

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ
ФГБОУ ВО «ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
АКТЮБИНСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ К. ЖУБАНОВА
КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОРЕНБУРГА

*Международная
научно-практическая конференция*

***ЗДОРОВЬЕ И ОБРАЗОВАНИЕ
КАК АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА
СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА***

Сборник статей

Оренбург, 2016

**УДК 378(063)
ББК 74.58я5**

**Здоровье и образование как актуальная проблема современного общества:
сборник статей к Международной научно-практической конференции
(21-22 октября 2016г.). – Оренбург, 2016. – 544 с.**

ISBN 978-5-905383-74-8

Фото на обложке В.И. Бербина

© Министерство образования Оренбургской области, 2016.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр
Jaroslav Popelka, Stanislav Azor, Jaroslav Popelka, Stanislav Azor, Lebedev Artur Derbishevich	PHYSICAL ACTIVITIES OF BASIC SCHOOL PUPILS IN THE REGION OF EASTERN SLOVAKIA..... 10 REAKCIA ORGANIZMU NA ZAŤAŽENIE V PLÁŽOVOM VOLEJBALE..... 15
Ахмед Шабирул Нейвед	Потенциал физической культуры и спорта в профилактике наркомании..... 18
Ботагариев Т.А., Кубиева С.С., Мамбетов Н.М., Тулегенов Е.К., Азаматова Ж. Дубовой А. В.	Опыт использования электронного учебного пособия «Физическая культура» для школьников 8 классов общеобразовательной школы..... 20 Объем и интенсивность нагрузки для высококвалифицированных пауэрлифтеров-тяжеловесов в подготовительном периоде годового макроцикла..... 25
Ейкелла Паван Кумар	Актуальные проблемы физического воспитания студентов в современных условиях..... 28
Жумагамбетов С.С., Умирзаков Н. А., Жангереев З.А., Умаров М. К.	Основы здорового образа жизни студента..... 32
Лебедев А.Д.; Полтараусов В.В., Stanislav Azor	Формирование интереса к физкультурно-спортивной деятельности у студентов вуза по средством подвижных игр... 37
Отегенов Н.О., Алмаганбетова Ж.А.	Оптимизация и индивидуализация двигательной активности в системе физического воспитания студентов..... 39
Саенко В. Г.	Классификационные признаки учета здоровья в среде спортивного бизнеса и выбора системы физической подготовки..... 44
Срымов Р.М., Ботагариев Т.А., Срымова Б.Ж.	Обучение элементам волейбола на уроках физической культуры общеобразовательной школы с помощью электронного учебника..... 49
Срымов Р.М., Торин Д.Ш., Ботагариев Т.А., Срымова Б.Ж.	Научно-теоретические предпосылки проблемы разработки электронного учебного пособия и внедрения его на занятиях по волейболу в Назарбаев интеллектуальные школы (НИШ)... 53
Скрипчук С. Г.	Динамика показателей развития физических качеств у боксеров первого года обучения..... 55
Тиссен П.П., Тиссен А.П.	Здоровьесберегающие технологии в физкультурном образовании..... 57
Третьяк А. Н.	Практический опыт и результаты применения здоровьесберегающих и инновационных технологий в образовании..... 59
Федоров А.И., Исергепов К.Ш., Сивохин И.П., Огиенко Н.А., Ковш Н.А.	Поведенческие и стрессогенные факторы здоровья современных подростков..... 63

Агеев С. Л., Лебедев А.Д.	Особенности выполнения техники броска одной рукой от головы в баскетболе. Причины возникновения ошибок и способы их исправления.....	67
Агеев С. С., Агеев С. Л., Лебедев А.Д. Акимова Л.А.	Некоторые аспекты содержания технико-тактической подготовки в баскетболе.....	70
	Взаимодействие педагогического вуза с организациями дополнительного образования по подготовке будущего учителя к здоровьесбережению обучающихся во внеурочное время.....	73
Акимов С.А., Акимова Т.И., Акимов А.И.	Комплекс педагогических условий формирования рефлексивной готовности бакалавров к профессиональной деятельности средствами физической культуры.....	76
Аминев Ф. Г., Полько Г. М.	Физическое здоровье.....	84
Анохин А.Н., Анохина Е.А.	Риски и безопасность в развитии спортивного туризма в Оренбургской области.....	86
Ардеев Р.Г., Шаяхметов Н.Н.	Уровень физической подготовленности и физического развития студентов Вуза.....	90
Асанбаева С.В., Смирнова Н. И. Барышева Т. Н.	Электронные книги – инновационные технологии?.....	91
	Оздоровление детей старшего дошкольного возраста в летний период.....	96
Белобородова Н.С., Сулима И. А.	Здоровьесберегающие технологии в организации современного образовательного процесса.....	100
Белобородова Н.С., Кузнецова И.В.	Особенности формирования навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.....	104
Белобородов М.С., Белобородова Л.Р.	Использование народных подвижных игр как средство физического воспитания детей среднего дошкольного возраста	106
Болотова М.И., Ермакова М.А.	Инновационные методы работы со студентами, временно освобожденными от практических занятий по физической культуре.....	107
Бородина Е. И.	Обеспечение безопасных условий труда работодателем, направленных на охрану здоровья персонала.....	111
Кругликова В.С., Десяткина Л.Ю., Васильева Д.С., Сальникова Л.Б. Веникова Е. А	Воспитание интереса к самостоятельным занятиям по физической культуре у детей 12-13 лет.....	115
	Социальная значимость физической культуры в образовательном процессе студентов.....	118
Викторов Д. В., Шкляев В. В.	Педагогика синергетики в физкультурном образовании студентов.....	120
Викторов Д. В.	Интроецированный подход и физкультурное образование в вузе.....	123
Витун В.Г., Федотова Н. И.	Определение условий повышения мотивации у студентов к занятиям физической культурой в вузе.....	127
Востриков В.А.	Физкультурное образование – краткий экскурс в эволюцию становления.....	131
Востриков В.А.	Личность как предмет педагогического познания и деятельности.....	135
Галеева А. И.	Некоторые особенности применения здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка в средней школе.....	140

Галимьянова М.З., Шайнурова Л.Р.	Особенности инклюзивного образования в России.....	143
Германова В. П., Калмыков А. А.	Основы здорового образа жизни студента.....	147
Германова В. П., Шинтяпина А. И.	Формирование здорового образа жизни у учащейся молодежи средствами экстремального туризма.....	152
Голикова Е.М., Голиков К.С.	Личностные риски учащейся молодежи.....	156
Голикова Е.М., Тиссен П.П.	Образование для всех: формирование междисциплинарного инклюзивного пространства.....	160
Горлов А.В., Михайлов С.Н., Фомина М.Н., Шаршавина Г.П., Лень О.В.	Применение биологической обратной связи в диагностике и лечении больных, перенесших инфаркт миокарда и имеющих в анамнезе ишемический инсульт.....	163
Гоц Н. А.	Физическая готовность к обучению в школе детей седьмого года жизни.....	164
Грищенко О.М., Голикова Е.М.	Влияние спортивного туризма на здоровье обучающихся.....	168
Гукина Е. А., Денисова С. В.	Здоровьесберегающие технологии: классификация, виды, методика использования.....	168
Дементьева Н. А.	Актуальность командных видов спорта в современной общеобразовательной среде.....	173
Десяткина Л.Ю., Кругликова В.С.	Проблемы адаптации подростка в сложном мире взрослых.....	178
Дубовицкая И.А., Горбунов А.Ю.	Формирование творческой индивидуальности будущего педагога по физической культуре.....	182
Дьяченко П.О.	Использование подвижных игр как средства повышения двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста.....	188
Ермакова М.А., Болотова М.И.	Психолого-педагогические основы формирования здоровьесберегающей компетентности у студентов в процессе физического воспитания	192
Ефимова Е. А	Из истории физического воспитания детей в России и СССР...	197
Жукова Д.Р., Тулкубаева Е.В.	Особенности занятий физической культуры при близоруковости.....	202
Закиров И.М., Ситдилов З.А., Немкова А.Ю.	История развития стрельбы из лука в г. Бирск.....	203
Залевская Е.Н., Позднякова О.К.	Воспитание студентов на занятиях по физической культуре средствами игровой деятельности.....	205
Зарипов Р. И.	К вопросу об истории развития футбола в РБ.....	209
Земскова Т.Г.	Система работы школы по формированию у обучающихся здорового образа жизни.....	213
Иванова И. Ф., Конькина Е. В.	Сказка В.А. Сухомлинского как средство воспитания.....	219
Инкирёва Л. Ф.	Здоровьесберегающие технологии в коррекционно- развивающей работе по преодолению общего недоразвития речи у дошкольников.....	220
Кругликова В.С., Десяткина Л.Ю., Исупова Д.Ф.	Методика обучения спортивным способам плавания детей среднего школьного возраста в условиях открытого водоема.....	224
Калимуллин Р. Р.	Принципы освоения физической культуры в практике деятельности дошкольной образовательной организации.....	226

Калкатин А. В.	Патриотическое и духовно – нравственное воспитание обучающихся в общеобразовательных организациях.....	230
Калмыков А. А., Германова В. П.	Формирование у дошкольников жизненно важных двигательных умений и навыков как средство приобщения их к основам здорового образа жизни.....	232
Карлышев В.М.	Структура ценностных ориентаций и особенности здоровья людей разного возраста.....	236
Карпова Т. И.	Развитие мелкой моторики кистей рук в процессе создания народной куклы.....	238
Кириллова Я. В.	Синдром эмоционального выгорания преподавателей современного вуза: приоритеты психологической профилактики.....	241
Кобылянская А. И., Конькина Е. В.	Влияние игр с дополненной реальностью на психику и личностное развитие подростков	243
Кодирова Ж.С.	Формирование технической подготовленности борцов-самбистов на этапе начальной подготовки при направленном использовании игрового метода.....	245
Козурман А. Н.	Разработка технологий формирования индивидуальных образовательных траекторий студентов с ограниченными возможностями здоровья.....	249
Кокина А. В.	Народные игры, их ценностный потенциал в развитии личности и физической культуры детей дошкольного возраста.....	252
Кокина А. В.	Оздоровление дошкольников в детском саду в летний период.	256
Колесников В.В., Стеничева Н.Ф.	Реализация модуля по физической культуре и спорту для лиц с ограниченными возможностями здоровья в Самарском государственном социально-педагогическом университете. Опыт и перспективы.....	259
Колосова Е.Г.	Основные гигиенические требования предъявляемые к спортивным сооружениям в практике физкультурного образования.....	264
Корнеева О.И.	Основы анатомии, физиологии и гигиены в деятельности будущего учителя.....	267
Коровин С.С.	Методологические основания постановки и решения проблемы физкультурного образования дошкольников.....	269
Костарев А. Ю., Исмагилова Р. Р.	Спортивная игра «лапта» в системе физического воспитания в высших учебных заведениях.....	273
Коткова Л. Ю., Тимофеева А. Ю., Фассахов А. Ф.	Сравнительный анализ профессионального выбора выпускников специальных (коррекционных) общеобразовательных школ 3-4 вида и здоровых школьников.	277
Котянова А. А.	Роль летнего оздоровительного периода в детском саду.....	282
Кругликова В.С., Десяткина Л.Ю., Сальникова Л.Б.	Роль семейного воспитания школьников в формировании здорового образа жизни.....	285
Кругликова В.С., Десяткина Л.Ю.	Индивидуализированная методика развития способностей юных спортсменов физкультурного профиля.....	288
Крылова З.Р.	Организация детско-юношеского футбола в России.....	291
Кузнецова И.В., Белобородова Н.С., Белобородова Л.Р., Сулима И.А.	Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в образовательном процессе дошкольной образовательной организации.....	293
Кузьмина А.А.	Перспективы спортивно-оздоровительного туризма в процессе реабилитации инвалидов по зрению.....	296

Купцова В. Г.	Формирование эстетической культуры у студентов музыкально-ритмическими средствами на занятиях физической культуры.....	299
Кучуренко В. Л., Никулин А. А., Сизов Д. А.	Прошлое и настоящее комплекса ГТО.....	303
Латышев О. Ю., Байер Е. А.	Подготовка жизнестойкости личности детей-сирот как условие модернизации педагогической системы центра помощи детям..	307
Лутовина Е.Е., Кондратенко О.В.	Формирование культуры безопасности обучающихся общеобразовательной организации.....	312
Лутовина Е.Е.	Сохранение социального здоровья детей в общеобразовательных организациях.....	318
Лутченко О. Ю.	Здоровье студента и факторы его формирования.....	321
Малкова Д. В., Килюшева М. Е.	Личность тренера-преподавателя в спортивной педагогике.....	324
Мартынов Д.С., Мутаева И.Ш.	Результаты выполнения государственных требований по физической подготовке учащихся общеобразовательной школы.....	326
Махниченко А. С., Седов Д. В.	Исследование ЗОЖ и его составляющих в России.....	329
Меерзон Т. И., Меерзон Я. М.	Инклюзивное образование детей с ограниченными возможностями здоровья: проблемы и перспективы.....	334
Мейер Н.Е., Каверина Т.С.	Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни обучающихся на уроках русского языка и литературы.....	338
Миннегалиев М.М.	Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.....	341
Михайлов С.Н., Белов В.В., Исаева О.Ю., Зацепина Н.В., Елфимова О.А.	Применение механотренажеров в восстановительном лечении больных перенесших инфаркт миокарда, с сопутствующей цереброваскулярной патологией.....	343
Мишучков А.А. Надина О. Н.	Цивилизационные образы здоровья человека.....	347
	Использование сюжетных физкультурных занятий как средства развития интереса к движениям у детей старшего дошкольного возраста.....	349
Назаренко Н.Н., Лазунина И.В.	Приемы саморегуляции как средство подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта.....	353
Никотина А. Г.	Роль прогулок в развитии двигательной деятельности у дошкольников.....	355
Нургалева Д.М., Ардеев Р.Г.	Оздоровительный бег – залог здоровья.....	359
Озерова Е. А., Алтынбаев Р.Р.	Организация деятельности по формированию «здорового образа жизни» студентов «ОГПУ».....	360
Павлова О. С.	Специфика социализации при инвалидизирующих заболеваниях в процессе интеграции.....	363
Патокин А.В.	Легкая атлетика в системе физкультурного воспитания обучающихся.....	363
Пащенко А. Е., Махниченко А. С.	Современный ценностный потенциал физической культуры личности.....	371
Петрова Е. В., Латышев О. Ю.	Формирование основ здорового образа жизни детей, оставшихся без попечения родителей.....	375

Петрова Е. В., Латышев О. Ю. Пешкова Т. В.	Физическое воспитание как средство развития личностных качеств воспитанников «группы риска».....	378
	Подвижная игра как средство оздоровление детей дошкольного возраста.....	382
Пиянзин А.Н., Джалилов А.А.	Стимулирующее развитие скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов.....	385
Полтараусов В.В., Полтараусова Т.Л., Лебедев А.Д.	Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе.....	389
Пустобаева К. А., Малорашвилло Л.Н.	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у студентов.....	394
Пырьев Е.А., Горюнова Е.А.	Эмоции в учебно-профессиональной деятельности студентов вуза.....	397
Размахова И.А., Коротаева М.Ю.	Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов.....	405
Рогозина В. А.	Гендерный подход в физическом воспитании детей дошкольного возраста.....	409
Родионова Ю. А., Малюткина В.В.	Инклюзивное образование: проблемы и перспективы развития..	412
Росляков В. И.	История развития баскетбола в Куйбышевской области в послевоенное время(1945-1960гг.).....	419
Рузаев М.М., Рузаева О.Е.	Особенности правового регулирования труда спортсменов.....	424
Рузаев М.М., Кирамов С.Х.	Международное спортивное право: становление и перспективы развития.....	427
Сафронов Е. В., Сидорова И. Г.	Формирование воспитания культуры здоровья у детей дошкольного возраста при занятиях реальным айкидо.....	433
Севостьянов Д. Ю., Лешуков В. С., Ярушев Ю. А.	Физкультурное образование студентов ЮУРГУ.....	437
Сидорова И. Г., Меховова С. И.	Формирование потребности к занятиям физической культурой у детей младшего школьного возраста.....	443
Силаева О. А.	Подходы к физическому воспитанию детей с ограниченными возможностями здоровья в системе дошкольного образования...	448
Спесивцева О.И.	Внедрение профессиональных стандартов в спортивной отрасли.....	452
Стародубцев Г.В.	Методика управления оптимальностью развития отдельных сторон спортивной подготовки учащейся молодежи.....	456
Суздалева А. М., Попова Т. П., Лиходед О. О.	Воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном процессе по основам безопасности жизнедеятельности.....	460
Суздалева А. М., Рябцева Е. В., Чураева К. Ф.	Способы и средства работы с учащимися общеобразовательных организаций по военно-профессиональной ориентации.....	464
Суздалева А. М., Ажмуратова Г. А., Шарифуллина А.Н.	Обучение школьников вопросам безопасности средствами интерактивных технологий.....	467
Сухина О.А., Мейер Ю.А.	Влияние досуга на социализацию подростков.....	470
Токарева О. Н.	Основные компоненты и содержание формирования патриотической культуры у учащихся.....	474
Тулкубаева Е.В., Хазимарданов В.В.	Формирование мотивации к занятиям физической культурой....	478

Тюрин И.Н.	Ценностный потенциал физической культуры в индивидуальном здоровьесбережении обучающихся.....	480
Уколова К. А.	Особенности вспомогательных и дополнительных средств физической культуры в практике физкультурно-спортивной деятельности.....	483
Усманова А. Р.	Особенности правового регулирования труда спортсменов, направленные на защиту их трудовых прав и здоровья	485
Усманова Э.С., Усманов В.Ф., Ардеев Р.Г. Федоров А.И.	Организация занятий по физическому воспитанию соревновательно-игровым методом.....	489
	Сетевой электронный портфолио как современная образовательная технология для формирования метапредметных профессиональных компетенций.....	491
Федулина И.Р., Гараева И.К., Тимченко Т.В.	Физическая культура и здоровье как социально-ценностная система.....	494
Филиппов В.Ю.	Состояние физкультурного образования в школе.....	496
Фролкина Н.В., Ардеев Р.Г., Чулкин В.С., Самойлов С.Г., Маракуллин Д.В. Хабиева С. Р.	Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы школьников 10-17 лет.....	498
	Здоровьесберегающие технологии как качественная характеристика физического воспитания детей дошкольного возраста.....	499
Хорошев И.Р.	Профилактика и коррекция плоскостопия у детей младшего школьного возраста.....	503
Цыганий Ю. С.	Теоретическое обоснование и содержание проекта по физическому воспитанию детей дошкольного возраста	504
Черкашина А. Г.	Мотивация как фактор осознанной включенности студента в занятия физической культурой.....	508
Чикенева И.В., Гебель Е.Ю.	Педагогические условия формирования у учащихся толерантности на уроках «Основы безопасности жизнедеятельности».....	513
Чикенева И.В.	Педагогические условия формирования знаний у учащихся по чрезвычайным ситуациям техногенного характера.....	517
Шаяхметов Н.Н., Ардеев Р.Г., Сафиханов Р.Я.	Беговая нагрузка как одно из средств подготовки спортсменов-гиревиков.....	521
Шляпникова В.В., Шавшаева Л.Ю.	Некоторые аспекты развития слабовидящих младших школьников средствами физической культуры.....	522
Шляпникова В.В., Киселева Ж.И.	Коррекционно-оздоровительная направленность плавания для лиц с нарушением зрения.....	526
Шмелева Е.А., Кисляков П.А., Прияткина Н.Ю.	Подготовка студентов-будущих педагогов к формированию здорового образа жизни у детей с ОВЗ в системе социального партнерства.....	531
Касмакова Л.Е.	Физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании детей, имеющих интеллектуальные нарушения.....	535

Jaroslav Popelka,
Department of Physical Education and Sport,
FF UMB Banská Bystrica, Slovak Republic
Stanislav Azor, I
nstitute of Physical Education and Sport,
TU in Zvolen, Slovak Republic
Lebedev Artur Derbishevich

FGBOU VO « Orenburg State Pedagogical University», in Orenburg *gipsy55@mail.ru*

PHYSICAL ACTIVITIES OF BASIC SCHOOL PUPILS IN THE REGION OF EASTERN SLOVAKIA

Key words: physical activity, basic school, pupils

ABSTRACT

The aim of the grant project *VEGA 1/0758/14 "Intervention of game activities aimed at the change of pupils attitudes towards the subject of physical education and sport at basic schools"* corresponded with the aim of our paper with the aim to research the volume and content of physical activities of basic school pupils of the 8th and the 9th grade. We used questionnaire method as the main methodology of our research. The obtained data pointed out the fact that pupils prefer mainly recreational sport activities, team sport activities and games, above all football, volleyball and basketball.

SUBJECT MATTER

The topic concerning physical activities was on big scale discussed already in the past and presently, there are also many papers and projects dealing with this issues (HHS, CDC, PCPFS etc.), these have been trying to clarify the relation among the volume of physical activities, their intensity and their frequency. Antala at al. (2012) point out the fact that present hypertrophic way of life and an enormous use of modern technologies, with the lack of control of the volume and time of its use by parents is considered dangerous for children and youngsters, especially from the point of view of physical and also psychological aspects of their lives. Majority of research papers from the past years (Biddle-Soos-Hamar at al., 2009; Čeledová-Čevela, 2010; Bebčáková at al., 2012, Kružliak – Baisová, 2015) show the fact that the volume of physical activities among adolescent population has a decreasing tendency. Another studies show that almost 50% of girls devote to intensive physical activity less than 5 days a week and the amount of physical activity is even decreasing with growing age (<http://www.hbsc.org/>, Baisová, 2016). Similarly also the research of Hagströmer at al. (2010), which compared the level of physical activity also from the viewpoint of its intensity in Sweden and the USA, showed that young generation prefers mostly passive sitting and low level of physical activity. From the research paper of Bouchard (2015) we can see that population which walks and rides bikes as the means of transportation to get to work and school in comparison with people living in suburban areas and those driving cars on larger scale, has from 30 up to 60 minutes more physical activity per week. Passive life style is according to WHO (World Health Organization, 2010) the forth most serious factor in world mortality. WHO also lists the fact that the growth of civilization diseases shows a direct link between life style and lack of physical activity in the majority of European countries. According to Čeledová, Čevela (2010) the lack of physical activity leads to negative impact on health condition of each individual. On contrary, sufficient amount of physical activity supports health with prevention of chronic and non-infectious diseases (Żukowska, Szark, 2010; Łubkowska, Troszczyński, 2011).

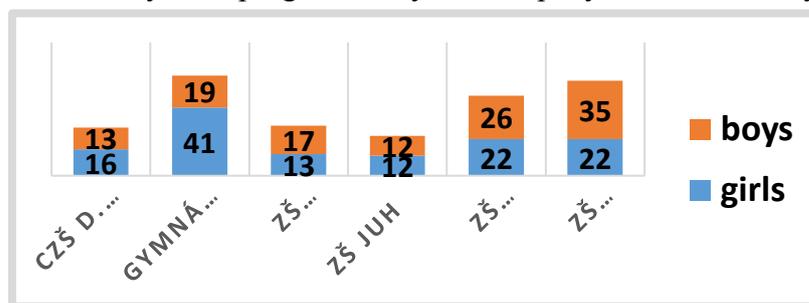
AIM

Partial task of the grant project *VEGA 1/0758/14 "Intervention of game activities aimed at the change of pupils attitudes towards the subject of physical education and sport at basic schools"* became also the partial aim of our research paper which was to find out the volume and range of physical activities of 8th and 9th grade basic school pupils.

METHODOLOGY

As the research sample were chosen pupils of basic schools in Vranov nad Topľou (picture 1). Out of the total number of 248 pupils our sample consisted of 122 boys and 126 girls. The results of the questionnaires were analysed from the point of view of intersexual differences. Predominant method of the research was the method of survey. Questionnaires were distributed to basic school pupils at the beginning of the second half of academic year 2012/2013. The evaluation of the

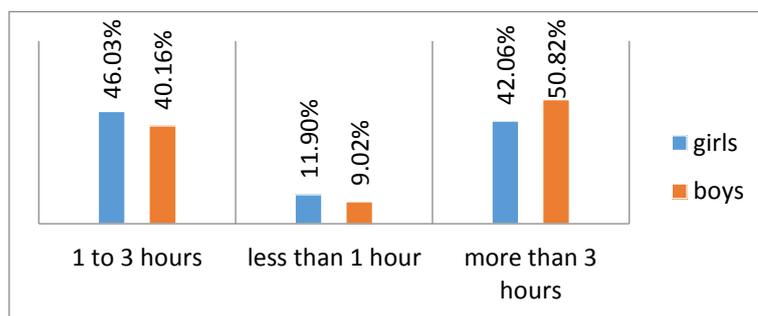
questionnaires was carried out by TAP programme by the company GamoBanskáBystrica.



Picture1 Characteristics of the research sample (n=248)

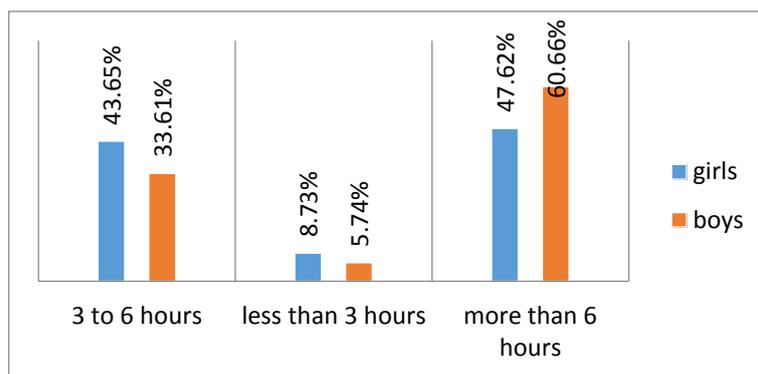
RESULTS AND DISCUSSION

The answers to the first question are listed in picture 2. On the base of our findings we can state that girls in comparison with boys have 1-3 hours of free time during a working week (46.3%) while boys have more than three hours of free time (50.8%). It is important to note that 42.6% of girls have more than three hours of free time during a working week and 40.1% of boys have 1-3 hours of free time per working week. The listed results can be considered as positive since from our point of view pupils can spend their free time doing physical activities. According to recommendation of Šimonek (2006) children aged 10-17 years old should devote to sport activities at least for 3 hours per day. Group of girls 11.9% and boys 9.0% is considered to be critical, since they only have less than one hour available for free time activities. From the point of view of intersexual differences we have not find any statistically significant differences ($p > 0.05$) where the value $p = 0.366$.



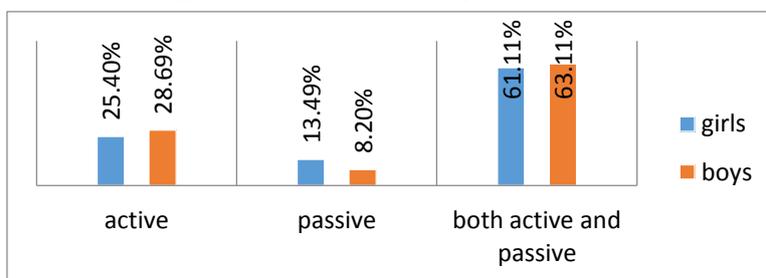
Picture 2 How many hours of free time do you have on average per day during a working week (Monday–Friday), after doing your daily routine duties during school year?

In the next question (picture 3) we aimed to find out how many hours of free time do girls and boys have during weekends, while we assumed that they might have more of free time in comparison with working days. When compared with the previous question our assumption was proved, as girls (47.6%) and boys (60.6%) have during weekends more than 6 hours of free time. Second, the largest group of girls (43.65%) and boys (33.61%) was a group where they have 3-6 hours of free time. Based on this we assumed that especially during weekends do girls and boys have the most space for doing sport activities. Even though they have more free time at weekends, according to research of Adamčák and Bendíková (2015) girls and boys do not spend more time doing physical and sport activities. Authors present the idea that it probably corresponds with the reality that during working weeks pupils visit various sport clubs and spare-time sport activity groups. Nader et al. (2008) presents the ideas that children aged 9 devote to sport activities during working week and during weekends for more than 3 hours, while with the growing age their activity has a decreasing tendency. At the age of 15 it is only 49 minutes per day and during weekends only 35 minutes a day they spend doing any sport or physical activity. From the point of view of intersexual differences we have not recorded any statistically significant differences ($p > 0.05$) where the value $p = 0.115$.



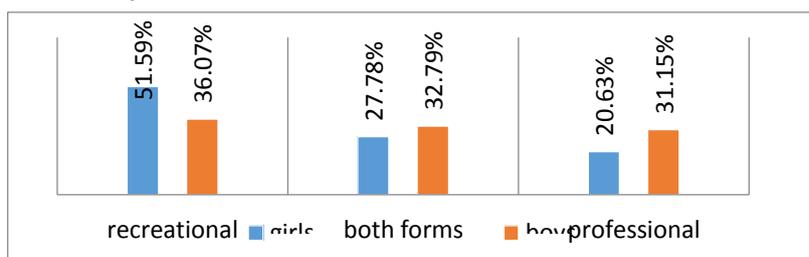
Picture 3 How many hours of your free time do you have on average at the weekends (Saturday- Sunday) after doing your everyday school chores?

The next question, see picture 4, was to find out how girls and boys spend their free time. We found out that only 25.4% of girls and 28% of boys spend their free time in an active way. Concerning the responses from the previous questions we expected a higher percentage of responses and higher numbers of free time active respondents. Almost similar time is devoted to passive and active form by girls 61.11% and boys 63.11%. From the point of view of intersexual differences we have not recorded any statistically significant differences ($p > 0.05$) where the value $p = 0.390$.



Picture 4 How do you like to spend your free time the most?

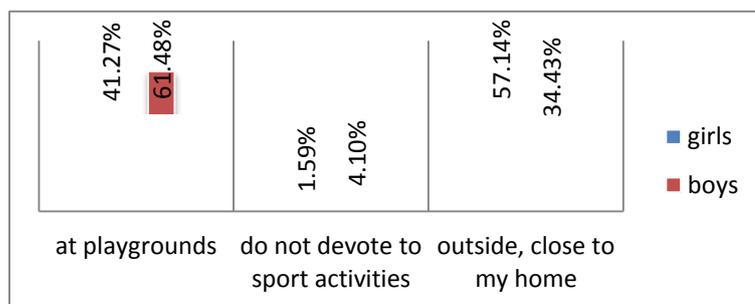
Responses to the question which physical activity girls and boys like the most are showed in picture 5. We found out that both genders of pupils have a tendency to spend their free time engaged to activities of recreational character. As for female respondents these count for 51.59% and as for male respondent for 36.0%. Activities of professional sport character are preferred by 20.63% girls and by 31.15% boys.



Picture 5 How do you like to do sport activities the most?

The following percentage of pupils i.e. 27.78% girls and 32.79% boys devote to both forms of physical activities on the same level. The same volume of physical activities is also recorded by Adamčák and Bendíková (2015). In the group of secondary school students Bendíková (2014) found out that regular sport activities are performed by 20% of female students on recreational or professional level. From the point of view of intersexual differences we have not recorded any statistically significant differences ($p < 0.05$) where the value $p = 0.038$.

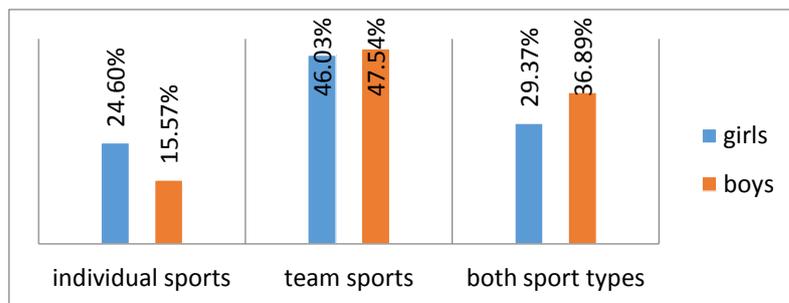
The following question, see picture 6, was to find out where the respondents tend to perform physical activities the most frequently. From the point of view of intersexual differences we have not recorded any statistically significant differences ($p < 0.01$) where $p = 0.001$.



Picture 6 Where do you like to devote to sport activities the most?

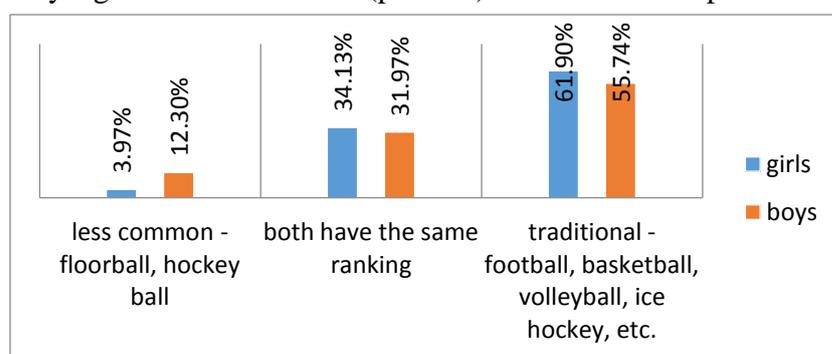
The survey has also showed that boys (47.54%) and also girls (46%) concerning physical activities mostly prefer collective team sports rather than individual sports (picture7). Individual sports are preferred by 15.5% boys and 24.60% girls. Differences among the responses of both girls and boys were not statistically significant ($p > 0.05$), where the value $p = 0.166$.

Similarly as in our research, also other authors (Slezák, Melicher, 2008; Lenková, Bečáková, Boržíková, Durkáč, 2010) in their research papers list the fact that from the point of view of physical activity popularity at classes of physical and sport education as well as in their free time for students consider sport games to be the most interesting. Similarly also the results of Kubiš (2014) proved that basic school pupils at their second level in Detva region have a positive attitude towards sport and physical games.



Picture 7 What sports have the biggest preference in your physical activities?

According to the results presented in picture8 we can state that girls (61.90%) and boys (55.74%) prefer so called traditional sports which are in our conditions e.g. volleyball, football, basketball, etc. The predominance of traditional sports was not surprising, as the majority of authors list these sports and games among the most popular among pupils too (Nemec, 2002; Popelka, 2010). Less popular and known sport games (floor ball, hockey ball) are more preferred by boys 12.3% in comparison with girls. We suppose that bigger interest of boys in less known and spread sport games (floorball, hockey ball) is the fact that these sports are mostly intended for boys. Authors Nemec and Adamčák (2013) state that recently many untraditional sports come to the forefront of sport activities and they are not demanding for space and material support which allows them to be the subject of playing. From the point of view of intersexual differences we have not recorded any statistically significant differences ($p > 0.05$) where the value $p = 0.055$.



Picture 8 Which team sports do you rank among the most popular in your physical activity list?

CONCLUSION

Our presented research results represent only partial part of the issue and concern of physical activities of pupils at basic schools. Contrary to this fact we believe that our findings point out many important facts.

- According to some studies (Bobřík – Ondřejková, 2016) authors recommend to devote to physical activities for up-keeping good health in lower volume and intensity via endurance activities which load big muscle groups. It is sufficient to devote from 20 to 60 minutes of physical activity of aerobic with 35 – 50 % VO₂max intensity, 3 to 5 times a week. According to our results pupils have during a working week enough time for doing these activities while they have the most space to do so at weekends.

- Based on the analysis of the following question we found out that only 25.4% of girls and 28% of boys use free time during working weeks and weekends actively, and approximately 2/3 of pupils spend their free time both in a positive and active way.

- In general we can state that pupils prefer mostly recreational physical activities and the least popular among them are those on professional level.

- Our findings also point out the fact that 61.8% of boys prefer to devote to sport activities at designated playgrounds and 57.1% of girls prefer doing physical activities outside, close to their homes.

- The survey also showed that 47.54% of boys and 46% of girls prefer as a physical activity team sports and games rather than individual sport activities. Popularity of team sports over the individual ones is also proved by research papers of many authors (Slezák, Melicher, 2008; Lenková, Bebčáková, Boržíková, Durkáč, 2010; Kubiš, 2014).

- Even though that presently even less known and less spread sports are available at basic schools, our research lists traditional sports as the most popular with 61.90% of girls and 55.74% of boys. Also the previous research of authors (Nemec, 2002; Popelka, 2010) point out rather high preference of traditional sport activities and games, especially football, volleyball and basketball.

BIBLIOGRAPHY

ANTALA a kol. 2012. *Telesná a športová výchova v názoroch žiakov základných a stredných škôl*. NŠC, FTVŠ UK Bratislava: END, spol. s r.o. Topoľčianky, 2012, 168s.

ADAMČÁK, Š. – BENDÍKOVÁ, E. 2015. Pohybové aktivity žiakov 8. ročníka základných In *Telesná výchova a šport v živote človeka*. Zvolen : Technická univerzita, 2015. ISBN 978-80-228-2802-4. s. 18-28.

BAISOVÁ, K. 2016. Physical and sport-recreational activities of female students during their study at the technical university in Zvolen. In: Acta Universitatis Matthiae Belii, Physicaleducation and sport. Vol. VIII, No. 1/2016. s. 8 – 15. ISSN 1338-0974

BEBČÁKOVÁ, V. a kol. 2012. *Pohybová aktivita v životnom štýle 14-ročných žiakov prešovského regiónu*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove Fakulta športu 2012, 71 s.

BENDÍKOVÁ, E. 2014. Životný štýl adolescentiek z pohľadu vybraných determinantov zdravia. In Zborník „Pohyb a zdravie“. Trenčín: Fakultazdravotníctva, Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka v Trenčíne, 2014, s. 27-36.

BIDDLE, S.J.H. a kol. 2009. Physical activity and sedentary behaviours in youth: Data from three central-eastern European countries. *European Journal of Sport Science* 9, 2009, s. 295 – 301.

BOBRÍK, M. – ONDŘEJKOVÁ, A. 2016. Pohybové aktivity a ľudské zdravie. [online]. [cit. 2016-06-14]. Dostupné na internete: <pdf.truni.sk/download?kch/vczv/kapitola-08.pdf>

BOUCHARD, C. *Physical Activity and Obesity*. [online] [cit. 2016-28-1]. Dostupné na internete: <<http://www.humankinetics.com/excerpts/excerpts/environments-play-role-in-your-physical-activity>>

ČELEDOVÁ, L. – ČEVELA, R. 2010. *Výchovae zdraví*. Vybrané kapitoly. Praha: Grada, 2010, 128s.

HAGSTRÖMER, M. – TROIANO, R.P. – SJÖSTRÖM, M. – BERRIGAN, D. *Levels and patterns of objectively assessed physical activity: a comparison between Sweden and the United States*. *Am J Epidemiol*. 2010; 171: 1055–1064.

KRUŽLIAK, M. - BAISOVÁ, K. 2015. Attitude and relationship of students of Technical University in Zvolen to sport need in their free time. In: Acta Universitatis Matthiae Belii, Physicaleducation and sport. Vol. VII, No 1/2015 s. 17 – 29. ISSN 1338-0974

KUBIŠ J. 2014. Vzťah žiakov základných škôl v regióne Detva k pohybovým aktivitám. In Zborník „Pohyb a zdravie“. Trenčín: Fakultazdravotníctva, Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka v Trenčíne, 2014, s. 71-78.

LENKOVÁ, R. - BEBČÁKOVÁ, V. - BORŽÍKOVÁ, I. - DURKÁČ, P. 2010. Preferencie pohybových aktivít 15-ročných žiakov základných škôl. In Zborník recenzovaných vedeckých príspevkov „*Pohybová aktivita v živote človeka*“ „*Pohyb detí*“. Prešov: Univerzitná knižnica Prešovskej univerzity v Prešove, 2010, s.104-110.

LUBKOWSKA, W. - TROSCZYŃSKI, J. 2011. *Próba*

weryfikacji aktywności ruchowej jako kryterium oceny postawy ciała dziewcząt i chłopców w wieku 7-15 lat .In *Zeszyty Naukowe. Prace Instytutu Kultury Fizycznej Uniwersytetu Szczecińskiego*, vol. 631, no. 27, p. 27-40.

NADER, P. R. a kol. 2008. "Moderate-to-vigorous physical Activity From Ages 9 to 15 years," *JAMA* 300: 2008, s. 295–305

NEMEC, M. 2002. Přípravamladých fotbalistovna školách a v oddieloch. 1. vyd. Banská Bystrica : FHV UMB, 2002. 104 strán ISBN 80-8055-707-1

NEMEC, M., ADAMČÁK, Š. 2013. *Physical games and education process at the 2nd stage of primary schools*. Krakov: Spolok Slovákov v Poľsku, 2013, 183 s.

POPELKA, J. 2010. Opinions and interests of primary school students in physical education. In *Acta Universitatis Matthiae Belii : Physical education and sport* [CD-ROM]. Vol. II., No. 1. Banská Bystrica : Fakulta humanitných vied Univerzita Mateja Bela 2010, s 102-108. ISSN 1338-0974.

SLEZÁK J. - MELICHER, A. 2008. Analýza záujmu o telesnú výchovu v súčasných podmienkach. In *Telesná výchova a šport, zdravie a pohyb*. Prešov: MPC Bratislava, alokované pracovisko Prešov, 2008, s. 46-56.

ŠIMONEK, J. 2006. Športové záujmy a pohybová aktivita v dennom režime a ich vplyv na prevenciu drogových závislostí detí a mládeže. In *Štúdie III*. Nitra: Pedagogická fakulta UKF, 2006, s. 7-102.

WORLD HEALTH ORGANIZATION, (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: Author.

ŽUKOWSKA, H. - SZARK, M. 2010. Sprawność fizyczna jako przejaw zdrowia pozytywnego. In *Health aspects of physical activity*, (red.) Łuczak J., Bronowicki S., Wielkopolska Wyższa Szkoła Turystyki i Zarządzania w Poznaniu, pp. 613-624.

Jaroslav Popelka,
Department of Physical Education and Sport,
FF UMB Banská Bystrica, Slovak Republic
Stanislav Azor, I
nstitute of Physical Education and Sport,
TU in Zvolen, Slovak Republic
Lebedev Artur Derbishevich

FGBOU VO « Orenburg State Pedagogical University», in Orenburg gipsy55@mail.ru
REAKCIA ORGANIZMU NA ZAŤAŽENIE V PLÁŽOVOM VOLEJBALE

ABSTRACT:

The study presents the results of research which was aimed at diagnosis of the Physical load of students UMB in Beach Volleyball. Method of measurement was used in the research as a dominant method. The evaluation was carried out by means of logical, mathematical and statistical methods. The data referred to the fact that the students at most an average heart rate of between 70-79% HRmax, that is a medium intensity load and the average heart rate of 150-170 pulz.min⁻¹.

KEY WORDS: load intensity, beach volleyball, heart rate

ABSTRAKT

Práca prezentuje výsledky experimentálneho výskumu, cieľom ktorého bolo zistiť reakciu organizmu na zaťaženie v plážovom volejbale. Hlavnou metódou bola metóda merania. Vyhodnotenie sa realizovalo prostredníctvom logických, matematicko-štatistických metód. Získané údaje poukázali na skutočnosť, že študenti dosiahli najčastejšie priemernú hodnotu srdcovej frekvencie v rozpätí 70–79% SFmax, teda v strednej intenzite zaťaženia s priemernou srdcovou frekvenciou 150–170 pulz.min⁻¹.

KĹÚČOVÉ SLOVÁ: intenzita zaťaženia, plážový volejbal, srdcová frekvencia

PROBLÉM

Plážový volejbal je považovaný za vhodnú rekreačnú športovú hru, ktorá uspokojuje potrebu pohybu s nižšou energetickou náročnosťou bez škodlivých zdravotných následkov, pohybu na čerstvom vzduchu alebo v prírodnom prostredí, a plní aj spoločenskú, regeneračnú, zábavnú aj kompenzačnú funkciu (Kaplan-Džavonok, 2001). Viacerí autori (Ondřej a kol., 1987; Buchtel a kol., 2006) považujú plážový volejbal vo vrcholovej, výkonnostnej aj rekreačnej forme za ideálnu rekreačnú športovú hru, pre jej jednoduché pravidlá a nenáročné požiadavky na priestor, materiálno-technickej nenáročnosti, ktorej sa môžu zúčastňovať hráči najrôznejších vekových kategórií.

Rýchle striedanie herných situácií, veľká variabilita, rozdielne úlohy hráčov pri uskutočňovaní útočných a obranných herných kombinácií a nutnosť hrať až do víťazstva jedného zo súperiacich družstiev, radí plážový volejbal medzi športové hry s veľkým emotívnym nábojom. (Buchtel a kol., 2006). Pri plážovom volejbale musíme počítať s tým, že sa hrá na mäkkom,

pohyblivom piesku za každého počasia, v daždi, v prudkej páľave, ale aj v premenlivom vetre. Preto je pri začiatkoch dôležité dobre sa oboznámiť najskôr s povrchom (Vlach a kol., 2010).

Podľa Kaplana - Džavornoka (2001) premenlivosť hernej situácie navodzuje rôznorodú štruktúru a dynamiku pohybovej činnosti. V plážovom volejbale dominujú krátkodobé, vysoko intenzívne herné činnosti spojené s vertikálnym výskokom, krátkym intenzívnym prebiehaním, alebo skoky s pádmi a podobne. Uvedené činnosti spôsobujú vnútorné zaťaženie organizmu, ktoré je vyjadrované fyziologickými a biochemickými hodnotami (Choutka, 1987). Vnútorné zaťaženie je stav, ako sa športovec cíti. Dôležité je nezabúdať na zotavenie a regeneráciu, pretože môže vzniknúť pretrénovanie (Moravec a kol., 2004). Všetky pohybové činnosti, ktoré v plážovom volejbale trvajú 3 - 4 sekundy, sú kryté voľným ATP. Bioenergetický základ majú na úrovni rozvoja neoxidatívnej alaktátovej zóny metabolického krytia. Náhle krátkodobé zvýšenie intenzity zaťaženia nestačí krvný obeh pokryť zvýšenou potrebou kyslíka, čím vzniká jeho deficit a energia musí byť získaná neoxidatívne z pohotovej zásoby ATP. Pri dlhšie trvajúcich činnostiach sú zapojované svalové vlákna SO (slowoxidativ) – tzv. pomalé (Kaplan – Džavornok, 2001). Pre plážový volejbal podobne ako pre volejbal sú charakteristické (Gabbett a kol., 2006; Sheppard, 2008) krátkodobé, často opakované úseky pohybovej aktivity, ktoré sa striedajú s rôzne dlhým prerušením a teda majú rôznu intenzitu zaťaženia od nízkej po vysokú. Podobne aj Kučera s Popelkom (2010) vo svojej práci uvádzajú, že rôznorodosť pohybovej aktivity spôsobuje u hráčov rozličnú úroveň intenzity zaťaženia, ktorá závisí aj od úrovne rozvoja kondičných schopností jednotlivých hráčov. Tiež zistili, že študenti dosahovali najčastejšie hodnotu srdcovej frekvencie v rozpätí 70–79% SFmax, teda strednú intenzitu zaťaženia s priemernou srdcovou frekvenciou 150–170 pulz.min⁻¹.

Viaceri autori (Hančík a kol., 1994; Vavák, 2011) poukazujú na fakt, že jedným z ukazovateľov reakcie organizmu hráča na vnútorné zaťaženie je pulzová frekvencia, ktorá sa často používa pre ľahkú diagnostiku tréningového efektu a únavy organizmu. Vzhľadom k uvedenému sme sa aj my v našom príspevku rozhodli zistiť reakciu organizmu hráčov na zaťaženie v plážovom volejbale prostredníctvom zisťovania pulzovej frekvencie.

CIEĽ

Cieľom príspevku bolo zistiť reakciu organizmu na zaťaženie v plážovom volejbale.

METODIKA

Výskumnú vzorku tvorilo 21 študentov FF UMB, ktorí predstavovali súbor rekreačných športovcov. Priemerný vek študentov bol 21,6 roka. Výskum prebiehal v mesiaci jún počas kurzu plážového volejbalu, pričom každý študent odohral celkom 6 setov hraných do 21 bodov a priemerne trval set 10,2 minúty. Hlavnou výskumnou metódou bola metóda merania. Na meranie vnútorného zaťaženia sme použili športtester Polar Team 2. Aby sme získali relevantné údaje, museli sme do športtestera zadať niekoľko údajov, na základe ktorých športtester vypočítal každému študentovi individuálne záťažové zóny. Výsledky sme vyhodnocovali na základe hodnoty záťažových zón.

<u>Zaťažová zóna</u>	<u>%SFmax.</u>	<u>pulz.min⁻¹</u>
Veľmi nízka	50– 59%	do 120
Nízka	60 – 69%	120-150
Stredná	70 - 79%	150-170
Submaximálna	80 – 89%	180-190
Maximálna	90 – 100%	190 a viac

VÝSLEDKY

V tabuľke 1 uvádzame podiel času v jednotlivých záťažových zónach u študentov. Na základe získaných údajov konštatujeme, že študenti dosiahli najčastejšie priemernú hodnotu srdcovej frekvencie počas šiestich setov a hracím časom 62,5 minút v rozpätí 70–79% SFmax, teda v strednej intenzite zaťaženia s priemernou srdcovou frekvenciou 150–170 pulz.min⁻¹. V tejto intenzite herného zaťaženia sa študenti pohybovali v priemere 20,1 minúty, čo predstavuje 32,2% hracieho času. Druhá priemerne najčastejšia hodnota srdcovej frekvencie bola v rozpätí 50 – 59% SFmax, čiže vo veľmi nízkej intenzite zaťaženia s priemernou srdcovou frekvenciou do 120 pulz.min⁻¹. Z celkového hracieho času predstavuje zaťaženie v tejto intenzite priemerne 19,8 minúty a teda

31,7% hracieho času. Tretia priemerne najčastejšia hodnota srdcovej frekvencie bola v rozpätí 80 – 89%SFmax, čiže submaximálnej intenzite zaťaženia s priemernou srdcovou frekvenciou 180-190 pulz.min⁻¹. Z celkového hracieho času predstavuje zaťaženie v tejto intenzite priemerne len 3,5 minúty a teda 5,5% hracieho času.

Tabuľka 1 Podiel času v jednotlivých záťažových zónach u študentov

Intenzita	MAX	SUB	SZ	NZ	VN
x-min.	3,5	10,4	20,1	8,7	19,8
%	5,5	16,6	32,2	13,9	31,7

Vysvetlivky: MAX – maximálna intenzita, SUB – submaximálna intenzita, SZ – stredná intenzita, NZ – nízka intenzita, VN – veľmi nízka intenzita, x – priemerný počet minút, % - podiel hracieho času z celkového hracieho času 62,5 min.

Tretia priemerne najčastejšia hodnota srdcovej frekvencie bola v rozpätí 80 – 89%SFmax, čiže submaximálnej intenzite zaťaženia s priemernou srdcovou frekvenciou 180-190 pulz.min⁻¹. Z celkového hracieho času predstavuje zaťaženie v tejto intenzite priemerne 10,4 minúty a teda 16,6% hracieho času. Štvrtá priemerne najčastejšia hodnota srdcovej frekvencie bola v rozpätí 60 – 69%SFmax, čiže nízka intenzita zaťaženia s priemernou srdcovou frekvenciou 120-150 pulz.min⁻¹. Z celkového hracieho času predstavuje zaťaženie v tejto intenzite priemerne 8,7 minúty a teda 13,9% hracieho času. Najmenej dosahovali študenti hodnotu srdcovej frekvencie v rozpätí 90 – 100%SFmax, čiže maximálnu intenzitu zaťaženia s priemernou srdcovou frekvenciou 190 a viac pulz.min⁻¹. Z celkového hracieho času predstavuje zaťaženie v tejto intenzite priemerne len 3,4 minúty a teda 5,5% hracieho času.

Z hľadiska individuálneho zaťaženia sme zistili niekoľko zaujímavých skutočností. A síce piati hráči nedosiahli maximálnu intenzitu zaťaženia, pričom najčastejšie dosahovali hodnotu srdcovej frekvencie počas šiestich setov v rozpätí 70–79%SFmax, teda v strednej intenzite zaťaženia s priemernou srdcovou frekvenciou 150–170 pulz.min⁻¹. Priemerne sa v tejto intenzite zaťaženia nachádzali 22,15 min, čo je oproti celkovému priemeru o 2 min (9,1%) dlhšie. Jeden hráč najčastejšie dosahoval hodnotu srdcovej frekvencie v rozpätí 80 – 89%SFmax, čiže submaximálnej intenzite zaťaženia s priemernou srdcovou frekvenciou 180-190 pulz.min⁻¹. Priemerne sa v tejto intenzite zaťaženia nachádzal až 27,5 min, čo je oproti celkovému priemeru o 17,1 min (37,8%) dlhšie. Z pomedzi ostatných hráčov dosiahol najdlhšie hodnotu srdcovej frekvencie v rozpätí 90 – 100%SFmax, čiže maximálnu intenzitu zaťaženia s priemernou srdcovou frekvenciou 190 a viac pulz.min⁻¹ a to až 10 min. To je oproti celkovému priemeru o 6,9 min (33,4%) dlhšie.

DISKUSIA

Viacerí autori (Ondřej a kol., 1987; Buchtel a kol., 2006) uvádzajú, že plážový volejbal vo vrcholovej, výkonnostnej aj rekreačnej forme za ideálnu rekreačnú športovú hru. Naším úsilím bolo teda zistiť, či má táto športová hra aj pozitívny vplyv na organizmus človeka z hľadiska vnútorného zaťaženia, na zvyšovanie kondície a upevňovania zdravia.

Tak ako iní autori, aj mi sme zistili, že krátkodobé, často opakované úseky pohybovej aktivity, ktoré sa striedajú s rôzne dlhým prerušením a teda majú rôznu intenzitu zaťaženia od nízkej po vysokú (Gabbett a kol., 2006; Sheppard, 2008) spôsobujú, že energetické krytie je v plážovom volejbale rôznorodé (Kaplan – Džavornok, 2001). Podobne ako Kučera a Popelka (2010) sme zistili, že študenti najčastejšie dosahovali priemernú hodnotu srdcovej frekvencie počas šiestich setov v rozpätí 70–79%SFmax, teda v strednej intenzite zaťaženia s priemernou srdcovou frekvenciou 150–170 pulz.min⁻¹. V tejto intenzite herného zaťaženia sa študenti pohybovali v priemere 20,1 minúty, čo predstavuje 32,2% hracieho času. Pri tomto zaťažení bolo metabolické krytie AE-ANA, ANP, čo predstavuje energetický systém: rýchla glykolýza – oxidačný systém. Druhá priemerne najčastejšia hodnota srdcovej frekvencie bola v rozpätí 50 – 59%SFmax, čiže vo veľmi nízkej intenzite zaťaženia s priemernou srdcovou frekvenciou do 120 pulz.min⁻¹. Z celkového hracieho času predstavuje zaťaženie v tejto intenzite priemerne 19,8 minúty a teda 31,7% hracieho času. Pri tomto zaťažení bolo metabolické krytie AE pásmo, čo predstavuje oxidačný energetický systém. V týchto

двох інтензітах заťažення працювали студенти приблизно в 64% з загальної заťažення.

Далі ми з'ясували, що не на всіх студентів мала спортивна гра рівна внутрішню відповідь організму. Думали, що причиною може бути багато. Однією з причин може бути індивідуальна рівень фізичних здатностей студентів і також їх продуктивна рівень в пляжній волейболі, т.б. технічні і тактичні передумови грати гру. Як наприклад, студент не вміє добре грати гру, мало зацікавлено в грі і тоді його пульс частіше буде низьким і навпаки. Або, як було слабше супер, не обов'язково супер витратить тільки зусилля в боротьбі. Самозрозуміло ми розуміємо, що наведені не можемо узагальнювати.

На основі нашого дослідження ми дійшли до висновку, що пляжний волейбол має характер швидко-силовий спортивний виконання, в якому з висхідної рухової діяльності чергуються короткі інтервальні повторювані заťažення з довшими інтервалами відпочинку.

ЗАВЕРШЕННЯ

З'ясували, що студенти найбільше рухалися в середній і дуже низькій інтензіті заťažення на основі чергуючихся коротких інтервалів заťažення з довшими інтервалами відпочинку. В цих інтензітах заťažення студенти рухалися в 64% з загальної заťažення. В шістьох групах грали в середньому всього 62,5 хвилини. На основі наших висновків ми можемо рекомендувати висновки для практики:

- Відпочивати в спортивній грі пляжний волейбол, оскільки має сприятливий вплив на розвиток фізичних, передусім швидко-силових рухових здатностей в природному середовищі

- Якщо хочеш відпочивати в пляжному волейболі одночасно рекомендуємо з висхідної заťažення організму спеціальні короткі інтервальні повторювані інтензивні заťažення з довшими інтервалами відпочинку з можливістю використання підготовчих вправ, ігрових вправ і підготовчих ігор

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

BUCHTEL, Jaroslav a kol. 2006. *Teorie a didaktika volejbalu*. Praha : Univerzita Karlova, 2006. 194 s. ISBN 80-246-1011-6.

CHOUTKA, Miroslav - DOVALIL, Josef. 1987. *Sportovní trénink*. Praha : Olympia, 1987. 316 s.

GABBETT, T. a kol. 2006. Changes in skill and physical fitness following training in talent – identified volleyball players. *J. Strength Cond. Res.*; 20 (1): 29 – 3

HANČÍK, Vladimír – MAŠLEJOVÁ, Dana – TOKÁR, Ján. 1994. *Teória a didaktika športovej špecializácie a zvoleného športu volejbal*. Bratislava : Univerzita Komenského, 1994. 137 s.

KAPLAN, Oldřich – DŽAVORONOK, Milan. 2001. *Plážový volejbal*. Praha : Grada Publishing, spol. s. r. o., 2001. 112 s. ISBN 80-247-0055-7.

KUČERA, M. – POPELKA, J. 2010. Vplyv zaťaženia v kurzoch пляжного волейболу на студентів фізичного виховання. In *Фізична активність в житті людини. Рух дітей. Збірник рецензованих наукових праць* s. 173-177, ISBN 978-80-555-0301-1

MORAVEC, Roman. a kol. 2004. *Teória a didaktika športu*. Bratislava : FTVŠ UK, 2004. 212 s. ISBN 80-89075-88-3.

ONDŘEJ, Oldřich a kol. 1987. *Rekreční sport I*. Praha : Olympia, 1987. 148 s.

SHEPPARD, J.M. a kol. 2008. Relative Importance of Strength, Power, and Anthropometric Measures to Jump Performance of Elite Volleyball Players. *J. Strength Cond. Res.*; 22 (3): 758 – 765.

VAVÁK, Miroslav. 2011. *Volejbal – kondiční příprava*. Praha : Grada Publishing, 2011. 224 s. ISBN 978-80-247-3821-5.

VLACH, Jaroslav – PINZÍK, Milan – TURNEROVÁ, Tina. 2010. *Plážový volejbal*. Žilina : Milan Pinzík. 2010, 122 s. ISBN 978-80-970313-0-5.

Ахмед Шабирул Нейвед г. Шилонг, Индия

Научный руководитель: Болотова М.И., ФГБОУ ВО Оренбургский
государственный медицинский университет Минздрава России

Потенциал физической культуры и спорта в профилактике наркомании

Сегодня одной из ключевых задач государственной антинаркотической политики, направленной на снижение спроса на наркотики и улучшение криминогенной обстановки, является создание национальной системы комплексной реабилитации и ресоциализации наркозависимых. Данная система способствует целенаправленному и системному осуществлению полноценного возврата в социум граждан, отказавшихся от потребления наркотиков.

Актуальными являются вопросы ресоциализации лиц, завершивших участие в реабилитационных программах. Отказавшись от употребления наркотиков, человек

оказывается один на один не только перед проблемой совладания с патологическим влечением к наркотику, но и перед проблемой ресоциализации, взятия на себя ответственности за свою жизнь и жизнь близкого окружения.

Ресоциализация - это изменение социально-психологических установок личности, усвоение новых ценностей, ролей, навыков вместо прежних, недостаточно усвоенных или устаревших, следствием которых является организация полноценной жизни в обществе без потребления психоактивных веществ. Основной целью ресоциализации является достижение успешной, полноценной здоровой жизни, включенной в здоровые сообщества. В этом плане сообщества и общественные организации, которые могут восполнить нужды тех, кто выходит в ремиссию, играют центральную роль в процессе стабилизации и закрепления ремиссии.

Одним из эффективных способов ресоциализации лиц, завершивших участие в реабилитационных программах является приобщение их к систематическим физкультурно-спортивным занятиям. Физическая культура - это специфический вид социальной деятельности, в процессе которой происходит удовлетворение физических и духовных потребностей человека посредством целенаправленных занятий физическими упражнениями, усвоения и применения соответствующих знаний и навыков, а также участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

В исследованиях В.И. Бальсевича показано преимущество занятий физической культурой, построенных по принципам системы спортивной тренировки, установлено, что при интенсивных физических нагрузках увеличивается производство эндогенных остатков в организме, что, в конечном счете, продуктивно способствует предупреждению приема психоактивных веществ.

Наиболее целесообразный вариант замены наркотиков – циклические упражнения аэробной направленности, что имеет четкое физиологическое обоснование. Прежде всего, потому, что во время длительной малоинтенсивной ритмичной работы (бег в аэробной зоне) гипофиз выделяет в кровь гормоны - эндорфины, по своей химической структуре близкие к морфину. Эндорфины при равной концентрации действуют в несколько раз сильнее морфина, и это значит, что минимальная порция этих гормонов способна снять стрессовое состояние и влечение к наркотическим веществам.

Второе направление влияния бега – возможность дать наркоману новый стимул к жизни, произвести переоценку ценностей, изменить его мировоззрение и интересы в другую сторону. Наркоман потерял смысл своей жизни, и его необходимо заменить чем-то равноценным. Длительный аэробный бег как раз и является такой заменой.

Третье направление влияния аэробной тренировки – тотальное очищение организма от любых ядов и токсинов, включая алкоголь и наркотики. Длительная циклическая работа на выносливость также более других физических упражнений способствует нормализации деятельности ЦНС, в плане нормализации процессов возбуждения и торможения в коре больших полушарий, что положительно влияет на эмоциональное состояние и психический статус больного. В результате регулярных занятий повышается также умственная и физическая работоспособность организма, возрастает самооценка своих возможностей и вера в исцеление от тяжелого недуга, что способствует физической и социальной реабилитации наркозависимых лиц. Отмеченные эффекты аэробной тренировки делают этот метод весьма перспективным в плане борьбы с наркоманией, особенно на ранних этапах, и для ее профилактики. Помимо мощного антинаркотического эффекта, циклические аэробные упражнения обладают еще и универсальным общим оздоровительным действием на весь организм и специальным влиянием на сердечно-сосудистую систему. Специальное воздействие на систему кровообращения заключается в повышении функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, как в состоянии покоя, так и при физических нагрузках.

Общий эффект аэробной тренировки заключается, прежде всего, в расходе энергии, пропорциональном длительности и интенсивности выполнения упражнений, и повышении

устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессу, охлаждению, радиации, травме, гипоксии. В результате повышения неспецифического (общего) иммунитета увеличивается также устойчивость к простудным заболеваниям. Общий оздоровительный эффект аэробной тренировки проявляется также в усилении механизмов общей адаптации: улучшении функции ЦНС и эндокринной системы, повышении энергетического потенциала организма, совершенствовании транспорта кислорода и окислительных процессов. Занятия должны проводиться по общим принципам оздоровительной тренировки, так как профилактика наркомании и реабилитации наркозависимых проводится среди людей, которые, как правило, ранее спортом не занимались и имеют низкий уровень физической подготовленности. Оздоровительная же тренировка существенно отличается от спортивной. Если целью последней является достижение максимально высоких результатов в избранном виде спорта, то первый – повышение уровня физического состояния (здоровья) и профилактика болезней. Поэтому величина тренировочных нагрузок, их объем и интенсивность должны строго соответствовать уровню физической подготовленности занимающихся, то есть уровню их физического состояния, или уровню здоровья.

Таким образом, физическая культура и спорт является универсальным механизмом для самореализации и самосовершенствования человека, для его самовыражения и развития. Огромный социальный потенциал физической культуры и спорта должен, в полной мере использоваться в профилактике наркомании, поскольку это наименее затратный и наиболее результативный рычаг форсированного морального и физического оздоровления детей, подростков и молодежи.

Список литературы

1. Берестов А.В. Возвращение в жизнь /А.В.Берестов. – Донецк: Восток, 2006. – 294 с.
2. Брук Т.М. Наркомания: современные методы профилактики и реабилитации: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры / Т.М. Брук, Е.Г. Мильнер. – Смоленск: СГАФКСТ, 2008. – 78 с.
3. Виру А.А. Аэробные упражнения /А.А.Виру. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 168 с.
4. Физкультурно-спортивная деятельность в организации профилактики наркомании: программа занятий. – М.: Росспорт, 2006. – 24 с.

Ботагариев Т.А., Кубиева С.С., Мамбетов Н.М., Тулегенов Е.К., Азаматова Ж.

Актюбинский региональный государственный университет им.К.Жубанова

Атырауский государственный университет им.Х.Досмухамедова,

Атырауский институт нефти и газа,

Средняя школа им.С.Баишева Темирского района Актюбинской области

Опыт использования электронного учебного пособия «Физическая культура» для школьников 8 классов общеобразовательной школы

Введение. На современном этапе развития физического воспитания школьников актуальным является внедрение информационных технологий в учебный процесс. На это указывают С.С. Фролов [7], Н.С.Швыдка [8], Л.В.Митенкова [5], В.М.Богданов, В.С.Пономарев, А.В.Соловов [2]. На сегодняшний день основными противоречиями в использовании учителями физической культуры информационных технологий в учебном процессе, на наш взгляд, являются следующие:

1. В интернете можно найти различные варианты использования информационных технологий в учебном процессе по предмету «физическая культура» (элементы электронных учебников, видео, компьютерные технологии). Но учителя физической культуры в большей степени не владеют должной степенью подготовленности эффективного их использования.

2. С одной стороны, есть необходимость использования информационных технологий в учебном процессе по предмету «физическая культура», а с другой, как с помощью их формировать двигательные навыки и умения и развивать двигательный потенциал школьников.

3. Современная школа требует обладания школьниками компетентностью в

использовании информационно-коммуникационных технологий на уроках физической культуры [4]. Имеется в виду использование учащимися электронных учебников, видео, фото для анализа и самооценки своей техники двигательных действий. Как показывает практика, данная компетентность у школьников не развита.

Цель работы - экспериментально обосновать эффективность использования электронного учебника «физическая культура в школе» для школьников 8 классов общеобразовательной школы.

Задачи работы. 1. Разработать программу экспериментальной работы с электронным учебным пособием по предмету «физическая культура» для учителей физической культуры и учащихся общеобразовательной школы.

2. Экспериментально обосновать эффективность влияния использования электронного учебного пособия «физическая культура» на технику освоения двигательных действий и уровень развития двигательных качеств школьников.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ документальных материалов, фотосъемка, видеосъемка, метод рефлексии, контрольные испытания, тестирование, методы математической статистики, педагогический эксперимент. Исследование осуществлялось в течение 2015-2016 учебного года на базе школы-гимназии № 51 г. Актобе. При подготовке к проведению основного педагогического эксперимента мы взяли за основу рекомендации Ю.Д. Железняка, П.К. Петрова [3] по планированию его. Целью проведения формирующего эксперимента явилась разработка, обоснование и опытно-экспериментальная апробация влияния использования электронного учебного пособия «физическая культура» на технику освоения двигательных действий и уровень развития двигательных качеств.

Всего в исследовании приняло участие 16 учителей физической культуры и 55 учащихся 8 классов школы-гимназии № 51. Методом случайных чисел [6] были отобраны учащиеся экспериментальных групп (15 девочек и 12 мальчиков) и контрольных групп (15 девочек и 13 мальчиков).

Результаты и их обсуждение. На основе анализа научно-методической литературы [2,5,7,8] и обобщения практического опыта учителей физической культуры мы разработали следующую программу экспериментальной работы с электронным учебным пособием по предмету «физическая культура» для учителей физической культуры и учащихся общеобразовательной школы.

Для решения цели, которую мы поставили в формирующем эксперименте, были поставлены следующие задачи:

1. Определить исходный уровень физической, теоретической и технической подготовленности школьников.

2. Организовать и провести занятия по применению электронного учебника на занятиях по предмету «физическая культура» в сш № 51 г.Актобе.

3 С помощью метода фотографирования двигательного действия «низкий старт» реализовать рефлексию студентом выполнения этого двигательного действия.

Предварительные результаты исследования, полученные нами в констатирующем эксперименте, позволили нам сформулировать следующую научную гипотезу, проверка которой осуществлялась в основном формирующем эксперименте.

Нами была разработана программа проведения эксперимента

1 Проведение в компьютерном классе для учителей физической культуры и школьников семинара по работе с электронным учебником.

2 Провести тестирование уровня физической, технической подготовленности школьников по разделу программного материала (спринт).

3 Обработка полученных результатов с помощью методов математической статистики (средняя арифметическая величина, среднее квадратическое отклонение, t-критерий Стьюдента, коэффициент конкордации).

Реализация электронного учебного пособия в школе осуществлялась следующим образом.

Вначале с учителями физической культуры и учащимися в компьютерном классе был проведен семинар по работе с электронным учебником. Ниже мы приведем фрагмент работы в компьютерном классе.

Как должен работать школьник? Запустив программу, на дисплее появится заставка, которая после просмотра видеофайла либо после щелчка кнопкой мыши сменяется главным окном программы (рисунок 1).



Рисунок 1 - Главное окно программы

В правом верхнем углу находится значок , который обеспечивает завершение работы, только перед тем, как закрыться, программа уточнит, не ошиблись ли вы, нажав на кнопку выхода.

При нажатии на кнопку **СТАРТ**, которая находится в центре главного окна, появляется окно для регистрации учащегося. Только при заполнении всех полей ввода текста, можно будет перейти в другое окно, нажав на кнопку ОК. Далее открывается окно, которое содержит в себе список разделов (рисунок 2).



Рисунок 2 Элементы электронного учебного пособия

В разделе «Лекции» находится учебный материал, разделенный на модули для самостоятельного изучения школьников программного материала. В разделе «Практические занятия» находятся подробное описание упражнений с иллюстрациями. Раздел «Самостоятельная работа студента» содержит темы для СРС школьников. Раздел «Тестирование» содержит в себе варианты тестов («Легкая атлетика», «Баскетбол», «Волейбол», «Гимнастика») и варианты практических заданий («Легкая атлетика», «Баскетбол», «Волейбол»). Раздел «Видеолекции» позволяет выбрать один из пяти представленных видеофайлов, щелкнув по заголовку выбранной лекции, файл открывается в проигрывателе Windows, который установлен пользователем по умолчанию. Раздел «Дополнительные материалы» дает возможность учащемуся повысить уровень знаний по этому предмету и посмотреть презентации.

Мы разработали 7 модулей: 1) спринт; 2) бег на средние и длинные дистанции; 3) методика обучения технике прыжков в длину; 4) методика обучения технике метания малого мяча, гранаты; 5) баскетбол; 6) волейбол; 7) гимнастика. По каждому модулю мы разработали цель, задачи, задания по их выполнению.

Для оценки техники двигательного действия «низкий старт» мы использовали следующие методические подходы. Во-первых, традиционная пяти бальная система оценки

техники. Во-вторых, метод рефлексии. В спортивном зале мы фиксировали методом фотосъемки, видеосъемки технику выполнения школьником низкого старта, как в положении старта, так и в движении. Затем школьник проводил рефлексию своей собственной двигательной деятельности (рисунок 3). Школьник сопоставляет свою «собственную технику» (на рисунке справа) со стандартной техникой (на рисунке слева). Для этого он под рисунком вписывает свои ошибки. Если он из 11 элементов выполнил 9 элементов правильно – это оценивается на «5» - отлично, 7 – «4», 6- «3», 5 и ниже – 2.

Низкий старт



Элементы техники	Ошибки школьника
1. Встать перед линией старта;	1.
2. Наклонившись вперед поставить руки;	2.неправильно сделан наклон вперед;
3. Поставить сильную толчковую ногу вперед, другую ногу назад;	3.
4. Поставить заднюю ногу на колено;	4.
5. Поставить руки на линию старта;	5.
6.Четыре соединенных пальца обращены наружу;	6.
7.Плечи поставлены на ширине плеч;	7.
8. Плечи находятся на уровне линии старта	8. Руки расположены шире ширины плеч;
9. Расстояние между ступней передней ноги и коленом – длина кисти	9.Плечи находятся сзади линии старта;
10. Голова держится свободно;	10.Стопа передней ноги находится близко с коленом задней ноги;
11. Расстояние между линией старта и передней ногой - ступня	11.

Рисунок 3 Рефлексия учащимся двигательного действия «Низкий старт»

В-третьих, чтобы нивелировать субъективизм в оценках учащихся мы привлекли экспертов из числа учителей физической культуры. Таким образом, оценку за выполнение низкого старта ставили себе сами учащиеся, а также их оценивали учителя физической культуры. С целью определения согласованности мнений учителей высчитывался коэффициент конкордации [6].

Таблица 1 – Исходные показатели учащихся 7-х классов гимназии № 51 в беге на 60 м

мальчики				девочки					
контрольная группа ,n=15		экспериментальная группа n=13		р	контрольная группа ,n=15		экспериментальная группа n=12		р
Х	σ	Х	σ		Х	σ	Х	σ	
9,7	0,37	9,8	0,82	>0,05	10,9	0,19	11,0	0,3	>0,05

Как видно из таблицы 1, между контрольной и экспериментальной группой по данному показателю нет отличий. Так, у мальчиков контрольной группы среднее значение равнялось 9,7 сек, а в экспериментальной – 9,8 сек, но между ними нет статистически достоверных различий ($p > 0,05$). В соответствии с нормативами учебной программы эти значения соответствуют оценке «удовлетворительно».

В таблице 2 представлены результаты разницы самооценки учащихся и оценки их учителями. Анализ полученных результатов позволил выявить следующее. Самооценка учащихся выше оценки учителей физической культуры. Например, из 17 мальчиков только у 7-ти разница составила от 8,3 % до 11,7 %, у остальных от 25 до 33,3 %. Из 11 девочек у 3-х разница составила от 5 до 8,4 %, у остальных от 21,7 до 25 %.

Таблица 2 Разница в оценках, выставленных учащимися и учителями физической культуры за выполнение двигательного действия «низкий старт»

мальчики, n=17		девочки, n=11	
Разница 8,3-11,7%	Разница 16,7-33,3%	Разница 5 - 8,4%	Разница 21,7-25%
6	11	3	8

Из вышеотмеченного можно сделать следующее заключение. Во-первых, низкая разница в оценках между учащимися и учителями физической культуры позволяет судить о хорошем усвоении техники низкого старта этой группой учащихся. Во-вторых, как для учащихся, так и преподавателей, выявленные недостатки служат предпосылками для дальнейшей работы над их исправлениями. Вычисленный нами коэффициент конкордации равнялся 0,82, что свидетельствует о согласованности мнений экспертов.

В таблице 3 представлены результаты учащихся в беге на 60 м в ходе эксперимента

Таблица 3 Динамика показателей в беге на 60 м у учащихся сш № 51 в ходе эксперимента

группы	статистические показатели	мальчики		девочки	
		до эксперимента	После эксперимента	до эксперимента	После эксперимента
контрольная	x	9,7	9,5	10,9	10,8
	σ	0,37	0,21	0,19	0,14
	p	>0,05		>0,05	
экспериментальная	x	9,8	9,4	11,0	10,7
	σ	0,82	0,51	0,3	0,1
	p	>0,05		>0,05	

Как видно из таблицы 3, как у мальчиков, так и у девочек экспериментальной группы, после эксперимента результаты повысились. Так, у мальчиков после эксперимента результат повысился в среднем на 0,3 сек, хотя они статистически не достоверны ($p > 0,05$). У девочек после эксперимента результат повысился в среднем на 0,4 сек, хотя они также статистически не достоверны ($p > 0,05$). Позитивные изменения в результатах мы связываем с улучшением освоения техники низкого старта учащимися после работы с ними по электронному учебному пособию. Так, в таблице 4 представлена разница в оценках, выставленных учащимися и учителями физической культуры за выполнение двигательного действия «низкий старт» в ходе эксперимента.

Таблица 4 Разница в оценках, выставленных учащимися и учителями физической культуры за выполнение двигательного действия «низкий старт»

мальчики				девочки			
До эксперимента		После эксперимента		До эксперимента		После эксперимента	
разница	разница	разница	разница	разница	разница	разница	разница
8,3-8,4%	16,7-33,3%	8,3-8,4%	10,2-16,5 %	5-8,4 %	21,7-25%	5-7%	10,1-14,3
6	11	14	3	3	8	9	2

Как видно из таблицы 4, как у мальчиков, так и у девочек, после эксперимента, уменьшилась разница в оценках учащихся и учителей физической культуры за выполнение учащимися двигательного действия «низкий старт». Так у мальчиков после эксперимента у 14-ти разница составляла от 8,3 до 8,4 %, а у 3-х от 10,2 до 16,5 %. У девочек после эксперимента у 9-х разница составляла от 5 до 7 %, и лишь у 2-х от 10,1 до 14,3 %.

ВЫВОДЫ

1. При работе с электронным учебным пособием по физической культуре учащимся рекомендуется использовать метод рефлексии для оценки выполнения двигательного действия. Он позволяет учащимся самим находить ошибки и акцентировать усилия на их исправлении.

2. Для сотрудничества между учащимися и учителями физической культуры на уроках физической культуры при изучении двигательных действий рекомендуется использовать разницу соотношения оценок между ними.

Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании /Учебное пособие для преподавателей, аспирантов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 223 с.
2. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры//Теория и практика физической культуры. – 2001. - № 8. - С. 55-59.
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте /Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
4. Интегрированная Образовательная программа: Учебная программа по предмету «Физическая культура». - Основная школа. - Июнь 2014 г.
5. Митенкова Л.В. Использование компьютерного комплекса в образовательном процессе по дисциплине «физическая культура»: автореф... канд.. пед. наук: 13.00.04. – Санкт-Петербург.– 2004. – 23 с.
6. Спортивная метрология //Учебник для институтов физ.культуры /Под ред. В.М.Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – С.81-95.
7. Фролов С.С. Информационно-коммуникационные технологии в совершенствовании образовательного процесса по учебному предмету «физическая культура» в начальной школе: автореф... канд.. пед. наук: 13.00.04. – Тамбов.– 2009. – 23 с.
8. Швыдкая Н.Ш. Информационные технологии как средство формирования ценностного отношения учащихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой: Автореф.дис. ...к.п.н. – 13.00.04. – Курск, 2013. – 24 с.

Дубовой А. В.

Восточноукраинский национальный университет имени Владимира Даля, Северодонецк,
Украина

Объем и интенсивность нагрузки для высококвалифицированных пауэрлифтеров-тяжеловесов в подготовительном периоде годичного макроцикла

В практике спортивной тренировке общепринято осуществлять планирование подготовки спортсменов в течение этапов, периодов, тренировочных циклов, дней, занятий. Макроцикл подготовки чаще всего приравнивают к календарному или учебному году, при этом называя «годовой макроцикл». Четырехлетняя подготовка составляет «Олимпийский макроцикл». В годичном макроцикле выделяют три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. Как известно из теории, подготовительный период направлен на формирование (совершенствование) различных сторон подготовленности,

техничко-тактической и функциональной основы для участия в спортивных соревнованиях. Он подразделяется на: общеподготовительный и специально-подготовительный. Проведение научного анализа указанных периодов в пауэрлифтинге вызывает повышенный интерес, чем отображает актуальность исследования.

Биохимические и физиологические особенности развития силовых способностей раскрыты в источниках [9, 18, 20]. Проведению силовой тренировки составлены рекомендации специалистами в водных видах спорта [3, 4], единоборствах [7, 10, 14-16], различных оздоровительных системах [5, 8, 19]. Непосредственно в пауэрлифтинге раскрыты критерии осуществления отбора на различных этапах многолетней подготовки [6, 11, 12]. Также акцентировано на значении возраста в состязательной деятельности высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в пауэрлифтинге [17]. В наших предыдущих работах [1, 2] было исследовано позитивное влияние упражнений из пауэрлифтинга на организм студенческой молодежи. Материал данной статьи отображает программу тренировочной нагрузки для пауэрлифтеров высокой квалификации тяжелых весовых категорий.

Цель исследования – составление оптимального объема и интенсивности нагрузки для высококвалифицированных пауэрлифтеров-тяжеловесов в подготовительном периоде годового макроцикла.

На продолжительность отдельных периодов подготовки влияет множество различных факторов. По данным [13], одни связаны со спецификой вида спорта, другие – с этапом многолетней подготовки, закономерностями совершенствования различных качеств и способностей, сторон подготовленности, обеспечивающих уровень достижений в данном виде спорта; третьи – с индивидуальными морфофункциональными особенностями спортсменов, их адаптационными ресурсами, особенностями тренировки в предыдущих макроциклах, индивидуальным спортивным календарем, обусловленным количеством и уровнем соревнований, продолжительностью этапа важнейших соревнований; четвертые – с организацией подготовки в условиях централизованной подготовки или на местах, климатическими условиями, материально-техническим уровнем. Исходя из наведенного выше, на начальных этапах применяют продолжительный подготовительный период. В свою очередь, с высококвалифицированными спортсменами планирование отображает обратную тенденцию.

На сегодняшний день наиболее часто подготовительный период в пауэрлифтинге формируют из трех месяцев (90 дней) подготовки, где: общеподготовительный (2 месяца) и специально-подготовительный (1 месяц). Тренировочная нагрузка высококвалифицированных пауэрлифтеров-тяжеловесов в данном структурном образовании тренировочного процесса выполняется с учетом объема и интенсивности отображенным в табл. 1. В общеподготовительном периоде используются вспомогательные упражнения на развитие быстроты и силовой выносливости, а также уделяется внимание технике выполнения соревновательных движений.

В качестве активного отдыха используются разновидности спортивных игр, что позитивно влияет на совершенствовании координации движений и снижение психологического напряжения. В данном периоде подготовки объем тренировочной нагрузки, измеряемый в количестве поднятий штанги (КПШ) составляет до 80 % и преобладает над интенсивностью. В этом периоде применяются упражнения из других силовых видов спорта: тяжелая атлетика (рывки, толчки, жимы и приседания в тяжелоатлетическом стиле, разновидности тяг), армлифтинга (упражнения для укрепления силы кисти), упражнения для укрепления связок и сухожилий.

В специально-подготовительном периоде применяются только специальные упражнения. Соответственно объем уменьшается, а интенсивность – увеличивается.

Таблица 1

Тренировочная нагрузка подготовительного периода годового макроцикла высококвалифицированных пауэрлифтеров-тяжеловесов

Общеподготовительный		Специально-подготовительный	
Интенсивность	Объем	Интенсивность	Объем
жим – 60-67 %	650-700 подъемов штанги, из них: 50 % жимовые упражнения и разновидности жимовых, рывковых и толчковых упражнений и упражнения с других видов силовых единоборств. 25 % присед и его разновидности и 25 % становая тяга и ее разновидности.	жим – 75-80 %	от 3500 до 3700 подъемов штанги, из них: 45 % жимовые упражнения, 30 % приседания, 25 % упражнения на становую тягу.
присед – 50-60 %		присед – 72-75 %	
тяга – 47-50 %		тяга – 70-73 % используется небольшой % вспомогательных упражнений	

Выводы. В общеподготовительном периоде подготовки высококвалифицированные пауэрлифтеры-тяжеловесы выполняют большой объем вспомогательных упражнений при интенсивности основных соревновательных: жим – 60-67 %, присед – 50-60 %, тяга – 47-50 %. Специально-подготовительный период включает только соревновательные упражнения с интенсивностью в жиме – 75-80 %, приседе – 72-75 %, тяге – 70-73 %.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении. Планируется установить степень взаимосвязи подготавливающих тренировочных упражнений и способов тяги штанги в пауэрлифтинге.

Список литературы

1. Дубовой А. В. Оздоровительное влияние силовых упражнений на ученическую и студенческую молодежь / А. В. Дубовой, В. Г. Саенко // Найновите научни постижения : Матер. за 9-а междунар. науч. практ. конф. Том 17. Лекарство. Физическа култура и спорт. – София : "Бял ГРАД-БГ", 2013. – С. 70 – 75.
2. Дубовой О. В. Характеристики фізичного стану університетської молоді загальної групи фізичного виховання та студентів, які систематично займаються пауерліфтингом / О. В. Дубовой, В. Г. Саенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова Серія № 15 "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт/" : 36. наук. праць /За ред. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. 5(30)13. – С. 270 – 273.
3. Ивченко Е. В. Анализ средств силовой подготовки в плавании //Санкт-Петербург родина отечественного атлетизма: Междунар. сб. научно-метод. трудов. – СПб. : СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2004. – С. 63 – 71.
4. Ивченко Е. В. Особенности развития силовых качеств у высококвалифицированных прыгунов в воду / Е. В. Ивченко // Атлетизм на рубеже веков: Междунар. сб. научно-метод. трудов. – СПб. : СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001. – С. 67 – 70.
5. Испулова Р. Н. Силовой фитнес как средство коррекции здоровья студенческой молодежи / Р. Н. Испулова // Санкт-Петербург родина отечественного атлетизма: Междунар. сб. научно-метод. трудов. – СПб. : СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2004. – С. 121 – 124.
6. Капко И. О. Критерии отбора спортсменов высокой квалификации, которые специализируются в пауэрлифтинге, на этапах максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения достижений : автореф. дис. ... к. по физ. воспит. и спорту : спец. 24.00.01 / Капко Игорь Орестович ; Нац. ун-т физ. воспит. и спорта Украины. – К., 2004. – 18 с.
7. Максименко Г. М. Характеристика силовой підготовленості спортсменів у кіокушинкай карате / Г. М. Максименко, В. Г. Саенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2007. – № 7. – С. 99 – 101.
8. Максименко І. Г. Відсоткове порівняння прояву статичної сили окремих м'язових груп у студенток-початківців та студенток зі стажем занять хатха-йогою / І. Г. Максименко, Г. В. Толчева // Олімпійський спорт, фізична культура, здоров'я нації в сучасних умовах : ІХ Міжнарод. науч.-практ. конф. – Луганск : Изд-во ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2012. – С. 42 – 46.

9. Михайлов С. С. Биохимические аспекты силовой тренировки / С. С. Михайлов, А. Х. Талибов // Санкт-Петербург родина отечественного атлетизма: Международный сб.научно-метод. трудов. – СПб. : СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004. – С. 81 – 87.
10. Мішельман С. В. Сила м'язових груп тхеквондистів різної кваліфікації в статичному режимі / С. В. Мішельман, В. Г. Саєнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. – № 11. – С. 103 – 107.
11. Остапенко Л. А. Силовое троеборье : особенности тренировочного процесса на этапе отбора и начальной подготовки : учеб. пособие / Л. А. Остапенко. – М. : Физкультура и спорт, 2002. – 150 с.
12. Перов П. В. Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом : Автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Перов Павел Викторович. – СПб. : СПбГУФК им П. Ф. Лесгафта, 2005. – 24 с.
13. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. л-ра, 2004. – 808 с.
14. Саєнко В. Г. Відмінності прояву силових здібностей у спортсменів високої кваліфікації в ударних видах єдиноборств та борців / В. Г. Саєнко, М. В. Ложечка // Молода спортивна наука України : Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 17 : У 4-х т. – Львів : ЛДУФК, 2013. – Т. 1. – С. 224 – 227.
15. Саєнко В. Г. Максимальна сила поодинокого удару рукою у каратистів-важковаговиків / В. Г. Саєнко // Спортивний вісник Придніпров'я : Зб. наук. праць. – Д. : ДДІФКіС, 2008. – № 1. – С. 79 – 82
16. Саєнко В. Г. Порівняння прояву сили м'язових груп в статичному режимі каратистів і тхеквондистів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень / В. Г. Саєнко, С. В. Мішельман // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : Зб. наук. праць. – Чернігів : ЧНПУ, 2011. – Вип. 91. Т. II : Педагогічні науки. – С. 248 – 251.
17. Стеценко А. И. Значение возраста в состязательной деятельности высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в пауэрлифтинге / А. И. Стеценко, Ю. В. Гордиенко // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 4(98). – С. 146 – 151.
18. Строева И. В. Изменение силовых показателей основных групп мышц физической подготовкой / И. В. Строева // Биомеханика. Морфология. Спорт. / Под общ. ред. В. П. Губа и др. – Смоленск : СГИФК, 2000. – С. 243 – 249.
19. Толчева Г. В. Характеристика силовой подготовленности студенток зі стажем занять хатха-йоогою / Г. В. Толчева // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вип. 12. – Т. 2. – Вінниця : ВДПУ, 2011. – С. 259 – 263.
20. Фалеев А. Силовые тренировки : избавься от заблуждений / А. Фалеев. – М. : Ростов-н/Д. : МарТ, 2006. – 305 с.

Ейкелла Паван Кумар г. Мумбай, Индия

Научный руководитель: Ермакова М.А., ФГБОУ ВО Оренбургский государственный
медицинский университет Минздрава России

Актуальные проблемы физического воспитания студентов в современных условиях

Современная система профессионального образования в России характеризуется наличием ряда проблем. Одна из них обусловлена тем, что высокоразвитое производство требует повышенного напряжения умственных, психических и физических сил, дополнительных нагрузок на физиологические функции организма, специфических характерологических особенностей личности. В связи с этим целью профессионального образования является подготовка высококвалифицированного специалиста, конкурентоспособного на рынке труда, работающего по специальности, на уровне мировых стандартов.

Студенты представляют категорию населения с повышенными факторами риска, к которым относятся нервное и умственное перенапряжение, постоянные нарушения режима питания, труда и отдыха. В образе жизни студентов часто наблюдается отсутствие заботы о здоровье: неупорядоченность, хаотичность, выражающиеся в несвоевременном приеме пищи, систематическом недосыпании, малом пребывании на свежем воздухе, недостаточной двигательной активности; отсутствие закаливающих процедур; выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна; наличие вредных привычек. Накапливаясь в течение учебного года и всего обучения в вузе, негативные последствия оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов. Здоровье выступает ведущим фактором, определяющим не только гармоничное развитие, но и успешность

овладения студентом профессии, эффективность профессиональной деятельности. В связи с этим возникает необходимость формирования у студентов здорового образа жизни, готовности студентов к нему, а это, в свою очередь, требует ориентации системы образования на здоровьесберегающее обучение и воспитание [4].

Современные исследователи считают одним из приоритетных направлений в решении задачи воспитания здорового поколения приобщение подрастающего поколения к физической культуре и отмечают необходимость создания таких программ и технологических моделей, которые могут существенно изменить данную проблемную ситуацию, воспитание здорового поколения [1, 3, 5].

Физическое воспитание, имеет важное значение в приспособлении организма человека к постоянно усложняющимся условиям жизнедеятельности и укреплению здоровья. Целью физического воспитания является формирование физической культуры личности, осуществляющееся на основе ряда принципов, в том числе на основе принципа оздоровительной направленности. Данный принцип в достаточной степени отражает социальную заинтересованность и потребность в сохранении и укреплении здоровья людей – главной ценности любого общества. Поэтому вопрос сохранения и укрепления здоровья студентов средствами и методами физической культуры и в настоящее время является весьма актуальным [1].

На основании данных о состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности студенты делятся на три группы: основная, подготовительная и специальная для занятий физической культурой в вузе.

К основной группе относятся студенты без отклонений в состоянии здоровья, а также имеющие незначительные отклонения при достаточном физическом развитии. К подготовительной группе относятся студенты без отклонений в состоянии здоровья, а также с незначительными отклонениями при недостаточном физическом развитии. К специальной медицинской группе относятся студенты с отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок. Для студентов подготовительной и специальной медицинских групп предусмотрено ограничение объема физической нагрузки. Степень ограничения нагрузки зависит от состояния здоровья каждого студента, его заболевания и других показателей. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы проводится по отдельной учебной программе.

Общие рекомендации по физическому воспитанию студентов следующие: основная группа - занятия по программе физической культурой в полном объеме; сдача нормативных требований; занятия в одной из спортивных секций, участие в соревнованиях; подготовительная группа - занятия по программе физической культурой при условии более постепенного ее прохождения с отсрочкой сдачи контрольных нормативов на срок до одного года; занятия в секции общей физической подготовки; специальная медицинская группа - занятия по отдельной программе или отдельным видам государственной программы, срок подготовки удлинён, нормативы снижены. Перевод студентов из одной группы в другую производится после медицинского обследования. Переход студентов из специальной медицинской группы в подготовительную возможен при условии положительных результатов лечения и успехов на занятиях физической культурой, то есть при наличии положительной динамики в здоровье [5].

К вышеуказанным трём учебным группам предлагается еще одна группа – временно освобожденные студенты от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья. Со студентами, временно освобожденными от практических занятий, на кафедре физической культуры Оренбургской государственной медицинской академии занятия проводятся по разработанному интегративному курсу оздоровительный тренинг. Предложенное нововведение обеспечивает взаимосвязь между учебными группами и вновь созданной группы (временно освобожденных студентов), что позволяет сделать процесс физического воспитания в вузе целостным, динамичным, поступательным.

Организация систематических занятий физической культурой с ослабленными

студентами требует проведения ряда учебно-методических мероприятий: первое - преподавателю физической культуры необходимо иметь представление о заболевании студента, знать его функциональные возможности, физическое развитие и подготовленность для того, чтобы укомплектовать группу; второе - проводить со студентами регулярные занятия и постоянно повышать мотивацию к здоровому образу жизни; третье - проводить педагогический контроль за реакцией, сдвигами и изменениями, которые происходят в организме каждого студента; четвертое - обучать студентов простым приемам самоконтроля и готовить их к самостоятельным занятиям в домашних условиях.

Сроки возобновления занятий физической культурой различны, они зависят от заболеваний студентов и медицинских противопоказаний. К ним относятся студенты с выраженными отклонениями в состоянии сердечно – сосудистой системы: (первичные или вторичные), хронические заболевания или остаточные явления после перенесенных острых заболеваний, ревматизм в периоде ремиссии, если после очередной атаки прошло 6 – 12 мес. При нормальной картине крови и хороших объективных данных; после миокардита, перенесенных острых инфекционных заболеваний; врожденные и приобретенные пороки сердца; повышенное артериальное давление; перенесенный туберкулез, значительное отставание в функциональном развитии и отсутствии физической подготовки; острые желудочно - кишечные заболевания, вирусный гепатит. К этой же группе с отклонениями в состоянии здоровья относятся студенты, для которых физическая нагрузка не представляет опасности, но они не могут заниматься по общей программе из – за дефектов опорно-двигательного аппарата, анкилозов, контрактур, резкой атрофии мышц после травматических повреждений; хронического инфекционного полиомелита, сопровождающегося ограничением подвижности суставов; имеющие остаточные явления полиомелита, а также выраженную деформацию позвоночника 1 – 2 степени, хронические заболевания (очаговая инфекция ротовой полости, носоглотки, придаточных пазух носа и др.), хронический тонзиллит, кариес зубов и др.. Известно, что хронические очаги воспаления в носоглотке и полости рта изменяют общую реактивность организма, снижают его защитные функции, естественную сопротивляемость инфекциям. Студенты часто болеют в период подъема острых респираторных вирусных инфекций и гриппа, у них нередки обострения хронического тонзиллита, отита, гайморита [5].

Для организации студентов, временно освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья, формируется учебная группа – временно освобожденные студенты. Для этой группы нами разработан интегративный учебный курс в форме оздоровительного тренинга, состоящий из следующих видов деятельности: самостоятельный, содержащий педагогические мероприятия, направленные на формирование у студентов системы знаний, умений и навыков самостоятельной работы по индивидуальной коррекции и укреплению состояния здоровья; организационно-спортивный – направленный на формирование знаний по организации и проведению спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий в вузе; научно-исследовательский, содержащий педагогические мероприятия, направленные на формирование у студентов теоретических и практических основ научно-исследовательской деятельности культуры здорового образа жизни; познавательный, направленный на формирование у студентов теоретических и практических навыков организации проведения олимпиад, конкурсов, где пропагандируются основы здорового образа жизни.

Под тренингом мы понимаем следующее: интенсивное обучение с практической направленностью. В отличие от обучения в рамках образовательных программ, ориентированного на формирование системы знаний, обучение – тренинг, направлено на развитие навыков, освоение участниками нового опыта [2].

Разработка теоретического содержания оздоровительного тренинга в физическом воспитании студентов, временно освобожденных от занятий, основывалась на предположении, что активное включение их в период реабилитации после перенесенных заболеваний в процесс овладения теоретическими знаниями и практическими умениями

формирования индивидуальных основ здорового образа жизни будет способствовать осознанию потребности в укреплении и поддержании здоровья, скорейшей адаптации к учебной и повседневной деятельности, а также быть востребованными в проведении спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий, олимпиад и конкурсов. Образовательная программа оздоровительного тренинга представлена двумя разделами: теоретический – наука о здоровье, здоровый образ жизни, факторы, влияющие на здоровье человека, двигательный режим, вредные привычки, наркомания, традиционная и альтернативная медицина, закаливание, массаж, самомассаж, аутотренинг, нравственное и психическое здоровье, духовное здоровье и нездоровье, стресс, питание человека; методический – организация и проведение спортивно-массовых мероприятий, организация КВНов о здоровом образе жизни, спортивное оборудование и инвентарь, организация олимпиад, конкурсов, викторин, туристические походы и экскурсии, редакционно-издательская деятельность по пропаганде здорового образа жизни, подготовка статей, тезисов и докладов на научно-практические конференции по здоровому образу жизни среди студентов.

Оздоровительно-образовательный тренинг проводится по следующей педагогической схеме: для студентов 1-2-х курсов, временно освобожденных от занятий физической культурой, тренинг проводился по 4 часа в неделю, для 3-4-х курсов - по 2 часа в неделю. Согласно разработанному программно-методическому содержанию оздоровительного тренинга, организуются и проводятся лекции, учебно-методические занятия и семинары, осуществляется подготовка к различным конкурсам и олимпиадам; организуются экскурсии и походы на природу, спортивные мероприятия.

В течение всей реализации оздоровительного тренинга среди временно освобожденных студентов (с 2011 г. по настоящее время) проводится социологическое анкетирование освобожденных студентов в начале и в конце учебного года; контролируется состояние иммунной системы на основе косвенного контроля по частоте заболеваний ОРВИ в учебном году; академическую успеваемость отслеживается по итогам сессий; научно-исследовательская активность студентов определяется по количеству участия в конференциях и написанию тезисов и статей; творческая деятельность оценивается по количеству участия в олимпиадах, спортивно-массовая деятельность оценивается по участию в организации и помощи преподавателям физической культуры в проведении оздоровительно-спортивных мероприятий. По результатам проведенной исследовательской работы было выявлено следующее: 40% ($p < 0,05$) студентов, освобожденных от занятий физической культурой, получили разрешение у врачей на более ранний допуск к занятиям физической культурой, социальная активность студентов повысилась на 70% ($p < 0,05$), академическая успеваемость повысилась с 3,5 баллов до 4,4 баллов ($p < 0,05$), частота простудных заболеваний снизилась с 7-8 раз до 2-3-х в году. И самое главное – студенты стали активно участвовать во всех олимпиадах, научных конференциях, усилилась работа по популяризации здорового образа жизни в вузе.

Таким образом, временно освобожденные студенты, благодаря оздоровительному тренингу, стали психологически раскрепощенными, жизнерадостными и активными. Положительная динамика результатов проведенной исследовательской работы показала высокую практическую эффективность и социальную значимость оздоровительного тренинга студентов, временно освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья.

Список литературы:

1. Витун, Е.В. Формирование психофизического здоровья студентов средствами физической культуры / Е.В. Витун, В.Г. Витун // Развитие университетского комплекса как фактор повышения инновационного и образовательного потенциала региона./ Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Электронный ресурс. – Оренбург: ОГУ, 2007.
2. Кондрашов В.А. Новейший философский словарь/В.А. Кондрашов, Д.А. Чекалов, В.Н. Копорулина; под общ. ред. А.П. Яременко.-Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 672 с.
3. Меерзон Т.И. Здоровьесберегающие технологии в процессе физкультурного образования : учебное пособие / Т.И. Меерзон, Л.М. Степанова, М.А. Ермакова – Оренбург : Изд-во ОГПУ, 2011. – 152 с.

4. Чуклова Н.В. Гуманизация физического воспитания студентов : монография / Н.В. Чуклова, Т. И. Меерзон, М.А. Ермакова. – Оренбург : ОГИМ, 2009. – 116 с.

5. Яцковская, Л.Н. Валеологический тренинг, как социально-педагогическая поддержка студентов, освобожденных от занятий физическим воспитанием / Л.Н. Яцковская, Т.А. Мартиросова// Вестник КГУ. – Красноярск, 2006. - №13. – С.219-228.

Жумагамбетов С. С., Умирзаков Н. А., Жангереев З.А., Умаров М. К.

Актюбинский региональный государственный университет им.К.Жубанова

Основы здорового образа жизни студента

Охрана собственного здоровья — это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20—30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, — словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровье — это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь — это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя "душе лениться". Академик Н.М.Амосов предлагает ввести новый медицинский термин "количество здоровья" для обозначения меры резервов организма.

Скажем, у человека в спокойном состоянии через легкие проходит 5-9 литров воздуха в минуту. Некоторые высокоотренированные спортсмены могут произвольно в течение 10-11 минут ежеминутно пропускать через свои легкие 150 литров воздуха, т.е. с превышением нормы в 30 раз. Это и есть резерв организма.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Плодотворный труд — важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд.

Рациональный режим труда и отдыха — необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается

одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром медики считают, что с курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле. Как установили советские специалисты, через 5-9 минут после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15%, спортсмены знают это по опыту и потому, как правило, не курят. Отнюдь не стимулирует курение и умственную деятельность. Наоборот, эксперимент показал, что только из-за курения снижается точность выполнения теста, восприятие учебного материала. Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, - около половины достается тем, кто находится рядом с ним. Не случайно, что во всех семьях курильщиков дети болеют респираторными заболеваниями гораздо чаще, чем в семьях, где никто не курит. Курение является частой причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание), а изменение слизистых оболочек дыхательных путей влияет на его голос (утрата звонкости, сниженный тембр, хриплость).

Действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни - юность, старческий возраст, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию. Особенно вреден никотин беременным, так как приводит к рождению слабых, с низким весом детей, и кормящим женщинам, так как повышает заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни.

Следующая непростая задача - преодоление пьянства и алкоголизма. Установлено, что алкоголизм действует разрушающе на все системы и органы человека. В результате систематического потребления алкоголя развивается симптом-комплекс болезненного пристрастия к нему: потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя; нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, невриты и т.п.) и функций внутренних органов.

Изменение психики, возникающее даже при эпизодическом приеме алкоголя (возбуждение, утрата сдерживающих влияний, подавленность и т.п.), обуславливает частоту самоубийств, совершаемых в состоянии опьянения.

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес.

А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

Второй закон — соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию и даже смерти. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.

Первым правилом в любой естественной системе питания должно быть: - Прием пищи только при ощущениях голода.

- Отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недомогании, при лихорадке и повышенной температуре тела.

- Отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной

работы, физической либо умственной.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Лицам, страдающим хроническими заболеваниями, нужно соблюдать диету.

Немаловажное значение оказывает на здоровье и состояние окружающей среды. Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда приносит желаемые положительные результаты. Нарушение хотя бы одного из природных компонентов приводит в силу существующих между ними взаимосвязей к перестройке сложившейся структуры природно-территориальных компонентов. Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и Мирового океана. в свою очередь, сказывается на состоянии здоровья людей, эффект "озоновой дыры" влияет на образование злокачественных опухолей, загрязнение атмосферы на состояние дыхательных путей, а загрязнение вод - на пищеварение, резко ухудшает общее состояние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни. Однако, здоровье, полученное от природы, только на 5% зависит от родителей, а на 50% - от условий, нас окружающих.

Кроме этого, необходимо учитывать еще объективный фактор воздействия на здоровье — наследственность. Это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития, способность передавать от одного поколения к другому материальную структуру гетерозиготы, содержащие программы развития из них новых особей.

Влияют на наше здоровье и биологические ритмы. Одной из важнейших особенностей процессов, протекающих в живом организме, является их ритмический характер.

В настоящее время установлено, что свыше трехсот процессов, протекающих в организме человека, подчинены суточному ритму.

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению американских врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни. 70 ступенек сжигают 28 калорий.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Наконец, очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удастся сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество – выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

В России закаливание издавна было массовым. Примером могут служить деревенские бани с парными и снежными ваннами. Однако в наши дни большинство людей ничего не делают для закаливания как самих себя, так своих детей. Более того, многие родители из опасения простудить ребенка ужас первых дней месяцев его жизни начинают заниматься пассивной защитой от простуды: укутывают его, закрывают форточки и т.д. Такая "забота" о детях не создает условий для хорошей адаптации к меняющейся температуре среды. Напротив, она содействует ослаблению их здоровья, что приводит к возникновению простудных заболеваний. Поэтому проблема поиска и разработки эффективных методов закаливания остается одной из важнейших. А ведь польза закаливания с раннего возраста

доказана громадным практическим опытом и опирается на солидное научное обоснование.

Широко известны различные способы закаливания - от воздушных ванн до обливания холодной водой. Полезность этих процедур не вызывает сомнений. С незапамятных времен известно, что ходьба босиком – замечательное закаливающее средство. Зимнее плавание - высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания.

Эффективность закаливания возрастает при использовании специальных температурных воздействий и процедур. Основные принципы их правильного применения должны знать все: систематичность и последовательность; учет индивидуальных особенностей, состояния здоровья и эмоциональные реакции на процедуру.

Еще одним действенным закаливающим средством может и должен быть до и после занятий физическими упражнениями контрастный душ. Контрастные души тренируют нервно-сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки, совершенствуя физическую терморегуляцию, оказывают стимулирующее воздействие и на центральные нервные механизмы. Опыт показывает высокую закаливающую и оздоровительную ценность контрастного душа как для взрослых, так и для детей. Хорошо действуют они как стимулятор нервной системы, снимая утомление и повышая работоспособность.

Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Способ достижения гармонии человека один — систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но существенно повышают эффективность производственной деятельности. Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и процессе работы, являются физическими упражнениями. Ими могут быть только движения, специально подбираемые для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, коррекции дефектов телосложения.

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья — это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями. Если имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, упражнения, требующие существенного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца.

При заболевании органов дыхания рекомендуют лишь общеразвивающую гимнастику. Нельзя делать физические упражнения при выраженном сердцебиении, головокружении, головной боли и др.

Не следует заниматься сразу после болезни. Нужно выдержать определенный период, чтобы функции организма восстановились, - только тогда физкультура принесет пользу.

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. У вас всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон. При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, а вы будете в хорошей форме на протяжении длительного времени.

Изменения физиологических функций вызываются и другими факторами внешней среды и зависят от времени года, содержания в продуктах питания витаминов и минеральных

солей. Совокупность всех этих факторов (раздражителей разной эффективности) оказывает либо стимулирующее, либо угнетающее воздействие на самочувствие человека и протекание жизненно важных процессов в его организме. Естественно, что человеку следует приспосабливаться к явлениям природы и ритму их колебаний. Психофизические упражнения и закаливание организма помогают человеку уменьшить зависимость от метеорологических условий и перепадов погоды, способствуя его гармоническому единению с природой.

Для нормального функционирования мозга нужны не только кислород и питание, но и информация от органов чувств. Особенно стимулирует психику новизна впечатлений, вызывающая положительные эмоции. Под влиянием красоты природы человек успокаивается, а это помогает ему отвлечься от быденных мелочей. Уравновешенный, он приобретает способность смотреть вокруг себя словно сквозь увеличительное стекло. Обиды, спешка, нервозность, столь частые в нашей жизни, растворяются в великом спокойствии природы и ее бескрайних просторах.

Очень важно отметить благоприятное состояние воздушной среды примышечной деятельности, в том числе и при занятиях физическими упражнениями, так как при этом увеличивается легочная вентиляция, теплообразование и т.д. В спортивной практике санитарно-гигиенические исследования воздуха позволяют своевременно принять необходимые меры, обеспечивающие максимальные условия для занимающихся физической культурой и спортом.

Следует помнить, что поступление в помещение нужного количества чистого воздуха и удаление воздуха, загрязненного продуктами жизнедеятельности важно и необходимо.

На основе постановлений в результате многолетнего опыта работы в области спортивной медицины четко определены основные задачи гигиены физических упражнений и спорта. Это изучение и оздоровление условий внешней среды, в которых происходят занятия физической культурой и спортом, и разработка гигиенических мероприятий, способствующих укреплению здоровья, повышению работоспособности, выносливости, росту спортивных достижений. Как уже отмечалось ранее, физические упражнения влияют не изолированно на какой-либо орган или систему, а на весь организм в целом. Однако совершенствование функций различных его систем происходит не в одинаковой степени. Особенно отчетливыми являются изменения в мышечной системе. Они выражаются в увеличении объема мышц, усилении обменных процессов, совершенствовании функций дыхательного аппарата. В тесном взаимодействии с органами дыхания совершенствуется и сердечно-сосудистая система. Занятия физическими упражнениями стимулирует обмен веществ, увеличивается сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. В связи с этим возрастает гигиеническое значение физических упражнений, если они проводятся на открытом воздухе. В этих условиях повышается их общий оздоровительный эффект, они оказывают закаляющее действие, особенно, если занятия проводятся при низких температурах воздуха. Помимо благоприятного воздействия холодного воздуха на здоровье отмечается повышение эффективности тренировок, что объясняется большей интенсивностью и плотностью занятий физическими упражнениями. Физические нагрузки должны нормироваться с учетом возрастных особенностей, метеорологических факторов.

Говоря о гигиене физических упражнений, нельзя не вспомнить утренней гимнастике и роли физкультурной паузы. Целью утренней гимнастики является ускорение перехода организма от сна к бодрствованию, к предстоящей работе и оказание общего оздоровительного воздействия. Гимнастические упражнения должны выполняться в хорошо проветриваемой комнате, при открытом окне или форточке, а при возможности - и на открытом воздухе. Зарядку следует сочетать с воздушной ванной. После окончания гимнастики полезно обтирание или обливание тела прохладной водой. Физкультурные паузы проводят в школе и на производстве, они являются одной из основных форм активного отдыха.

Важный элемент здорового образа жизни — личная гигиена. Он включает всебя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение

имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.

Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми: выполнению различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Особое внимание нужно уделять сну - основному и ничем не заменимому виду отдыха. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия.

Изучение заболеваемости привело к выводу, что причиной подавляющего большинства заболеваний являются различные нарушения режима. Беспорядочный прием пищи в различное время неизбежно ведет к желудочно-кишечным заболеваниям, отход ко сну в различное время — к бессоннице и нервному истощению, нарушение планомерного распределения работы и отдыха снижает работоспособность.

Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни. Каждому человеку следует выработать режим, исходя из конкретных условий своей жизни.

Лебедев А.Д.; Полтараусов В.В.

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет»,
г. Оренбург

Stanislav Azor, I

Institute of Physical Education and Sport,
TU in Zvolen, Slovak Republic

Формирование интереса к физкультурно-спортивной деятельности у студентов вуза по средством подвижных игр

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья студентов вузов является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые молодые люди. А о здоровье говорить можно не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Вместе с тем, результаты научных исследований свидетельствуют: уже на начальных этапах обучения здоровых студентов вузов становится все меньше. Высокий процент физиологической незрелости (более 60%), которая становится причиной роста функциональных (до 70%) и хронических (до 50%) заболеваний. Более 20% студентов вузов имеют дефицит массы тела, столько же - избыточный вес. Ведущими среди функциональных отклонений являются нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения; среди хронических патологий - болезни нервной, дыхательной, костно-мышечной, мочеполовой систем, а также аллергические заболевания. [1]

С целью здоровьесбережения и формирования у учащихся вузов устойчивой потребности в регулярной физкультурной деятельности особую актуальность приобретает поиск средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в высшей образовательной организации, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности. Необходимы новые формы работы со студентами, способствующие стимуляции активности и самостоятельности в двигательной деятельности, которые, действуя на мотивационно-эмоциональную сферу, создают стойкий интерес к физкультурной деятельности и положительно влияют на оптимальное развитие учащихся.

вузов. В настоящее время среди студентов характерны частые пропуски по болезни (48-62 %), слабая мотивация к занятиям физическими упражнениями и низкий уровень физической подготовленности. Причиной тому, следует отнести: - некомпетентное отношение к профессиональной деятельности учителей физической культуры общеобразовательных школ, и немаловажная причина - «изнеженное» воспитание в семье и низкая мотивация родителей к двигательной активности, вместе формируют отставание в развитии двигательных способностей, быструю утомляемость при физической нагрузке. С позиций гуманистического подхода следует учитывать, что нецелесообразно нагружать «новоиспеченного» студента однообразными физическими нагрузками, а постараться пробудить в них биологическую потребность в двигательной активности посредством подвижных игр с оптимальным подбором объема и интенсивности двигательных действий. Сложилось мнение, что игра, согласно доминирующей деятельности как средство физического воспитания присуще только детскому возрасту [3,с.2]

Полагаясь на свой эмпирический опыт, мы решили опровергнуть это мнение. Как известно, одно только представление о предстоящей игре способно вызвать у человека положительные эмоции, и весомые изменения в психо-эмоциональном состоянии.

Именно подвижная игра, как физкультурно-оздоровительное мероприятие на занятиях направлено не на достижение высоких результатов, а на сохранение и повышение здоровья обучающихся вузов. Подвижная игра – это не просто физическое упражнение, т. е. двигательное действие, а целая совокупность разнообразных двигательных действий, объединенных мотивом, который определяет форму поведения играющих. Подвижные игры используют для развития физических качеств, для закрепления элементов техники различной физкультурно-спортивной деятельности. Именно благодаря подвижным играм личность развивает себя физически, духовно, познаёт окружающую действительность и формы общественной жизни.[4, с.1]

Оптимальное физическое воспитание обучающихся вузов является не только необходимым условием всестороннего гармоничного развития личности студента, но и действенным фактором повышения его интереса к физкультурно-оздоровительным мероприятиям в режиме учебного дня.

Роль игры в становлении и развитии личности переоценить невозможно. Подвижные игры с правилами — это сознательная, активная деятельность человека, для которой характерно своевременное и точное выполнение заданий, связанных с правилами, обязательными для всех участников. Подвижная игра — это своего рода некое упражнение, с помощью которого личность в любом возрасте готовится к определенному состязанию.[2,с.31]

На наш взгляд, именно занятия физкультурно-оздоровительными мероприятиями, в частности, подвижными играми позволяют формировать у студентов интерес к занятиям физической культурой.

Необходимо отметить, что нами не раскрыта вся полнота и многогранность возможности применения всего спектра подвижных игр как средства формирования интереса у учащихся вузов к физкультурно-спортивной деятельности. В дальнейшем видится актуальным более подробное и детальное изучение проблемы, проявляющееся в адекватном подборе комплексов различных подвижных игр.

Список литературы

1. Барков, В.А. Педагогические исследования в физическом воспитании: Учебное пособие по курсу «Основы НИР» для студентов специальности п. 02.02. – «Физическая культура». – Гродно, 2005. – 68 с.
2. Былеева, Л.В., Коротков И.М., Яковлев В.Г. Подвижные игры: Учебн. пособие для ин-тов физической культуры. 4-е изд., перераб. и дополн. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 208 с.
3. Калимуллин, Р. Р., Лебедев А. Д., Абубакиров М. Х. Формирование профессионально-коммуникативной компетентности будущих учителей физической культуры. Сборник материалов IV-ой международ.практ. конф. г.Актюбинск. 2015. с.128-129.
4. Лебедев, А. Д. Подвижные игры как средства для воспитания физических качеств у детей младшего школьного возраста. В сборнике: Евразийское образовательное пространство: приоритеты, проблемы и решения сборник статей к Международной научно-практической конференции. 2015. с. 266-267.

Оптимизация и индивидуализация двигательной активности в системе физического воспитания студентов

Общеизвестно, что профессиональная деятельность специалиста в значительной мере зависит от его физического развития и здоровья в целом [1, с. 240].

Данный факт обуславливает необходимость иметь эффективную систему педагогических мероприятий, обеспечивающих оздоровление и должный уровень развития двигательных способностей студентов во время обучения.

В исследованиях, посвященных изучению многообразных проблем теории и практики физического воспитания студентов, важное место занимали научные разработки в области определения эффективных форм организации занятий [2, с. 294-298], средств, методов и путей их совершенствования, что призвано обеспечить [3, с. 140] оптимизацию двигательного режима и высокий уровень физической подготовленности занимающихся [4, с. 38].

Отметим, что оценка уровня физического развития и физической подготовленности - проблема, к которой весьма часто обращаются специалисты высшей школы.

При этом рассматриваются следующие основные вопросы:

- уровень физического развития и физической подготовленности выпускников школы, поступивших на первый курс института;
- динамика показателей физической подготовленности и здоровья в целом и по годам обучения в частности;
- использование средств спортивных дисциплин в системе физического воспитания;
- нетрадиционные формы двигательной активности студентов.

Полученные результаты анализа физической подготовленности свидетельствуют о том, что на протяжении последних 20 лет в показателях уровня развития двигательных способностей студенческой молодежи отсутствует какая-либо положительная тенденция [5, с. 24].

На наш взгляд, одной из причин такого положения, является недостаточный режим двигательной активности студентов, который, как правило, ограничивается 2 - 4 часами в неделю.

Исследования [6, соавторами с. 45-48] показали, что существующий в настоящее время режим двигательной активности студентов вузов не обеспечивает должного уровня физической работоспособности и здоровья учащихся.

Для решения этой задачи специалистами высшей школы проведены разнообразные по характеру и объему исследования, которые в целом можно свести к двум основным направлениям - традиционному и нетрадиционному.

Сторонники традиционного подхода, который начал формироваться еще в начале прошлого столетия, и противники тренирующего эффекта физического воспитания одним из основных аргументом выдвигают тезис, что задачи и содержание занятий по физическому воспитанию значительно шире, а главное, совершенно иные, чем в спортивной тренировке. В спорте все подчинено достижению конечного итога - высшего результата.

В физическом воспитании на первый план выдвигаются оздоровительные задачи. Поэтому основными средствами физической подготовки, которые должны составлять 85-90% времени занятий, являются общеразвивающие упражнения и средства, направленные на овладение умениями и навыками в отдельных видах спорта.

Реализация данной концепции на практике выглядит следующим образом: занятие начинаются с подготовительной части занятия, которая включает легкий бег продолжительностью 3-6 минут, затем следуют общеразвивающие упражнения в медленном и среднем темпе, без какого-либо напряжения. Заканчивается разминка выполнением 3-4 беговых упражнений по 15-20 метров и 2-3 пробежек по 30-40 метров с произвольной

скоростью. На проведение подготовительной части занятия, как правило, отводится 20-30 минут. Затем изучается и совершенствуется техника одного из видов спорта и заканчивается занятие в большинстве случаев спортивными играми [7].

При таком проведении занятий, как показывают результаты исследований [8, с. 145] частота пульса находится на уровне 90-120 уд/мин, температура тела повышается на 0,1-0,3° С, эмоциональный фон занятий низкий. По сути дела такой подход к организации нагрузок не решает ни одну из задач, стоящих перед физическим воспитанием, и, как следствие, не соответствует современным тенденциям физического воспитания в вузах [9, с. 15].

Передовая практика и ряд экспериментальных работ [10, с. 12] доказывают, что эффект направленного физического воспитания реализуется, главным образом через совершенствование в организме человека механизмов адаптации организма к нагрузкам.

Физическое воспитание характеризуется определенными качественными и количественными показателями тренирующего воздействия физических упражнений. Только в результате тренировки в организме развивается совокупность изменений, способствующих развертыванию механизма общей адаптации, направленной на энергетическое и пластическое обеспечение специфических гомеостатических реакций, перестройку различных органов и систем, расширение их функциональных возможностей, совершенствование регуляторных механизмов. Это имеет важное значение для поддержания должного уровня здоровья, сопротивляемости организма к воздействию неблагоприятных факторов среды.

Представители «нетрадиционного» направления организации учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию учащейся молодежи придерживаются мнения, что достичь оздоровительного эффекта и высокого уровня развития двигательных способностей можно лишь при тренирующем воздействии нагрузок с соблюдением основных принципов физического воспитания и спортивной тренировки: систематичности, непрерывности, цикличности, адекватности педагогического воздействия. В тоже время необходимо отметить, что какие бы специальные задачи не решались в процессе физического воспитания студентов, непреложной остается установка на обязательное достижение оздоровительного эффекта. По-видимому, данный аргумент, послужил основанием для экспериментального обоснования и внедрения в последние годы в процесс обучения студентов таких форм и видов физического воспитания, как аэробика, гидроаэробика, степ-аэробика, ритмическая гимнастика и др. [11, с. 8]. Следует отметить, что в современных работах все чаще внимание исследователей нацелено на обоснование необходимости индивидуализации и дифференцирования физических нагрузок при организации двигательной активности учащихся высших учебных заведений [12, с. 11].

При реализации принципа индивидуализации учебно-воспитательного процесса и познавательной деятельности, традиционно рассматриваются формы его организации, особая совокупность средств и методов воздействия на формирующуюся личность. Особенно четко это проявляется в установлении свойств и качеств личности, которые оказываются предметом педагогического воздействия. Существенным фактором для решения проблемы оптимизации физического воспитания признаётся необходимость выбора адекватных режимов двигательной активности учащихся, обеспечивающих формирование индивидуальных способов адаптации к природной и социальной среде, осуществление здорового образа жизнедеятельности.

Анализ научно-теоретической и методической литературы по физическому воспитанию студенческой молодежи показывает, что понятие индивидуального подхода, отражающего специфику этого вида воспитания, окончательно не сформулировано. Вместе с тем интерпретация характера, содержания форм организации экспериментальной и практической работы, выводов и рекомендаций дало основание считать, что употребляемый в них термин «индивидуальный подход к учащимся» имеет толкование, близкое по сути, которое дано в Педагогической энциклопедии.

В ней под индивидуальным подходом понимается «...организация педагогического

воздействия с учётом индивидуальных особенностей личности ребенка, воспитания и условий жизни, в которых он находится» [13, с. 209]. Применительно к вопросам организации физического воспитания с использованием идеи индивидуально-дифференцированного обучения ряд понятий сформулировал Б.А. Ашмарин. Согласно его определениям индивидуализация обучения выражается в дифференциации учебных занятий в соответствии индивидуальными особенностями учащихся. Данное определение в целом тождественно определению понятия индивидуального подхода, данного в Педагогической энциклопедии «Индивидуализация обучения». Определённый интерес представляет попытка Б.А. Ашмарина разделить индивидуализацию обучения на типовую и персональную.

Под персональной индивидуализацией предлагается понимать учёт тех характеристик, которые присущи конкретной личности. Отмечая многообразие вариантов персональных характеристик, трудности их определения в практической работе, автор приходит к мнению, что указанные сложности можно преодолеть с учётом особенностей большого количества учащихся при сочетании типовой и персональной организации.

Функциональная связь между видами индивидуализации зависит от принадлежности учащихся к основной медицинской группе или спортивной группе. В конечном итоге применение типовой и персональной индивидуализации позволяет рационально сочетать индивидуальные занятия с групповыми, добровольные с обязательными, стимулируя интересы учащихся и доводя их до запланированного уровня обучения. Одной из характерных особенностей исследований последнего времени является применение в них понятия «дифференцированный подход» в тех случаях, когда необходимо осуществить групповую индивидуализацию обучения. В педагогике под дифференцированным подходом к учащимся понимается подход учителя к различным группам учеников или отдельным ученикам, заключающихся в организации учебной работы различной по содержанию, объёму, сложности, методам и приемам.

В теории и практике физического воспитания понятие «дифференцированный подход» рассматривается в контексте учебно-спортивной деятельности, в частности повышении эффективности занятия физической культуры. Под последним понимается процесс обучения и воспитания, который предполагает комплексное изучение и учёт индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, и на этой основе организации работы типологических групп над выполнением специфических заданий, которые способствуют их всестороннему и гармоническому развитию. Вместе с термином «дифференцированный подход» довольно широко используется термин «дифференцированное обучение», который применительно к физическому воспитанию рассматривается в контексте вопросов организации учебно-воспитательного процесса в спортивных секциях школ, осуществление спортивной специализации учащихся во внеурочных занятиях и командах [53].

Суть дифференцированного обучения, по мнению авторов, сводится к развитию двигательных способностей каждого учащегося в конкретном виде спорта, расширению его интересов, кругозора, представлению ему возможностей более глубоко изучать учебный материал, развивать интересы и склонности к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом.

В исследованиях М.Я. Виленского предпринята попытка характеристики основных вариантов учебных занятий по физическому воспитанию студентов.

Занятия классифицированы следующим образом:

- занятия по типу обучения: моторная плотность 30-37%; средняя величина ЧСС 120-135 уд/мин.;
- занятия с однородным содержанием, направленные, в основном на повышение аэробных возможностей;
- занятия с комплексным содержанием - в основном аэробной и анаэробной направленности. Содержание составляют циклические и игровые нагрузки, средняя величина ЧСС 145-160 уд/мин, и моторная плотность составляет 70-80%;

– занятия с комплексным содержанием скоростно-силовой направленности. Средняя частота пульса 135-145 уд/мин, пульс изменяется от 100 до 200 уд/мин., моторная плотность 50-60%.

Разрабатывая характеристики учебных занятий, автор подчеркивает, что модели этих занятий детально не проработаны и представлены в работе схематично. Существенным, однако, являются утверждения, что занятия с однородным содержанием наиболее эффективны, в них достигается высокая моторная плотность.

В последнее время рядом исследователей проблемы оптимизации физического воспитания человека обосновывается точка зрения, согласно которой одним из рациональных путей формирования его физического потенциала является применение повышенных режимов двигательной активности, основанных на реализации спортивных технологий [14, с. 6].

По мнению В.К. Бальсевича [15, с. 8] переход от концепции обучения к концепции тренировки в сочетании с обучением, структурному объединению всех форм физического воспитания на основе принятия единой программно-практической концепции позволит достигать социально важных целей физического воспитания.

Повышенный двигательный режим, который основан на принципах тренировки, позволяет сбалансировать оптимум физических и духовных проявлений человеческой индивидуальности, развивать способности действовать с высокой степенью мобилизации ресурсов организма в экстремальных ситуациях проживания и обучения, а так же будет способствовать оптимизации физической активности, укреплению здоровья и осознанного отношения учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

По мнению Л.П. Матвеева [16, с. 206], к индивидуализации обучения «относится такое использование частных средств и методов физического воспитания и такое построение системы занятий, при которых учитываются индивидуальные различия занимающихся, осуществляется индивидуальный подход к ним, и тем самым создаются благоприятные условия для развития индивидуальных способностей. В этом определении в качестве существенных признаков понятия индивидуализации выступают «индивидуальные различия занимающихся» и «индивидуальные особенности», причем разделить эти признаки друг от друга, исходя из этого определения, мы считаем неправомерным и невозможным. Логический анализ представленных понятий показывает, что существенными признаками принципа индивидуализации физического воспитания декларируются частные, частичные признаки человеческой индивидуальности, а взятые вне таких ее сторон, как мотивационная, эмоционально-волевая, интеллектуальная, вне роли общения и отношений как преподавателя и учащихся, так и учащихся между собой. Тем самым ограничиваются как содержание условий и способы применения принципа индивидуализации, так и его развитие как дидактической системы. Наукой и практикой доказано, что по мере накопления и углубления знаний об объектах педагогической деятельности, проникновения в сущность педагогических явлений мы становимся перед необходимостью конкретизировать, уточнять, дополнять новым содержанием определением, которые, казалось бы, прочно вошли в понятие, как аппарат теории физического воспитания.

Педагогическая технология осуществления индивидуализации физического воспитания раскрывается на основе органического сочетания двух направлений - общеподготовительного и специализированного.

Основное содержание программы занятий в рамках обще подготовительного направления как считают авторы, определяется не независимо от индивидуальных склонностей. Индивидуализация здесь осуществляется преимущественно путем варьирования методов и методических приемов. В отличие от этого, специализированное направление ориентировано на углубленное совершенствование в избранной деятельности. Здесь уже не только методы, но и содержание занятий определяются в зависимости от индивидуальных склонностей, одаренности [16, с 206].

В последнее время значительное внимание уделяется индивидуализации физического

воспитания на основе учета сензитивных (чувствительных) периодов в развитии двигательных способностей учащейся молодежи.

По мнению ряда исследователей [1,2,3,4], индивидуальные различия в развитии физических качеств в различные периоды онтогенеза могут выражаться устойчиво в независимости от внешней ситуации. Этот процесс обусловлен консолидацией элементарных признаков и внутренних изменений, что создает такое структурное образование двигательной способности, которое обладает максимальными темпами прогресса. Педагогические технологии, основанные на этой точке зрения, заключаются, с одной стороны, в выявлении у обучаемых максимальных и близких к ним темпов прогресса в развитии той или иной двигательной способности, и с другой стороны, в ее интенсивном развитии, используя избирательно направленные педагогические воздействия.

Характерной особенностью и несомненным достоинством изложенного подхода является то, что преподаватель в чувствительные периоды имеет возможность непосредственного управления развитием двигательных способностей обучаемых, варьируя и содержание обучения, и методы, и формы занятий.

Несомненно, что такая направленность педагогического процесса более полно отражает идею индивидуализации физического воспитания, чем технологии, основанные на типичной и персональной индивидуализации и индивидуальном подходе.

Исследованиями В.К. Бальсевича доказано, что в морфофункциональной организации человека представлены консервативные и лабильные компоненты, причём первые обуславливают устойчивость функционирования физического потенциала человека, поэтому они должны быть главными объектами нашего внимания при спортивной ориентации и отборе, при разработке многолетних программ физического совершенствования [15, с. 11]. Не вызывает сомнений, что именно эти компоненты будут более часто попадать в разряд с замедленными темпами прогресса и тем самым не только искажать уровень реальных учебных возможностей учащихся, потребный для реализации обсуждаемой технологии, но и обуславливать случайный характер положительного влияния данной технологии на ход онтогенеза.

Отсюда вытекают некоторые положения, касающиеся технологических решений процесса индивидуализации. К ним, в частности, относятся:

- целостный подход к изучению физического потенциала человека как выражению его индивидуальности в сфере физического воспитания;
- разработка структурно-логической схемы учебного процесса на основе развития и функционирования типологических проявлений физического потенциала занимающихся, мотивационно-потребностной, эмоциональной и интеллектуальной сферы;
- создание благоприятных условий для осуществления каждым учащимся права выбора вида физической активности, способствующего комплексному обучающему, воспитывающему и развивающему воздействию на его индивидуальность [16, с. 50].

Список литературы

1. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам [Текст]/ Под.ред. А.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой; Научн. – исслед. ин-т физиологии детей и подростков АПН СССР. – М.: Педагогика, 1982. – 240с.
2. Афанасьев, И.Н. Ещё о факультативных занятиях в вузах [Текст] /И.Н.Афанасьев, К.Д.Черносвитов, Н.П. Диценко // Теория и практика физической культуры. – 1950. – Т.13. – №4. – С.294-298.
3. Виленский, М.Я. Основы профессиональной направленности физического воспитания педагогических вузов[Текст] /М.Я.Виленский, Р.С.Сафин. – Л., 1980. – 140с.
4. Доленко, Ф.Л. Пути повышения эффективности физического воспитания в вузе[Текст] /Ф.Л.Доленко, С.И.Резцов, Ф.И.Молостов // Теория и практика физической культуры. – 1982. – №9. – С.38.
5. Якубенко, Ю.Л. Сочетание учебных и самостоятельных занятий, обеспечивающих должный уровень двигательной активности и физической подготовленности[Текст]:Автореф. дис... канд. пед. наук / Ю.Л.Якубенко. – М., 1990. – 24с.
6. Физическое воспитание студентов и учащихся[Текст]: учебное пособие / Н.Я. Петров, В.А. Соколов, В.М. Колос и др.; Под ред. Н.Я Петрова, В.А Соколова. – Мн.: Польша, 1988. –256с.
7. Петров, Н.И. Физическое развитие и функциональное состояние студентов [Текст] /Н.И.Петров, Т.И.Шестаков, В.Н. Крупенис // Теория и практика физической культуры. – 1970. – №11. – С.52-55.

8. Минаев, Б.Н. Основы методики физического воспитания[Текст] /Б.Н.Минаев, Б.М.Шиян. –М.: Просвещение, 1989. – 222с.
9. Егоров, Д.Е. Технология поэтапного повышения уровня физической подготовленности студенток вузов гуманитарного профиля[Текст]:Автореф. дис... канд. пед. наук /Д.Е.Егоров. – Хабаровск, 2000. – 24с.
10. Семянникова, В.В. Новые физкультурно-спортивные виды в физическом воспитании студентов педагогических вузов (на материале центрального региона РФ)[Текст]:Автореф. дис. ... канд. пед. наук /В.В.Семянникова. – М., 2001. –24с.
11. Цыба, А.И. Методика применения средств оздоровительной аэробики в физическом воспитании студентов с использованием современных информационных технологий[Текст]:Автореф. дис... канд. пед. наук /А.И.Цыба. – М., 2000. – 24с.
12. Тимошкин, В.Н. Оценка двигательной активности студентов. Физкультура и здоровье студентов подготовительного отделения[Текст]: Автореф. дис... канд. пед. наук /В.Н.Тимошкин. – Тарту, 1971. – 20с.
13. Индивидуализация обучения[Текст]// Педагогическая энциклопедия. – М.; 1965. – Т.2. – С.201-203.
14. Лотарев, А.Н. Баскетбол как средство компенсации дефицита двигательной активности у студенток вуза[Текст]:Автореф. дис... канд. пед. наук /А.Н.Лотарев. – М.,1998.–22с.
15. Бальсевич, В.К. Конверсия высших технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех[Текст] /В.К. Бальсевич// Теория и практика физической культуры.– 1993. – №4. – С.21-22.
16. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры[Текст] /Л.П.Матвеев. – М., ФиС., 1991. – 543с.
17. Остапенко, А.Н. Пути дальнейшего совершенствования физического воспитания в вузах[Текст] /А.Н. Остапенко // Теория и практика физической культуры. – 1970. – №10. – С.50-52

Саенко В. Г. Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков,
Украина

***Классификационные признаки учета здоровья в среде спортивного бизнеса
и выбора системы физической подготовки***

Здоровье рассматривается как ресурс экономического роста, а поэтому в классификации продукта спортивного бизнеса занимает место в группе сервисной деятельности, что формируется в постиндустриальном обществе на началах производительного использования труда. Это выводит эту группу взаимодействия на уровень таких отношений, что основываются на усилиях живого труда, который преобразовывает продукт или наделяет его дополнительно рядом вновь созданных полезных свойств. Данное позволяет вести разговор о добавленной стоимости как общем свойстве вводимого в обращение критерия выбора. Для получения добавленной стоимости исходным продуктом выступает физическая способность человека, способная улучшаться в результате развития в нем знаний, умений и навыков общей и специальной направленности на основе многократного повторения физического упражнения, многочасового репетирования или усиленной тренировки мышц тела и закаливания нервной системы. Такое физическое развитие обеспечивается рядом систем восточного единоборства, среди которых наиболее востребованной выступает киокушинкай каратэ, выводящее человека по полученным качествам на уровень фрактала. Эта система движет критерий классификации продукта спортивного бизнеса, учитывающий свойство производительной силы труда на условии получения добавочного продукта, что относит тему в разряд актуальных.

В спортивном бизнесе действует ряд условностей, что отражаются в комплементарности ряда услуг, их сплетении и взвешенной ценности по дополняемости полезных свойств. Спортивный бизнес удовлетворяет такие жизненно важные потребности людей, какими есть стремление к физической активности и долголетию, здоровью и общению, увлекательным развлечениям и содержательному проведению досуга. То есть, спортивная деятельность – это практически единственная деятельность в совокупности сервисных услуг, что обладает отличиями от других видов предпринимательской деятельности в том, что наделяет спортивный бизнес рядом социальных целей. Например, он выполняет социально значимую роль в противостоянии чрезмерному потреблению алкоголя и табачных изделий, т.е. занимает активную позицию в борьбе с вредными привычками человека и малоподвижным образом жизни. В группу таких организаций, которые получают

распространение, кроме спортивных клубов и секций, физкультурных и оздоровительных ассоциаций, включаются также фитнес-центры, массажные салоны, секции силовой подготовки и бодибилдинга, рукопашного боя, восточных единоборств.

Необходимость сохранения здоровья ученической и студенческой молодежи как залога эффективного развития государства доказано в источниках [5, 9, 13]. Проблемам организации занятий избранным видом физической активности посвящены ряд научных исследований [6-8, 11, 16, 19]. Однако в условиях рыночных отношений данная сфера оставляет множество пробелов, требующих проведения исследования.

Цель исследования – установление классификационных признаков учета здоровья в среде спортивного бизнеса и выбора системы физической подготовки.

Задачи исследования. Чтобы осветить положения статьи, следует рассмотреть 1) условия классификации продукта спортивного бизнеса и 2) спортивную систему, обеспечивающую к имеющимся у человека физическим и мыслительным качествам добавить еще ряд новых, что признаются в обществе производительными, свойства и способности.

Сегмент спортивного рынка по предмету физического развития человека в любом государстве представляет собой самостоятельный сектор организационной деятельности. По критерию производительной силы труда оказание услуги, развивающей физическую способность человека к движению, вводится в классификацию спортивного бизнеса как собственный продукт с мотивом, пополняющим общество активными, стойкими и уравновешенными гражданами, а при стечении социально-экономических условий объективного характера, то и производительной силой общества.

Искомая группа деятельности, что повышает здоровье человека, удлиняет его работоспособный период и развивает новые навыки, названа для удобства «Группа бизнеса, производящего физическую способность мыслящего человека». Потенциальными потребителями услуги выступают жители территории разного возраста, у которых сохраняется стойкий интерес к развитию общей физической способности и к выработке таких физических качеств человека. Совершенствование физических качеств человека коррелирует с возрастом и выдвигаемыми целями профессиональной и специальной подготовки. Бизнесмен должен рассчитывать на совпадение ряда обстоятельств, а именно:

1. Родительская забота о здоровье своих детей сводится к развитию общего физического здоровья последних с дошкольного возраста, когда рекомендации врачей имеют решающее значение. Эта забота обращает их внимание на среду физического воспитания и начального развития в детских группах физической подготовки и оздоровления, что находятся в зоне доступности от расположения жилья. Обращается также внимание на спортивные секции, что функционируют в школе, учебных заведениях, дворцах культуры и финансируются на общественных началах, и если они не удовлетворяют запрос, то ведется поиск уже услуги в среде бизнеса – в физиотерапевтических лечебницах, курортно-санаторных учреждениях, спортивных клубах, частных школах и образованиях. Эта группа формируется из среды тех потребителей, что готова оплачивать каким-то образом рекомендации лечащего врача и собственное желание получить начальное развитие физических качеств, навыков и умений. Например, избавиться от патологических отклонений в развитии, научиться бегать, плавать, прыгать, играть в шахматы и шашки, получить навыки обращения с мячом, кием, скакалкой, ракеткой, овладеть упражнениями гимнастики и ритмики, что способствуют общему развитию, устранению врожденных и общих недугов на начальной стадии их развития и т.д. То есть эта группа для бизнеса складывается из детей дошкольного и школьного возраста, у которых имеется сформированная на подсознательном уровне и поддерживаемая старшими ориентация на полезность занятий физической культурой установленной направленности. Мотивы выбора и методики развития детей упомянутого возраста обоснованы и изложены специалистами в источниках [2, 6, 13, 18] и др. Несмотря на то, что в таких образованиях с детьми заняты профессиональные специалисты по модели «субъект – субъект», связь между участниками осознается одной стороной – группой воспитателей и родителями, и налаживается она на

условии бесспорных лидерских установок воспитателя.

2. Начальное образование детей дает им ориентацию на выбор собственного варианта физического развития и активности по подсказке, по подражанию или изначальному личному убеждению. Кроме ориентаций, которые представляются им воспитателями в школе, они получают некоторый опыт в семье и в окружении, следят за поведением и успехами старших товарищей и подражают им, добывают опыт из телекоммуникационных сетей и социальной сети. Их устремления приводят к нужному выбору и они включаются под контролем школы в региональные программы физкультурных мероприятий, спортивных соревнований и турниров, что вызывает восторженное проявление эмоций, пробуждает интерес к действию и приводит их в спортивные залы, клубы и секции для системного занятия спортом. Пояснение главных мотивов проявления интереса к физической культуре и спорту школьниками известны [1, 5, 7, 8, 10, 17]. Это наполняет следующую группу спортивного бизнеса, которая оказывается более массовой и ориентирована уже на оказание услуги по системному физическому развитию человека на целевой научно-методической основе организации отношений и конкретизации планируемого результата.

3. Выполнение нормативных требований и условий требует от человека вести поиск возможностей для перехода на более высокий уровень тренировок и финансирования, что формирует бизнес, который посвящен сервису сферы спортивной деятельности в среде высшего мастерства и устремлений к установлению рекордных достижений. Группа спортивного бизнеса располагает своей, особой, структурой организации деятельности, что формируется на условиях коммерциализации отношений между участниками, связывается с межгосударственными отношениями и связями в среде менеджмента и спорта. Данная группа деятельности вводит субъекта деятельности в сферу коммерциализации на условиях вступления в профессиональные отношения.

4. Здоровый образ жизни диктует человеку проводить поиск вариативных связей с оздоровительно-зрелищными представлениями и упражнениями, физической культурой и видами спорта в любом его возрасте. Этим обстоятельством бизнес в спортивной деятельности и в период стабильной экономики, и в периоды кризиса, и в периоды введения инноваций [3-4], которые на некоторое время тормозят процессы, остается востребованным и прибыльным именно в этой сфере организации отношений. Это подтверждается теми фактами, что фитнес-центры и массажные салоны, спортивные секции и туристические объединения наполняются посетителями, в магазинах спортивных товаров и спортивного питания не снижается спрос на добротные изделия и продукты, обувь и одежду, экипировку и снаряжение. Любители активного отдыха посещают клубы по интересам и экскурсии, спортивные матчи и мероприятия, следят за достижениями кумиров и поддерживают любимые команды, сами располагают необходимым оборудованием и снаряжением и организуют туристические походы. Сказанное выводит в самостоятельную группу культурно-оздоровительного бизнеса сервисную деятельность по обслуживанию потребителей зрелого возраста.

Этим исчерпывается рассмотрение здоровья как принадлежности к среде спортивного бизнеса, развивающего соответствующий потенциал, и вслед за этим следует приступить к выбору системы физической системы.

В совокупности поиска наиболее совершенной и хранящей память о своей былой целостности является дальневосточная воинская традиция, впитавшая в себя наследие ряда стран – Китая, Кореи, Таиланда и Японии. Эта традиция, собственно, и является источником воспроизводства современных боевых искусств, систем и единоборств. То есть в силу известного традиционализма культур Востока в русле данной традиции процессы развития не останавливаются, а продолжают утверждать классические системы, а, наравне с ними, также рождаются новые школы и стили воинского искусства и единоборства. Поскольку общество располагает мощным военным оружием, то интерес к таким системам сохраняется чаще с позиции спорта, оздоровления организма и физической подготовки к деятельности. Так, примерный путь становления и развития прошла спортивная система киокушинкай

каратэ, основанная в Японии в середине XX века и превратившаяся в могучую современную спортивную школу. Утверждение в киокушинкай каратэ традиционных принципов воинского пути познания истины указывает на причастность этой школы к духовной воинской традиции Востока, подтверждает ее метафизические основы как в своих начальных помыслах, так и в действиях. Чтобы ограничить рассмотрение многообразия функций боевых искусств, то здесь обращается на две их группы, а именно:

- 1) общекультурные. Это – образовательные и социально-психологические функции;
- 2) специфические. Это – функции развивающей и оздоровительной направленности, а также воспитательные и спортивные функции.

Эти функции могут обогатить системы физического воспитания любого государства, поскольку любая из существующих систем боевых искусств, как никакая другая, обучает эффективной самообороне и управляет достижением преимущества над противником посредством его нейтрализации. Нейтрализовать противника, означает вынудить его отказаться от продолжения атаки. Отказ может быть вызван как замешательством ввиду явного преимущества над обороняющимся, так и травмой. Целью боевого искусства является обеспечить соответствующую военную и техническую подготовку гражданина как для личной защиты, так и для защиты интересов государства в военное время.

Задач в овладении боевыми искусствами множество. Это а) достичь высшей мудрости или уровня интеллектуально-физического совершенства; б) развить мастерство для достижения победы; в) достичь духовного и физического совершенства. Для современного гражданина такие задачи постоянно уточняются и зависят от его отношения к производительной деятельности и времяпрепровождению. Приступая к выбору физической системы подготовки, он должен руководствоваться следующим.

Единоборство в первоначальном смысле, то есть до момента ограничения его спортивными кодексами и правилами, оставалось средством воинской подготовки и способом самозащиты, как с оружием, так и без оружия. Его сущность привязана к физической культуре отдельной территории, отличающейся природными особенностями, условиями жизнедеятельности, национальной искусностью при изготовлении оружия и его доступности отдельным слоям и гражданам государства, а поэтому на начальном этапе изучения она должна быть рассмотрена в совокупности теории противостояния и вооружения населения средствами противостояния, защиты жизни и имущества. Причиной такого скрупулезного внимания и к теории, и к орудиям воздействия на окружающих выступает положение об особом их месте, которое отводится им в методике тренировки физических качеств человека. Его качества сводятся к скорости, гибкости, ловкости, выносливости, силе, а также к уникальному единению с природой, распознаванию угрозы жизни и т.п. Исходя из этого, требуется ознакомиться насколько это возможно с: 1) концепцией воинской подготовки или теорией противостояния и 2) видами оружия, подручных предметов и специальных средств тренировки.

Чтобы принять решение, следует ознакомиться с технологией и участниками взаимодействия, их особенностями, базовыми процессами и элементами, осознавая логику модели:

«действительность – идея – управленческое решение». (1)

То есть следует осмыслить реальность существования органической основы изучаемого объекта, определиться с идеей движения и реализоваться в ее действии. В таком действии есть и начало и принципы, которые связаны с осмыслением обрабатываемого явления. Это позволяет осознать и уточнить содержание и смысл разрабатываемого процесса и явления, выявить противоречия и преграды, что возникают на пути движения, и устранить их. Это можно осуществлять, если предметом интеллектуальной обработки и творческого совершенствования выступает субъект хозяйственно-экономической деятельности, который осознан, проверен опытом и его можно ощутить в материальном мире представлений и фантазий. Любой переход от материалистической на среду духовно-интеллектуальной реальности переносит отношения на основы вероятностных домыслов и смыслов, меняет

содержание теоретического инструментария. В плане сказанного требуется отступить от анализа общих посылок восточного искусства и включиться в детальное изучение конкретной системы. К рассмотрению технических характеристик киокушинкай каратэ можно приступить, располагая следующими научно-методическими основами.

Итак, спортивная система киокушинкай каратэ основана на особенностях военного искусства, получившего развитие в среде восточного единоборства, как его разновидность. Данное положение учитывается здесь при установлении элементов аналитических условий. Кроме того, такое родство позволяет расширить рамки анализируемого материала, пополнив его источником методических основ именно военного искусства. Делается это с той целью, чтобы представить формальный подход к отражению процесса духовной и физической подготовки человека, приблизив его к более реальным условиям, заложенных основателями.

Совокупность элементов аналитических условий менеджмента составляют:

1. Собственно существо тела человека как предмет тренировки и защиты. Позволяет приступить к описанию существа тела, обеспечивающего защиту «без оружия».

2. Существо оружия как предмет тренировки и защиты. Позволяет приступить к описанию оружия.

3. Существо формального комплекса боевых упражнений. Позволяет приступить к описанию «ката».

4. Существо ведения противостояния. Позволяет приступить к описанию технологии ведения противостояния.

5. Существо разбивания твердых предметов. Позволяет приступить к описанию существа разбивания твердых предметов.

6. Существо медитации. Позволяет приступить к описанию существа медитации.

7. Существо общности и закалки. Позволяет приступить к описанию этого существа, привязываясь к кихон.

Физическое содержание упражнений, приемов и методики их выполнения представлены в источниках [12, 14, 15, 20].

Таким образом, киокушинкай каратэ после рассмотрения и осмысления его технических составных превращается для воспитанников в сложный и действенный процесс физической подготовки человека по своей собственной совокупности организационных моментов. Его очертания отражаются в духовности искателя истины на воинском пути познания, в живом процессе одухотворенной воинской практики через опыт мастера единоборства и мудрость наставника. Приводя этот опыт в движение, и стимулируя собственное развитие, искатель истины вовлекается в сотворчество, сопутствующее росту и просветлению духа, и составляющее внутреннюю жизнь традиции, ее эзотерическое содержание.

Выводы. Исходя из этого, можно поддерживать вывод о том, что в распоряжение анализа поступают факты из жизни единоборцев, за которыми скрывается таинство воинского посвящения и единения особой силы и энергии, где воинское мастерство выступает конкретным фактором для постижения и отражения законов материального и мистического мира. Сказанное относится к методической основе восточного единоборства киокушинкай каратэ, но осуществить многое из названного на практике возможно под наблюдением и управлением специалиста, посвященного в его особенности и тонкости. Со временем приходит убеждение, что система киокушинкай каратэ отличается научностью, процессы физической подготовки человека взаимосвязаны и взаимозависимы.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении. Предоставить в распоряжение исследователей доказательные основы того, что восточное единоборство киокушинкай каратэ выступает для государств Мира новацией.

Список литературы

1. Безверхня Г. В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту / Г. В. Безверхня. – Умань : УДПУ, 2003. – 52 с.
2. Боднар І. Р. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп : монографія / І. Р. Боднар. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 316 с.

3. Брітченко І. Г. Обґрунтування стратегії управління інноваційною діяльністю і методика вибору інноваційних завдань / І. Г. Брітченко, Г. В. Ножова // Науковий вісник ПУЕТ. – Полтава : ПУЕТ, 2011. – № 6(51), Ч. 1. – С. 178-186.
4. Брітченко І. Г. Стратегічне управління інноваційною діяльністю як основа конкурентоспроможності / І. Г. Брітченко, П. П. Гаврилко, Р. І. Завадяк // Науковий вісник УжНУ. – Ужгород : УжНУ, 2012. – № 35, Ч. 1. – С. 27-32.
5. Бутенко Г. А. Теоретические основы внедрения рекреационно-оздоровительных технологий в процесс физического воспитания школьников / Г. А. Бутенко, Н. Н. Гончарова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – № 4. – С. 3 – 10.
6. Вітос Я. К. Фізичний розвиток дітей 5-6 років засобами східних одноборств : монографія / Я. К. Вітос. – Одеса : Вільна школа «АСТР», 2013. – 128 с.
7. Гриньова Т. І. Мотиви та зацікавленість дітей до занять різними видами спортивного туризму / Т. І. Гриньова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2013. – № 5. – С. 82 – 85.
8. Дубовой А. В. Оздоровительное влияние силовых упражнений на ученическую и студенческую молодежь / А. В. Дубовой, В. Г. Саенко // Найновите научни постижения : Матер. за 9-а междунар. науч. практ. конф. Т. 17. Лекарство. Физическа култура и спорт. – София : "Бял ГРАД-БГ", 2013. – С. 70 – 75.
9. Дубовой О. В. Збереження здоров'я студентської молоді – запорука ефективного розвитку держави / О. В. Дубовой, В. Г. Саенко // Materialy IX Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Aktualne problemy nowoczesnych nauk – 2013» Volume 25. Medycyna. : Przemysl. Nauka i studia, 2013. – str. 17 – 22.
10. Жадан А. О. Процес соціальної адаптації і регуляції поведінки у школярів та юних каратистів / А. О. Жадан, В. Г. Саенко // Теорія і практика фізичного виховання : наук.-метод. журнал. – Донецьк : ДонНУ, 2013. – № 1. – С. 325 – 333.
11. Иванчикова С. Н. Здоровьесберегающая направленность фитнес-технологий / С. Н. Иванчикова // International Scientific and Practical Proceedings of the IInd International Scientific and Practical Conference “Modern Methodology of Science and Education, Dubai, UAE”, Conference “World Science”, 2016. – P. 5.
12. Кіндзер Б. Феномен ката в кіокушинкай карате, як засіб формування особистості та фізичного і психологічного відновлення висококваліфікованих спортсменів / Б. М. Кіндзер // Моделювання складних систем в області механіки людини, фізичного виховання і спорту : матеріали ІХ електрон. Міжнар. наук. конф. – Харків, 2013 – С. 13 – 15.
13. Ровний А. С. Фізіологія рухової активності / А. С. Ровний, В. А. Ровний, О. О. Ровна. – Х. : ХНАДУ, 2014. – 344 с.
14. Саенко В. Г. Морально-етичні засади підготовки спортсменів в кіокушинкай карате : монографія / В. Г. Саенко ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2011. – 356 с.
15. Саенко В. Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате : монографія / В. Г. Саенко ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2012. – 404 с.
16. Саенко В. Г. Фітнес на основі східних оздоровчих систем / В. Г. Саенко, Г. В. Толчева, Н. С. Шабанова // Проблеми та перспективи розвитку культури здоров'я особистості в соціальному контексті : Зб. матер. Всеукр. наук.-практ. конф. / Під заг. ред. В. П. Горащука. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2010. – С. 116 – 121.
17. Силаева Н. А. Пути формирования устойчивой положительной мотивации современных школьников к активной двигательной деятельности / Н. А. Силаева // Современные проблемы физической культуры и спорта. – Вып. 13. – М. : МПГУ. – 2007. – С. 81 – 85.
18. Стасюк О. М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення : навч. посібник / О. М. Стасюк, Б. М. Кіндзер. – Львів : ЛДУФК, 2012. – 174 с.
19. Толчева Г. В. Йога як оздоровчий вид рухової активності та її вплив на організм людини / Г. В. Толчева // Здоров'я та його сучасні детермінанти : культура здоров'я, фізичне виховання, фізична реабілітація, спорт : Зб. матер. Всеукр. наук.-практ. конф. – Ч. II. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2010. – С. 174 – 179.
20. Kasprzyszyn P. Proporcje treningowych ćwiczeń przygotowania sportowców wysokiej klasy na międzynarodowych mistrzostwach Karate Kyokushin / P. Kasprzyszyn, V. Saienko, M. Canlı // Единоборства : науч. журнал. – Харьков : ХГАФК, 2016. – № 1. – С. 65 – 68.

Срымов Р.М., Ботагариев Т.А.,Срымова Б.Ж.

Актюбинский региональный государственный университет им.К.Жубанова
Назарбаев Интеллектуальная школа физико-математического направления г.Актобе,
Республика Казахстан

Обучение элементам волейбола на уроках физической культуры общеобразовательной школы с помощью электронного учебника

Введение. На современном этапе в учебном процессе образовательных учреждений

актуальным становится внедрение информационных технологий. На это указывают такие специалисты, как А.В.Самсонов, И.М.Козлов, В.А.Таймазов [4], С.В.Гурьев[2], О.Н.Немова[3], Р.В.Абрамов [1], Хока Е.В.[5].

Цель работы –определить особенности обучения элементам волейбола на уроках физической культуры с помощью электронного учебника.

Задачи работы: 1. Определить мнение учителей физической культуры о необходимости применения электронного учебника на уроках физической культуры.

2. Выявить особенности овладения учащимися общеобразовательной школы программного материала по волейболу с помощью электронного учебника.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ документальных материалов, анкетный опрос, фотосъемка, видеосъемка, метод рефлексии, методы математической статистики. Исследование осуществлялось в течение 2015-2016 учебного года на базе Назарбаев интеллектуальная школа физико-математического направления г. Актобе.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов анкетного опроса учителей физической культуры г.Актобе позволил выявить следующие закономерности (таблица 1). 53,84 % респондентов указали на то, что на уроке учителя физической культуры не успевают параллельно реализовать дачу теоретической и практической информации школьникам. 66,4% респондентов причиной этого считают, что на уроке необходимо внедрение интерактивных методов, в частности электронного учебника. Повышение эффективности введенного ими электронного учебника 53,8% респондентов видят в повышении мотивации учащихся к урокам физической культуры, 7,6 % – в повышении уровня физической подготовленности учащихся, 38,6% – в повышении моторной плотности урока физической культуры. В качестве тормозящих внедрение электронного учебника на занятиях по физической культуре 70,2 % респондентов видят в неимении электронного учебника.

Таблица 1 – Мнение учителей физической культуры г.Актобе об использовании в учебном процессе информационных технологий

Вопросы и перечень ответов	Ответы респондентов Респонденттердің жауаптары , %
1. Ваш возраст? а) от 20 до 30 б) от 30 до 40 в) от 40 до 50 г) от 50 до 60 д) свыше 60-ти	69,23% 0 30,76% 0 0
2. Стаж работы в качестве учителя физической культуры? а) 5 лет б) от 5 до 10 лет в) от 10 до 15 лет г) от 15 до 20 лет д) Свыше 20 лет	53,84% 15,38% 7,6 % 7,6% 15,38%
3. Как Вы считаете, успевает ли учитель физической культуры реализовать теоретический и практический материал? а) успевает б) нет в) успевает не полностью	53,84% 0% 46,15%
4. Если не успевает, то каковы причины? а) не достаточно времени	13,6 %

б) не позволяют традиционные методы	20,0%
в) необходимо использовать интерактивные методы	66,4%
5 Какова по Вашему мнению может быть эффективность электронного учебника?	
а) повышение мотивации учащихся на занятиях;	53,8%
б) повышение уровня физической подготовленности школьников;	7,6%
в) повышение моторной плотности занятий	38,46%
6. По Вашему мнению, какие факторы могут быть в качестве тормозящих для внедрения электронного учебника на занятиях по физической культуре?	
а) нехватка материальной базы (нехватка компьютеров)	29,8 %
б) не имение электронного учебника	70,2 %

Под руководством профессора Ботагариева Т.А разработано электронное учебное пособие «физическая культура». Как происходит освоение программного материала по волейболу учащимися на уроках физической культуры с помощью электронного учебного пособия? У учащихся имеется электронное учебное пособие. Он отыскивает модуль «волейбол» и находит например, «передачу двумя руками сверху». Здесь описана техника выполнения этого приема, даны рисунки по выполнению этого приема. Вначале у учащегося формируются теоретические представления и зрительные ощущения по выполнению передачи двумя руками сверху.

На практическом занятии с помощью показа фрагмента из электронного учебного пособия еще раз обращает внимание на выполнение передачи (рисунок 1.)



Рисунок 1. Фрагмент показа учителем в спортивном зале элементов волейбола.

Для освоения учащимися программного материала по волейболу «передача мяча сверху» мы применили метод рефлексии. Вначале для школьников предлагается стандартная техника выполнения приема мяча (рисунок 2).



Рисунок 2 Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху в волейболе

Контакт с мячом

Руки согнуты в локтях, кисти, слегка отведенные назад, находятся перед верхней

частью лица, ладони развернуты внутрь (рисунок 2). Передача мяча производится встречным движением туловища и рук. Движение начинается одновременным выпрямлением ног, туловища и рук в локтевых суставах, а заканчивается активным разгибанием кистей в лучезапястных суставах. Во время передачи мяч ложится на подушечки первых фаланг большого, указательного и среднего пальцев, на которые приходится вся тяжесть мяча. Безымянный палец и мизинец как бы поддерживают мяч с обеих сторон. Пальцы напоминают «пружинки», которые при соприкосновении с мячом гасят его скорость. Обратным движением пальцев мяч выталкивается вверх.»

На рисунке 3 представлена техника выполнения учащейся передачи двумя руками сверху. Путем сопоставления «собственной» техники выполнения приема со стандартной техникой учащаяся находит ошибки и фиксирует их письменно (на рисунке 3 внизу).



Типичные ошибки

1. Плохой выход в зону передачи, по времени и по месту.
2. Высокая передача без разгибания работы ног и корпуса.
3. Мяч направляется слишком близко к сетке или далеко.
4. Неправильная форма ковша, большие пальцы выставлены к мячу.
5. Локти и предплечья расположены параллельно друг к другу.
6. Нет должного зрительного контроля за мячом.

Рисунок 3 Техника выполнения учащейся передачи двумя руками сверху и выявленные ею ошибки.

ВЫВОДЫ

1. Результаты анкетного опроса учителей физической культуры свидетельствуют об эффективности внедрения электронных учебников в учебный процесс по предмету «физическая культура».

2. При изучении программного материала по физическому воспитанию у учащихся формируются навыки работы с информационными технологиями, информационная компетентность.

3. Для более качественного усвоения учащимися программного материала по волейболу необходимо применять метод рефлексии. Он позволяет осознавать учащимися допущенные ими ошибки и работать над их исправлениями.

Список литературы

1 Абрамов Р.В. Информационные технологии как средство развития олимпийского образования в школе //Теория и практика физической культуры. -2013. - № 6. – С.94

2 Гурьев С.В. Использование новых информационных технологий в процессе физического воспитания дошкольников: Автореф.дис...канд.пед.наук. – Екатеринбург, 2007. – 24с.

3 Немова О.Н. Повышение эффективности физического воспитания студентов средних профессиональных образовательных учреждений с использованием информационных технологий:автореф.дис. ...канд.пед.наук. – Хабаровск, 2006. – 24с.

4 Самсонов А.В., Козлов И.М., Таймазов В.А. Использование информационных технологий в физической культуре и спорте //Теория и практика физической культуры. - № 9. - 1999. – С.54-59.

5 Хока Е.В. Современные информационные технологии в управлении деятельностью спортивной школы: автореф... канд. пед. наук: 13.00.04. – Сургут.– 2006.– 23 с.

Научно-теоретические предпосылки проблемы разработки электронного учебного пособия и внедрения его на занятиях по волейболу в Назарбаев интеллектуальные школы (НИШ)

Актуальность темы. По мнению специалистов [1], в рамках уроков физической культуры необходимость повышения теоретического и методического уровня учащихся и обучения двигательным действиям и развития физических качеств вступают в противоречие. Разрешить это противоречие можно с помощью информационных технологий обучения. Как известно, в настоящее время в республике Казахстан открыты интеллектуальные школы Назарбаева. В разработанной для школ подобного типа учебных программах имеется раздел «Компетентность в использовании информационно-коммуникационных технологий» [3, с 14]. «...Компетенция в использовании цифровых технологий предусматривает уверенное и критическое использование технологий для работы, досуга и взаимодействия в XXI веке. Она поддерживается основными навыками информационно-компьютерных технологий. В программе по предмету «Физическая культура» включено: использование фото и видео материалов с целью научить детей техникам самооценки, анализа и оценки и помочь им в измерении и улучшении двигательных действий. Данной проблеме уделили свое внимание Швыдкая Н.Ш. [8], Мухаммед Д.Г. [7]. Так, Швыдкая Н.Ш. [8] обосновала применение информационных технологий как средства формирования ценностного отношения учащихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой. Д.Г.Мухаммед [7] разработал методику обучения школьников техническим приемам в баскетболе с использованием мультимедиа и хармедиа.

Цель исследования – определить научно-теоретические предпосылки проблемы разработки электронного учебного пособия и внедрения его на занятиях по волейболу в Назарбаев интеллектуальные школы (НИШ).

Задачи исследования: 1. Определить основные составляющие предмета исследования. 2. Обосновать необходимость внедрения электронного учебного пособия в учебный процесс на занятиях по волейболу школьников в Назарбаев интеллектуальные школы (НИШ).

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, экстраполяция, теоретическое моделирование.

Результаты и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы показал, что в рассматриваемом предмете исследования можно выделить следующие его составляющие. Первой составляющей мы обозначили *понятие информационно-коммуникационные технологии*. По определению Н.М.Левкиной [6], *информационная технология* — это процесс, использующий совокупность средств и методов сбора, обработки и передачи данных (первичной информации) для получения информации нового качества о состоянии объекта, процесса или явления (информационного продукта). В понятие новой информационной технологии включены также *коммуникационные технологии*, которые обеспечивают передачу информации разными средствами, а именно — телефон, телеграф, телекоммуникации, факс и др. В современном обществе основным техническим средством технологии переработки информации служит персональный компьютер.

Вторая составляющая – это *разработка электронного учебника*. Как считают В.Ланкин, О.Григорьева [5] электронный учебник- это обучающая программа, осуществляющая дидактический цикл процесса обучения, обеспечивающая интерактивную учебную деятельность и контроль уровня знаний. Электронные учебники призваны автоматизировать все основные этапы обучения - от изложения учебного материала до контроля знаний и выставления итоговых оценок. А.И.Башмаков, И.А.Башмаков [2] отмечают, что оформление ЭУИ должно способствовать эстетичному и удобному

представлению учебного материала для его легкого усвоения. При этом количество слов должно быть ограниченным, чтобы объем текстового материала не утомлял обучаемого. Основное содержание, непосредственно относящееся к целям и задачам ЭУИ, должно находиться в центре внимания. Фоновое содержание должно привлекать минимальное внимание. Абзацы в основном содержании не должны быть большими, что облегчит зрительное восприятие учебного материала.

Следующей составляющей является *интегрированная учебная программа по предмету «физическая культура»* [3] Назарбаев интеллектуальная школа. Она нацелена на: воспитание знаний по истории развития предмета «Физической культуры»; усовершенствование основных двигательных навыков и соответствующих способностей и развитие спортивно-специфических двигательных навыков; развитие коммуникативных навыков; в частности способности использовать информацию из различных источников, четко представлять ее в соответствующей форме; развитие мыслительных и исследовательских навыков; развитие личного характера: независимости, выносливости (стойкости), терпения и терпимости; мотивация учеников к укреплению их физического и психического здоровья.

Следующей составляющей мы считаем *формирование у школьников компетенций*. Свое мнение по соотношению терминов «компетенция» и «компетентность» предложила К.У.Кунакова [4] на основе данных, взятых из «Гипертекстового словаря методических терминов» (под ред. А.Г.Шмелева). «Компетентность понимается как уровень достижений индивида в области определенной компетенции». «Компетенция – область деятельности, значимая для эффективной работы организации в целом, в которой индивид должен проявить определенные знания, умения, поведенческие навыки, гибкие способности и профессионально важные качества личности». Она считает, что семантическое поле «компетенции» шире поля «компетентности» (т.е. область деятельности, в которой индивид должен проявить знания шире уровня достижений его в этой области).

На основании вышеотмеченных составляющих мы попытались обосновать необходимость внедрения электронного учебного пособия в учебный процесс по занятиях по волейболу школьников в Назарбаев интеллектуальные школы (НИШ).

Электронный учебник- это обучающая программа, осуществляющая дидактический цикл процесса обучения, обеспечивающая интерактивную учебную деятельность и контроль уровня знаний. Электронные учебники позволяют автоматизировать все основные этапы обучения - от изложения учебного материала до контроля знаний и выставления итоговых оценок. Он позволяет использовать фото и видео материалов с целью научить детей техникам самооценки, анализа и оценки и помочь им в измерении и улучшении двигательных действий. Через реализацию электронного учебного пособия можно сформировать у учащихся компетенции разрешения проблем, коммуникативную и информационную компетентность.

ВЫВОДЫ

1. Для решения проблемы научно-теоретических предпосылок проблемы разработки электронного учебного пособия и внедрения его на занятиях по волейболу в Назарбаев интеллектуальные школы (НИШ) необходимо рассмотреть следующие ее составляющие: понятие информационно- коммуникационные технологии; разработка электронного учебника; направленность интегрированной учебной программы по предмету «физическая культура» Назарбаев интеллектуальная школа, место в ней использования ИКТ на теоретических и практических уроках по «физической культуре»; формирование у школьников компетенций.

2. Необходимость внедрения электронного учебного пособия в учебный процесс по занятиях по волейболу школьников в Назарбаев интеллектуальные школы (НИШ) связана со следующим: позволяет использовать фото и видео материалов с целью научить детей техникам самооценки, анализа и оценки и помочь им в измерении и улучшении двигательных действий; сформировать у учащихся компетенции разрешения проблем,

коммуникативную и информационную компетентность.

Список литературы

1. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 2001. - № 8. - С. 55-59.
2. Башмаков А.И., Башмаков И.А. Разработка компьютерных учебников и обучающих систем. – М.: Информационно-издательский дом «Филинь», 2003. – 616 с.
3. Интегрированная Образовательная программа: Учебная программа по предмету «Физическая культура». - Основная школа. - Июнь 2014 г.
4. Кунакова К.У. К вопросу определения терминов «компетенция» и «компетентность» // Открытая школа. – 2006. - № 5(54). - С. 3-5.
5. Ланкин В., Григорьева О. Электронный учебник: возможности, проблемы, перспективы. // Высшее образование в России, 2008.- Выпуск № 2. – 56-60.
6. Левкина Н.М. Информационно-коммуникационные технологии. – Социальная сеть работников образования. – nportal.ru. 14.12.2012.
7. Мухаммед Д.Г. Методика обучения школьников техническим приемам в баскетболе с использованием мультимедиа и хармедиа: Автореф. дис. ...к.п.н. – 13.00.04. – Тамбов, 2010. – 24 с.
8. Швыдкая Н.Ш. Информационные технологии как средство формирования ценностного отношения учащихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой: Автореф. дис. ...к.п.н. – 13.00.04. – Курск, 2013. – 24 с.
9. Яровой Н.М. Формирование навыков управления выполнением физических упражнений на основе видео-фонографического тренинга: Автореф. дис. ...к.п.н. – 13.00.04. – Ставрополь, 2006. – 24 с.

Скрипчук С. Г.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко, Луганск, ЛНР

Динамика показателей развития физических качеств у боксеров первого года обучения

Как известно, развитию физических качеств юных спортсменов посвящен первый этап многолетней подготовки. Бокс не является исключением в данном вопросе. В первый год обучения юных боксеров кроме игровых упражнений, постепенно комплексно развиваются физические качества, оптимальный уровень которых способствует последующему разучиванию ударных приемов. Однако в современной практике бокса в начальном периоде подготовки юных спортсменов показатели отдельных характеристик практически не учитываются. Это вызывает диспропорции в дальнейшем их развитии. Поэтому проведение исследований с целью последующего применения тренерами научно-обоснованных характеристик физических качеств для боксеров первого года обучения является актуальным.

Рядом авторов [2, 10-13, 18] сформулированы рекомендации относительно развития и совершенствования физических качеств в различных видах единоборств и восточных оздоровительных системах. Кроме повышения технико-тактических характеристик [1, 3, 5, 7, 8], в боксе были обоснованы отдельные научные вопросы [4, 9, 14]. Также известны труды по женскому боксу [6], физиологическим особенностям боксеров [17, 20] и выполнению медицинских предписаний при проведении поединков [15, 16, 19]. Однако еще не проводилось детального исследования физических качеств юных боксеров первого года подготовки. В данной работе сделана попытка закрыть указанный пробел с целью увеличения контроля тренировочного процесса у юных боксеров.

Целью исследования является определение уровня развития физических качеств у юных боксеров.

Для установления показателей уровня развития физических качеств юных боксеров в г. Луганске были проведены исследования. Группы испытуемых формировались в спортивном клубе «Империя бокса» на базе стадиона «Авангард». При тестировании юных боксеров применялся соревновательный метод. Для выполнения поставленной задачи были отобраны 24 мальчика возрастом 10-11 лет, которые впервые пришли заниматься боксом. В течение года проводились тренировочные занятия три раза в неделю по полтора часа по общепринятой программе для ДЮСШ. В середине и в конце учебного года с юными боксерами было проведено контрольное тестирование. Оно включало следующие тесты: бег на 20 м и 30 м с высокого старта, прыжок в длину и в высоту с места, метание набивного

мяча способом снизу вперед, динамометрия силы мышц сильнейшей кисти, сгибание рук в упоре лежа, подвижность позвоночного столба, тест Купера. Обработка результатов тестирования проводилась с помощью методов математической статистики с расчетом определения достоверности различий по t-критерию Стьюдента между показателями середины и окончания учебного года.

Динамика показателей уровня развития физических качеств юных боксеров в течение года приведена в табл. 1. Между первым и вторым тестированием статистически значимые результаты ($p < 0,05$) были зафиксированы в беге на 20 м и 30 м с высокого старта, прыжках в длину с места, метании набивного мяча снизу вперед, силе мышц сильной кисти, сгибании рук в упоре лежа, тесте Купера. Показатели юных боксеров имеют следующее улучшение в течение тренировочного года: в беге на 20 м с высокого старта – от 4,52 с до 3,79 с; в беге на 30 м с высокого старта – от 6,41 с до 5,79 с; в прыжках в длину с места – от 119,57 см до 149,48 см; в метаниях набивного мяча снизу вперед – от 4,79 м до 7,51 м; в динамометрии сильнейшей кисти – от 14,24 кг до 24,99 кг, в сгибаниях рук в упоре лежа – от 22,05 раз до 33,43 раз; в тесте Купера – от 1643,53 м до 2253,63 м. Выявлено также улучшение результатов в прыжках в высоту с места и подвижности позвоночного столба, однако при $p > 0,05$. Показатели прыжков в высоту с места от 28,68 см до 32,62 см, а подвижности позвоночного столба от 6,12 см до 9,82 см.

Таблица 1

Динамика показателей развития физических качеств у юных боксеров в течение первого тренировочного года

Контрольные испытания	Полугодие n=11		p	Конец года n=11	
	$\bar{X} \pm m$			$\bar{X} \pm m$	
Бег на 20 м с высокого старта, с	4,52	0,11	< 0,05	3,79	0,04
Бег на 30 м с высокого старта, с	6,41	0,07	< 0,05	5,79	0,07
Прыжок в длину с места, см	119,52	2,11	< 0,05	149,48	7,69
Прыжок в высоту с места, см	28,68	1,29	> 0,05	32,62	1,29
Метание набивного мяча способом снизу вперед, м	4,79	0,39	< 0,05	7,51	0,29
Сила мышц сильнейшей кисти, кг	14,24	1,69	< 0,05	24,99	2,31
Сгибание рук в упоре лежа, раз	22,05	2,58	< 0,05	33,43	1,57
Подвижность позвоночного столба, см	6,12	0,79	> 0,05	9,82	1,12
Тест Купера, м	1643,53	119,11	< 0,05	2253,63	67,46

Выводы

1. Установлена динамика показателей развития физических качеств у юных боксеров в течение первого тренировочного года. Полученные результаты позволяют тренерам ориентироваться на цифровые показатели на начальном этапе подготовке боксеров и планировать их дальнейшее повышение спортивного мастерства.

2. Зафиксированы статистически значимые различия между результатами тестирования после первого и второго полгодия в беге на 20 м и 30 м с высокого старта, прыжках в длину с места, метании набивного мяча снизу вперед, силе мышц сильнейшей кисти, сгибании рук в упоре лежа, тесте Купера, что свидетельствует о существенном развитии уровня развития физических качеств. Также определено что результаты в прыжках в высоту с места и подвижности позвоночного столба у юных боксеров улучшаются при $p > 0,05$, т.е. незначительно.

3. Полученные в ходе исследований данные могут использоваться в качестве ориентира для контроля за уровнем физических качеств юных боксеров, а также спортсменов родственных видов единоборств.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении. Запланировано проведение исследований относительно формирования навыков при освоении отдельных

технических элементов в боксе.

Список литературы

1. Алимов А. Бокс : пособие по применению, или путь воина / А. Алимов. – Ростов-н/Д. : Феникс : Краснодар, 2008. – 188 с.
2. Андреев Ю. С. Тренувальні навантаження силової або швидкісної переважної спрямованості в одноцикловому періоді підготовки тайбоксерів високої кваліфікації / Ю. С. Андреев, В. Г. Саєнко // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях : Сб. науч. трудов VIII Междунар. науч.-практ. конф. – Луганск : Изд-во ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2011. – С. 229 – 234.
3. Атилов А. А. Современный бокс / А. А. Атилов. – Ростов-н/Д. : Феникс, 2003. – 640 с.
4. Бакулев С. Е. Дифференцированный подход к определению спортивно важных координационных способностей боксера / С. Е. Бакулев, О. А. Двейрина, А. С. Саввина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2006. – № 22. – С. 3 – 9.
5. Белобородов Н. М. Бокс. Техника и тактика : практ. пособие / Н. М. Белобородов. – Казань : Спорт-Принт, 2005. – 352 с.
6. Белих С. І. Дівочий бокс : підручник / С. І. Белих. – Донецьк : ДонНУ, 2004. – 622 с.
7. Бэкман Б. Бокс на 100% / Б. Бэкман, А. Атилов. – М. : АСТ ; Ростов-н/Д. : Феникс, 2007. – 315 с.
8. Гаракян А. И. Бокс. Техника и тренировка акцентированных и точных ударов / А. И. Гаракян, О. В. Меньшиков, З. М. Хусьянов. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 192 с.
9. Гаськов А. В. Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе : монография / А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин ; Краснояр. гос. ун-т. – Красноярск : Краснояр. гос. ун-т, 2004. – 113 с.
10. Палатов М. А. Взаємозв'язок показників координаційних здібностей і гнучкості у ушуїстів високої кваліфікації / М. А. Палатов, В. Г. Саєнко, Ц. Лі // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2009. – № 9. – С. 118 – 120.
11. Саєнко В. Г. Оцінка рівня спеціальної витривалості спортсменів в кіокушинкай карате / В. Г. Саєнко // Молода спортивна наука України : Зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. Анотації, зміст та допоміжні індекси. Вип. 10. – Львів : НВФ „Українські технології”, 2006. – С. 95 – 96.
12. Теплий В. М. Щільність взаємозв'язку показників координаційних здібностей і гнучкості у тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки / В. М. Теплий, В. Г. Саєнко, // Сучасні технології у сфері фізичного виховання, спорту та валеології : Зб. наук. праць ІІІ Міжнар. наук.-практ. інтернет конф. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2009. – С. 69 – 73.
13. Толчева Г. В. Порівняння показників прояву фізичних якостей у студенток-початківців та студенток з досвідом занять хатха-йоогою / Г. В. Толчева // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : Зб. наук. праць. – Чернігів : ЧДПУ, 2011. – Вип. 91. Т. І : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – С. 248 – 251.
14. Arseneau E. VO2 requirements of boxing exercises / E. Arseneau, S. Mekary, L. A. Léger // J Strength Cond Res. – 2011. – Vol. 25. – P. 348 – 359.
15. Gambrell R. C. Boxing: medical care in and out of the ring. // Curr Sports Med Rep 2007. Vol. 6. – P. 317 – 321.
16. Kelly M. Role of the ringside physician and medical preparticipation evaluation of boxers / M. Kelly // Clin Sports Med. – 2009. – Vol. 28. – P. 515 – 519.
17. Khanna G. L. Study of physiological profile of Indian boxers / G. L. Khanna, I. Manna // J Sports Sci Med. – 2006. – Vol. 5. – P. 90 – 98.
18. Saienko V. G. Essence of sporting activity in kickboxing / V. G. Saienko, V. O. Kopylov, M. O. Gurmazhenko // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : Зб. тез ІV Міжнар. (Інтернет) наук.-практ. конф. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2010. – С. 53 – 55.
19. Schwartz M. B. Medical safety in boxing: administrative, ethical, legislative, and legal considerations / M. B. Schwartz // Clin Sports Med. – 2009. – Vol. 28. – P. 505 – 514.
20. Smith M. S. Physiological profile of senior and junior England international amateur boxers / M. S. Smith // J Sports Sci Med CSSI. – 2006. – P. 74 – 89.

Тиссен П.П., ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет»;

Тиссен А.П., Высшая народная школа, г.Оелде-Еннигерло (Германия)

Здоровьесберегающие технологии в физкультурном образовании

В настоящее время по всему миру все чаще поднимается вопрос о здоровье подрастающего поколения. Государственная политика России рассматривает данную проблему как одно из приоритетных направлений в сфере образования. Анализ статистических данных, медицинских осмотров учащихся школ России показал следующее, что за время обучения в школе у детей отмечается значительное ухудшение здоровья. Нельзя

не отметить и то, что приходя в начальную школу, дети уже имеют ослабленное здоровье по одному или нескольким показателям. Основными предпосылками, ведущими к ухудшению здоровья и развитию физиологических и психологических отклонений в ходе учебного процесса, являются: переутомление, вызванное учебными нагрузками; ограничение двигательной активности (гиподинамия); нерациональность организации учебного процесса; отсутствие компетентности родителей и педагогов в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

Вышеизложенное позволило сформулировать положение о необходимости кардинального пересмотра некоторых аспектов в системе образования. Одним из решений данной проблемы является грамотная организация урока физической культуры, направленная на повышение уровня осведомлённости учащихся в вопросах сохранения и поддержания собственного здоровья путем проведения различных оздоровительных мероприятий. Все это возможно обеспечить путем внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.

По мнению О.В. Петрова под «Здоровьесберегающей образовательной технологией понимают систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.)» [1].

В системе здоровьесберегающей образовательной технологии можно выделить следующие направления:

- организация мероприятий спортивной направленности;
- увеличение интенсивности двигательной деятельности;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм в образовательном процессе;
- привлечение детей к занятиям в спортивных секциях;
- повышение интереса к спортивным занятиям и ведению здорового образа жизни.

Непосредственное участие в формировании и поддержании здорового образа жизни учащихся принимают учителя физической культуры. В своей работе они должны создавать условия для расширения двигательной активности учащихся во время образовательного процесса и в их повседневной жизни, обучать грамотному выполнению физических упражнений, пропагандировать здоровый образ жизни и ежедневные занятия физической культурой как средство всестороннего развития личности.

Для осуществления вышеперечисленных условий необходимо использовать следующие принципы:

- учет физической подготовленности учащихся для правильного подбора физических нагрузок;
- применение элементов соревновательной деятельности на уроках физической культуры;
- применение нестандартных методов в проведении занятий;
- освещать теоретические вопросы на практических занятиях для полноценного освоения ценностей физической культуры.

Внедрение здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культуры, улучшение физического здоровья учащихся через сообразное увеличение двигательной деятельности, сбалансированное питание и соблюдение режима труда и отдыха способствуют формированию общечеловеческих ценностей и эстетической культуры личности ребенка.

Наряду с физическим развитием необходимо также учитывать психоэмоциональное состояние учащихся на уроках. Это позволит предотвратить чрезмерное утомление школьников и придать дополнительную мотивацию для выявления способностей каждого ребенка. Для этого необходимо:

- создание позитивной обстановки во время занятий;
- активное взаимодействие между учителем и учениками;
- побуждение учеников к активизации самостоятельной мыслительной деятельности

[2].

Учащиеся должны стремиться к получению положительных оценок, проявлять активность на занятиях, не стесняться выражений своих мыслей в кругу своих сверстников. Создавая на уроке атмосферу, располагающую к бодрому расположению духа, адекватному восприятию изучаемого материала, преподаватель повышает работоспособность своих учеников, снижая при этом утомляемость.

Также, решая оздоровительные задачи, нужно помнить и о создании, соблюдении гигиенических норм при проведении уроков, а также не забывать про возможные меры по предотвращению (профилактике) различного вида травм. Учитель должен обеспечить безопасность на месте проведения занятий, проследить за тем, чтобы данное помещение соответствовало современным санитарно-гигиеническим нормам. Ведь учебный процесс должен проходить только в условиях, оптимальных для детей и преподавателя, с учетом психоэмоционального и физиологического комфорта.

Применяемые здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры, благоприятно повлияют не только на развитие физических качеств учащихся, но и на развитие самой личности ребенка, но только при условии соблюдения основных положений, способствующих сохранению и укреплению здоровья, а также грамотному усвоению материалов в процессе обеспечения рационального физкультурного образования.

Список литературы

1. Петров О.В. Здоровьесберегающая деятельность в школе//Воспитание школьников. -2005.-№2.-С.19-22.
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005. - 320 с. (Метод. биб-ка).

Третьяк А. Н. Государственная образовательная организация высшего профессионального образования «Донецкий институт физической культуры и спорта»
Практический опыт и результаты применения здоровьесберегающих и инновационных технологий в образовании

Аннотация: В данной работе собрана информация о ценном практическом опыте некоторых учебных заведений Российской Федерации по внедрению здоровьесберегающих и инновационных технологий в образовании, и приведены, бесспорно, положительные результаты их применения. Учитывая, специализацию автора, акцент был сделан на физкультурно-спортивную составляющую этих мероприятий. Таким образом, в статье были созданы предпосылки для перспективного развития ЗСТ в учебных заведениях страны и повышения качества образовательной деятельности в них.

Ключевые слова: специалист физической культуры и спорта, физкультурное образование, здоровьесбережение, здоровьесотворчество, валеология, физкультурно-спортивная работа, спортивно-оздоровительная работа, оздоровительные технологии, здоровьесберегающие мероприятия, условия, методики, технологии образования.

Annotation: the information on a valuable practical experience of some high educational institutions of the Russian Federation on introduction health-protective and innovative technologies in education is collected in the given work, and undoubtedly, the positive results of their application are adduced. Considering the author's specialization, the accent has been made on a physical culture and sports component of these measures. Thus, the premises for perspective progress of the HPT in educational institutions of the country and improvement of education in them have been created in the article.

Keywords: the physical culture and sports expert, physical education, health protection, health creation, valueology, physical culture and sports work, sports and fitness work, health-improving technologies, health protective measures, conditions, procedures, education technologies.

Традиционная школа практически не занимается выработкой у учащихся потребности в здоровье и не формирует у них научного понимания сущности здорового образа жизни.

В этой связи формирование и развитие компетенций здоровьесбережения в процессе физического воспитания у школьников и студентов может быть возможным лишь при выявлении и мобилизации физических, интеллектуальных, психических резервов личности, развития различных видов деятельности средствами новых форм и подходов к физическому воспитанию [6].

В связи с этим любой опыт в данном направлении для нас представляет особую ценность. Рассмотрим несколько таких примеров.

1. Харанская школа-лицей здоровья и спорта функционирует как улусная, республиканская и федеральная экспериментальная педагогическая площадка Республики Саха (Якутия) и 17 лет работает над проблемой «Валеологизация образовательного процесса в условиях сельской школы-лицея здоровья и спорта», развивая физические и духовные силы детей, воспитывая человека - носителя высоких нравственных качеств, ведущего здоровый образ жизни.

Одна из основных идей школы-лицея - становление ее как учебного заведения углубленного физкультурного образования и допрофессиональной подготовки специалиста физической культуры и спорта в системе непрерывного физкультурного образования. Углубленное изучение предметов общеобразовательного цикла организуется и ведется по желанию учащихся в соответствии с их способностями и интересами.

Как результат, специалистами физической культуры и спорта, становятся около 15% выпускников, а спортсменами высокого класса, совершенствующими мастерство для достижения высоких спортивных результатов, становятся до 8%.

Но физическая культура и спорт являются только одним из основных средств воспитания и развития наших учащихся. Следовательно, в основе образовательного процесса должно лежать здоровьесбережение и здоровьетворчество.

Была проведена систематическая подготовка кадров и формирование валеологического сознания педагогического коллектива. В течение двух первых лет в педагогическом коллективе были организованы семинары по валеологии, деловые игры, научно-практические конференции, изучение специальной литературы. Педагоги стали ежегодно писать рефераты, обмениваться опытом, 4 учителя обучались на республиканских курсах по валеологии. Директор школы А.П. Илларионов прошел переподготовку в г. Москве, и получил диплом педагога-валеолога. В 1995-96 учебном году был введен сквозной школьный курс валеологии с 1 по 11 класс на основе программы Г.К. Зайцева [2]. Впоследствии программа была усовершенствована как валеологическое сопровождение образовательного процесса [8].

Так возникла идея валеологизации учебных предметов [7], начатая по рекомендации Г.С. Угарова. Учебный план, расписание занятий, режим дня школы-лицея составляются с максимальным учетом физиологических, психологических, поло-возрастных особенностей школьников, стимулирующих их успешную учебу.

В школе работает научное общество учащихся и учителей.

Большую роль в учебно-воспитательной работе играют проводимые ежегодно научно-практические конференции, на которых анализируется проделанное, ставятся задачи для дальнейшей работы. На такие конференции обязательно приглашаются ученые, представители общественности, медицинских учреждений и преподаватели других школ улуса.

Идея интеграции общего образования, валеологии и физической культуры и спорта является основой всестороннего развития человека в XXI веке [7]. Физическая культура и детский спорт во взаимосвязи с валеологией, являются необходимым и весьма актуальным в настоящее время направлением физического воспитания, от которого зависит состояние здоровья молодого поколения. В школе-лицее все учащиеся занимаются избранными видами спорта: вольной борьбой, боксом, легкой атлетикой, якутскими прыжками, шашками, пулевой стрельбой. Дети с отклонениями в здоровье охвачены занятиями в специальных группах здоровья. [3]

2. В национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» подчеркивается: «Новая школа – это школа для всех». Универсальный педагог новой формации должен быть готов работать с детьми и подростками с различными отклонениями в развитии и состоянии здоровья: с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации; с малыми группами; а также разрабатывать и реализовывать инновационные педагогические технологии образования, особенно в сфере физической культуры и спорта.

Этой задаче служит инновационная программа физкультурно-спортивной работы с инвалидами «Спорт для всех». На базе Ульяновского государственного педагогического

университета им. И.Н. Ульянова работает Гуманитарный центр спортивной подготовки и реабилитации инвалидов. Студенты и преподаватели университета в качестве волонтеров оказывают помощь Гуманитарному центру в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий на базе вуза. Два раза в неделю 30 молодых инвалида-колясочника тренируются, соревнуются, играют в подвижные игры, занимаются в тренажерном зале со студентами факультета физической культуры и спорта.

Другая «Программа спортивно-оздоровительной работы в общежитии университета на 2010-2013 гг.» предусматривает следующие формы организации физкультурно-оздоровительной и спортивной:

- систематические тренировочные занятия по различным видам спорта;
- регулярные физкультурно-массовые мероприятия и соревнования;
- разовые спортивно-массовые праздники в выходные дни;
- эпизодически проводимые спортивные и подвижные игры, развлечения;
- индивидуальные занятия по оздоровительным технологиям;
- семинары по организации, судейству и правилам соревнований;
- творческие конкурсы по физкультурно-оздоровительной работе и др.

Хочется остановиться подробнее на основных положениях инновационного проекта университета, реализуемого Спортивным клубом, – программе спортивной и физкультурно-оздоровительной работы со студентами университета «Абсолют».

В ходе ее реализации отмечены позитивные изменения в ценностно-мотивационном поведении обучающихся.

В частности, у студентов стало более осознанное отношение к занятиям физической культурой и спортом, к освоению психолого-педагогических знаний в сфере саморегуляции физического состояния организма, повысился интерес к ним. Среди предложений по совершенствованию условий для здорового образа жизни в вузе студенты предлагали организовать наглядную информацию, издавать разъясняющую литературу, совершать экскурсионные и туристические поездки, проводить тренинг-семинары и др. [5]

3. Целью исследовательской работы, проводимой в Казахско-Русском Международном университете (КРМУ) г. Актобе Республики Казахстан является первичная профилактика, сохранение, накопление и сбережение уровня здоровья студенческой молодёжи и сотрудников университета. Исследование реализовывалось методами диагностики основных показателей здоровья; теоретического просвещения о средствах оздоровления; психологических разгрузок; очистительных процедур; помощи при нарушениях здоровья; итогового мониторинга здоровья и др.

В КРМУ создан Парк оздоровительных технологий и студенческая поликлиника, функционирует спортивно-оздоровительный комплекс «Бодрость».

Программа спортивно-оздоровительного комплекса «Бодрость» направлена на очищение и омоложение всего организма, дополнительную помощь сотрудникам и студентам с нарушением работы суставов, мышц, а также внутренних органов. Процедуры проводятся по авторской оздоровительной программе. Программа включает очищение, здоровое питание, оздоровительную гимнастику, посещение сауны и бассейна, массаж, дыхание сырым воздухом, теплые ванны с экстрактами трав и многие другие полезные процедуры. Обязательным условием оздоровительной программы является теоретическое просвещение студентов и сотрудников о специфике применяемых здоровьесберегающих мероприятий, что способствует осознанному участию в процессе сохранения и укрепления собственного здоровья. Здоровьесберегающие условия жизни поддерживаются за счёт создания сбалансированного питания и специальных диет.

Анализ динамики психического и физического здоровья студентов и сотрудников университета позволил установить положительную связь между активной политикой по внедрению новых технологий по сохранению и укреплению здоровья студентов и успешным формированием у них мотивации и навыков здорового образа жизни, необходимых будущим специалистам современного общества, что проявилось в дальнейшей благополучной их

адаптации к профессиональной деятельности. [1]

4. В Комсомольском-на-Амуре государственном техническом университете (КнАГТУ) при составлении здоровьесберегающей методики практических занятий со студентами, освобожденными от практических занятий, учитывали класс заболеваний, индивидуальные особенности обучающихся, уровень физического здоровья.

ЗС методика была применена к 385 студентам, освобожденным от практических занятий. В течение трех лет велся доступный практический раздел, разработанный с учетом только оздоровительной направленности.

Применение технических средств обучения, а именно компьютерной программы, разработанной на кафедрах физического воспитания, на практических занятиях с освобожденными студентами является одним из действенных способов увеличения уровня мотивационно-ценностного компонента.

В течение 3 лет консультацию по данной программе прошли 320 студентов, освобожденных от практических занятий. Причем при анализе эффективности занятий с применением доступных физических упражнений было отмечено, что при повторном тестировании у занимающихся доступной оздоровительной деятельностью улучшается функциональное состояние организма, по крайней мере, на 15%. У прошедших такую консультацию появляется интерес к изучению своего организма, его работоспособности.

Применение на занятиях доступных физических упражнений позволило изменить уровень здоровья у студентов, освобожденных от практических занятий, от ниже среднего до начала эксперимента до среднего и выше среднего после его проведения.

Проведение практических занятий на «Тренажерах Салохина», направленных на преодоление каких-либо препятствий, способствовало восполнению недостатка двигательной активности, проявлению воли и развитию таких качеств, как инициативность, целеустремленность, упорство, самостоятельность.

Привлечение студентов, освобожденных от практических занятий, к участию в спортивных мероприятиях (в качестве помощников судей) позволило не только инициировать интерес к физической культуре как сфере человеческой деятельности, но и обрести уверенность, повысить самооценку, актуализировать ответственность и дало возможность позиционировать себя как социально значимую личность. Проведение практических занятий по здоровьесберегающей методике позволило:

- организовать занятия с применением доступных физических упражнений;
- включить участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в сфере личностно значимых ориентиров;
- развить социально значимые качества личности: инициативность, общительность, ответственность, целеустремленность, упорство, самостоятельность;
- повысить интерес к изучению своего организма и его работоспособности (с 26% до 63%);
- оказать благотворное влияние на эмоциональное состояние студентов (эмоциональная стабильность: до эксперимента - 45%, после - 79%);
- обеспечить тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, которые являются одними из показателей здоровья человека;
- восполнить недостаток двигательной активности (прирост - 20%);
- увеличить уровень здоровья с 50% до 74%;
- создать условия для общения и взаимодействия с людьми различного возраста и интересов.[4]

Список литературы

1. Бердимуратов Т.Б., Яппарова Г.М. Использование оздоровительных технологий в вузе // Казахско-Русский Международный университет (КРМУ).
2. Зайцев Г.К., Колбанов В.В., Колесникова М.Г. Педагогика здоровья. Образовательные программы по валеологии. - СПб.,1994. - 78 с.
3. Илларионов А.П. Внедрение здоровьесберегающих технологий в организацию образовательного процесса сельской школы-лицея здоровья и спорта // Вестник Северо-Восточного федерального университета

им. М.К. Амосова. Выпуск № 2, том 9 - 2012

4. Матухно Е.В. Результаты применения здоровьесберегающей методики проведения занятий со студентами, освобожденными от практических занятий по физической культуре // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. Выпуск № 11 – 2009, Комсомольск-на-Амуре.

5. Тимошина И.Н., Богатова С.В., Немытов Д.Н. Особенности организации физической культуры и Спорта в педагогическом вузе // ФГБОУ ВПО Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова - г. Ульяновск. УДК 796.072.2.

6. Тиссен П.П. Формирование валеологической образованности школьников средствами физической культуры // Автореф. дисс. канд. пед. н. Оренбург, 1998.

7. Угаров Г.С. О валеологизация основных предметов школьного курса // Народное образование Якутии. - Якутск, 1996. - № 3. - С. 54 - 56.

8. Школа Е.О. Валеологическое сопровождение образовательного процесса как условие реализации разноуровневых программ в современной школе // Дисс. канд. пед. н. СПб., 1997. - 225 с.

Федоров А.И., Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет), г. Челябинск;

Исергенов К.Ш., Костанайская академия МВД Республики Казахстан;

Сивохин И.П., Огиенко Н.А., Ковш Н.А., Костанайский государственный педагогический институт, г. Костанай, Республика Казахстан

Поведенческие и стрессогенные факторы здоровья современных подростков

Настоящее исследование выполнено в рамках международного научного проекта **«Health Behaviour in School-aged Children»** («Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья»).

Актуальность исследования. Значимость исследования психосоциальных и стрессогенных факторов здоровья современных подростков обусловливается обострившейся в последние годы проблемой адаптации населения к происходящим социальным и экономическим изменениям в обществе. В настоящее время значительная часть населения нашей страны, по определению П. Штомпки (2001), находится в состоянии «социального шока», ежедневно испытывая негативное влияние стрессогенных факторов различной природы [2, 3].

Стресс является частью человеческого существования. У подростков стресс может быть вызван самыми разными факторами: социальное окружение (родители, педагоги, сверстники), быт (условия проживания, повседневные обязанности), учебная деятельность (школьная образовательная среда, взаимоотношения с одноклассниками и учителями, образовательная программа, учебные нагрузки).

В настоящее время ни у кого не вызывает сомнения утверждение о том, что способность приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды является одним из основополагающих свойств живого организма. Однако механизмы психосоциальной адаптации человека до сих пор изучены недостаточно. Особенно это характерно для современных подростков, которые испытывают хронический психоэмоциональный стресс, вызванный комплексным воздействием со стороны социума, образовательного учреждения и ближайшего окружения.

Недостаточная эффективность отечественной системы здравоохранения, а также последствия социально-экономического кризиса в нашей стране обуславливают ухудшение здоровья и рост заболеваемости во всех группах населения, но более всего это характерно для детей, подростков и учащейся молодежи.

В настоящее время состояние здоровья детей и подростков характеризуется неблагоприятными тенденциями. Так, в 2006 году среди новорожденных было 40% больных детей, что в 2,7 раза больше по сравнению с 1990 годом. За период с 1990 по 2006 годы общая заболеваемость населения выросла на 23%, заболеваемость детей от 0 до 14 лет – на 56%, а заболеваемость подростков 15-17 лет – на 205%. При этом если у взрослого населения ухудшение произошло в 13 группах заболеваний, то у детей – в 14 группах, а у подростков – в 15 группах [1].

Наибольшие темпы роста во всех возрастных группах характерны для болезней крови:

у взрослых – в 4,1 раза, у детей – в 4,8 раза, у подростков – в 7,0 раз (у подростков темпы роста заболеваний анемией возросли в 9 раз). Заболеваемость болезнями костно-мышечной системы увеличилась у взрослых – в 1,4 раза, у детей – в 4,6 раза, у подростков – в 4,9 раза. Очевидно, что самые тревожные тенденции связаны со здоровьем подростков. За последние пятнадцать лет число врожденных аномалий возросло в 4,3 раза, доля психических расстройств, вызванных употреблением алкогольных напитков, увеличилась в 2,3 раза, а вызванных употреблением наркотиков – в 2,8 раза [2, 3, 5].

Негативные тенденции характерны и для физического развития подростков. Акселерация роста и развития у подростков в основном закончилась в 80-е годы XX века; результаты исследований, проведенных в начале XXI века, свидетельствуют об изменении телосложения подростков: уменьшилась масса тела при увеличении длины тела (дисгармоничность физического развития). Кроме того, уменьшился диаметр грудной клетки, таза и т.п. Эти показатели у современных подростков почти во всех возрастно-половых группах меньше, чем у их сверстников в 60-е годы XX века. В настоящее время к первой группе здоровья (полностью здоровы) относятся лишь 8-12% детей и подростков, а к третьей группе здоровья (имеют хронические заболевания) – более 50% подростков. У значительного числа современных подростков явно проявляется дисгармоничность физического развития [5].

В сложных социально-экономических условиях российской действительности, которая характеризуется кризисными явлениями во многих сферах общественной жизни, резко возросла актуальность разработки и реализации комплекса профилактических мер, направленных на сохранение психического здоровья подростков и повышения уровня стрессоустойчивости их организма.

Все вышеизложенное свидетельствует о негативных тенденциях в сфере здоровья детей и подростков, а также об актуальности изучения психосоциальных и стрессогенных факторов здоровья подростков.

Цель исследования – изучение психосоциальных, поведенческих и стрессогенных факторов здоровья современных подростков.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось в ходе выполнения международной исследовательской программы «Health Behaviour in School-aged Children» [11, 12]. Работа осуществлялась на базе общеобразовательных школ гг. Челябинска и Костаная. Всего в исследовании приняло участие 3000 школьников в возрасте 11, 13 и 15 лет (учащиеся шестых, восьмых и десятых классов).

В ходе исследования использовалась специально разработанная анкета, которая включала 126 вопросов. Все вопросы анкеты были условно объединены в нескольких смысловых блоках: питание, физическая активность, позитивное здоровье, культура семьи, культура сверстников, поведенческий риск, вредные привычки [4, 6, 9, 10, 12].

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования изучались такие показатели как: самооценка подростками своего здоровья, медицинская информированность школьников, ценностные установки в отношении здоровья, наличие вредных привычек, влияние стрессогенных факторов, а также уровень физической активности подростков [7, 8, 9].

Самооценка своего здоровья. Установлено, что показатели самооценок девочек и девушек достоверно ниже, чем у мальчиков и юношей того же возраста; и эти различия с возрастом еще больше увеличиваются. Гендерные различия показателей самооценок состояния здоровья проявляются в том, что для девушек в большей степени характерны различные жалобы на состояние здоровья, недомогания и психосоматические расстройства. В частности, установлено, что 15-летними девушками чаще, чем юношами, отмечены жалобы и недомогания.

Медицинская информированность. Изучение уровня медицинской информированности подростков производилось на основе анализа показателей, характеризующих отношение учащихся десятых классов к употреблению наркотических

средств. 24,8 и 45,0% девушек и 24,8 и 39,3% юношей отметили соответственно, что полностью согласны или согласны с утверждением, что «*многие молодые люди употребляют наркотики*». 20,8% девушек и 18,8% юношей считают соответственно, что употребление наркотиков «*позволяет чувствовать себя лучше*», а 20,3% девушек и 24,8% юношей отметили соответственно, что употребление слабых наркотиков безвредно. Эти данные свидетельствуют о наличии негативных установок у подростков по вопросам употребления наркотических средств.

Ценностные установки в отношении здоровья. Результаты проведенного исследования подтвердили утверждение о том, что в системе жизненных ценностей подростков здоровье как базовая ценность, занимает 3-4 место после таких ценностей, как «семья», «работа» и «образование».

Ценность здоровья носит *инструментальный характер*, то есть значительная часть современных подростков ориентирована на использование ресурсов своего здоровья для достижения других жизненных ценностей.

Вредные привычки. Анализ результатов исследования свидетельствует о том, что по показателю «экспериментирования» с табакокурением достоверных различий у девушек по сравнению с юношами не выявлено, кроме возрастной группы 11-летних подростков. Интересным является то, что 13-летние девочки имеют даже большие показатели «экспериментирования» с табакокурением (46,8% девочек пробовали курить), чем мальчики этого же возраста (46,3% мальчиков пробовали курить). Установлено, что 13,8% девочек в возрасте 13 лет курят ежедневно, в то время как показатель приобщенности к курению у 13-летних мальчиков составляет 10,4%. 20,8% юношей в возрасте 15 лет курят ежедневно; это достоверно выше, чем у девушек этого же возраста (12,4%).

К пятнадцатилетнему возрасту практически все подростки имеют опыт употребления алкоголя, а некоторые подростки несколько раз бывали по-настоящему пьяными.

«Критическим» возрастом в плане приобщения подростков к употреблению алкогольных напитков является возраст 13-14 лет. В этом возрасте 47,0% девочек и 38,5% мальчиков впервые попробовали алкогольные напитки, а 26,2% девочек и 28,2% мальчиков впервые испытали состояние алкогольного опьянения.

Стрессогенные факторы здоровья. В ходе исследования установлено, что для российских подростков по сравнению с зарубежными сверстниками характерны более высокие показатели стресса и тревожности. Преобладание негативных переживаний способствует возникновению отклонений в состоянии физического и психического здоровья подростков [10, 12].

По всем исследуемым показателям, характеризующим психическое состояние подростков, проявляются ярко выраженные гендерные различия. Для девушек характерно более высокие значения таких характеристик, как состояние подавленности, раздражительности, нервного напряжения, тревожности, бессоницы и отчаяния.

Состояние подавленности почти каждый день или более одного раза в неделю испытывают 9,2% шестиклассниц, 14,0% восьмиклассниц и 16,0% десятиклассниц (юноши соответственно – 4,0; 4,0 и 8,0%).

Около половины подростков во всех возрастных группах хотя бы один раз в месяц испытывают состояние нервного напряжения.

Наиболее выраженные гендерные различия установлены у подростков возрастной группы 13 лет (5,4% мальчиков и 18,4% девочек испытывают состояние нервного напряжения). Уровень личностной тревожности у мальчиков и юношей во всех возрастных группах ниже, чем у девочек и девушек того же возраста.

Физическая активность подростков. У современных подростков не сформирована потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Установлено, что в целом для девушек характерен более низкий уровень физической активности, чем для юношей того же возраста. Социальный аспект проблемы формирования физической активности подростков связан с тем, что воздействие природных факторов на развитие

физического потенциала подростков имеет объективный характер, но его специфика состоит в том, что оно может усиливаться или ослабевать в зависимости от активности самого человека.

В целом для девушек характерен более низкий уровень физической активности, чем для их юношей-сверстников.

Выявлены определенные различия в уровне физической активности подростков, обусловленные самооценкой здоровья.

Установлено, что чем выше самооценка подростками своего здоровья, тем выше уровень их физической активности. Чем выше самооценка подростками своего здоровья, тем чаще они занимаются физическими упражнениями с достижением тренирующего эффекта.

По нашему мнению, одна из основных причин этих различий заключается в особенностях мотивации подростков к занятиям физическими упражнениями.

В заключение следует отметить, что важным аспектом социальной политики является финансирование затрат на здравоохранение, образование, физическую культуру и спорт. Во второй половине XX века во всех странах мира, включая и Российскую Федерацию, изменилась структура причин смертности. Это потребовало изменения стратегии системы здравоохранения. И если западные страны пошли по пути существенного увеличения доли расходов на здравоохранение в ВВП (причем не только на медицинские технологии и оборудование, но и на пропаганду здорового образа жизни), то в России и в странах СНГ до сих пор остается традиционным финансирование системы здравоохранения по остаточному принципу и пренебрежение ценностью человеческой жизни на уровне государства, общественного и индивидуального сознания.

Список литературы

1. Баранов, А.А. Особенности состояния здоровья современных школьников / А.А. Баранов, Л.М. Сухарева // Вопросы современной педиатрии. – 2006. – № 5. – Том 5. – С. 14-20.
2. Журавлева, И.В. Здоровье подростков: социологический анализ / И.В. Журавлева. – М.: Изд-во Ин-та социологии РАН, 2002. – 240 с.
3. Журавлева, И.В. Отношение к здоровью индивида и общества / И.В. Журавлева. – М.: Наука, 2006. – 238 с.
4. Здоровье и поведение школьников: Социально-педагогический мониторинг здоровья, физической активности и образа жизни школьников: Уральский федеральный округ / Сост. А.И. Федоров, С.Б. Шарманова. – Челябинск: УралГАФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2004. – 88 с.
5. Здравоохранение в России. Статистический сборник. – М.: Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, 2007. – С. 22-23, 43-44.
6. Комков, А.Г. Здоровье и поведение российских школьников. Отчет – 2003: Национальные и региональные особенности / А.Г. Комков, Л.И. Лубышева, А.В. Малинин, В.Н. Утенко. – СПб.: СПбНИИФК, 2004. – 228 с.
7. Федоров, А.И. Поведенческие факторы здоровья детей и подростков: гендерный аспект / А.И. Федоров, С.Б. Шарманова, Г.К. Калугина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 3. – С. 9-13.
8. Федоров, А.И. Поведенческие факторы здоровья челябинских подростков: гендерный аспект / А.И. Федоров. – 3-е изд., стереотип. – Челябинск: УралГУФК, 2013. – 28 с.
9. Федоров, А.И. Социально-педагогический мониторинг здоровья и физической активности подростков: учебное пособие / А.И. Федоров. – Челябинск: УралГУФК, 2013. – 72 с.
10. Health and Health Behaviour among Young People. WHO Policy Series: Health policy for children and adolescents. Issue 1. International Report / Editors C. Currie, K. Hurrelmann, W. Settertobulte, R. Smith, J. Todd. – Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe, 2000. – 132 p.
11. Health Behaviour in School-aged Children: World Health Organization Collaborative Cross-National Study (HBSC): Findings from the HBSC 2014 Survey in Scotland National Report / Ed. C. Candace. – St. Andrews: CAHRU, University of St. Andrews, 2015. – 99 p.
12. Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey / Editors C. Currie, C. Roberts, A. Morgan, R. Smith, W. Settertobulte, O. Samdal, V. Rasmussen. – Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe, 2004. – 248 p.

Особенности выполнения техники броска одной рукой от головы в баскетболе. Причины возникновения ошибок и способы их исправления

Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока. Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращением мяча.

Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке (не находится ли партнер в более выгодном положении, обеспечивают ли партнеры борьбу за отскок и т.д.), возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты. Наметив программу действий и приняв решение, игрок должен психологически настроиться на бросок таким образом, чтобы никакие помехи уже не повлияли на уверенность и устойчивость движений. В заключительный момент броска нужно расслабиться. Практика показала определенное преимущество бросков с отражением мяча от щита.

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры.

Современный баскетбол находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и в защите. Он является одним из средств физического развития и воспитания молодежи и школьников.

Баскетбол включен в учебную программу по физическому воспитанию (комплексная программа физического воспитания). Техника игры в баскетбол многообразна. Важнейшим техническим приемом являются броски. От точности броска, в конечном счете, зависит успех в игре.

Бросок одной рукой от головы с места используется со средних и дальних позиций. Бросок выполняется с наименьшими колебаниями туловища по вертикали. Вперед на полшага выставляется одноименная с бросающей рукой нога. Мяч выносится из основной позиции в положении перед лицом. Рука, выполняющая бросок контролирует мяч сзади. Пальцы широко расставлены и поправлены вверх, тыльная сторона кисти обращена к лицу, левая рука поддерживает мяч снизу и убирается от мяча перед его выпуском из правой руки. Взгляд направлен на цель. При выпуске мяча игрок последовательно разгибает звенья тела: колено, бедро, плечо, локоть, кисть разогнута до момента полного выпрямления всех звеньев, после чего она выполняет захлестывающее движение и слегка разворачивается наружу, мяч должен уйти с кончиков пальцев. После выпуска мяча игрок последовательно разгибает кисть, опускает локоть и плечо вниз.

Рассмотрим еще одну разновидность броска. Бросок одной рукой сверху в прыжке (бросок в прыжке) - основное средство нападения в современном баскетболе. В состязаниях сильнейших мужских команд мира до 70 % всех бросков с игры выполняются именно этим способом, с различных дистанций. Есть несколько разновидностей данного броска. Выбирают их в зависимости от дистанций и особенностей противодействия защитника. В качестве типового проанализируем этот бросок со средней дистанции. Бросок одной рукой сверху в прыжке

Подготовительная фаза: игрок получает мяч в движении и сразу делает стопорящий шаг левой ногой. Затем он приставляет к ней правую ногу, сгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку-сверху.

Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты.

При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой. Расстояние от места отрыва от площадки до места приземления игрока после броска должно быть минимальным и составлять не более 25-30 см, что позволяет ему избежать столкновения с защитником.

При выполнении броска в прыжке со сравнительно близкого расстояния отпадает необходимость в большой амплитуде разгибания руки с мячом.

Поскольку технические закономерности работы звеньев бросающей руки одинаковы для всех видов броска одной рукой, молодые игроки должны начинать с самых легких. Бросок с места на один счет, с локтем, поднятым на одну четверть, самый легкий для выполнения. Невысокое положение локтя при этом броске и выполнение броскового движения вместе с легким подскоком облегчают координацию движений.

Характерные ошибки при бросках в корзину.

- неумение сосредоточить внимание на цели;
- слишком сильное вращение мяча;
- плохое равновесие тела;
- поспешность при выполнении броска;
- разведение локтей при выполнении броска;
- отсутствие сопровождения мяча;
- броски со слишком низкой или слишком высокой траекторией;
- держание мяча на ладони во время броска (Матрунин В.П., 1990);
- расположение стоп в сторону от кольца;
- неправильное расположение кистей рук при держании мяча.

Причины возникновения ошибок

- внешний раздражители (соперник)
- чрезмерное усилие кистью.
- узкое расположение стоп игрока.
- не правильная оценка ситуаций.
- неправильное расположение кисти бросающей руки.
- неполное разгибание руки, выполняющей бросок в локтевом суставе.
- не согласованная работа рук и ног

Из нашего опыта работы мы выделили следующие требования к игроку, находящемуся в атаке с мячом:

● Необходимо знать, когда и как бросать мяч в корзину: когда следует производить бросок, а когда лучше передать мяч партнеру, находящемуся в более удобной позиции для броска. Овладеть всеми основными способами бросков и совершенствовать те из них, которые больше всего ему подходят.

● Уметь расслабляться при бросках, совершенствуя это умение на каждом занятии.

● Всегда быть уверенным в своих силах. Воспитывать в себе чувство способности реализовать каждый выполненный бросок. В тренировочных занятиях начинать броски с ближних дистанций, постепенно по мере возрастания надежности броска отходя от корзины. Если игрок постоянно не попадает в корзину, выполняя какой-нибудь бросок, следует

подойти ближе к корзине, а затем по мере улучшения результативности отходить назад.

- Следует учиться бросать обеими (левой/правой) руками. Когда в игре нападающий окажется в удобной позиции для выполнения броска «слабой» рукой, он должен воспользоваться этой возможностью.

- Все внимание следует сосредоточить на цели. При бросках с близкой дистанции и особенно под углом к щиту рекомендуется целиться в щит. При бросках со средних и дальних дистанций следует целиться в переднюю дужку кольца.

- Всегда находиться в равновесии при броске, только в таком положении можно выполнять бросок.

- Необходимо знать траекторию своего броска. При выполнении любых бросков игрок должен посылать мяч со средней траекторией, т. е. чем ближе к кольцу, тем меньше траектория, и наоборот. Овладение оптимальной траекторией повышает результативность броска.

- Сопровождать каждый бросок и немедленно занимать исходное положение для добивания мяча или быстрого возвращения в защиту.

- Придавать мячу минимальное вращение и только тогда, когда это необходимо. Резкое движение пальцев вниз в момент броска придает мячу избыточное вращение. Чтобы придать небольшое обратное вращение, необходимо выполнить мягкое и плавное движение кистью.

- Упражняться в бросках целесообразно в условиях, как можно больше напоминающих игровые: например, ставить партнера в позицию защитника, чтобы он, размахивая руками, мешал выполнять бросок, использовать чаще упражнения с элементами соревнований, выполнять броски в корзину после игры – на фоне утомления.

- Необходимо быстро выполнять бросок. Лучшие снайперы никогда долго не готовятся к броску.

- Необходимо точно определить расстояние до кольца, сосредоточив все внимание на цели.

- Баскетбольные корзины шире, чем это кажется на самом деле. Внутренний диаметр кольца равен 45 см, и два мяча могут пройти в корзину одновременно. Знание этого факта должно придать ученикам уверенность при выполнении бросков в кольцо.

Ни одна тренировочная программа не подойдет Вам в чистом виде – её все равно придется адаптировать под свой стиль игры. Учитесь бросать обеими руками. Уметь бросать обеими руками не значит бросать 3-очковые и фолы правой и левой руками. Имеется в виду то, что Вы сможете завершить проход или совершить бросок, с небольшой дистанции, используя «слабую» руку. Это – большое преимущество.

Работайте над броском правильно: 1000 бросков, выполненных через силу и для количества дадут намного меньший эффект, чем 100 бросков, выполненных качественно. Каждый бросок – как бросок в финале NBA. Только так Вы сможете прогрессировать.

Список литературы

1. Агеев, С. Л. Баскетбол в школе – Оренбург: изд-во «Копицентр» / М. В. Агеева, С. Л. Агеев .— 2010 г.
2. Агеев С.Л., Плакатин Д.А. Дидактические особенности обучения в баскетболе: Учебно-методическое пособие - Оренбург: изд-во «Копицентр», 2005 г.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений. - М., 1997
4. Обучение технике игры в баскетбол/ Метод. Рекомендаций для студентов ИФК. Сост. Ермаков В.А. – Тула 1992.-25с.
5. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет. - Киев 1990-23с.
6. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Алма-Ата, 1985-92с.

Некоторые аспекты содержания технико-тактической подготовки в баскетболе

Актуальность. В настоящее время спорт наивысших достижений с каждым годом ставит все более жесткие требования и новые задачи перед спортсменами. К проблеме, которая затрагивает все спортивные игры, принадлежит повышение сложности технико-тактического мастерства спортсменов. Техническая подготовка является фундаментом всей подготовки спортсмена, а тактическая подготовка направлена на выстраивание стратегий действий во время игры всей команды.

Цель. Повысить эффективность технико-тактической подготовки в баскетболе.

Поскольку современный баскетбол находится в стадии активного творческого подъема, направленного на активизацию действий занимающихся. Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи. Вариативность технической подготовки отдельных игроков влияет на тактические действия всей команды. Отсюда следует, эти два вида подготовки взаимосвязаны и чем больше объем технической подготовки, тем шире арсенал тактических действий.

Технико-тактическая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, развития тактического мышления, творческих способностей [1].

«Техника» - система движений, похожих по структуре, направленных на решение конкретной задачи. Разнообразные условия, в которых используют различные приёмы, стимулируют формирование и совершенствование способов его выполнения. Техника в баскетболе включает в себя совокупностью разнообразных способов и приемов, позволяющих успешно решать игровые задачи [4].

На протяжении всей истории развития баскетбола изменялись и совершенствовались всевозможные технические приемы, способы их применения, критерии оценки. На технический арсенал игроков, так же оказывали влияние такие факторы как, изменение правил игры, новые тактические решения, имело место быть и развитие других видов подготовленности баскетболистов. Технический арсенал игрока на каждом этапе развития – это одно из самых эффективных средств, которое дает возможность спортсмену успешно действовать в сложных игровых ситуациях, не нарушая правил игры. Но чтобы добиться успешных результатов в мгновенно возникающих игровых задачах, игрок должен обладать очень богатым разнообразием технических приемов, умением точно и быстро их применять.

Тактическая подготовка в баскетболе – это педагогический процесс, который направлен на овладение рациональными способами организации коллективных и индивидуальных действий всех игроков на площадке[2].

В зависимости от положения команды в конкретной игровой ситуации избирается наиболее целесообразная тактика игры как в нападении, так и в защите. Чем шире арсенал тактических действий команды, тем больше шансов у нее на победу. В игре спортсмены применяют командные комбинации и индивидуальные тактические действия. В процессе игры в баскетбол происходит непрерывное чередование между игрой в защите и игрой в нападении.

Таким образом мы видим, что тактическая подготовка не имеет смысла без должной технической подготовки. Но так же невозможно выиграть матч только индивидуальными действиями необходимы тактические приемы и решения как в защите так в нападении, поэтому техника и тактика в баскетболе взаимосвязаны.

Поскольку вся игра складывается из действий каждого из пяти участников команды, описание технико-тактикой подготовки начинается с индивидуальных действий игрока в защите и в нападении. Под индивидуальными технико-тактическими действиями игрока понимаются его преднамеренные действия, выражающиеся в выборе места на площадке, в непосредственной борьбе с противниками (в пределах правил игры), в обманных действиях, в умение в нужный момент бросить, поставить заслон, выполнение на скорости различных

элементов дриблинга, в удобное для партнера время и места отдать передачу. Любой игрок должен обладать всеми этими технико-тактическими умениями, развитыми в достаточной мере. Не может игрок быть полезным для команды умея только лишь бросать. Индивидуальная игра в нападение любого баскетболиста зависит от его технических умений и физических возможностей. Индивидуальная игра в защите, зависит от правильного выбора позиции, если правильно выбрать, то будет намного проще ставить спину своего оппоненту при подборе и удобнее будет защищаться против соперника при получении мяча, так же в защите важна скорость рук и ног, руки важны при выбивании мяча, а в сочетании эта оба компонента позволят нам чаще перехватывать мяч при передачах и на дриблинге. Задача тренера дать каждому игроку как можно наиболее полезно для команды использовать свой индивидуальный стиль за счет различных технико-тактических приемов.

Игра любой команды в баскетбол складывается из наступательных действий (нападение), цель которых забросить мяч в корзину противника, основная функция нападения состоит в том, чтобы произвести надежный бросок в результате разыгрывания игровой комбинации или ее вариантов. Нападающие должны атаковать защиту, чтобы лишить ее подвижности, в то время как оставшиеся игроки применяют различную тактику, чтобы отвлечь внимание противника от основного направления атаки.

Тренер выбирает систему нападения для команды, основывая решение на своей компетентности и на умениях игроков. Команда должна стремиться к максимальной эффективности в пределах общих способностей всех ее игроков. Нужно рационально использовать все лучшие качества игроков. Хорошие разыгрывающие должны владеть мячом большую часть времени, в течение которого действуют игроки, лучше всего выполняющие проходы. Хорошие добывающие должны быть в позиции для добывания мяча, а лучшим снайперам надо постоянно создавать условия для выполнения броска. Редко бывает, когда все игроки в стартовой пятерке обладают равными способностями. Поэтому тренер учитывает лучшие качества всех игроков при выборе системы нападения, приспособляя эти качества к комбинациям команды. Совершенствование системы нападения происходит в результате постоянной отработки правильных взаимодействий, сначала в небольших группах, по два-три игрока, затем всей командой с применением упражнений, включающих различные аспекты командного нападения. При этом всегда надо помнить, что важными факторами эффективности системы нападения являются скорость, расчет и маскировка действий. Все системы нападения используются против трех типов защиты — личной, зонной и комбинированной.

Системы нападения редко бывают совершенно новыми. Вероятнее всего, что система, которая будет применяться в будущем, явится приспособлением того, что широко применялось несколько лет назад. Перед тем как вводить новую систему нападения, тренер должен изучить своих игроков. Если он только что пришел в команду и не знает игроков, предсезонная тренировка будет иметь решающее значение в определении системы нападения. Успех системы больше зависит от состава команды, чем от тренера. Например, если тренер располагает медленными игроками, они не смогут эффективно применять быстрый прорыв. Если в команде высокорослые некоординированные игроки, то вряд ли возможно эффективно использовать нападение со встречным передвижением четырех или пяти игроков.

Как правило, тренер не должен изменять систему нападения в середине года. Если ее необходимо изменить все-таки, то это нужно делать на основе существующей системы, чтобы изменения не были слишком радикальными. Существуют два типа нападения — свободное и контролируемое. В свободном нападении игроки создают свои собственные комбинации в зависимости от игры защиты и умения противника. Свободное нападение не настолько произвольно и неконтролируемо, насколько предполагает термин, потому что комбинации двое против двоих и трое против троих должны постоянно использоваться в упражнениях. Контролируемое нападение — это система, в которой команда удерживает контроль над мячом до тех пор, пока один из игроков не выходит на открытую позицию для

надежного взятия корзины. Любая система нападения может быть приспособлена для контролируемого нападения [3]. Так же контролируемое нападение подразумевает разыгрывание заранее заготовленных тактических комбинаций, чтобы игрок совершал «открытый» бросок. Под тактической комбинацией понимается преднамеренное (с тем или иным замыслом) взаимодействие двух и более игроков одной команды, выражающееся в перемещениях игроков и передачах мяча между ними [5].

Комбинации могут быть разучены заранее, тогда определяются точно роль каждого игрока и последовательность, а также направление передач и перебежек. Чаще же комбинации возникают в процессе игры, и тогда их успех зависит, главным образом, от находчивости игроков. Каждая комбинация должна быть направлена к решению определенной частной задачи, неразрывно связанной с общей системой игры. Чем разнообразней будут комбинации, тем больших успехов добьется команда. Каждой команде рекомендуется разучить несколько основных комбинаций, но поскольку их проведение зависит от действий противника, необходимо иметь различные варианты окончания комбинаций. Разучивание слишком большого количества комбинаций нецелесообразно: это загружает игроков и до известной степени ограничивает их инициативу.

Основной целью командной защиты является ограничение возможностей для атаки корзины, предотвращение ситуаций быстрого прорыва и противодействие взаимодействиям позиционного нападения. Тренер останавливается на одном из типов защиты исходя из нескольких факторов, самый важный из которых — оценка индивидуальных способностей игроков.

Правильной защитой будет та, которая лучшим образом ограничивает атакующие возможности нападающих. Хорошая командная защита сочетает в себе сильные стороны как личной, так и зонной защиты. Для личной защиты основным ориентиром является прежде всего игрок, а затем уже мяч. Но команды, использующие главным образом личную защиту, не исключают при этом и преимуществ зонной защиты. Мы имеем в виду свободное держание игроков без мяча, а также оттягивание защитников с дальней от мяча стороны площадки под корзину, чтобы препятствовать проникновению нападающих в эту область и группировке защитников под корзиной и в середине. С другой стороны, игроки, использующие зонную защиту, для которых главным является мяч, а затем уже игрок противника, должны быть готовы применить принципы личной защиты против игрока с мячом. Зона сегодня не только прикрывает область штрафного броска. Игроки используют принципы личной защиты, атакуя нападающего с мячом и препятствуя передачам мяча в позицию центрального игрока. Помимо личной и зонной защиты существует так же прессинг и комбинированная защита.

Комбинированная защита использует сильные стороны как личной, так и зонной защиты. Она разделяется на три категории. Первая категория включает два типа подстраиваемой защиты, когда и игрок, и мяч находятся в фокусе внимания защитника. Особенность первого типа подстраиваемой защиты заключается в том, что защитники начинают с зонного построения, а затем переключаются на личное держание игроков. Второй тип предусматривает личную опеку нападающих защитниками при распределении подопечных в соответствии с типом используемого нападения. После первой передачи игроки переключаются на зонную защиту. Вторая категория комбинированной защиты включает смешанные защитные построения, в которых три защитника используют один тип защиты, в то время как два других — другой. Три задних игрока могут играть зоной в построении треугольником, а два передних — опекать своих подопечных лично или три передних игрока могут играть лично, а два задних — зоной, расположившись параллельно или один за другим. Третья категория включает защитные построения, в которых четыре защитника играют зоной, а один лично опекает сильнейшего игрока противника. При этом построение игроков в зоне может образовать квадрат, ромб или букву «Г» (три задних игрока образуют треугольник, а четвертый играет впереди).

Существует два типа защиты прессингом — личный и зонный прессинг. Каждый тип может применяться на всей площадке, на трех четвертях площадки или на ее половине. Прессинг на всей площадке может начинаться при введении мяча в игру из-за пределов площадки или, когда первая линия обороняющихся игроков начинает активные действия у линий штрафного броска команды противника. Прессинг на трех четвертях площадки начинается у вершины области штрафного броска команды противника. Прессинг на половине площадки начинается в одном шаге перед линией, разделяющей площадку на две половины. Использование защиты прессингом предъявляет особые требования к команде. Команда нуждается в длинной скамейке игроков и в достаточном тренировочном времени для совершенствования как личного, так и зонного прессинга. Зонный прессинг на всей площадке в большинстве случаев более эффективен, чем личный, поскольку один хороший дриблер может разрушить личную защиту. Слабый защитник в личном прессинге, обычно малоподвижный крайний игрок, не сможет противодействовать даже посредственному дриблеру. Командный прессинг на площадке необходим в тех случаях, когда игровая обстановка требует немедленного овладения мячом.

Вывод. Наиболее эффективным средством повышения технико-тактической подготовки будут выделенные нами принципы построения тренировочного процесса. Именно поэтому мы считаем, что техническая подготовка будет способствовать освоению тактических взаимодействий, а в свою очередь эффективность тактических взаимодействий напрямую зависит от технического мастерства каждого игрока.

Список литературы

1. Агеев, С. Л. Баскетбол в школе / М. В. Агеева, С. Л. Агеев. — 2010 г.
2. Башкирова В.Г., Петросян А.Г. Некоторые рекомендации игроков № 1, № 2, № 3. Школа баскетбола. М.: 2009.
3. Богданова Л.В. Познай себя в тренировке. //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. № 2007. —20 с.
4. Годик, М.А., Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. / М.А. Годик - М.: Физкультура и спорт, 1980.-136с.
5. Губа, Д.В., Баскетбол в университете. / Д.В. Губа – М.:, 2009 г.
6. Нестеровский Д. И., Баскетбол. Теория и методика обучения. 3-е издание. Москва. Издательский центр "Академия" 2007 г.
7. Харре, Д.А. Учение о тренировке / Д.А. Харре – М.: ФиС, 2011. 289 с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособ. для институтов высших учебных заведений. – М.: «Академия». – 2000. –480с.

Акимова Л.А.

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г. Оренбург
Взаимодействие педагогического вуза с организациями дополнительного образования по подготовке будущего учителя к здоровьесбережению обучающихся во внеурочное время

В контексте стандартов нового поколения особую значимость в развитии и воспитании детей и подростков приобретает организация внеурочной деятельности по сохранению, укреплению, формированию здоровья школьников. В этой связи актуализируется необходимость подготовки будущего учителя к здоровьесозидающей деятельности в системе работы педагогического вуза, посредством реализации программ вариативной части учебного плана, содержательно отражающих функциональную направленность педагогического труда по реализации дополнительных образовательных программ в образовательных организациях различных типов и видов, а так же при организации каникулярного отдыха детей [1, 4].

Реализуя программы «Внеурочная деятельность учителя», «Организация отдыха в ДОЛ», «Здоровьесберегающие технологии», необходимо создание условий для освоения будущим педагогом не только знаний нормативных документов по здоровьесбережению обучающихся, но и опыта проектирования и реализации мероприятий для различного контингента во взаимодействии с потребителями образовательных услуг [2].

Знания будущего учителя по организации внеурочной деятельности в контексте

здоровьесбережения интегрируя содержание дисциплин педагогики, психологии и методики воспитания по профильному предмету, позволяют с помощью активных методов обучения учитывать возрастные особенности учащихся и обеспечивать баланс между двигательными и статическими занятиями (50%/50%). В развитии умений будущего учителя по организации здоровьесберегающего образовательного пространства необходимо акцентуализировать важность для поддержания здоровья социальной среды, социального микроклимата, который либо побуждает человека к здоровому и безопасному образу жизни, либо формирует вредные установки и привычки. Агрессия в семье, разводы родителей, неполные семьи, алкоголизация, наркотизация, криминализация общества, снижение воспроизводства населения, беспризорность, безнадзорность служат мощными социальными факторами, которые оказывают отрицательное влияние на здоровье подрастающего поколения. Успех здоровьесозидающей деятельности будущего учителя в значительной степени определяется тем, насколько эффективно налажено взаимодействие со средой, используется потенциал социума, в котором находится ребенок, с органами социальной защиты, правопорядка и общественными организациями (общества и фонды охраны материнства и детства, опеки и т.д.). Задача заключается в том, чтобы научить будущего учителя педагогизировать эту среду, способствовать созданию благоприятных условий для развития и самоутверждения личности посредством просветительской работы с родителями. Формы такой работы могут быть самыми разнообразными: лекции, семинары, консультации, дискуссии по различным вопросам роста и развития ребенка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей и т. п.; практические занятия по разработке для родителей необходимой научно-методической литературы; организации проектной деятельности по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек с привлечением к образовательному процессу вуза представителей работодателя - педагогов дополнительного образования [3].

Все многообразие детского и юношеского творчества во внеурочное время в образовательных организациях, в т.ч. организациях дополнительного образования детей можно представить в виде следующих основных направлений:

- танцевально-хореографическое;
- музыкальное;
- спортивно-туристическое;
- досуговой деятельности;
- прикладного творчества;
- социальной педагогики;
- валеологии и психологии;
- средств массовой информации.

После соответствующей подготовки будущего учителя к работе в данных творческих лабораториях и мастерских в валеологическом плане можно успешно корректировать многие нарушения состояния здоровья детей, занимающихся тем или иным видом творчества. Так, дети, обучающиеся хореографии могут одновременно исправлять нарушенную осанку, занимающиеся спортом – корректировать те или иные изменения мышечной ткани и опорно-двигательной системы. С помощью музыки восстановить психо-эмоциональный фон. На занятиях прикладным творчеством (шитье мягкой игрушки, выжигание, макраме, пошив одежды и т.д.) ребенок развивает или даже восстанавливает мелкую моторику пальцев кисти, которая, как известно, связана с развитием речевой и интеллектуальной активности. Таким образом, творческие лаборатории дополнительного образования – это уже почти готовые комплексы не только для занятий с детьми по интересам, но также проведения коррекционной работы. Вопрос стоит лишь в обучении будущих учителей валеологическим навыкам по каждому из выше указанных направлений при реализации программ профессиональной подготовки. В этой связи наиболее эффективно сотрудничество педагогических вузов с организациями дополнительного образования, проведение практических занятий непосредственно на базе творческих объединений разнообразной

направленности, совместно со специалистом, имеющим медицинское образование. В таких условиях будущий учитель научится и сможет активно участвовать в коррекции тех или иных нарушений физического, психического, нравственного и социального здоровья, обеспечивать безопасность при проведении занятий, минимизировать отрицательные факторы и негативные последствия различных видов деятельности в дополнительном образовании (табл. 1).

Таблица 1 - Отрицательные факторы и негативные последствия различных видов деятельности в дополнительном образовании

№	Виды деятельности			
	Художественно-прикладное и изобразительное	Кинестатическая (спорт, хореография, аэробика)	Музыкальное искусство	Эколого-биологическая
1	Воздействие цвета: красного, бордового, черного, коричневого (перевозбуждение или торможение нервно-психической сферы)	Двигательные и весовые перегрузки, несоответствие инвентаря сан.-гигиенич. нормам (искривление позвоночника, нарушение осанки, кифоз, лордоз, сколиоз, нарушение функций сердечно-сосудистой системы, ослабление мышцы сердца)	Мелодия, ритм типа рок-музыки (снижение мыслительной деятельности и интеллекта)	Контакт с шерстью животных, пылью растений, кормом для рыб (аллергизация организма, астматические респираторные заболевания: хрон. бронхит, бронхиальная астма)
2	Малоподвижность, сидячее положение, несоответствие посадочных мест сан.-гигиенич. нормам (утомление мышц спины, нарушение осанки, ранний атеросклероз, воспаление внутренних органов: холецистит, панкреатит и т.д.)	Поднятие тяжестей, не соответствующих возрасту ребенка (смещение внутренних органов, нарушение работы сердца, системы дыхания и органов брюшной полости из-за чрезмерного сдавливания)	Громкость звука (снижение слуха)	Контакт с экскрементами животных и землей, содержащей органические удобрения животного происхождения (инфекционные заболевания: лептоспироз, геморрагическая лихорадка, орнитоз, опистархоз, гельминтоз)
3	Утомление мышц пальцев рук (снижение интеллекта и речевой активности)		Светомузыка (снижение зрения)	
4	Напряжение мышц глазного яблока и сетчатки глаза, несоответствие светового режима сан.-гигиенич. нормам (снижение зрения)	Несоответствие посадочных мест санитарно-гигиеническим нормам (нарушение осанки, искривление позвоночника, изменение функции всех внутренних органов и систем ребенка)		

В настоящее время разработаны целые системы коррекции (лечения) движением (кинезотерапия), музыкой (музыкотерапия), общением с природой (натурпсихотерапия),

хореографией (хореотерапия, аэробикотерапия), игровой деятельностью и театром (сказкотерапия, куклотерапия, имаготерапия), искусством и прикладной деятельностью (арттерапия) [5].

Однако, прежде чем педагог сможет заниматься коррекцией тех или иных нарушений в организме ребенка, он должен этому обучиться.

Взаимодействие педагогического вуза с организациями дополнительного образования по подготовке будущего учителя к здоровьесбережению обучающихся во внеурочное время осуществляется на основе взаимодействия всех структур и подразделений, педагогического сообщества, родительской и детской общественности:

— в полной мере в отличие от школьного образования реализуется концепция социальной справедливости и социального равенства, предоставляя равные возможности получения дополнительного образования всем без исключения категориям детей и подростков на основе свободы выбора форм и направлений самореализации. Разнообразие образовательных форм выступает как необходимое условие построения интеграционного пространства;

— создается особая безопасная и предрасполагающая к самореализации и творчеству образовательная среда;

— проблемы здоровья и образования рассматриваются как взаимообуславливаемые, обеспечивая целостный подход к их решению;

— осуществляется активное сотрудничество с родителями, специалистами психологами, валеологами, социальными педагогами, а так же социальными институтами поддержки детства и юношества;

— реабилитационные и адаптационные направления деятельности как бы сопровождают основной образовательный процесс с целью определения для воспитанника релевантной среды.

Список литературы

1. Акимова, Л.А. Подготовка будущего учителя к проектированию формирующих здоровье безопасных педагогических систем как социальная проблема/Л.А. Акимова//Фундаментальные исследования. - 2014. - № 6-1. - С. 162-165.

2. Акимова, Л.А. Проблема подготовки будущего педагога в аспектах здоровьесбережения: состояние, пути решения/ Л.А. Акимова, Ю.Г. Абакумова//Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. - 2014. - № 12-3. - С. 23-27.

3. Лутовина, Е.Е. Профессионально-практическая подготовка будущих учителей безопасности жизнедеятельности / Е.Е. Лутовина, Л.А. Акимова. – Оренбург, 2016 .- 57 с. Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/368712> (дата обращения 28.09.16).

4. Риски современного образовательного пространства: монография / Е.Е. Лутовина и др. – Оренбург: Экспресс-печать, 2014. – 180с.

5. Сократов, Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: учебное пособие / Н.В. Сократов. - М.: ТЦ Сфера, 2005.-224с.

Акимов С.А., Акимова Т.И., Акимов А.И.

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г.Оренбург Комплекс педагогических условий формирования рефлексивной готовности бакалавров к профессиональной деятельности средствами физической культуры

Основной целью работы является определение комплекса педагогических условий, способствующих эффективному формированию рефлексивной готовности бакалавров к профессиональной деятельности с использованием средств физической культуры. Решение поставленной проблемы становится возможным при эффективном включении в процесс профессиональной подготовки внутренней активности бакалавров в области их профессиональной деятельности. Важным оказывается создание в рамках программ подготовки бакалавров организационно-педагогических условий формирования и развития активности, самопознания, саморазвития, самосовершенствования и самореализации личности студента. Для этого необходима новая рефлексивно-деятельностная модель процесса профессиональной подготовки бакалавров. В рамках этой модели важное место

должна занимать физкультурно-спортивная деятельность, физическая культура и рефлексивная подготовка бакалавров. Нами уточнена специфика рефлексивной готовности бакалавра, определено, что рефлексивная готовность - это состояние направленности личности на осознание своей деятельности и самого себя как ее субъекта, способствующее развитию профессионализма, что проявляется в способности к постоянному личностному и профессиональному самосовершенствованию и росту, на основе комплекса педагогических условий формирования рефлексивной готовности бакалавров к профессиональной деятельности.

Ключевые слова: условие, рефлексия, самоконтроль, саморегуляция, самооценка.

Условия – это совокупность объектов (вещей, процессов, отношений, явлений и т.д.), необходимых для возникновения, существования и изменения какого-либо объекта. Условия составляют ту среду, обстановку, в которой явление возникает, существует и развивается [13]. Важно иметь в виду, что в педагогике педагогические условия - это действующий элемент педагогической системы, совокупность (комплекс) взаимосвязанных и взаимообусловленных педагогических мер, обеспечивающий достижение конкретной педагогической цели. Н.М. Яковлева утверждает, что успешность выделения педагогических условий зависит: от четкости определения конечной цели или результата, который должен быть достигнут; от понимания того, что совершенствование педагогического процесса достигается не за счет одного условия, а их взаимосвязанного комплекса; от понимания того, что на определенных этапах педагогические условия могут выступать как результат, достигнутый в процессе их реализации [17]. При выделении комплекса педагогических условий формирования рефлексивной готовности бакалавров к профессиональной деятельности мы учитывали:

- цели профессиональной подготовки бакалавров по тому или иному направлению и профилю;
- содержательные компоненты и признаки рефлексивной готовности бакалавров к профессиональной деятельности;
- существующие комплексы условий повышения эффективности профессионального образования, представленные в теории и практике.

Исходя из анализа всех трех названных оснований выделения условий, результатов констатирующего этапа нашего исследования, мы считаем, что педагогическими условиями эффективного формирования рефлексивной готовности бакалавров к профессиональной деятельности являются:

- обеспечение рефлексивной направленности преподавания базовых учебных дисциплин;
- создание на учебных занятиях с использованием средств физической культуры рефлексивной среды, способствующей реализации основных компонентов рефлексивной готовности
- использование образовательных технологий и средств физической культуры, актуализирующих рефлексию бакалавров как бакалавров.

Оценим содержание первого условия - *обеспечение рефлексивной направленности преподавания базовых учебных дисциплин.*

Одна из частных задач нашей дальнейшей практической работы – подбор соответствующих адекватных средств и методов обучения бакалавров, т.е. таких, которые будут развивать рефлексивную направленность учебных дисциплин, изучаемых бакалаврами в процессе профессиональной подготовки в вузе. Речь идет о средствах физической культуры, поскольку нами доказано, что именно они носят рефлексивный характер. В основном, это *активные, дискуссионные и рефлексивные* методы обучения. С нашей точки зрения именно они способствовали наилучшему усвоению теоретического и практического учебного материала по базовым дисциплинам.

Рефлексивная деятельность тесно взаимодействует с мыслительной деятельностью, без которой не сможет эффективно функционировать ни один метод, ни одна форма

образовательного процесса. В данном случае, с нашей точки зрения, роль рефлексивной направленности в процессе профессиональной подготовки бакалавров заключается в следующем: осознанном построении умозаключений, обобщений, аналогий, сопоставлений, оценок, классификаций, систематизаций и т.д. изученного учебного материала по базовым учебным дисциплинам.

Следовательно, вузом должны разрабатываться программы, определяющие создание в нем условий для удовлетворения потребности личности бакалавра в интеллектуальном, культурном, нравственном, научно-практическом, рефлексивном и т.д. развитии.

Стандартная программа по преподаванию базодисциплины, на сегодняшний день, может иметь следующий вид [5, с.67]:

Введение (общее описание концепций дисциплины).

I. Организационно-методический раздел.

1. Цель курса (определяется целевая установка процесса обучения).
2. Задача курса (формулируется образовательная задача).
3. Место курса в системе образования (определяется позиция данной дисциплины в системе смежных наук).
4. Требования к уровню содержания курса (образовательная задача конкретизируется в форме требований, определяющих необходимый уровень усвоения учебных тем).

II. Содержание курса.

1. Разделы курса (приводится укрупненная структура курса).
2. Темы и их краткое содержание (раскрывается содержание основных дидактических единиц).
3. Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы студентов.
4. Примерная тематика рефератов, контрольных работ, докладов по дисциплине.
5. Примерный перечень вопросов к зачету/экзамену по всему курсу.

III. Распределение часов курса по темам и видам работ (приводится сетка часов учебно-методического плана).

IV. Форма итогового контроля.

V. Учебно-методическое обеспечение курса (основная и дополнительная литература, дидактические материалы, средства наглядности и т.д.).

Руководствуясь требованиями, которые предъявляются к программам, в рамках нашего исследования, была разработана программа спецкурса «Формирование рефлексивной готовности бакалавров к профессиональной деятельности». Данная программа позволяет студентам оптимально сочетать теоретические знания и практические умения, что в дальнейшем будет способствовать формированию рефлексивной готовности в целом. Особое внимание в процессе профессиональной подготовки, мы уделили подбору адекватных нашей цели исследования методов обучения (методы активизации, дискуссионные, рефлексивные и др.), т.к. считаем, что именно данные методы наилучшим образом стимулировали внутренний потенциал студентов и развивали их рефлексивную направленность в процессе обучения. Рефлексивная готовность будет активно развиваться и функционировать, когда студент будет являться субъектом учебной и в будущем профессиональной деятельности. А это возможно при внедрении в образовательные программы соответствующих теме исследования активных методов обучения, прохождение студентами тренинговых занятий, основная цель которых осознание себя и своего места в будущей профессиональной деятельности.

Эффективно организованная самостоятельная работа бакалавров, как при изучении теоретического курса, так и при прохождении производственной практики, также способствовала обеспечению рефлексивной направленности преподавания базовых образовательных дисциплин. Наиболее оптимальные в нашей работе методы и формы обучения, которые ведут к эффективному развитию рефлексивной направленности студентов при изучении базовых образовательных дисциплин, мы представили в табл. 1.

Таблица 1 – Средства, методы и формы обучения, используемые при реализации авторского спецкурса «Формирование рефлексивной готовности бакалавров к профессиональной деятельности»

Средства, методы и формы обучения бакалавров	Содержание
1. Лекция - объяснение	Лекция - систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем (лектором) учебного материала, как правило, теоретического характера. Лекция представляет собой органическое единство метода и формы обучения. Она вовлекает учащихся в процесс внимательного слушания, визуального наблюдения вспомогательных средств, конспектирования и одновременно организует целостное, законченное учебное занятие. Развивающий эффект лекции состоит в вовлечении студентов в поток логического мышления, приемов диалектической логики, в восхождение мысли от конкретного к абстрактному, от абстрактного к конкретному, обращения к анализу и синтезу, индукции и дедукции.
2. Лекция - дискуссия	Проводится в три стадии. На первой стадии происходит ориентация студентов в проблеме и в позиции преподавателя на изучаемую проблему; выработка своей точки зрения. На второй стадии происходит сопоставление информации, различных позиций, генерирование идей. На третьей стадии вырабатываются единые или компромиссные решения, мнения, позиции. Необходимо учесть, что тему лекции необходимо выбирать с заранее проблемным содержанием и различными ее представлениями. Главная функция – стимулирование познавательного интереса; вспомогательные – обучающая, развивающая, контрольно-оценочная, рефлексивная, воспитывающая.
3. Лекция с ошибками	После объявления темы преподаватель сообщает, что в ней будут намеренно сделаны ошибки различного вида: содержательные, методические, поведенческие и т.д. Этих ошибок будет сделано определенное количество, их перечень имеется в наличии у преподавателя. В конце занятия студенты должны огласить все замеченные ошибки. Устранить недостатки. Преподаватель ведет контроль исполнения задания и в конце представляет свой перечень на отдельном листе.
4. Лекция - демонстрация	Метод, выражающийся в показе всей аудитории различных средств наглядности (наглядные пособия, учебно-методическая литература, схемы, таблицы, кинофильмы, диаграммы и т.д.). Используется преимущественно при изучении нового материала, а так же при анализе, обобщении, повторении изученного материала.
5. Семинарские занятия с применением видеоматериала (видеометод)	Данный метод служит не только для преподнесения знаний, но и для их контроля, закрепления, повторения, обобщения, систематизации и т.д. Обучающая и воспитывающая функция данного метода обуславливаются высокой эффективностью воздействий наглядных образов и возможностью управления изучаемыми событиями.
6. Семинарские занятия типа «круглый стол»	Проводится в три этапа. Подготовительный: выбор проблемы, подбор ведущего и рекрутирование участников, подготовка сценария и аудитории. Дискуссионный: выступление ведущего, проведение информационной атаки, выступления участников дискуссии, подведение мини-итогов по каждому выступлению и общего итога ведущим. Постдискуссионный: обработка, расшифровка, корректировка информации. Выводы о проделанной работе.
7. Работа с книгой	Существует ряд приемов самостоятельной работы данного метода: конспектирование, составление плана текста, тезирование, цитирование, аннотирование, рецензирование, составление справки, составление формально-логической модели, составление матрицы идей и т.д.

8. Упражнения	<p>Это повторное (многократное) выполнение определенного действия с целью его усвоения или повышения его качества. Упражнения применяются при изучении всех предметов и на различных этапах учебного процесса. Характер и методика упражнений зависят от особенностей образовательной дисциплины, конкретного материала, изучаемого вопроса. Упражнения по своему характеру подразделяются на: устные, письменные, графические и учебно-трудовые.</p> <p>При выполнении каждого из них студенты совершают умственную и практическую работу. По степени самостоятельности учащихся при выполнении упражнений выделяют: а) упражнения по воспроизведению известного материала с целью закрепления — воспроизводящие; б) упражнения по применению знаний в новых условиях — тренировочные. Если при выполнении определенных действий студент про себя или вслух проговаривает, комментирует предстоящие операции, такие упражнения называют комментированными. Комментирование действий помогает обнаруживать типичные ошибки, вносить коррективы и осмысливать свои действия.</p>
9. Лабораторные работы	<p>это исследование студентами по заданию преподавателя каких-либо явлений с помощью специального оборудования (тестовых бланков, плана занятия и т.д.). В любом случае преподаватель составляет инструкцию, а студенты излагают результаты работы в виде отчетов, числовых показателей, графиков, схем, таблиц и т.д.</p>
10. Дидактическая деловая игра	<p>Это коллективная, целенаправленная, обучающая деятельность, когда каждый участник и вся команда объединены решением главной задачи. Они ориентируют свое поведение на выигрыш или получение результата (положительного или отрицательного). Цикл дидактической игры: подготовка к самостоятельным занятиям, постановка главной задачи, выбор имитационной модели объекта, решение задачи на ее основе, проверка, коррекция, реализация принятого решения, оценка его результатов, анализ полученных результатов и синтез с имеющимся опытом, обратная связь по замкнутому циклу.</p>
11. Самостоятельная работа студентов	<p>Самостоятельная учебная работа студентов - любая организованная преподавателем активная деятельность, направленная на выполнение поставленной дидактической цели в специально отведенное для этого время: поиск знаний, их осмысление, закрепление, формирование и развитие умений и навыков, обобщение и систематизация знаний. Как дидактическое явление, самостоятельная работа представляет собой, с одной стороны, учебное задание, с другой - форму проявления соответствующей деятельности: памяти, мышления, творческого воображения при выполнении задания, которое в конечном счете приводит либо к получению нового знания, либо к углублению и расширению сферы действия уже полученных знаний.</p>

Содержание второго педагогического условия - **создание на учебных занятиях с использованием средств физической культуры рефлексивной среды, способствующей реализации основных компонентов рефлексивной готовности** – определяется с учетом признаков способности бакалавров к рефлексии, саморегуляции, самоконтролю, самоанализу и самооценке как компонентов рефлексивной готовности. В целом речь может идти о способности бакалавров к самопознанию.

Это условие выражается в необходимости осмысления бакалаврами взаимной связи рефлексивной среды и самопознания.

Создание *рефлексивной среды* предполагает: в мышлении - наличие проблемно-конфликтной ситуации, в деятельности - установка на кооперирование, а не на конкуренцию, в общении - отношения, подразумевающие доступность собственного опыта человека для другого и открытость опыта другого для себя.

Важным условием формирования рефлексивной среды является создание отношений сотворчества. Рефлексивная среда связана с творческим раскрепощением личности и самопознанием ею своих действий [11]. Это возможно лишь при открытости отношений в коллективе. При этом необходимое условие – это соблюдение принципа равенства позиций партнеров по общению в процессе профессиональной деятельности. Это ситуация именно двустороннего взаимодействия, которая подразумевает признание активной роли, реального участия всех заинтересованных в общении сторон. Причем ни одна из них не может заранее

знать результаты рефлексивного процесса (Н.А.Коваль, Е.Н. Богданов, Н.В. Кузьмина, А.И. Донцов и др.).

Рефлексивная среда характеризуется как система развивающих и развивающихся отношений. При этом важно отметить ее многоуровневость и сложность, особенно применительно к внутреннему миру субъекта. Речь идет о неуправляемой извне системе, функционирование которой осуществляется через саморегуляцию, рефлексивные механизмы, т.е. в целом через самопознание. В этом случае развитие не может обеспечиваться впрямую внешними средствами, а может осуществляться лишь через «усиление-ослабление» рефлексивных функций и посредством создания условий для их культивирования. Все компоненты структуры такой системы, их связи и взаимодействия находятся в постоянном развитии.

Помимо этого, важным является создание таких условий, при которых каждый участник межличностного общения получит положительный опыт проживания индивидуального и группового взаимодействия в моделируемых ситуациях профессиональной деятельности.

Рефлексивная среда связана с готовностью бакалавра к переосмыслению и преодолению жизненных и профессиональных проблемных моментов; эффективным выходом из внутренних и внешних конфликтных состояний и ситуаций; обретением новых сил, смыслов и ценностей; постановкой и решением неординарных практических задач. Поэтому особенно важно создание рефлексивной среды для специалистов в тех областях профессиональной деятельности, которые определяют стратегические перспективы развития общества — в образовании, управлении и государственной службе.

Рефлексивная среда влияет на развитие таких профессионально важных качеств человека, которые связаны с его самосознанием, самоконтролем, саморегуляцией, самоанализом, самооценкой, самореализацией и самоорганизацией посредством осмысления и переосмысления стереотипов, средств, оснований и способов своего мышления, деятельности, поведения, общения при функционировании в структуре профессиональной деятельности.

Создание рефлексивной среды для бакалавров способствует следующему: активизации рефлексивно-инновационного потенциала развивающейся личности; переосмыслению ее профессионального опыта; повышению готовности к профессиональному творчеству; расширению актуального и потенциального полей рефлексии в профессиональной деятельности.

При создании соответствующей рефлексивной среды, необходимо должное внимание уделять и вопросам формирования системы *ценностей* бакалавра, его установок, ценностных ориентаций, диспозиций, направленности. Здесь важными являются: осмысленность творческого поиска в профессиональной деятельности, уровень *самооценки* будущего профессионала, позитивное восприятие своего прошлого опыта, концептуальность мышления, способность переосмысливать стереотипы, продуктивность мыслительной деятельности, готовность к профессиональной деятельности при дефиците информации.

Таким образом, систематическая активизация и развитие различных типов и видов рефлексии ведет к созданию рефлексивной среды, способствующей самопознанию студентами себя и своих действий. А условия для этого могут быть созданы как при непосредственном решении соответствующих задач, так и в процессе профессиональной подготовки.

Логическим дополнением к предыдущим условиям стал выбор третьего педагогического условия - ***использование образовательных технологий и средств физической культуры, актуализирующих рефлексии бакалавров как бакалавров.***

В нашей экспериментальной работе мы использовали преимущественно следующие образовательные технологии, направленные на актуализацию рефлексии бакалавров к профессиональной деятельности: игровые методы и рефлексивный тренинг. Игра – это широкое понятие, которое охватывает различные формы активности [4,15]. По поводу

игровой деятельности мышление индивида имеет рефлекторную природу, т.е. направлено не на цель, а на пути достижения этой цели. В современном научном знании существуют три точки зрения на игровой процесс: 1. Игра как ритуал, обряд, форма приспособительного поведения (основная функция – целенаправленное противостояние силам природы, овладение в символической форме этими силами). 2. Игра как культурный феномен, предмет философского, этического, эстетического анализа. 3. Игра как естественный метод и предмет изучения. С точки зрения современной научной методологии [12]: игра – это более или менее строгая имитация реально существующих или потенциально реализуемых систем и отношений; метод исследования норм социально обусловленных отношений, исследования личности, ее способности к рефлексии.

Таким образом, и игровые методы в практике бакалавра способствуют актуализации способности к рефлексии студентов в ходе профессиональной подготовки, помогают усвоению ее методов, форм и демонстрируют уровень ее результатов, помогают осознанию себя в деятельности [14].

Термин «тренинг» появился в русскоязычной литературе как калька с английского и употребляется в двух смыслах, более широком и более узком, вполне адекватно передаваемых словами «подготовка» [1] и «тренировка» [6].

Первые группы тренинга (Т-группы) были основаны в 1946 г. К. Левиным и его коллегами. В настоящее время в психолого-педагогической литературе понятие «тренинг» трактуется многозначно, в частности: как вид образовательной практики, в которой ведущей деятельностью является тренировка; как способ профессионального и личностного развития; как способ перепрограммирования имеющейся у человека модели управления своим поведением и деятельностью; как процесс создания новых функциональных образований, управляющих поведением; как комплекс интенсивных методов преобразующего воздействия на личность и др.; как практика психолого-социально-педагогического воздействия на личность и группу; как форма обучения (в определенных границах) и т.д. [9, с. 117].

Существуют тренинговые группы, которые акцентируют общее развитие бакалавра. Эти группы иногда называют группами сенситивности [2,7].

Интерактивные процессы самопознания, самовосприятия, самоконтроля, саморегуляции бакалавра осуществляются в тренинге следующим образом [8,10,11, 16, 60]:

1. Восприятие себя через соотнесение себя с другим человеком.

2. Восприятие себя через восприятие себя другими людьми. Человек использует информацию, передаваемую ему окружающими. При этом функционирует так называемый механизм «обратной связи», когда человек узнает, что о нем думают другие люди.

3. Восприятие себя через результаты собственной деятельности. Человек сам может оценивать то, что сделал. Это механизм самооценки, который может помогать развитию личности или мешать этому процессу.

4. Восприятие себя через наблюдение собственных внутренних состояний. Человек в состоянии осмысливать, проговаривать, обсуждать с окружающими свои переживания, эмоции, ощущения, мысли. Одно из отличий тренинга от других форм работы — проникновение в свое «Я», получение опыта познания своего внутреннего мира.

5. Восприятие себя через восприятие собственного внешнего облика. В ходе тренинга участники учатся принимать свой внешний облик таким, какой он есть, и, приняв его, совершенствовать себя и свои возможности.

При разборе делается акцент на положительных результатах, определяется то, чему предстоит научиться в будущем, подчеркивается успешность совместной работы группы. Постоянная, систематическая обратная связь дает максимальный развивающий эффект.

Итак, рефлексивный тренинг в процессе реализации педагогических условий обеспечивает развитие самопознания и понимания других людей; самоанализа бакалаврами своей деятельности, в том числе профессиональной деятельности; понимание процессов взаимодействия людей в коллективе (группе), познание культуры межличностных отношений; развитие самоконтроля выполнения деятельности; формирование самооценки

своей роли в коллективе, а также и личностной самооценки.

В ходе теоретического этапа исследования нами было уточнено понятие «рефлексивная готовность» как готовности, определяющей состояние направленности личности на осознание своей деятельности и самого себя как ее субъекта, способствующее развитию профессионализма, что проявляется в способности к постоянному личностному и профессиональному самосовершенствованию и росту, на основе психологических механизмов самоанализа, саморегуляции и самоконтроля.

Мы пришли к выводу, что для достижения адекватного уровня рефлексивной готовности бакалавры должны - иметь целостное представление о значимости профессиональной деятельности, которой овладевают бакалавры, как для себя, так и для других людей; быть ответственными за результаты своей профессиональной деятельности; быть готовыми к самооценке, в целом, и профессиональной самооценке, в частности; уметь осуществлять самоконтроль, самоанализ в ходе выполнения деятельности; контролировать свои действия при выполнении работы любого уровня сложности; иметь высокий уровень стремления к познанию себя, самовыражению, самореализации.

Таким образом, нами доказано, что эффективное функционирование всех компонентов рефлексивной готовности бакалавров к профессиональной деятельности обеспечивается реализацией комплекса следующих педагогических условий:

- обеспечение рефлексивной направленности преподавания базовых учебных дисциплин;

- создание на учебных занятиях с использованием средств физической культуры рефлексивной среды, способствующей реализации основных компонентов рефлексивной готовности

- использование образовательных технологий и средств физической культуры, актуализирующих рефлексию бакалавров как бакалавров.

Полученные результаты и выводы теоретического этапа работы дают нам основание для проведения экспериментального исследования по определению степени влияния данных условий и модели в целом на процесс формирования рефлексивной готовности бакалавров к профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Акимов, С.А., Коровин С.С. Формирование рефлексивной готовности бакалавров к профессиональной деятельности средствами физической культуры: монография/С.А. Акимов, С.С. Коровин - Челябинск: Цицеро, - 2015. – 146 с.
2. Богомолова, Н.Н., Петровская, Л.А. О методах активной социально-психологической подготовки // Вестник Московского университета. Сер.14. Психология. 1977. №1.
3. Большаков, В.Ю. Психотренинг: социодинамика, игры, упражнения / В.Ю. Большаков. -СПб., 1994.- 316 с.
4. Деркач, А.А. Акмеологические основы развития профессионала/ А.А. Деркач. - М.; Воронеж. 2004. - 750с. С. 671-674.
5. Лэндрет, Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений: Пер. с англ. / Предисл. А.Я. Варга. - М.: Международная пед. академия. 1994.-368с.
6. Орчаков, О.А. Основы образовательной технологии / О.А. Орчаков. М.: МНЭПУ. 1998. - С. 67.
7. Платонов, К.К. Основные вопросы наземной тренировки при летнем обучении. История советской психологии труда: Тексты / К.К. Платонов. - М.: МГУ. 1983.
8. Рудестам, К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. Пер. с англ. / Общ. ред. и вступ. ст. Л.П. Петровской. - М. 1993. - 368 с.
9. Самоукина, Н.В. Проблема психологических функций рефлексии в игровом обучении // Игровое моделирование: методология и практика. - Новосибирск. 1987.
10. Селевко, Г.К. Педагогические технологии на основе активизации, интенсификации и эффективного управления УВП / Г.К. Селевко. - М., 2005. – 288 с. С.116-117.
11. Степанов, С. Ю. Рефлексивная практика творческого развития человека и организаций / С.Ю. Степанов. - М. 2000. – 170 с. С. 89 - 95.
12. Степанов, С.Ю., Похмелкина, Г.Ф. Развитие творческой личности в условиях непрерывного образования / С.Ю. Степанов, Г.Ф. Похмелкина. - Казань 1990. Т.3. С. 204-206.
13. Тюков, А.А. Организационные игры как метод и форма активного социального обучения / Активные методы обучения педагогическому общению и его оптимизации. - М. 1983. С. 73-81.
14. Философский словарь / Под ред. И.Т. Фролова. - М.: Политическая литература, 1991. - 559 с.

15. Чеснокова, И.И. Проблема самопознания в психологии / И.И. Чеснокова. - М.: Наука, 1977. - 145 с.
16. Щедровицкий, Г.П. Организационно-деятельностная игра как форма организации и развития мышледеятельности / Инновационные процессы. - М. 1983.
17. Яковлева, Н.М. Теория и практика подготовки будущего учителя к творческому решению воспитательных задач: дисс. ...д-ра пед. наук / Н.М. Яковлева. - Челябинск. 1992. - 403 с.
18. Яковлева, Е.А. Развитие педагогической рефлексии будущих преподавателей колледжа в процессе профессиональной подготовки: автореф. ...канд. пед. наук. - Уфа. 2005. - 22 с.

Аминев Ф. Г., Полько Г. М.

Сибайский институт (филиал) ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет»,
г.Сибай.

Физическое здоровье

Физическое здоровье – важнейший компонент в структуре состояния здоровья человека. Оно обусловлено свойствами организма как сложной биологической системы. Как биологическая система организм обладает интегральными качествами, которыми не обладают ее отдельные составляющие элементы (клетки, ткани, органы и системы органов). Эти элементы вне связи между собой не могут поддерживать индивидуальное существование.

Физическое здоровье – это уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма. Основу физического здоровья составляют морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов и систем органов, обеспечивающие приспособление организма к воздействию различных факторов. Материальную основу формирования физического здоровья составляет биологическая программа индивидуального развития организма человека. Она опосредована базовыми потребностями, доминирующими у человека на различных этапах индивидуального развития организма (онтогенеза). Базовые потребности, с одной стороны, служат пусковым механизмом биологического развития человека, а с другой – обеспечивают индивидуализацию процесса.

В самом общем виде физическое здоровье – это состояние организма человека, характеризующееся возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению нагрузок.

К основным факторам физического здоровья человека относятся:

- 1) уровень физического развития;
- 2) уровень физической подготовленности;
- 3) уровень функциональной подготовленности организма к выполнению физических нагрузок;
- 4) уровень и способность к мобилизации адаптационных резервов организма, обеспечивающие его приспособление к воздействию различных факторов среды обитания.

Ясно, что физическое здоровье обуславливает жизнеспособность организма человека.

Физическое развитие – это биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни.

Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей:

1. Показатели телосложения (длина и масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жировоголожения и др.), которые характеризуют, прежде всего, биологические формы, или морфологию, человека.

2. Показатели здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека. Решающее значение для здоровья человека имеет функционирование сердечнососудистой, дыхательной и центральной нервной системы, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции.

3. Показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости, координационных способностей, гибкости).

Физическое развитие управляемо. С помощью упражнений, рационального питания,

режима труда и отдыха можно в широком диапазоне изменять в необходимом направлении физическое развитие человека.

Примерно до 25-летнего возраста (период становления и роста) большинство морфологических показателей увеличиваются в размерах, совершенствуются функции организма. Затем до 45-50 лет физическое развитие стабилизируется на определенном уровне.

В дальнейшем, по мере старения, функциональная деятельность организма постепенно ослабевает и ухудшается, могут уменьшаться длина тела, мышечная масса и т.п.

Характер физического развития как процесс изменения указанных показателей в течение жизни зависит от многих причин и определяется целым рядом закономерностей. Успешно управлять физическим развитием возможно только в том случае, если известны эти закономерности, и они учитываются при организации процесса физического воспитания.

Физическое развитие в известной мере определяется законами наследственности, которые должны учитываться как факторы, благоприятствующие или, наоборот, препятствующие физическому совершенствованию человека.

Процесс физического развития подчиняется также закону возрастной ступенчатости. Вмешиваться в процесс физического развития человека можно только на основе учета особенностей и возможностей человеческого организма в различные возрастные периоды: в этап становления и роста, в фазу наивысшего развития его форм и функций, в период старения.

Процесс физического развития подчиняется закону единства организма и среды и, следовательно, существенным образом зависит от условий жизни человека, к которым, прежде всего, относятся социальные условия. Условия быта, труда, воспитания и материального обеспечения в значительной мере влияют на физическое состояние человека и определяют развитие и изменение форм и функций организма.

Большое значение для управления физическим развитием имеет биологический закон упражняемости и закон единства форм и функций организма в его деятельности. Эти законы являются отправными при выборе средств и методов в каждом конкретном случае.

Физическая подготовленность – одна из сторон физического воспитания, связанная с развитием физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости, координационных способностей, гибкости) и степени владения двигательными умениями и навыками, необходимыми для успешного осуществления определенного рода деятельности человека (профессиональный труд, воинская служба, спорт). Необходимый уровень физической подготовленности достигается в процессе воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями. Такой подход подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой и иной деятельности.

Физическая подготовка и ее результат – физическая подготовленность – могут носить как общий характер (общая физическая подготовка – ОФП), так и направленный на определенный вид деятельности (специальная физическая подготовка – СФП).

Общая физическая подготовка ориентирована на достижение определенного уровня развития физических качеств, на овладение жизненно необходимыми умениями и навыками и является одной из основных составляющих процесса физического воспитания.

На основе общей физической подготовки строится специальная физическая подготовка, в частности спортивная и профессионально-прикладная физическая подготовка.

Спортивная физическая подготовка направлена на развитие тех физических качеств и совершенствование тех двигательных умений и навыков, которые обеспечивают успех в определенном виде спорта или отдельной его дисциплине.

Профессионально-прикладная физическая подготовка обеспечивает развитие и совершенствование профессионально важных физических и психофизиологических качеств, а также повышение общей и неспецифической устойчивости организма к условиям трудовой деятельности.

Адаптационные резервы в общем виде представляют собой возможности клеток,

тканей, органов, систем и целостного организма противостоять воздействию различного вида нагрузок, адаптироваться к ним, минимизируя их воздействие на организм и обеспечивая должный уровень эффективности деятельности человека. Адаптационные резервы организма – это, по сути, критерий физического здоровья.

Список литературы

1. Абульханова К.А. О субъекте психической деятельности. – М.: Наука, 1973.
2. Амосов Я.М. Раздумья о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
3. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000.
4. Бальсевич В.К. Онтокинезология человека. – М.: Теория и методика физической культуры, 2000.
5. Брушлшский А.В. Проблемы субъекта в психологической науке // Психологический журнал. – 1991. – № 6.
6. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. – М.: Академия, 2001.
7. Винер Н. Кибернетика, или Управление и связь в животном и машине. – М.: Советское радио, 1958.
8. Жук Е.Г. Научные основы совершенствования здоровья и системы управления им. – Смоленск, 1997.
9. Иванюшкин А.Я. Здоровье и болезнь в системе ценностных ориентации человека // Вестник АМН СССР. – 1928. – № 4.
10. Казначеев В.П. Очерки теории и практики экологии человека. – М.: Наука, 1983.
11. Калью И.И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация. – М.: ВНИИМИ, 1988.

Анохин А.Н., Анохина Е.А.,

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г.
Оренбург

Риски и безопасность в развитии спортивного туризма в Оренбургской области

Одним из социально-экономических направлений развития области является индустрия туризма. Индустрия туризма является важным направлением социально-экономического развития Оренбургской области. Туристическая отрасль оказывает стимулирующее воздействие на промышленность, строительство, транспорт и другие отрасли экономики.

Оренбургская область обладает значительным внутренним потенциалом развития, что определяется рядом конкурентных преимуществ.

Значительный человеческий капитал. На территории области проживает 2115 тыс. человек. Население региона в среднем моложе, чем в большинстве областей Поволжья и Урала, что свидетельствует о возможности повышения туристической активности жителей области.

Существенный природно-ресурсный потенциал. Природные условия области подходят для развития туризма, в том числе спортивного.

Полицентричная система расселения. В территориальной структуре расселения выделяются несколько городских центров, что может быть использовано как катализатор социально-экономического развития и позволяет более эффективно организовывать окружающее пространство.

Собственные преимущества региона могут быть усилены за счет использования внешних возможностей, которые определяются: приграничным положением области, пространственной конфигурацией территории, особенностями природной среды.

Сегодня необходимо создавать условия, обеспечивающие возможность для жителей области вести активный и здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получать доступ к спортивной инфраструктуре.

Задачи, обеспечивающие развитие спортивного туризма на территории Оренбургской области:

- развитие инфраструктуры для занятий туризмом, используемых круглогодично (физкультурно-оздоровительные комплексы, спортивные площадки и другие);
- совершенствование системы дополнительного образования в сфере спортивного туризма, развитие спортивных школ, секций и спортивных клубов для детей и взрослых, повышение качества предоставляемых услуг;
- осуществление комплекса мер, способствующих повышению кадровой

обеспеченности сферы спортивного туризма;

-реализация агитационно-пропагандистских и информационных мероприятий в целях повышения заинтересованности населения и вовлечения в постоянные занятия спортивным туризмом;

- осуществление мероприятий по внедрению эффективных спортивных технологий, модернизации системы научно-методического и материально-технического обеспечения туристов;

-разработка новых маршрутов для эффективного развития разных видов спортивного туризма на территории области;

-раскрыть потенциал туристско-рекреационного комплекса в социально-экономическом развитии региона.

Приоритетным направлением развития спортивного туризма в Оренбургской области является удовлетворение внутреннего спроса на туристические услуги, в том числе активное развитие лечебно-оздоровительной и спортивной рекреации на базе ресурсов речных долин, ландшафтов Предуралья, Ириклинского водохранилища, Бузулукского бора, формирования кадрового потенциала.

Необходимо обеспечить рост туристического сегмента в результате развития пригородной и городской рекреации (благоустройство мест стихийной рекреации, развитие спортивных видов отдыха - парапланеризма, прыжков с парашютом, авто- и мотоспорта).

Развитие въездного туризма требует вовлечения уникальных туристических объектов Оренбургской области, как природных, так и культурно-исторических, а также активизации спортивного туризма (дельтапланеризм, джип-ралли и триал, конный спорт, сплав по рекам Урал и Сакмара).

В Оренбуржье необходимо обеспечить развитие специализированного образования в сфере туризма, содействовать получению знаний и практических навыков для создания новых туристических продуктов и обеспечения деятельности местных туроператоров для продажи эксклюзивных туров на внешних рынках.

Среди наиболее востребованных в будущем видов активного туризма специалисты называют водные, пешеходные, конные и комбинированные маршруты: круиз + пешеходная часть, экскурсии + активная часть, пешеходная + автомобильная часть, горно-водные, пеше-конные, водно-конные.

Активный отдых - одно из наиболее интересных и массовых направлений туризма в мире. Ежегодно миллионы туристов разного возраста, пола и вероисповедания покупают активные туры различного направления. В наше время автоматизация затронула почти все отрасли человеческой жизни, лишая человека двигательной активности, и тем самым делая его невольным заложником своей лени. Как следствие, снижается двигательная активность, появляются излишки веса, заболевания и т.п.

Из всего этого видно, что спортивному туризму в Оренбургской области есть куда развиваться и тем самым все больше привлекать к себе новых туристов.

Соответственно, необходимость развития спортивного туризма в Оренбургской области определялась путем проведения опроса респондентов - студентов ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный педагогический университет».

Анкета для определения необходимости развития спортивного туризма в Оренбургской области.

Цель опроса: определение необходимости развития спортивного туризма в Оренбургской области, информированности населения о видах спортивного туризма и целях развития спортивного туризма.

Вопросы анкеты:

- 1) Какие виды спортивного туризма Вы знаете?
- 2) Хотели бы Вы заняться каким-либо видом спортивного туризма?
- 3) Если «Да», то каким?
- 4) Нужно ли развивать спортивный туризм в области?

5) С какими целями нужно развивать спортивный туризм?

Отчет по результатам социологического исследования

«Анализ привлекательности спортивного туризма»

Общая характеристика объекта

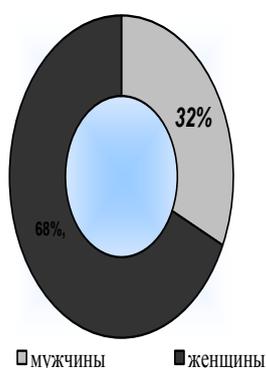


Рис 1. Пол респондентов

Анализ привлекательности спортивного туризма

Согласно полученным результатам, активный отдых привлекает большинство опрошенных - 91%, и лишь 9% - нет (см. рис.2).

В числе видов туризма, которые наиболее предпочтительны для респондентов, активный вид туризма назвали 36% опрошенных, спортивный – 57%, лечебно-оздоровительный и другие – 7%.

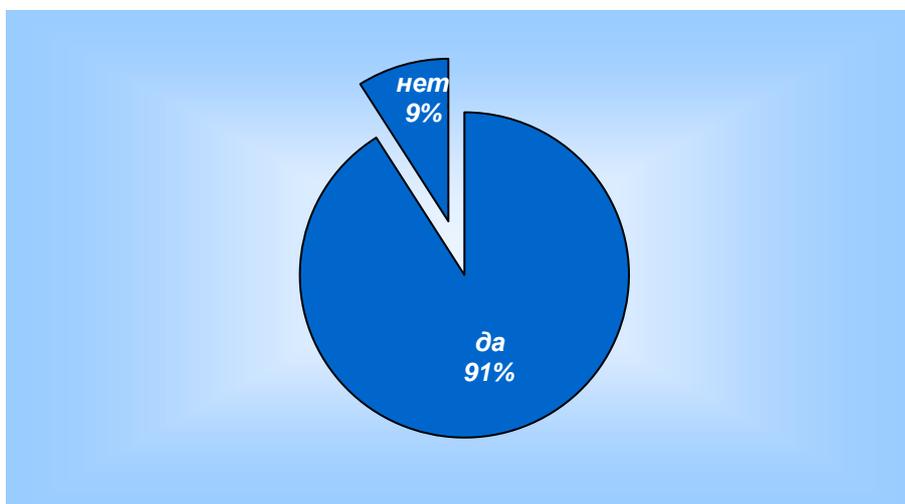


Рис.2. Оценка привлекательности активного спортивного отдыха

Среди разновидностей спортивно-оздоровительного туризма наибольшую популярность имеет водный туризм – им хотели бы заниматься 41% опрошенных. 36 % респондентов предпочли бы занятия горным туризмом, 32% - пешим (см. Рис.3).

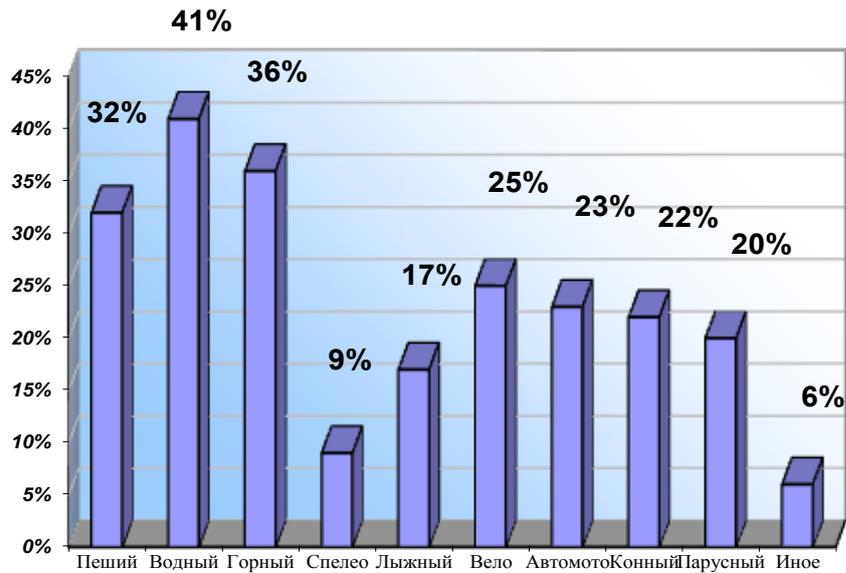


Рис.3 Виды спортивного туризма, которыми хотели бы заняться опрошенные респонденты

В числе факторов, оказавших наибольшее влияние на привлекательность спортивно-оздоровительного туризма для опрошенных респондентов, преобладают улучшение настроения – 66%, общение – 50%, укрепление и поддержание здоровья – 46%, экстремальные ощущения, риск, умение выжить в условиях экстремальной, опасной ситуации – 42%, поддержание работоспособности – 14% (см. Рис.4).

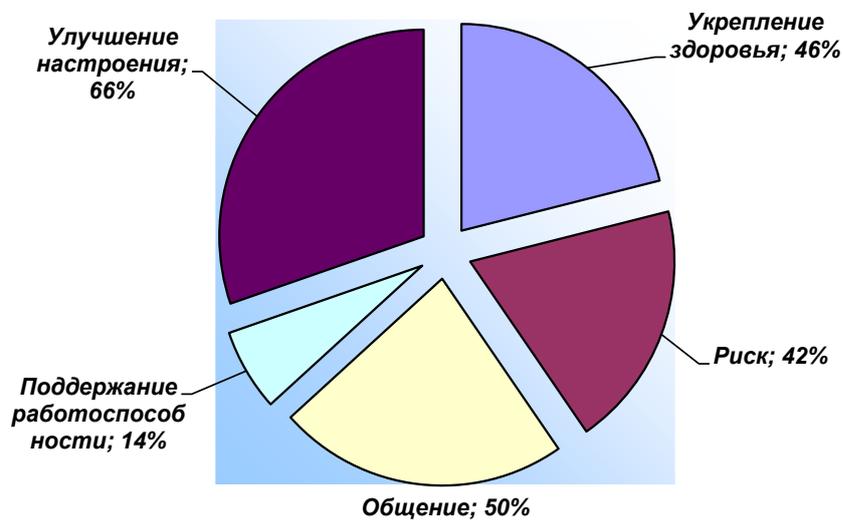


Рис. 4. Факторы привлекательности для опрошенных респондентов спортивного туризма

Таким образом, важным направлением в развитии спортивно-туристской деятельности является создание и обеспечение эффективного функционирования объектов спортивно-туристского назначения, что будет напрямую способствовать повышению управляемости спортивно-туристских потоков на территории Оренбургской области и обеспечению безопасности спортивно-туристского движения.

Список литературы

1. Акимова, Л.А. Преподавание ОБЖ в школе: теория, методика, организация: учебное пособие / Л.А. Акимова, Е.Е. Лутовина, А.М. Зуев. - Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2010. - 248 с.
2. Дмитриевский, Ю.Д. Туристские районы мира / Ю.Д. Дмитриевский. - Смоленск: СГУ, 2005 - с. 106-110.
3. Зорина, Г.И. Основы туристской деятельности / Учебное пособие/ Г.И. Зорина, Е.Н. Ильина. - М.: Дело 2008. - 200 с.
4. Сенин, В.С. Организация международного туризма / С.В. Сенин. - М.: Финансы и статистика, 2008 - с.145 - 153.

Ардеев Р.Г., Бирский филиал ФГБОУ ВО
«Башкирский государственный университет», г. Бирск
Шаяхметов Н.Н., Нефтекамский филиал ФГБОУ ВО
«Башкирский государственный университет», г. Нефтекамск

Уровень физической подготовленности и физического развития студентов Вуза

Многочисленными исследованиями установлено, что эффективность, успешность обучения во многом зависит от возможностей студента освоить новую среду, в которую он попадает, поступив в вуз. От нормального физического развития, функционирования органов и систем студентов зависит способность их организма сохранять устойчивость к экзогенным факторам, адаптироваться к меняющимся условиям внешней среды. Начало занятий и устройство быта означает включение бывшего школьника в сложную систему адаптации. Но не все студенты проходят этот период безболезненно, что приводит к нарушению адаптированности к учебной деятельности и изменению морфофункциональных и психологических показателей. Отсюда следует, что для реализации задач повышения эффективности учебно-воспитательного процесса на базе конкретных знаний о психосоматическом статусе необходимо изучение специфики осуществления физиологических функций. Важно знать динамику состояния здоровья и уровня физического развития студентов для нормирования учебной деятельности.

Нами была поставлена задача, исследовать кистевую силу студентов в динамическом аспекте в течение трех лет на первом, втором и третьем курсах. Измерение показателей динамометрии проводили в первой половине дня с учетом биоритмологических рекомендаций: в этот период изучаемые показатели наиболее стабильны в течение суток.

У юношей исходный уровень кистевой силы на правой и левой руках достоверно друг от друга не отличался. Через год студенты были обследованы повторно. У всех отмечается снижение мышечной силы кистей на обеих руках, хотя разница не достигает степени достоверности. Выявленная тенденция снижения сохраняется и на третьем году обучения, причем у юношей показатели динамометрии на левой руке достоверно меньше по сравнению с первым курсом. У девушек снижение мышечной силы на обеих руках выражено еще больше и разница эта статистически значима.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что если у студентов 1 курса имеется примерно одинаковый уровень адаптационных возможностей, то к третьему курсу выявляется снижение выносливости и работоспособности. Это указывает на то, что состояние здоровья находится в регрессирующей фазе и требуется введение корректирующих режимов учебной и двигательной активности, начиная с первого курса.

Стоит отметить, что уровень физической подготовленности студентов 1 курса по ВУЗу несколько превышает таковой на 2 и 3 курсах, однако данный уровень считается, к сожалению не столь высоким. Превышение уровня физической подготовленности проявляется в таких тестах, как бег на 2000 и 3000 метров, подтягивание, пресс и в упражнении на гибкость. Проявление скоростно-силовых способностей в течение трех лет не имеет положительную тенденцию к повышению результативности. В данном случае отмечается несколько стабильные результаты как на 1, 2 и 3 курсах. Однако есть тесты, в которых отмечается положительная динамика. Например, прыжок в длину с места. Итоговая разница к третьему курсу у юношей составляет 5 см, а у девушек – 10 см.

Вышесказанное позволяет заключить, что уровень выносливости в течении трех лет

имеет тенденцию к снижению, данное физическое качество, как правило, отражает функциональное состояние организма, в частности – сердечно-сосудистую систему. При снижении выносливости отсутствует возможность выполнять более продолжительные упражнения, это отражается на тестах - подтягивание/пресс и 100 м. Тест прыжок в длину с места требует от занимающихся разового, одномоментного исполнения упражнения, потому данный норматив имеет некоторую тенденцию к повышению. При этом мы не исключаем на данном этапе возрастного развития мышечного аппарата.

Снижение уровня физического развития, а так же понижение физической подготовленности студентов ВУЗа имеет схожую закономерность, отсюда следует, их взаимозависимость. Уровень физического развития будет иметь зависимость от процесса физического воспитания, а, в конечном счете, все это влияет на эффективность учебно-воспитательного процесса.

В проведенных ранее исследованиях коллективом факультета физической культуры на школьниках было установлено снижение эффективности уроков физической культуры у учащихся 10-11 классов. Уровень физической подготовленности в течение года у большинства школьников находился на одном уровне, либо снижался. Согласно проведенному анкетированию выпускников было установлено понижение их мотивационной сферы, учащиеся это объясняли подготовкой к ЕГЭ. Вышесказанное позволяет предположить о второстепенности уроков ФК у школьников выпускных классов. В условиях нашего ВУЗа мы так же не исключаем снижение заинтересованности студентов физкультурными занятиями, на что влияет несформированная потребность к занятиям физическими упражнениями идущая со школы. Однако стоит отметить, что изначально низкий уровень физической подготовленности студентов функционально не дает возможности проводить занятия в течение 1,5 часа. К этому стоило бы, и добавить не благоприятные метеорологические условия осени (дождь, слякоть), зимы (низкие температуры, метели), начала весны (слякоть). В связи с этим возникает необходимость сокращения учебной пары до 45 минут – 1 часа. На основе вышесказанного, на наш взгляд более эффективными являлись бы занятия физической культурой – частые, но менее продолжительные по времени, например – 3 занятия в неделю по 1 часу. Это способствовало бы более эффективному процессу физической подготовки студентов, а также имелась бы возможность для их гармоничного физического развития.

Список литературы

1. Масалимов Р.Н., Усманов В.Ф., Ардеев Р.Г. Проектирование подготовки специалистов по физическому воспитанию и спорту / В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма / Материалы международной научно-практической конференции. – 2015. – С. 246-250.
2. Шаяхметов Н.Н., Ардеев Р.Г., Ардеева Е.В. Влияние физической нагрузки минимальной мощности на реакцию сердечно-сосудистой системы / Вестник Башкирского университета. – 2012. – Т. 17. – № 1. – С. 97-100.
3. Шаяхметов Н.Н., Ардеев Р.Г. Адаптивные реакции сердечно-сосудистой системы юношей и девушек 20-22 лет на физическую нагрузку малой мощности / Вестник Башкирского университета. – 2013. – Т. 18. – № 2. – С. 399-402.
4. Ванюшин Ю.С., Шаяхметов Н.Н., Ардеев Р.Г. Влияние пассивного вращения педалей велоэргометра на сердечно-сосудистую систему юношей и девушек / Международный научно-исследовательский журнал. – 2014. – № 4-1 (23). – С. 88-89.
5. Шаяхметов Н.Н., Ванюшин Ю.С., Ардеев Р.Г. Особенности насосной функции сердца юношей и девушек при физических нагрузках малой мощности / Фундаментальные исследования. – 2013. – № 1-2. – С. 312-314.
6. Ардеев Р.Г. Реакции сердечно-сосудистой системы и внешнего дыхания школьников 10-17 лет на физическую нагрузку возрастающей мощности в зависимости от уровня половой зрелости / диссертация на соискание ученой степени кандидата биологических наук / Бирская государственная социально-педагогическая академия. – Бирск, 2006.

Электронные книги – инновационные технологии?

Книга – это источник знания, как для Вас, так и для Вашего ребенка. Чем больше человек читает, тем более образованным и эрудированным он становится. Современный темп жизни не всегда позволяет нам определять достаточно времени для культурного досуга в виде чтения приятной книги или сказки своему ребенку. Хорошая книга очень дорого стоит и такие финансовые расходы не всегда вписываются в семейный бюджет. Редко в поисках альтернативных вариантов многим приходится читать любимую литературу с экранов мониторов, что в свою очередь очень портит глаза ярким свечением экрана компьютера и его мерцанием к тому же такое чтение крайне неудобно и требует постоянной привязки к определенному месту. Электронные книги все больше проникают в нашу жизнь. Электронная книга это замена обыкновенной книге с экраном из псевдо бумаги. Такое устройство целиком и полностью заменит Вам обычную книгу и будет верным другом на полке и в любой поездке. Определенное снижение интереса к чтению – это сегодня общемировая тенденция. Она обусловлена глобализацией средств массовой информации и интенсивным развитием индустрии развлечений, которые вытесняют чтение как престижный источник социально значимой информации. Однако в разных странах – модернизированных и активно модернизирующихся – представители культурных, интеллектуальных, политических, деловых элит предпринимают активные попытки противодействовать этим тенденциям. Дети на уроках читают исключительно высокохудожественные оригинальные произведения. В начале используется детская поэзия, которая ребенку хорошо знакома и понятна: Маршак, Чуковский, Михалков, Маяковский, Барто. Потом, начиная со II четверти первого класса, появляются предметные циклы на основе художественных текстов. Ориентировочно это «Родное слово» – сказки, фольклор, детская классика, исторические, географические, приключенческие произведения. На уроке создаются такие условия, что учащиеся живут вместе с героями рассказа, сопереживают им или вникают вместе с автором в суть проблемы. При этом главное – чтобы ребенок понимал и переживал прочитанное. Критерием понимания как раз и является переживание. На уроках открываются широкие возможности использования технических средств. Каждый из уроков создает ситуацию успеха. Интересный сюжет, аудирование постоянно поддерживают ритм работы. Проверка восприятия текста идет ненавязчиво – с помощью экспресс-опроса. Это ложные и истинные высказывания, вопросы, отвечая на которые, дети в тетрадах ставят плюс или минус, что вырабатывает внимание к мельчайшим деталям текста.

Чтение про себя на время и оценивание с позиции сравнения с самим собой, отрыв только от собственных достижений, а не от достижений других - активизирует читательскую самостоятельность учащихся, а музыкальные паузы, чтение текста песен с напечатанного, "караоке" точно реализуют задачи обучения чтению.

Для внедрения данной технологии, в первую очередь необходима хорошая материальная база.

Например, если по требованиям стандарта в 3 классе достаточно за год использование одного учебника-хрестоматии, то по технологии Кушнира А. М. в этом же классе требуется за год каждому ученику приобрести по 60-70 книг. В 4 классе необходимо использование еще большего количества книг. Для полной реализации данной технологии школьной библиотеке нужно иметь примерно по 1500 книг для каждого начального класса.

Или другой пример. Вместо книг раздаем распечатанный текст. В данное время в 3 классе на одном уроке литературного чтения с темпом чтения в минуту 160 слов с учетом 35-минутного чтения дети прочитывают произведения из слов. Для распечатывания на одного ученика за урок необходимо более 15 листов. В классе обучаются 19 детей. За учебный год с учетом 4 часов чтения в неделю необходимо распечатывать 38760 листов, примерно 78 блоков бумаги А4. Это только для одного класса.

Сегодня у школ недостаточно ни средств для приобретения, ни мест для хранения такого большого количества книг и бумаг. Школа не оснащена дорогостоящей множительной техникой. Нужна другая материальная база, создание которой вполне реально. Это электронные книги, компакт-диски.

Использование электронных книг в настоящее время реализуется во многих развитых школах. Например, в ряде школ, гимназий Москвы, Санкт-Петербурга идут эксперименты по внедрению электронных книг, учебников. Рассмотрим положительные стороны использования электронных книг:

1. Сейчас дети таскают в школу портфели весом до 5-7 килограмм. А в устройстве может храниться вся учебная литература с 1 по 11 класс.

2. Педагогам не приходится тратить деньги на бумагу, чтобы распечатать на весь класс задания, огромные тексты для чтения. Достаточно просто передать задания на ридер учеников.

3. Так же, в электронных книгах есть удобный поиск по странице или слову; возможность делать конспекты учебников, заметки; использовать гиперссылки, словари для перевода иностранных текстов; расписание занятий, калькулятор и еще много других дополнительных опций.

4. Главным аргументом противников чтения с экрана электронного устройства было то, что эти экраны - светятся. Глаза быстро устают, нужно часто отдыхать, зрение портится - и так далее и тому подобное. Но электронная бумага (будем называть ее так) этих недостатков лишена. Светло-серый фон, черные буквы, полное отсутствие свечения. Ну и, кроме того, такой экран потребляет энергию только в момент перелистывания страницы, поэтому одного заряда батареи хватает на тысячи страниц. Также устройства с экранами на электронных чернилах традиционно выпускают в формате А5, и, таким образом, размер страницы электронной читалки ничем не отличается от размера страницы в обычных книгах.

5. Меньшие габариты – обладатель электронного устройства для чтения может носить с собой библиотеку из сотен томов в приспособлении размером меньше стандартной книжки.

6. Электронная книжка сама всегда помнит, на какой странице вы остановились. Вам нет необходимости загибать уголок странички, класть туда закладку.

7. Вы можете ставить электронные закладки, снабжая их подробными описаниями, делать любые заметки «на полях», не портя при этом текст.

8. Электронные книги, как правило, позволяют создавать иерархические структуры хранящихся в них книг, таким образом, вы очень быстро можете найти требуемое произведение.

9. Вы можете сами выбирать, каким шрифтом (и кеглем шрифта) выводить то или иное произведение. В общем случае размер отображаемого шрифта зависит от базового (S, маленький) и увеличивается кнопкой «zoom» сначала на 20 % (M, средний), а затем на 50 % (L, большой). Переключение между шрифтами происходит быстро – на уровне скорости листания. Однажды отформатированная книга не требует переформатирования каждый раз, как только мы увеличиваем или уменьшаем размер шрифта.

10. При необходимости вы можете переверстать всю книжку так, как считаете нужным.

11. В электронной книге на порядок проще переходить на нужную главу или страницу.

12. В электронной книжке можно мгновенно найти нужную строку. А попробуйте отыскать, например, слово «параллелограмм» в 500- страничной бумажной книжке.

13. Вся ваша электронная библиотека может храниться на одном диске (флешке), и ее можно сохранять в нескольких копиях для надежности.

14. Большинство нужных вам книг можно без проблем найти в Интернете. Таким образом, вы экономите массу денег.

15. Электронные книги поддерживают также воспроизведение звуковых файлов.

Минусы:

1. Дорого. В настоящее время электронные книги стоят 6-8 тысяч рублей. Рынок станет по-настоящему массовым, когда цена устройства в рознице станет не больше 1,5-3 тысяч рублей. В этом случае снова будет популярной поговорка: «книга – лучший подарок». Но стоимость ридеров (пока еще высокая) даже сейчас минусом не является, потому что если вы решите отказаться от бумажной библиотеки и создадите библиотеку электронную, то по деньгам окажетесь в большом плюсе. Кто-то может возразить, что скачивание книг из Сети, мол, является пиратством. Ничего подобного. Большинство издателей и авторов разрешают размещать свои произведения в Интернете, справедливо считая, что это служит этим произведениям дополнительной рекламой.

2. Главный недостаток букридеров – отсутствие нормативов пользования гаджетами детьми. Взрослым очень удобно пользоваться Электронной книгой. Но давать детям прибор без утвержденных правил опасно.

3. Единственный реальный на данный момент минус – современные книги не обладают в полной мере мультимедийными возможностями. Технология «электронные чернила», используемая в современных ридерах, включая «Дигитеку», не поддерживает даже цвет (трудно представить себе учебник истории или биологии в черно-белом исполнении). Но это минус временный – уже созданы первые варианты цветной электронной бумаги, так что через некоторое время поддержка качественного цвета тоже появится. Ридер отличается от мультимедийного планшета – устройств со сходным функционалом прежде всего технологией изготовления дисплея (e-ink). Ридер идеален с точки зрения энергопотребления, но смотреть видео на таком дисплее невозможно. Поэтому мультимедийный планшет и ридер – это две ветви, два направления развития мобильных гаджетов. Чисто технически ридер можно дооснастить функциями до уровня планшета, но он при этом растеряет свои главные достоинства, компактность, небольшой вес и бюджетность».

4. Издатели считают, что восприятие бумажной книги с шелестом листов и похрустыванием переплета никакой гаджет не заменит.

5. Имеет значение и то, что электронные устройства для чтения переживают такую бурную техническую эволюцию, что в случае преждевременного массового внедрения и сами модели, и их контент будут устаревать даже быстрее, чем бумажные учебники (как первые модели сотовых телефонов)

6. Ребенок много отвлекается от занятий

7. Высокая нагрузка на глаз учащихся.

На первый взгляд плюсов больше чем минусов, но если подумать глубже с расчетом на перспективу такого обучения. Во первых, ученики разучатся пользоваться настоящими бумажными книгами не будут знать как найти в них нужную информацию. Во вторых, огромная нагрузка для глаз которая неминуемо приведет к огромным нарушениям зрительной системы. В третьих, это зависимость детей от электронных устройств без которых они уже не представляют свою жизнь и не смогут нормально жить и общаться. Обучение в школе это в первую очередь общение с учителем и обычной бумажной книгой. Живое общение людей ничем заменить нельзя, как нельзя заменить общение с обычной бумажной книгой.

Фанаты электронных гаджетов утверждают, что бумажные книги уходят в прошлое, так же, как канули в лету такие носители информации, как глиняные таблички, пергамент, берестяные грамоты и узелковое письмо. И действительно, возникает ощущение, что библиотеки становятся анахронизмом. Ведь тысячи томов, которые раньше надо было собирать всю жизнь, сегодня скачиваются из интернета в один клик и спокойно умещаются в одном ридере размером с блокнот. Но...не спешите отказываться от бумажных книг. Многие современные поэты в своих работах склоняются к тому, что книга намного лучше, чем гаджеты.

«...Хорош прогресс! Сей жребий мне желанен!

ГАДЖЕТ отключен и тебе доступны вновь

Все радости ретро. Живьём, не на экране:

И творчество, и книги и...любовь».

Владимир Элконин «Ода на эпоху гаджет».

Также целый ряд ученых пришел к парадоксальному выводу: гаджеты проигрывают бумаге по самым важным параметрам. Специалисты исследовательской компании Nielsen Norman Group провели простой эксперимент. Добровольцам предложили прочитать один из коротких рассказов Эрнеста Хэмингуэя на разных носителях. Быстрее всего одолели произведение классика те, кому досталась бумажная книга, их показатель в среднем составил 17 минут 20 секунд. Пользователи iPad потратили на 6,2 % времени больше. А на чтение того же рассказа в электронной книге ушло еще на 10,7% времени больше.

Но главное не это. Оказалось, что материал, прочитанный в бумаге, запоминается и усваивается лучше, чем история, рассказанная килобайтами и пикселями. Кейт Гарленд из университета Лестера (Великобритания) предложил своим студентам-психологам разобраться в трудном тексте. Чтобы усложнить задачу, он выбрал непрофильную дисциплину – экономику. Выяснилось, что студентам, читавшим фундаментальную статью на бумаге, понадобилось перечитывать ее меньшее количество раз, чтобы разобраться в сути вопроса. Кроме того, спустя несколько недель они лучше воспроизводили главные аргументы и тезисы публикации.

А профессор Анне Манген из университета Ставангера (Норвегия), работая с двумя группами лицеистов, пришла к выводу, что эта же закономерность наблюдается не только при чтении научных трудов, но и при знакомстве с художественной литературой и публицистикой.

Интересные цифры приводит профессор кафедры биологии и экологии человека Северного (Арктического) университета Людмила Соколова, исследовавшая психофизические основы чтения. Оказывается, при чтении бумажных книг эффективность выполнения заданий у школьников на 7 процентов выше, чем при использовании гаджетов. Группа Соколовой фиксировала физиологические реакции организма. Выяснилось, что активность симпатической нервной системы (она возбуждает деятельность сердца) гораздо сильнее выражена при чтении бумажной книги – этот уровень повышается на 31,68%. Электронная книга стимулирует организм почти в два раза слабее – 17,23%. Это значит, что текст в бумаге воспринимается значительно ярче и в большей степени заставляет сопереживать героям и рассказанным событиям. Кстати, именно поэтому не стоит рассчитывать, что использование ридеров привьет ребенку любовь к чтению. Историям, прочитанным с электронного носителя, гораздо труднее завладеть его вниманием.

В чем тут дело? Почему мозг больше любит работать с бумажными книгами, чем с электронными? Анна Манген предлагает интересное объяснение, которое будет очень близко и понятно как раз российскому читателю. Помните сюжет знаменитой новогодней комедии «Ирония судьбы или с легким паром?» Он был построен на том, что герой Андрея Мягкова вместо своей типовой московской квартиры на 3-ей улице Строителей, дом 25 попал в точно такую же, но в Ленинграде. Во многом это произошло потому что кварталы советских новостроек были одинаковы и безлики. Так же как и страницы электронной книги!

По мнению Анне Манген, механизм запоминания текста связан с созданием так называемой ментальной карты произведения. Чтобы найти на какой «полке» у нас в голове лежит нужная информация, память пользуется серией подсказок. Например, надо вспомнить место и обстоятельства, где эта информация была получена. В роли таких опознавательных знаков-подсказок служат тактильные ощущения от контакта с книгой, текстура страницы, обложка и оформление. Кроме того, возможность листать бумажные страницы дает мозгу создать важное ощущение объема произведения – мы можем мысленно путешествовать по страницам. Все это создает уникальную «архитектуру» прочитанного, по которой мозг безошибочно отличит 3-ю улицу Строителей (или один блок информации) от другого такого же «квартала».

Электронная книга лишена каких бы то ни было дополнительных опознавательных знаков. И эта безликость приводит к тому, что в памяти она хранится хаотичным,

беспорядочным образом.

Несмотря на то, что больше мнений о том, что гаджеты лучше чем бумажные носители информации все-таки мы считаем, что книга испокон веков была лучшим другом человека и способна дать человеку намного больше эмоций и эйфории.

Барышева Т. Н., ФБГОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г. Оренбург *Научный руководитель: Михайлова Н. В.*

Оздоровление детей старшего дошкольного возраста в летний период

По Уставу (Конституции) Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней или физических дефектов» [4, с.1]. Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в современном обществе стоит очень остро. Эту проблему необходимо решать взрослым еще с самых первых лет жизни ребенка и, причем работа, над этой проблемой, должна быть систематична и последовательна, а так же не малым важным фактором является то, чтобы было взаимодействие между родителями и педагогами дошкольного образовательного учреждения. Работа над этой проблемой не заключается в один день и не возлагается на одного человека, а она целенаправленная и систематически спланированная всем коллективом образовательного учреждения на длительный срок.

Лето – самое благоприятное время для оздоровления и укрепления здоровья детей, формирования у них привычки к здоровому образу жизни, и конечно, навыков безопасного поведения в природе. В летний период дети дошкольного возраста большое количество времени проводят на свежем воздухе и это огромные возможности для укрепления физического, психического, социального здоровья детей, также во время прогулок у детей развиваются познавательные, коммуникативные, творческие способности, которые будут необходимы для дальнейшего развития личности ребенка.

Работу, проводимую с детьми в дошкольном образовательном учреждении в летний период времени принято называть оздоровительной, но она имеет свою специфичную структуру. Необходимо в полной мере использовать благоприятные и оптимальные для оздоровления и укрепления здоровья детей условия летнего времени и добиться, чтобы дети за лето окрепли, подросли, поправили свое здоровье и закалились, а также необходимо, чтобы дети научились понимать и любить чудесный, разнообразный мир растений и животных. Летом существуют большие возможности для развития познавательных способностей и интересов детей дошкольного возраста.

Летнее время самое благоприятное время для укрепления здоровья и физического развития детей. В летние дни дети очень подвижны и жизнерадостны, они большое количество времени проводят на воздухе. Красота природы, тепло, чистый, свежий воздух, наполненный ароматом растений, обогащенная витаминами пища – все это оказывает благотворное влияние на детский организм. Движения на просторе, не стесняемые одеждой, повышают двигательную активность, что очень важно для физического развития детей.

Солнце, воздух и вода, конечно же, помогают укреплять детский организм летом. Однако естественные природные факторы могут оказать на детский организм и неблагоприятное воздействие. Если использовать их неразумно. Нельзя забывать, что лето таит и опасности: перегрев, солнечный ожог, снижение аппетита в жаркие дни, опасность желудочно-кишечных заболеваний, травм, ушибов, переутомления при нерегулируемых взрослыми движениях [3].

Гимнастика, подвижные игры, спортивные развлечения на свежем воздухе – это важнейшие средства физического воспитания летом. Физические упражнения на свежем воздухе оказывают большое влияние на развитие организма, способствуют росту костей, укреплению мышц. Они улучшают работу жизненно важных органов дыхания, кровообращения, регулируют газообмен, вызывают у детей чувство бодрости. Летом создаются наиболее благоприятные условия для улучшения качества основных движений: ходьбы, бега, прыжков, лазания, ползания, метания. Для развития движений детей хорошо

использовать прогулки. Дети приобретают умение применять уже знакомые им движения в несколько измененных условиях, у них развивается ловкость, ориентировка в пространстве, выносливость в ходьбе.

Дошкольный возраст характеризуется интенсивным формированием организма детей, их опорно-двигательного аппарата. Как утверждает Н.В. Михайлова, нужно учитывать то, что чем раньше и последовательнее будет уделяться внимание здоровью и двигательной активности ребенка, тем активнее будет проходить его психофизическое развитие. В дошкольном возрасте у детей интенсивно развиваются способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера и, самое главное, укрепляется фундамент здоровья, где особое значение в процессе воспитания ребенка играют физические упражнения [2, с.197]. И, конечно же, вся работа в детском саду должна быть построена на заботе о физическом здоровье ребенка и на его психологическом и духовном благополучии. Пути достижения физического, психологического и духовного здоровья ребенка должны проходить через всю организацию жизни детей в детском саду, организацию предметной и социальной среды, режима и разных видов детской деятельности, учета возрастных и индивидуальных особенностей.

Нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в подвижных, спортивных играх, самостоятельной двигательной деятельности, используя возможности оборудования на участке детского сада, оборудования в групповых комнатах и спортивного зала.

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении должно осуществляться, не только на специальных физических занятиях, но и в повседневной жизни. В каждом детском саду должны быть созданы необходимые условия для повышения двигательной активности детей вне физкультурных занятий. Для совершенствования умений и навыков, полученных на физкультурных занятиях, в группах созданы спортивные уголки, которые учитывают возрастные особенности детей, их интересы [1].

В каждом детском саду необходимо создавать благоприятные санитарно-гигиенические условия, обеспечивающие грамотный и заботливый уход за детьми, пребывание на свежем воздухе. В дошкольном образовательном учреждении должно быть полноценное рациональное питание, которое богато витаминами, и также нельзя обойтись без систематического во все времена года проведения утренних гимнастик, корригирующих гимнастик после сна и закаливающих мероприятий. Особое внимание в системе физического воспитания необходимо уделять проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению и сохранению здоровья, а также снижению заболеваемости. Такие мероприятия способствуют созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Поэтому система закаливания, необходима и важна, так как она предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи со временами года, возрастом и здоровьем детей. Закаливание должно быть эффективным в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду.

Закаливание – необходимое условие воспитания здорового ребенка. Под воздействием закаливания вырабатывается способность организма без вреда для здоровья приспосабливаться к изменяющимся условиям внешней среды. Закаливание для ребенка дошкольного возраста будет полезным и эффективным, если будут строго соблюдаться основные его принципы: постепенности, систематичности, учета индивидуальных особенностей [3].

Лето наиболее благоприятный период для закаливающих процедур детей дошкольного возраста. Необходимо уделять внимание закаливанию детей в процессе повседневной жизни. Нужно чтобы дети привыкали к свежему и прохладному воздуху. При любой погоде (кроме особенно холодных дней), необходимо организовывать утреннюю гимнастику, игры и занятия детей на свежем воздухе. Прекрасным средством закаливания летом, является хождение босиком, конечно же, если нет опасности, поранить ноги. Из специальных мер

закаливания летом используются воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры (обтирания и обливание ног).

Разумное применение всех средств воздействия на организм детей, правильное их сочетание с учетом состояния здоровья каждого ребенка, его индивидуальных особенностей дают хорошие результаты: у детей снижаются показатели заболеваемости и они становятся более активными, подвижными и ловкими, то есть приобретают те необходимые физические качества, которые необходимы для дальнейшего их развития.

Лето – пора веселых, подвижных, умных, полезных игр. Без игры нет счастливого детства. Игра – основная деятельность ребенка дошкольного возраста, она делает жизнь детей полноценной и радостной. Так же, игра – это форма социальной жизни ребенка. В игре ребенок воплощает то, что его окружает и заинтересовывает в жизни.

Летом игра занимает большое место в жизни ребенка. Близость к природе, простор лесов и полей, солнце, тепло, пребывание на воздухе – все это создает положительный эмоциональный настрой и усиливает тягу к игре. Новые яркие впечатления обогащают содержание детских игр. Обилие разнообразного природного материала: песка, воды, веток, камешков – способствуют развитию творческого замысла в игре, осуществлению заданного детьми сюжета. Очень важно летом применять игру для создания у детей хорошего настроения, чувства удовлетворенности, бодрости. Это могут быть подвижные игры, игры спортивного и соревновательного характера, сюжетно-ролевые, игры с водой и песком, игры со строительным материалом. Важно вызывать интерес ко всем видам игр, так как разнообразие игр и их разумное сочетание способствует разностороннему развитию личности ребенка.

Проблемой укрепления и оздоровления детей, а так же проблемой физического развития, занимались многие ученые и педагоги. Значимое место среди специалистов в области физического воспитания детей дошкольного возраста занимает выдающийся педагог А.В. Кенеман. А.В. Кенеман разработала научную основу и значительно углубила методические подходы к физическому воспитанию. В своих трудах А.В. Кенеман отводила большое значение обучению двигательным действиям. Также необходимо отметить заслугу А.В. Кенеман в создании учебника «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста», изданного в соавторстве с Д.В. Хухлаевой. Значительный вклад в теорию и практику физического воспитания внесла Д.В. Хухлаева. Она написала работы по формированию двигательных навыков у детей, также она разработала методы и приемы обучения метанию, создала программы и методические пособия [1].

В июле 2016 года мы проходили летнюю педагогическую практику в детском саду комбинированного вида №145 города Оренбурга. Именно на этой практике нам удалось увидеть все возможности оздоровления детей в летний период времени. На распределении мне досталась старшая группа, это те дети, которые из средней группы только перешли в старшую группу. В своей работе мы использовали тематические комплексы утренней гимнастики, проводимые на свежем воздухе. Мы самостоятельно разработали несколько комплексов утренних гимнастик, таких как «Веселая зарядка», «Зверобика», «В гостях у Гнома». Нами было замечено, что тематические гимнастики, проводимые под музыку, очень нравятся детям. Они охотно и старательно выполняли все задания. Так же мы организовывали солнечные и воздушные ванны для групп детей во время прогулки. К нашему удивлению дети с удовольствием участвовали в приеме оздоровительных ванн. Так же мы проводили каждодневные корректирующие гимнастики после сна, что бы пробудить детей после дневного сна и дать им заряд бодрости на вторую половину дня. Так же нами были разработаны комплексы корректирующих гимнастик после сна под названием: «Встаньте, улыбнитесь», «Поездка в поле», «Будь здоров». В работе с детьми нами использовалась самостоятельно изготовленная «дорожка Здоровья», для предупреждения плоскостопия и формирования правильного свода стопы, детям она приносила огромный восторг. Нами было разработано и проведено спортивное развлечение на свежем воздухе «В Гости к Фиксикам». Нам отлично удалось организовать детей, привлечь к подвижным играм

и танцам. Мероприятие прошло легко и весело. Нам удалось привлечь к развлечению всех детей группы и удерживать их внимание на протяжении всего мероприятия. Так же мы проводили общий физкультурный праздник «Встречаем лето с солнышком лучистым!» для всех групп детского сада. В праздник вошли эстафеты, командные задания, игры с водой, танцевальные упражнения. Практически все дети активно принимали участие в организованном нами празднике.

Во время прогулок мы организовывали двигательный режим детей с учетом того, чтобы дети не испытывали переутомление. Игры высокой подвижности, которые дети моей группы очень любили, обязательно чередовались играми средней и низкой подвижности. Нам хорошо удавалось организовывать подвижные игры и привлекать в них детей. С детьми мы играли в такие игры, как «Море волнуется», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», данные игры способствовали развитию координации, тренировки навыком ходьбы и бега, быстроты реакции, а также воспитывали терпение, выдержку, чувство коллективизма у детей старшего дошкольного возраста. Для поддержания интереса к подвижным играм мы использовали маски – шапочки для водящих и значки для остальных играющих. Нами было замечено, что дети гораздо охотнее принимают на себя роли других, если им надеть на голову ту или иную маску-шапочку. Из-за большого количества детей, которые посещали детский сад летом, у дошкольников естественно возникали небольшие разногласия и ссоры между собой. Нам хорошо удавалось улаживать детские конфликты, в основном они возникали из-за желания детей быть водящими в подвижных играх, тут нам на помощь и пришли различные считалки, которые мы разучивали вместе с детьми. По окончании практики нами было замечено, что конфликты между детьми практически прекратились, и ребята самостоятельно выбирали себе игру и водящего с помощью разученных ранее считалок.

В проблеме приобщения детей к здоровому образу жизни мы не можем не отметить важность взаимодействия дошкольного образовательного учреждения с семьей. Несмотря на заинтересованность родителей в сохранении и укреплении здоровья их ребенка, им не всегда удается решать многие вопросы и возникшие проблемы, так как многие дети большую часть времени проводят в детском саду. Поэтому дошкольное образовательное учреждение должно оказывать существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психического здоровья ребенка. Конечно работа с родителями, тем более в такой области – задача непростая, но добиться даже небольшой положительной динамики в этом направлении вполне по силам.

В заключении необходимо сказать, что пребывание дошкольников на свежем воздухе в летний период укрепляет и закаливает детский организм, оказывает положительное воздействие на его всестороннее развитие. Одной из главных задач дошкольных образовательных учреждений является то, что необходимо удовлетворять потребности растущего организма в отдыхе, творческой деятельности и движении. А задача воспитателя заключается в правильной организации жизни дошкольников. Каждый день в детском саду должен приносить детям что-то новое, необычайно интересное, чтобы воспоминания о летнем времени, играх, прогулках, праздниках и развлечениях, интересных моментах еще долго оставались в памяти и радовали детей на протяжении всего года.

Список литературы

1. Кенеман, А.В., Хухлаева, Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебн. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология» / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. М.: «Просвещение». 1972. 271 с.
2. Михайлова, Н. В. Влияние средств физической культуры на укрепление здоровья дошкольников / Н. В. Михайлова // Современная система образования: опыт прошлого – взгляд в будущее: мат-лы III ежегод. Международ. науч.-практ. конф., посвященной дню учителя. Новосибирск, 2014. 274 с.
3. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э. Я. Степаненкова. М. : Академия, 2006. 368 с.
4. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)" от 22.07.1946

Бирский филиал ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет», г. Бирск
Здоровьесберегающие технологии в организации современного образовательного процесса

Актуализация проблемы внедрения здоровьесберегающих технологий в современном образовательно-воспитательном пространстве высшего учебного заведения становится все более очевидной. Действительно, сегодня состояние здоровья всех субъектов образовательно-воспитательного процесса имеет смысл рассматривать как важный показатель качества образования и качества жизни. Так еще в 1987 году Европейский Совет по культурному сотрудничеству принят документ «Инновации в образовании», где новой составляющей его содержания становится направление – сохранение здоровья. Охрана и укрепление здоровья субъектов образовательно-воспитательного пространства является приоритетным направлением функционирования современного общества, поскольку лишь здоровая нация в состоянии должным образом усваивать знания и в будущем заниматься производительно - полезным трудом. Профилактика заболеваний студентов является окупаемым национальным вложением, более экономичным и результативным, чем дорогостоящее лечение.

Здоровьесберегающие технологии образовательного процесса в современном мире стали предметом специального исследования в связи, с одной стороны, постоянно увеличивающимися интеллектуальными нагрузками современного образования, с другой – четко выраженной тенденцией снижения здоровья обучающихся. Реализация здоровьесберегающих технологий прямо связана с привитием навыков и умений здорового образа жизни, расширением теоретических сведений о здоровье, составляющих его элементах, о жизнедеятельности здорового организма, его отдельных органов и систем, мера профилактики функциональных расстройств и развития болезненных состояний.

В послании к Федеральному Собранию Президент России сформировал четкий социальный заказ современной школе: «Главная задача современной школы – это раскрытие способностей каждого ученика, готовой к жизни в высокотехнологичном конкурентном обществе. Школьное обучение должно способствовать личностному росту так, чтобы выпускники могли самостоятельно ставить и достигать высоких целей, уметь реагировать на разные жизненные ситуации». Эти слова являются ключевыми и для национальной образовательной инициативы «Наша новая школа».

Национальная базовая стратегия «Наша новая школа» включает в себя пять основополагающих компонентов: внедрение нового поколения образовательных стандартов; создание и развитие системы поиска и поддержки талантливых детей; пополнение школ новым поколением учителей; усиление ресурсной обеспеченности образования – введение новых норм проектирования школьных зданий и кабинетов, оснащения медпунктов, столовых и спортивных залов с использованием эффектов и достижений приоритетного национального проекта «Образование»; внедрение здоровьесберегающих технологий и минимизация рисков для здоровья в процессе обучения.

По большому счету перед обществом встает вопрос о необходимости создания новой сферы образовательного пространства, способного обеспечить реализацию здоровьесберегающих технологий с учетом инновационных подходов к педагогической деятельности.

И то, что в Национальной базовой стратегии «Наша новая школа» одним из пяти основополагающих компонентов выделено внедрение здоровьесберегающих технологий и минимизация рисков для здоровья в процессе обучения, является особо актуальной и своевременной.

Одним из основных вопросов в организации подходов, обеспечивающих конструктивность решения данной актуальной проблемы, является подготовка высококвалифицированных специалистов. На наш взгляд, формирование профессионально - педагогической компетентности предполагает повышение методологического уровня профессиональных знаний в области здоровьесбережения, овладение теоретическими

знаниями, практическими умениями в применении щадящих технологий здоровьесбережения детей, овладения техническими средствами и навыками инструментального исследования основных систем жизнеобеспечения обучающихся.

Для реализации вышесказанного необходимо инициировать и обеспечивать запуск творческих потенциалов учебных заведений и педагогических коллективов, что является условием для планомерной интеграции в общеевропейское пространство и полноценного включения России в совместную работу в рамках Болонского процесса. Такой подход представляется как форма проявления инновационной активности в образовании. При этом мы четко осознаем, что образование, находящееся под влиянием интеграционных процессов в социальных сообществах, нуждается в выработке метапринципов, методологических подходов в государственной образовательной политике как на уровне федерального, так и на уровне региональных систем. Движение России в сторону Европейского политического и образовательного пространства является одним из важных направлений в отечественной государственной образовательной политике и условием участия России в Болонском процессе, что следует рассматривать не только в контексте развития российской общеобразовательной и профессиональной школы, но и в контексте модернизации образования всего Европейского сообщества.

Анализ действующих технологий, альтернативных программ, моделей, определяющих содержание обучения студентов здоровьесберегающим технологиям в условиях вуза, показал, что во многих случаях им присущи существенные изъяны, которые не позволяют рассчитывать на результат, адекватный прилагаемым усилиям: цели определяются недостаточно операционально, планы действий зачастую повторяют традиционные планы не взаимосвязанных органично мероприятий, которые к тому же слабо сбалансированы с реальными ресурсами. Программы создаются с ориентацией на сегодняшний день без необходимого прогноза изменений в будущих образовательных потребностях, поэтому они не могут стать средством обеспечения целенаправленности и интегративности изменений образовательных систем.

Учитывая вышесказанное, мы выявили особенности, которые оказывают существенное влияние на успешность процесса обучения студентов здоровьесберегающим технологиям. Мы считаем, что будущий специалист образования, владеющий здоровьесберегающими технологиями, может быть сформирован только всей совокупностью разнообразных форм вузовской жизни, главными среди которых выступают учебная деятельность, общение и внеаудиторные формы деятельности. Успешность данного процесса зависит от целенаправленности, самодостаточности организации и подготовленности педагогов к деятельности такого рода. Педагогические условия макро- и микроуровня, реализация которых ведет к успешности данного процесса, могут и должны стать частью реального педагогического процесса, нацеленного на подготовку будущих работников образования. Мы также убеждены в том, что совокупность знаний, которая регламентируется Государственными образовательными стандартами, если не объединена единой целевой установкой, по отдельности не может характеризовать эффективность процесса и конечного результата подготовки будущих специалистов.

Система обучения студентов здоровьесберегающим технологиям, на наш взгляд, должна представлять собой результат продуманной и взвешенной целостной образовательной политики, поскольку имеет очень сложную структуру, включающую в свой состав множество компонентов (цели, выраженные в исходных концепциях; деятельность, обеспечивающая ее реализацию; субъекты деятельности, ею управляющие, ее организующие и в ней участвующие; отношения, рождающиеся в деятельности и общении; среда системы, определяющая в определенной мере ее содержание; управленческие структурные единицы в целом, обеспечивающие интеграцию всех компонентов в целостную систему и развитие этой системы). В данном случае, мы учитываем то, что особенность подготовки специалистов образования рассматривается и как система, и как организация, проявляющаяся в способности адаптироваться к условиям социума, сохраняя при этом свои характерные

особенности. В плане управления ей необходимо учитывать главные положения рассмотренной теории самоорганизации системных объектов, к которым относятся: существование в системе нестабильных состояний, являющееся условием ее стабильного и устойчивого развития; будущее состояние системы притягивает, организует, формирует ее наличное состояние; поле развития системы определяется ее внутренними свойствами и должно содержать альтернативные пути.

Инновационность в данном случае должна быть выражена в содержании самого образования. Так, процесс обучения здоровьесберегающим технологиям студентов педагогического вуза мы рассматриваем как систему в которой процессы подготовки будущих специалистов реализуются за счет совместной деятельности и взаимодействия людей (педагогов и студентов), соорганизованных в различные временные или постоянные институты на всех уровнях. С этой точки зрения образовательный процесс предстает как сложное иерархическое организационно-структурное единство, внутри которого как относительно обособленные выделяются организационная структура (учебное занятие) и соответствующие организационные структуры образования (факультет, курс, академическая группа), организационные структуры управления самих образовательных учреждений. Процессы подготовки будущих специалистов, информация об их объектах, условия и результаты вместе с реализующими их организационно-оформленными инстанциями и участниками образовательного процесса образуют на каждом из указанных уровней соответствующие подсистемы, в которых реализуются образовательные программы. Взаимосвязанная совокупность разноуровневых подсистем образует общую систему образования. Как в общей системе, так и подсистеме едины: способ взаимоотношений с системой более высокого порядка; задачи; объекты; функции; организационная структура системы; организационные структуры входящих в ее состав институтов и механизмы. Мы считаем, что работа, направленная на реализацию данного важного аспекта, будет более эффективной, если обучение здоровьесберегающим технологиям студентов педагогических вузов будет осуществляться поэтапно на протяжении всех лет его обучения в вузе.

При таком подходе в соответствии с процессуальными целями (цели, преследуемые при реализации данного проекта, должны быть предельно реалистичными и диагностичными, т.е. исходить из имеющихся возможностей с учетом актуального потенциала их реализации и соизмерятся с ожидаемыми результатами по внедрению новшеств) определяются следующие задачи:

а) разработка концептуальной модели обучения здоровьесберегающим технологиям студентов педагогических вузов, которая обеспечит системное повышение их личностно – профессиональной квалификации;

б) разработка и проверка педагогических условий, обеспечивающих эффективность развития профессиональной компетентности будущих педагогов;

в) выявление оптимального соотношения теории с практикой (задачи оптимизации содержания обучения);

г) установление эффективного соотношения между репродуктивными творческими методами в обучении (выбор ведущего метода), разработка методического обеспечения процесса подготовки;

д) определение формы обучения и организации учебного процесса, адекватные выбранному методу(методам);

е) разработка системы критериев оценки знаний, умений, навыков, позволяющая адекватно определить уровни их сформированности;

ж) определение индикативных показателей (критерии) результативности обучения здоровьесберегающим технологиям.

Содержание процесса обучения будущих специалистов образования здоровьесберегающим технологиям определяется необходимостью дать основные сведения об условиях его формирования и сохранения, объединенные в ряд модулей: психолого-педагогической, медико-экологической и технологической.

При этом, на наш взгляд, должно быть ликвидировано противоречие между необходимостью в глубокой методологической и общетеоретической подготовке педагогов и потребностью в усилении практически - прикладной направленностью этой подготовки.

Именно поэтому одной из важнейших задач в содержании учебного материала должна стать задача оптимального соотношения теории с практикой. Только в этом случае возможно выполнение одного из принципиальных положений дидактики, а именно: сочетание знаний о здоровьесберегающих технологиях с пониманием и умением их практического применения. Как показывает опыт, оптимальное сочетание теории с практикой обеспечивается теорией, показывающей механизм поиска оптимальных вариантов при решении определенных педагогических задач в соответствии со специализацией и практикой, позволяющей из достаточного количества вариантов выбрать оптимальный на основе данных теоретических положений. Принцип оптимального соотношения теории с практикой создает основу для развития способностей педагогов, определяет условия формирования интереса к изучению наук, а формирование такого интереса возможно только в том случае, когда теория носит максимально прикладной характер.

Мы считаем, что активизация поиска новых форм организации деятельности вуза должна включать в себя важную задачу обновления среды и пространства жизнедеятельности детей, их родителей, педагогов, которая должна определяться особыми характеристиками, основной из которых выступает обеспечение сохранения здоровья обучающихся. В данном направлении, на наш взгляд, функционирует одна из стратегий модернизации образования, и связана она прежде всего с созданием новых моделей образовательной среды в высшем педагогическом учебном заведении, воссоздающих предметно-пространственную развивающую среду, ознакомление студентов с которой оптимизирует процесс подготовки высококвалифицированных специалистов. Все сказанное еще раз подтверждает своевременность появления национальной образовательной инициативы «Наша новая школа».

Смысл инициативы «Наша новая школа» заключается в создании современной школы, способной раскрыть личность ребенка, способной воспитать в детях интерес к учёбе и знаниям, стремление к духовному росту и здоровому образу жизни, способной быть современной, адекватной нашей жизни. Эти идеи также нашли свое отражение в национальном проекте «Образование», в государственной программе «Образование и развитие инновационной экономики: внедрение современной модели образования в 2009-2012 годы», а также в целевых программах «Формирование гражданина нового Башкортостана», «Компьютерная система образования» и др.

В этом аспекте мы также считаем необходимым отметить, что эффективность мониторинга такой деятельности и решения задач обучения здоровьесберегающим технологиям зависит от создания реальных условий той или иной образовательной системы. В обратном случае, как показывает практика, она может обеспечить лишь декларирование каких-либо идей, весомость которых трудно или невозможно проверить. Принцип оптимального соотношения теории и практики должен быть положен в основу построения взаимоотношений с органами управления образованием и образовательными учреждениями Республики Башкортостан.

Развитие инновационных процессов в системе образования не позволяет педагогу ограничиваться усвоением определенной суммы знаний: необходимо овладевать умениями и навыками их использования в нетипичных производственных ситуациях, которые являются обязательным атрибутом инновационного развития. К технологиям инновационного обучения мы предъявляем следующие требования: диалогичность, деятельностно-творческий характер, направленность на поддержку индивидуального развития студента, предоставление студенту необходимого пространства для принятия самостоятельных решений, выбора содержания и способов учения и поведения.

Таким образом, интенсификация научно-методологического, информационного обеспечения процесса обучения здоровьесберегающим технологиям в педагогических вузах

содействует становлению прогнозной информации в качестве важного педагогического ресурса, которым определяются стратегические векторы и ориентиры образования. Указанное определяет важность исследования инновационных характеристик высшего профессионального образования, частью которого выступает и наличие условий для реализации здоровьесберегающих технологий.

Список литературы

1. Звягина В. В. Здоровьесберегающие методики организации образовательного процесса. Методическое пособие. – Тюмень: ТОГИРРО, 2004. – 33 с.
2. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2012. – 296 с.
3. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005. – 320 с.
4. Степанова М. И. Новая структура учебного года как фактор сохранения здоровья школьника // Школа здоровья. – 2013. – № 3. – 245с.

Белобородова Н.С., Кузнецова И.В.

Бирский филиал ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет», г. Бирск Особенности формирования навыков здорового образа жизни у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста

В «Национальной доктрине образования в РФ до 2025 г.», Законе РФ «Об образовании» и других государственных документах сохранения здоровья детей, разработки здоровьесберегающих технологий обучения и формирования ответственного отношения к здоровью и здоровому образу жизни признается приоритетам государства. Именно поэтому, проблема формирования мотивации к сохранению и укреплению индивидуального здоровья, стремление к здоровому образу жизни (ЗОЖ), осознание ценности здоровья как важнейшего элемента общей культуры человека уже на самых первых этапах обучения в школе в современных условиях является весьма актуальной.

В исследованиях НИИ Гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья РАМН отмечается, что за последние 10 лет заболеваемость школьников увеличилась на 89 %. Многие отечественные ученые убедительно доказывают, что проблема нарастает с переходом детей из класса в класс.

Культура ведения здорового образа жизни не дается человеку изначально, а является результатом его обучения, воспитания и саморазвития [3]. Именно поэтому возрастает значение здоровьесбережения в условиях школы, поскольку здоровье – важнейшая ценность человека, общества, комфортной, духовно наполненной жизни, продуктивной деятельности.

Существует более 79 определений здоровья человека. Сегодня в научной литературе нет общепринятого понятия «здоровье». Например Всемирная Организация Здравоохранения определяет здоровье как объективное состояние и субъективное чувство полного физического, духовного и социального благополучия. В Медицинской энциклопедии «здоровье» определяется как «состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения». По Н. Ф. Реймерсу «здоровье – это объективное состояние и субъективное самочувствие человека», причем эти состояния обусловлены совокупным действием внутренних и внешних по отношению к организму факторов. Именно равновесие этих факторов и составляет сущность здоровья.

Питание, соблюдение режима дня, двигательная активность, закаливание, полноценный сон, овладение гигиеническими навыками, отношение ребенка к своему здоровью составляет *здоровый образ жизни*.

У детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста есть предпосылки для формирования основ культуры здоровья, а значит, и привычки к здоровому образу жизни. Это физиологические и психолого-педагогические особенности детей данной возрастной категории.

Именно в этом возрасте происходит формирование ценностного отношения не только к здоровью, но и к собственному телу. Ребенок продолжает формироваться телесно, постепенно изменяются пропорции тела, снижается содержание подкожного жира, отчетливо выявляются конституциональные особенности телосложения. Внешние изменения, происходящие с собственным телом, не проходят мимо его внимания.

Возраст 7–10 лет оптимален для этого, поскольку, как считают физиологи, именно в этот период формируется сфера произвольных двигательных актов. Здоровый ребенок стремится к движению, его радуют физические нагрузки. Бег, ходьба, прыжки, подвижные игры в этом возрасте очень важны. Биологически этот возраст как бы предназначен для повышенной двигательной активности, что проявляется в неизменном интересе младших школьников к подвижным играм, в особенности коллективным. И общий план строения тела, и структурные особенности многих органов и тканей приспособлены к интенсивной двигательной активности. Результаты биоритмологических исследований свидетельствуют, что для сохранения физиологической формы дневных кривых умственной работоспособности и вегетативных функций (т.е. учеба без признаков выраженного утомления), школьники должны выполнять в часы учебных занятий около пяти тысяч локомоций, т.е. иметь двигательную активность в пределах трех–пяти километров. Гигиенисты полагают, что суточная потребность в движении у младшего школьника в среднем равняется 21–24 тыс. шагам. На перемене они стремятся компенсировать вынужденную неподвижность на уроке, что обусловлено их физиологическими потребностями. Оптимальное удовлетворение моторных потребностей способствует развитию основных двигательных качеств. Скелетные мышцы детей состоят из малоутомляемых и хорошо приспособленных к длительным, но не слишком высоким по мощности нагрузкам. В этом возрасте складываются хорошо отработанные взаимоотношения между центральными управляющими системами и эффекторными периферическими органами. Большой относительный размер сердца, повышенная диффузионная способность легких, структура сосудистого русла и многие другие особенности как бы предназначены для осуществления этапной целевой функции. Эти органы обеспечивают повышенную потребность тканей и органов в кислороде. Поэтому влияние обусловленной школьным расписанием гипокинезии в этот период особенно значимо.

Наряду с мышечной, продолжает формироваться и костная система ребенка. К 11–12 годам окончательно фиксируются физиологические изгибы позвоночника, поэтому особенно важно удержание гигиенически правильной позы во время уроков, при чтении, письме, просмотре передач, во время сна.

Детский организм, как правило, справляется с множеством функциональных задач и нагрузок, возникающих в каждодневной жизни, т.е. он вполне адекватно приспособлен к условиям своего существования (гомеостаз). Кроме того, он обладает способностью стабилизировать ход развития и возвращаться к предопределенной кривой роста даже в случае неблагоприятных внешних воздействий. Все функции его организма достигают своеобразного расцвета. К 10–11 годам ребенок в норме представляет собой образец оптимальной организации структур и функций человеческого организма. Младший школьный возраст сенситивен для формирования способности к целенаправленной длительной деятельности, как физической, так и умственной. Сенситивными являются периоды, которым свойственна повышенная чувствительность к стимулирующим факторам внешней среды, проявляющаяся в ускорении совершенствования сенсомоторных функций и оптимизации процессов, регулирующих мышечную деятельность. В. К. Бальсевич считает возрастной интервал 7–10 лет сенситивным для развития всего спектра физических качеств и координационных способностей человека. В этот период, по его мнению, может формироваться осознанная мотивация физического совершенствования.

Физиологические особенности являются материальной основой психологических предпосылок к формированию здорового образа жизни. Природная любознательность,

подвижный ум ребенка, хорошая память, эмоционально-образное восприятие мира при соответствующем содержании образования, технологиях и формах его реализации позволяют заложить у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширить знания по гигиенической культуре как части экологической культуры личности.

Список литературы

1. Костромина Н. И., Костромина. М. Э. // Начальная школа. – 2014. – № 8. – С. 81– 85.
2. Краевский В. В., Хуторской А. В. Предметное и общепредметное в образовательных стандартах // Педагогика. – 2003. – № 2. – С. 9–11.
3. Симонова Л. П. Некоторые подходы к конструированию модели экологического образования в начальной школе: Сб. «Образование для устойчивого развития: поиск стратегии, подходов, технологий». – Санкт-Петербург, 2011. – С. 48–49.

Белобородов М.С., Белобородова Л.Р.

Бирский филиал ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет», г. Бирск

Использование народных подвижных игр как средство физического воспитания детей среднего дошкольного возраста

Формирование личности как процесс становления происходит в результате нравственного, интеллектуального, физического развития, а также в результате трудового, эстетического, патриотического воспитания. Личность здесь формируется под влиянием важнейших социальных форм жизни человека - его деятельности и общения. Проблема физического воспитания занимает значительное место в научных исследованиях, в которых доказано, что ребенок дошкольного возраста способен управлять своим поведением на основе знаний нравственных норм и правил поведения, нравственных представлений.

В дошкольном возрасте дети начинают воспринимать здоровье как ценность, у них формируется необходимость физического развития, значительно расширяется опыт поведения, отражающий отношение к окружающим людям.

Среди проблем, обращающих на себя внимание современных исследователей, все большее значение приобретают те, которые связаны с поисками путей повышения качества и эффективности целенаправленного физического воспитания в современных условиях.

Одним из эффективных методов физического воспитания и формирования ЗОЖ подвижная игра. Она, как и любая другая игра, имеет познавательную развивающую, развлекающую, диагностирующую, корректирующую и другие воспитательные функции. Одновременно, являясь феноменом традиционной культуры, она может служить одним из средств приобщения детей к народным традициям, что, в свою очередь, представляет важнейший аспект физического воспитания, формирования системы нравственно-эстетических, общечеловеческих ценностей.

Исходя из учета значимости темы была определена цель исследования: использование народных подвижных игр как средства физического воспитания детей среднего дошкольного возраста на примере русской культуры. Для решения задач исследования была организована опытно-экспериментальная работа, которая осуществлялась в 3 этапа:

I. Констатирующий этап проводился с целью выявления уровня сформированности представлений о культуре физического воспитания и здорового образа жизни у детей среднего дошкольного возраста.

II. Формирующий этап, целью которого являлось организация физического воспитания детей среднего дошкольного возраста посредством русских народных подвижных игр.

III. Контрольный этап проводился с целью выявления эффективности экспериментальной работы по использованию русских народных подвижных игр для формирования физической культуры и навыков здорового образа жизни у дошкольников.

Мы исходили из теоретического положения о том, использование народных игр в воспитательно-образовательном процессе позволяет успешно решать задачи ответственного отношения к своему здоровью, к окружающему миру, развитие физических способностей, коммуникативных качеств. Повышение эффективности использования игры как средства

воспитания требует комплекса педагогических мер. Для этого мы использовали два взаимосвязанных этапа руководства играми детей:

1 этап – предполагает уяснение мотивов формирования у детей основ ЗОЖ, ответственного отношения к своему здоровью и, наконец, практическое освоение детьми некоторых физических упражнений.

2 этап - заключается в опосредованном руководстве подвижной игрой с целью формирования ЗОЖ.

а) с помощью тематических наборов игрушек и дополняющих их предметов создается предметно-игровая среда, соответствующая формируемому у детей интересу к физической культуре и позволяющая воплотить их в игре;

б) в процессе игры воспитатель акцентирует нравственную сущность отношений детей (ролевых - путем игровых обращений к исполнителям, организационных - путем соблюдения правил коллективной игры);

в) воспитатель влияет на состав участников игровых групп;

г) дети, владеющие высоким уровнем содержательного общения, положительно влияют на партнеров.

Нами подобраны ряд русских народных игр, как «Жмурки», «Крыночки», «В короли», «Волк», «Салки», «Гуси-гуси», «Пастух и стадо» и др.

После формирующего этапа в экспериментальной группе мы выявили, что у детей повысился интерес к физической культуре, у них сформировались элементарные навыки ЗОЖ. Дети без напоминания взрослых, с удовольствием выполняли гигиенические требования, закалывающие и оздоравливающие процедуры.

Таким образом, результаты исследования позволяют нам сделать вывод о том, что использование подвижных игр способствуют формированию у детей навыков здорового образа жизни и ценностного отношения к своему здоровью.

Болотова М.И., Ермакова М.А.

ФГБОУ ВО Оренбургский государственный медицинский университет Минздрава
России

***Инновационные методы работы со студентами, временно освобожденными от
практических занятий по физической культуре***

Любые нововведения в образовании порождены изменениями в обществе и логикой развития научно-технической революции. Развитие инновационных процессов в образовании на современном этапе является объективной закономерностью, что обусловлено: интенсивным развитием информационных технологий; обновлением содержания современной философии образования, ядром которой стал общечеловеческий целостный аспект; гуманистически сориентированным характером взаимодействия участников образовательного процесса; необходимостью повышения уровня компетентности и ответственности педагога за собственную профессиональную деятельность, направленную на формирование развитой творческой личности обучающегося, готового к восприятию и активной деятельности в новых социально - экономических условиях. В связи с этим исключительно важное значение приобретает инновационная деятельность педагога.

Объектами инновационных процессов в образовании являются: содержание и структура образования, образовательные технологии, методы и средства обучения и воспитания, организационно-экономический механизм управления. Современное образование все более ориентируется на создание таких технологий и способов влияния на личность, в которых обеспечивается баланс между социальными и индивидуальными потребностями, и, которые, запуская механизм саморазвития (самосовершенствования, самообразования), обеспечивают готовность личности к реализации собственной индивидуальности и изменениям общества.

Следует отметить, что в индустриальном обществе образование становится активным социально-формообразующим элементом, ключевым фактором общего прогресса,

культурных и социальных изменений [5]. Современное образование превратилась в дифференцированную, многоступенчатую систему, которая дает возможность человеку постоянно работать и осваивать ранее накопленные человечеством знания и навыки.

На методологическом уровне проблема инноваций в образовании разработана и отражена в работах М. М. Поташника, А. В. Хуторского, Н. Б. Пугачёвой, В. С. Лазарева, В.И. Загвязинского с позиций системного и деятельностного подхода, что позволяет анализировать не только отдельные стадии инновационного процесса, но и перейти к комплексному изучению инноваций. Анализ работ ученых, позволил нам рассматривать инновационный процесс как процесс доведения идеи до стадии практического использования и реализация связанных с этим изменений в социально-педагогической среде. Деятельность, обеспечивающая превращение идей в нововведение и формирующая систему управления этим процессом может быть определена как инновационная деятельность [2].

Инновационная педагогическая деятельность как особый вид творческой деятельности направлена на обновление системы образования. Она является результатом активности педагогических и управленческих кадров не столько в приспособлении к внешней среде, сколько в изменении личных и общественных потребностей и интересов.

Таким образом, целевые, содержательные и процессуальные особенности современной образовательной системы как инновационной моделируются на основе гуманистически ориентированных педагогических идей и технологий, они направлены на актуализацию растущих образовательных потребностей личности, которая растет и развивается.

К приоритетным направлениям можно причислить следующие тенденции развития образования в России:

1. Сокращение разрывов между достижениями современных наук и содержанием дисциплин.

2. Обогащение и осовременивание инвариантного компонента содержания высшего образования.

3. Оптимизация пропорций между блоками гуманитарных и естественно-математических знаний.

4. Гуманизация и гуманитаризация содержания высшего образования.

5. Уплотнение учебных программ за счет формирования междисциплинарных интегрированных блоков содержания знаний.

6. Приспособление учебных программ и их методическое обеспечение соответственно условиям и потребностям поликультурного и полиэтничного контингента обучающихся.

8. Внедрение новейших информационных технологий, обеспечивающих совершенствование организационных механизмов и методических основ преподавания программных знаний с целью обеспечения их усвоения абсолютным большинством студентов.

Новые требования к профессионально-квалификационному потенциалу, определяемые массовыми технологическими и структурными изменениями экономики, рельефно отразили разрыв между потребностями производства и социально-культурной сферы в качественно новом уровне производительных сил и сложившимися системами и формами подготовки кадров [6].

Фундаментальным положением новой философии образования, основанной на компетентностной модели образования, является установка на индивидуальность в отношениях «человек–человек», на ценностное восприятие личности и мира. В педагогике главное противоречие возникает в области развития личности.

Модернизация отечественного высшего образования характеризуется переориентацией его на личностную парадигму и компетентностный подход как приоритетный, что отражено в ФГОС ВО 3-го поколения. В соответствии с принципами Болонского процесса результаты обучения ориентированы на выработку у студентов компетенций как динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться в

широком спектре отраслей экономики и культуры. Социально-личностная модель здравоохранения требует и широкого спектра гуманистических компетенций врача. В частности, необходима разработка и развитие на уровне общественных идеалов, базирующихся на общечеловеческих ценностях, таких понятий, как смысл и цель жизни, профессиональное призвание, профессиональное развитие, профессиональная самореализация, духовность и др.

Сегодня в российской системе образования формируется новая модель подготовки специалистов, учитывающая не только квалификационную модель специалиста, но и модель компетентностную. Компетентность специалиста включает как знания, умения, навыки, так и способы их реализации в деятельности и в общении. В компетентностной модели специалиста цели образования связываются с междисциплинарными интегрированными требованиями к результату образовательного процесса. На первое место выступают качественные характеристики личности, которые формируются инновационными образовательными технологиями [3].

Среди важных задач совершенствования образовательной деятельности в современном ВУЗе являются [1, 4]: обеспечение единства учебной, научной, творческой деятельности, позволяющего студентам приобрести глубокие научные знания, профессиональные навыки, умение учиться и получать новое знание, в полной мере реализовать свой творческий потенциал; поиск новых, нестандартных путей в развитии образовательных и научных технологий, приводящих к оптимальному решению проблем, стоящих перед университетом.

Отметим негативные факторы, препятствующие внедрению инноваций в образовательный процесс:

- профессионально-ориентированные: педагогический консерватизм; недостаточная компетентность (неинформированность, в частности) представителей вышестоящих органов управления образованием; отсутствие курсов повышения квалификации по конкретным специальностям; несогласованность действий отдельных учебных заведений; неподготовленность к инновационной деятельности педагогических кадров; возрастной состав педагогов – пенсионного и предпенсионного возраста; отсутствие практического опыта в области инновационных образовательных технологий;

- личностные: отсутствие свободного времени на чтение педагогической литературы; волевые; темперамент, черты характера учителя и т.д.;

- этнокультурные: ментальные;

- экономические: отсутствие реальных рыночных отношений в образовании, следовательно, не стимулирует личность учителя к развитию; материальные: нехватка средств в силу индивидуальных причин (например, наличие компьютера дома);

- политические: возможно, формируется авторитарный тип политической власти, следовательно, хроническая перегрузка внутренних ресурсов учителя.

Так же существуют и психологические барьеры по отношению к нововведениям. Так, внедрение в вузовское образование новых технологий, например, модульной, ведет к увеличению на 20-25% нагрузки преподавателя (работа над учебно-методической документацией, дидактическим обеспечением модулей, разработка активных методов обучения и пр.). Часто этот дополнительный труд не оплачивается, либо оплачивается несоразмерно его трудоемкости.

Анализ литературы и опыт внедрения новых технологий показывает, что перечисленные факторы, влияющие на инновационные процессы в вузах, сильно зависят от социокультурного контекста, в который погружено учебное заведение. Решение данных проблем возможно при условии создания атмосферы открытости, информированности всех субъектов образовательного процесса, что должно привести к осознанию происходящих изменений извне, требующих существенных изменений внутри отдельно взятого образовательного учреждения.

Инновации в образовании в первую очередь должны быть направлены на создание личности, настроенной на успех в любой области приложения своих возможностей.

В данной статье мы рассмотрим здравотворческие и культуротворческие методы как инновационные методы обучения, которые активно внедряются на учебных дисциплинах «Физическая культура», «Элективные курсы по физической культуре» в ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет» Минздрава России, используются на занятиях для студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре.

Анализ научных источников и собственный педагогический опыт показал, что создание эффективной педагогической системы развития творчества студентов возможно только при обращении к культуротворческим методам, которые позволяют студентам открыться, проявить себя как креативная личность перед педагогом и группой.

Концептуальные основы и методический инструментарий исследования культуротворческих методов заключатся в формировании общекультурных компетенций у студента-медика

К культуротворческим методам мы отнесли:

- методы использования культурного наследия современного общества;
- методы формирования творческого, нестандартного мышления (в рамках ТРИЗ - технологии решения изобретательских задач; информационных технологий творчества, ТРКМ - технологии развития критического мышления, технологии развивающего, эвристического и проблемного обучения, технологии проектно-исследовательского обучения и другие активных и интерактивных технологий обучения);

- различные виды творчески формирующих, развивающих методов (развитие индивидуальных творческих способностей в области здоровья, культуры, самодельного народного творчества, образования и информации).

Активными методами обучения выступают:

- проектный метод (например: разработка группового научно-исследовательского проекта (проект-маяк) «Медицина будущего»);

- эссе (например: «Я «ЗА» высказывание Гиппократ, что «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»; «Я «ЗА» идею А.В. Луначарского, что «Спорт формирует культуру оптимизма, культуру бодрости»; «Я «ЗА» идею Авиценны "В еде не будь до всякой пищи падок, знай точно время, место и порядок"; «Я «ЗА» идею Цицерона, что «Высшее благо достигается на основе полного физического и умственного здоровья»; «Я «ЗА» идею Дж. Уэйнмейкера, что «Если ты никак не можешь найти время для отдыха, тебе очень скоро придется найти время для лечения»; «Я «ЗА» идею Г. Александрова, что «Здоровье укрепляется созвучным аккордом духовных и физических струн»; «Я «ЗА» идею, что, в конечном счете, наше здоровье зависит от того, что мы едим, как мы едим, сколько мы едим, когда мы едим и для чего мы едим» и др.);

- метод символических (в парадоксальной форме сформулировать фразу, буквально в двух словах отражающую суть явления, например: «здоровье – это лицо человека») и фантастических аналогий (представить фантастические средства или персонажи, выполняющие то, что требуется по условиям задачи, например: нарисуй Здоровье как планету и ее спутники);

- деловая игра (дидактическая игра, которая предполагает выполнение какой-то роли: например, «Я – Пирогов!», где каждый студент от первого лица рассказывает об интересном и значимом факте из жизни врача);

- метод мозгового штурма как способ развития творческого, образного мышления (например: «Как правильно организовать режим дня студента?»).

- программно-ролевой метод (его значение для выработки у студентов способности действовать в предлагаемой ситуации в соответствии с выбранной ролевой функцией);

- метод case-study или метод конкретных ситуаций (решение конкретных, профессионально-ориентированных ситуаций: например, «Ваш пациент имеет вредные привычки. Каковы будут Ваши соответствующие педагогические действия?»);

- метод активизации поиска оригинальных творческих идей с помощью метода наводящих контрольных вопросов (например: при раскрытии основных понятий темы составляется кластер).

Кластер — один из его методов, представляет собой графическую форму организации информации, когда выделяются основные смысловые единицы, которые фиксируются в виде схемы с обозначением всех связей между ними. Данный метод обучения нацелен на формирование у обучающихся самостоятельного, критического мышления.

В зависимости от способа организации занятия, кластер может быть оформлен на доске, на отдельном листе или в тетради у каждого студента при выполнении индивидуального задания. Составляя кластер, студенты используют разноцветные мелки, карандаши, ручки, фломастеры. Это позволяет выделить некоторые определенные моменты и нагляднее отобразить общую картину, упрощая процесс систематизации всей информации.

Форма работы при использовании данного метода может быть абсолютно любой: индивидуальной, групповой и коллективной. Допустимо перетекание одной формы в другую. Например, на стадии вызова, это будет индивидуальная работа, где каждый студент создает в тетради собственный кластер. По мере поступления новых знаний, в качестве совместного обсуждения пройденного материала, на базе персональных рисунков и с учетом полученных на уроке знаний, составляется общая графическая схема. Кластер может быть использован как способ организации аудиторной работы, и в качестве домашнего задания.

Применение кластера имеет следующие достоинства: он позволяет охватить большой объем информации; выделить основные понятия темы и логические связи между ними; вовлекает всех участников коллектива в обучающий процесс; развиваются аналитические умения.

Опыт педагогической деятельности показывает, что метод кластера может применяться практически на всех занятиях, при изучении самых разных тем; составление кластера является обязательным заданием при сдаче рубежного контроля по учебным дисциплинам «Физическая культура», «Элективные курсы по физической культуре» и может служить графической опорой при сдаче зачета.

Список литературы

1. Завада Г.В. Педагогика высшей школы: Конспект лекций / Г.В. Завада, О.В. Бушмина. -Казань: Казан.гос. энерг. ун-т, 2010. – 86 с.
2. Загвязинский, В.И. Инновационные процессы в образовании и педагогическая наука/ В.И. Загвязинский//Инновационные процессы в образовании: Сборник научных трудов. - Тюмень: 1990. – с.8.
3. Лаврентьев Г.В., Лаврентьева Н.Б.Инновационные обучающие технологии в профессиональной подготовке специалистов. Часть 1/Г.В. Лаврентьев, Н.Б. Лаврентьева. - Издательство: Алтайского государственного университета, 2008. – 209 с.
4. Кулябина Е. И. Совершенствование инновационной деятельности вузов : монография / Е. И. Кулябина. – Иркутск : Изд-во Иркут.гос. ун-та, 2009. – 100 с.
5. Сумнительный К. Инновации в образовании. Вектор развития и основная реальная практика. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.mos-cons.ru/file.php/1/innov_v_obrazov/innov_v_obrazov.htm
6. Тодосийчук А.В. Теоретико-методологические проблемы развития инновационных процессов в образовании.- М.:ОРГСЕРВИС-2000, 2005.-125с.

Бородина Е. И., Оренбургский институт (филиал) Университета имени О.Е.Кутафина (МГЮА).

Научный руководитель: Зайцева О.Б.

Обеспечение безопасных условий труда работодателем, направленных на охрану здоровья персонала

Важнейшей обязанностью работодателя - физического лица выступает обеспечение безопасности и условий труда, соответствующих государственным нормативным требованиям охраны труда. Содержание понятия "охрана труда" составляет проведение мероприятий, основанных на внутренне единой системе социально-экономических, организационно-управленческих, санитарно-гигиенических, технических и правовых мер, направленных на создание и поддержание безопасных и безвредных для работника условий

труда, а безопасность труда можно рассматривать как одно из требований условий труда (их фактическое состояние), при котором практически исключается любая производственная опасность для здоровья и жизни работника (ст. 209 ТК РФ) [1, с. 9].

Под *условиями труда* понимается внешняя среда, окружающая человека в процессе производства.

По мнению Долгова Д. И, различные производственные факторы, воздействующие на здоровье и работоспособность человека в процессе труда, объединены в следующие группы:

– социально-экономические, включающие законодательную и нормативно-правовую базу, регламентирующую условия труда, предупредительный и повседневный надзор, систему льгот и компенсаций за работу в неблагоприятных условиях и т. д.;

– психофизиологические факторы, обусловленные конкретным содержанием трудовой деятельности, характером данного вида труда (физическая и нервно-психическая нагрузка, монотонность, темп и ритм труда);

– санитарно-гигиенические условия, определяющие внешнюю производственную среду (микроклимат, шум, состояние воздуха, освещение), а также санитарно-бытовое обслуживание на производстве;

– эстетические, способствующие формированию положительных эмоций у работника (архитектурно-конструкторско-художественное оформление интерьера, оборудования, оснастки, производственной одежды, озеленение);

– социально-психологические факторы, характеризующие взаимоотношения в трудовом коллективе и создающие у работника соответствующий психологический настрой;

– технические, обусловлены скрытыми дефектами и несовершенством конструкций производственных зданий, сооружений, машин, механизмов, приспособлений, инструментов, нарушение правил и норм их безопасной эксплуатации;

– организационные, обусловлены отсутствием четко отлаженной системы охраны труда, недостаточной обученностью работающих, отсутствием или низким качеством инструктажей по безопасности труда, недостатками в организации и управлении производственными процессами, низкой трудовой дисциплиной работников, отсутствием или неэффективным контролем за охраной труда;

– лечебно-профилактические, реабилитационные, обусловлены действующей системой здравоохранения, позволяющей поддерживать и реабилитировать здоровье работников [6, с. 9]

– По степени влияния на работоспособность человека разделяют:

- *вредный производственный фактор* – производственный фактор, воздействие которого на работника может привести к его заболеванию;

- *опасный производственный фактор* – производственный фактор, воздействие которого на работника может привести к его травме (ст. 209 ТК РФ)[1, с. 9].

Безопасные условия труда – условия труда, при которых воздействие на работающих вредных и (или) опасных производственных факторов исключено либо уровни их воздействия не превышают установленных нормативов (ст. 209 ТК РФ) [1, с. 9].

В настоящее время существует прямая обязанность работодателей всех организационно-правовых форм и форм собственности создавать условия, исключая любую производственную опасность для здоровья и жизни работников и обеспечивающие техническую, общественную и санитарную безопасность трудовой деятельности. В связи с этим работодатель - индивидуальный предприниматель должен лично осуществлять функции специалиста по охране труда при его отсутствии (ст. 217 ТК РФ), выполняя все предусмотренные ст. 212 ТК РФ обязанности работодателя по обеспечению безопасных условий и охраны труда, включая и проведение аттестации рабочих мест по условиям труда с последующей сертификацией организации работ по охране труда. Обязанности работодателя по обеспечению безопасных условий и охраны труда откорректированы Федеральным законом от 30 июня 2006 г. N 90-ФЗ "О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации, признании не действующими на территории Российской Федерации некоторых

нормативных правовых актов СССР и утратившими силу некоторых законодательных актов (положений законодательных актов) Российской Федерации" [2, с. 9], и среди них можно подчеркнуть необходимость обеспечения работодателями санитарно-бытового и лечебно-профилактического обслуживания работников в соответствии с требованиями охраны труда, а также доставки работников, заболевших на рабочем месте, в медицинскую организацию в случае необходимости оказания им неотложной медицинской помощи [7, с. 9]. Если несчастный случай все-таки произошел, то в расследовании несчастного случая у работодателя - физического лица принимают участие указанный работодатель или его полномочный представитель, доверенное лицо пострадавшего, специалист по охране труда, который может привлекаться к расследованию несчастного случая на договорной основе. Кроме того, правоприменительная деятельность показывает, что необходимо расширять границы индивидуального правового регулирования труда на основе трудовых договоров, включая в них все возможные условия выполнения трудовых функций, в том числе и непредвиденные ситуации [6, с. 9]

Например, решением Промышленного суда г. Оренбурга 17 мая 2005 г. отклонен иск Л. к Оренбургскому отделению Фонда социального страхования о назначении страховых выплат. Л. являлась менеджером по продажам у индивидуального предпринимателя К., владеющего сетью магазинов электронной техники, и в связи с поломкой служебного автомобиля использовала в служебных целях свой личный автомобиль. При следовании к одному из сети магазинов она попала в аварию, и по заключению МСЭ (Медико-социальной экспертизы) ей было установлено 30% потери трудоспособности. На основании данного заключения Л. признана инвалидом III группы (1-й степени). Оренбургское отделение Фонда социального страхования отказало Л. в назначении страховых выплат в связи с несчастным случаем. Суд, исследовав материалы дела, решил оставить иск без удовлетворения, так как согласно ст. 227 ТК РФ использование личного транспорта возможно лишь по распоряжению работодателя или по соглашению сторон трудового договора [5, с. 9].

Обучение по охране труда является одним из направлений, в том числе по охране здоровья, профилактической работы в системе охраны труда. Наличие квалифицированного, компетентного в вопросах охраны труда и обученного безопасным методам и приемам выполнения работ персонала в организации - важнейшее условие безопасности труда. Работники, не прошедшие в установленном порядке обучение и проверку знаний и навыков в области охраны труда, отстраняются от работы. Одновременно с обучением по охране труда и проверкой знаний требований охраны труда, осуществляемыми в соответствии с Порядком, могут проводиться обучение и аттестация работников организаций по другим направлениям безопасности труда, организуемые органами государственного надзора и контроля и федеральными органами исполнительной власти.

Финансирование мероприятий по улучшению условий и охраны труда осуществляется из бюджетов всех уровней и внебюджетных источников в соответствии с законодательством РФ, ее субъектов и муниципальных образований. Источниками финансирования также могут являться взносы юридических и физических лиц.

Выбор оптимального режима труда и отдыха является главным в организации труда. При составлении графиков работы используются данные физиологии труда, экономики и других наук, чтобы учесть интересы производства и интересы работников, обеспечить надлежащую охрану их труда. Работодатель обязан вести учет фактически отработанного каждым работником времени.

Режим работы, порядок предоставления выходных дней и ежегодных оплачиваемых отпусков определяются по соглашению между работником и работодателем - физическим лицом. Однако законодатель предусмотрел, что продолжительность рабочей недели не может быть более 40 часов (ст. 91 ТК), а продолжительность ежегодного оплачиваемого отпуска менее чем 28 календарных дней (ст. 115 ТК) [1, с. 9]. В какой период работник может использовать отпуск, определяется соглашением сторон.

В трудовом договоре может быть предусмотрено предоставление отпуска без

сохранения заработной платы, а также случаи, при которых работодатель обязан предоставить такой отпуск (например, регистрация брака, смерть родственника, болезнь члена семьи).

Если по условиям договора работник привлекается к работе в ночное время, выходные и праздничные дни, то работодатель - физическое лицо должен учитывать ограничения, установленные ТК для отдельных категорий работников (женщин, работников в возрасте до 18 лет, инвалидов (ст. ст. 96, 113 ТК) [1, с. 9].

В свою очередь, за нарушение установленных трудовым законодательством обязанностей работодателя - физические лица могут быть привлечены к юридической ответственности. Данные нарушения выражаются в определенных последствиях:

– профессиональное заболевание, развивающееся в результате более или менее длительного воздействия на работника специфических для данной работы вредных производственных факторов и вне контакта с ними возникнуть не может;

– несчастный случай - происшествие, вызвавшее повреждение здоровья в результате кратковременного и, как правило, однократного воздействия на него внешнего фактора;

– травма, представляющая собой нарушение анатомической целостности или физиологических функций тканей или органов человека, внезапным внешним воздействием на работника опасного производственного фактора при выполнении им трудовых обязанностей или заданий руководителя работ.

Важнейшая обязанность любого работодателя - возместить ущерб, причиненный здоровью работника при исполнении им своих трудовых обязанностей. Это предусмотрено Федеральным законом от 2 июля 1998 г. N 125-ФЗ "Об обязательном социальном страховании от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний". [3, с. 9]. А также возмещение морального вреда, причиненного работнику неправомерными действиями или бездействием работодателя, в денежной форме в размерах, определяемых соглашением сторон трудового договора. В случае возникновения спора факт причинения работнику морального вреда и размеры его возмещения определяются судом независимо от подлежащего возмещению имущественного ущерба.

В целях улучшения условий труда и повышения уровня безопасности на рабочих местах, на наш взгляд, следует проводить следующие мероприятия:

– предупредительные мероприятия и подготовка условий работы, предполагающие создание на рабочем месте соответствующего инженерного обеспечения, чтобы сделать работу более комфортабельной и безопасной. Для работающих в опасных условиях обязательным является использование специального обмундирования для защиты (каска, шлемов, очков, "муфт" и затычек для ушей, масок и респираторов, специальных перчаток, сапог и ботинок, костюмов курток, ремней безопасности и др.);

– проверки и исследования, предполагающие инспектирование рабочих мест, а также анализ инцидентов и факторов, угрожающих безопасности жизни и здоровья работников, в целях уменьшения количества несчастных случаев и заболеваний;

– обучение технике безопасности и мотивационные программы. Обучение, как правило, является частью профориентации и может быть обязательным или добровольным в зависимости от характера работы;

– разработка и реализация программ охраны труда на основе взаимодействия государственных, федеральных и отраслевых уполномоченных органов управления охраной труда и здоровьем, а также самих организаций.

Программы охраны труда, на наш взгляд, должны включать:

– обязательное социальное страхование от несчастных случаев на Производстве;

– введение досрочных пенсий для работающих на вредных производствах;

– открытое опубликование государственной статистической отчетности, и информации об уровнях профессионального риска на различных производствах;

– создание федеральных и рыночных фондов охраны труда для финансирования научных исследований в области охраны труда, подготовки кадров, издания

информационных материалов, касающихся новейших разработок в указанной области.

Результатом реализации планов по улучшению условий труда, на наш взгляд, является: повышение экономической эффективности производства путем сокращения потерь рабочего времени из-за травматизма и профессиональных заболеваний, снижение выплат по временной нетрудоспособности, возмещение причиненного ущерба, уменьшение расходов, связанных с лечением, медицинским обслуживанием и компенсацией вредных и тяжелых условий труда.

Социальным результатом улучшения условий труда будет сокращение численности лиц, условия труда которых имеют отклонения от нормативов; улучшение условий и режима труда работников, сокращение их занятости на работах с вредными условиями и в ночное время; сокращение числа производственных травм и случаев профессиональных заболеваний; сокращение общей заболеваемости работников; создание благоприятных условий психофизиологической деятельности, повышение удовлетворенности трудом.

Список литературы

1. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30 декабря 2001 г. N 197-ФЗ (ТК РФ), с измен. и доп. от 3 июля 2016 г.
2. Федеральный Закон "О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации, признании не действующими на территории Российской Федерации некоторых нормативных правовых актов СССР и утратившими силу некоторых законодательных актов (положений законодательных актов) Российской Федерации" с измен. и доп. от 22.12.2014 г.
3. Федеральный закон "Об обязательном социальном страховании от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний" от 24.07.1998 N 125-ФЗ, с измен. и доп. от 3 июля 2016 г.
4. Постановление Минтруда РФ от 24 октября 2002 г. N 73 "Об утверждении форм документов, необходимых для расследования и учета несчастных случаев на производстве, и Положения об особенностях расследования несчастных случаев на производстве в отдельных отраслях и организациях" с измен. и доп. от 20 февраля 2014 г.
5. Архив районного Промышленного суда г. Оренбурга. Дело N 2-1081 за 2006 г.
6. Долгов Д. И. Экономика и управление: мир необъятного. Монография для студентов технических и экономических специальностей. – 2014. – 127с.
7. Казакова Г.В. Проблемы правосубъектности работодателя: Автореф. дис. ... канд. юрид. наук. СПб., 2005. С. 19

Кругликова В.С., Десяткина Л.Ю., Васильева Д.С.

Бирский филиал ФГБОУ ВО

«Башкирский государственный университет», г. Бирск

Сальникова Л.Б., МАУ ДО ЦДТ «Радуга», г. Бирск

Воспитание интереса к самостоятельным занятиям по физической культуре у детей 12-13 лет

Проблемы повышения уровня физической подготовленности и укрепления здоровья учащихся являются одними из актуальных проблем процесса физического воспитания в общеобразовательной школе. При этом традиционная, издавна сложившаяся практика физкультурно-спортивной работы с детьми и молодежью уже не отвечает современным требованиям школы, не способствует сохранению и укреплению индивидуального здоровья учащихся, не позволяет глубоко и всесторонне осуществлять процесс физического воспитания.

Воспитание нового поколения требует от общества нетрадиционных форм педагогического воздействия, способных полностью раскрыть человеческие возможности.

Однако формированию интереса к физической культуре и самостоятельным занятиям физическими упражнениями в настоящее время уделяется крайне мало внимания. Традиционно все еще считается, что основной целью физического воспитания является развитие физических качеств и обучение двигательным действиям. По мнению Л.И. Лубышевой, это только внешний результат физического воспитания, не раскрывающий внутреннее содержание этого процесса. Ее мнение подтверждает целый ряд авторов, считающих, что основной задачей процесса физического воспитания сегодня является формирование потребностей в освоении ценностей физической культуры, сохранение и

укрепление индивидуального здоровья учащихся через активизацию их самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности и повышение интереса к ней.

Таким образом, анализ имеющейся научно-методической литературы, собственные педагогические наблюдения позволили определить необходимость разработки новых методических положений повышения интереса учащихся к физической культуре, что и побудило к выбору темы исследования.

Цель нашего исследования: выявление и внедрение педагогических условий для формирования интереса к самостоятельным занятиям по физической культуре у детей 12-13 лет.

Объект исследования: процесс физического воспитания учащихся среднего школьного возраста.

Предмет исследования: воспитание интереса к самостоятельным занятиям по физической культуре у детей 12-13 лет.

Гипотеза исследования: предполагается, что воспитание интереса к самостоятельным занятиям по физической культуре у школьников 12-13 лет будет эффективней, если использовать в физическом воспитании разнообразные формы внеклассной работы (проведение бесед по актуальной тематике, проведение соревнований, использование практических методов, разработка домашних заданий, проведение физкультурных праздников).

Практическая значимость исследования: материалы работы могут быть использованы учителями физической культуры в практической деятельности по организации и проведению внеклассных физкультурных мероприятий, способствующих формированию интереса учащихся к физической культуре.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями дополняют уроки физической культуры. В процессе самостоятельных занятий учащиеся совершенствуют физические качества и двигательные навыки, закрепляют теоретический и практический материал по предмету, готовятся к сдаче учебных нормативов.

Результаты исследования. Сущность проведенного эксперимента состоит в создании условий для формирования у школьников потребности в самостоятельных занятиях для совершенствования своей физической подготовленности.

Исследовательская работа проводилась на базе МБОУ СОШ №1 г. Бирск РБ. В исследовании приняли участие две группы детей – учащиеся 6 классов, подобранные на основе данных врачебно-педагогического обследования.

Полученные результаты сравнивались с результатами по программе «Президентское многоборье». Заключение об общем уровне физической подготовленности составлялся на основании суммирования набранных очков.

С сентября 2015 по май 2016 года с контрольной группой проводились занятия по традиционной программе, а с экспериментальной группой проводились по особой программе. Для каждого учащегося создавалась ситуация критической самооценки путем сравнения результатов тестирования с нормой. Многоуровневая система диагностики физической подготовленности создает условия для мотивации двигательной активности путем сравнения характеристик предлагаемых уровней и результатов собственного тестирования. Источником возникновения мотивации является осознание противоречия между предлагаемым стандартом и местом ученика в данной системе (возникает проблемная ситуация критической самооценки) и стремлением изменить это место. Противоречие выводит ребенка на активную позицию поведения.

Для успешного перехода на более высокий уровень физической подготовленности по результатам тестирования каждому ученику предлагалась индивидуальная программа выполнения физических упражнений, как на уроках физической культуры, так и во время самостоятельных занятий.

Индивидуальная программа составлялась по результатам тестирования. Каждому ученику предлагалась индивидуальная коррекционная программа по отстающим тестам,

намечались промежуточные тестирования, на которых отслеживалась степень улучшения достижений ученика.

На 1-м этапе производилось первоначальное тестирование уровня физической подготовленности. Это позволило отследить физическое состояние организма, поддерживать необходимую мотивацию на самостоятельное выполнение индивидуальной программы, а также своевременно вносить определенные коррективы в реализацию индивидуальной двигательной программы физической подготовленности учащихся.

По окончании эксперимента у подростков, появляется стойкое повышение уровня физического здоровья учащихся, в положительном изменении в психической сфере школьников: появляются целеустремленность, оптимизм, уверенность, стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, образуется умение организовывать себя на достижение поставленной цели. Учащиеся гораздо успешнее справляются с программным материалом, большинство сдают контрольные нормативы на высоком уровне.

Тестирования, проведенные в начале учебного года, показали не значительные результаты по программе «Президентское многоборье». Большинство детей были слабо физически развиты, не имели интереса к самому предмету, дети не занимались самостоятельной физической культурой.

В конце года процент занимающихся самостоятельно физическими упражнениями и интерес к урокам физической культуры, благодаря проведенным спортивным мероприятиям и диагностике физической подготовленности, заметно подрос. Теперь учащиеся с удовольствием посещали уроки физической культуры, многие стали выполнять утреннюю гимнастику и возросло количество учащихся занимающихся физической культурой в свободное время посещая спортивные секции.

Сравнительный анализ показал, что результаты улучшились у обеих групп, однако прирост был различным.

Итоги полученного опыта позволяют полагать, что используемая система обеспечивает сознательное выполнение учащимися действий, направленных на формирование и реализацию внутренней мотивации к двигательной активности.

В настоящем исследовании произведена попытка систематизации знаний и передового педагогического опыта по формированию интереса учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой.

Выявлено, что повышенный интерес учащихся к физической культуре обеспечивает их вовлеченность в нее, позволяет повысить двигательную активность, сформировать потребность в освоении ценностей физической культуры, что в свою очередь, в совокупности, обеспечивает сохранение и укрепление индивидуального здоровья подрастающего поколения.

Огромное количество людей разного возраста занимаются физической культурой для того, чтобы улучшить самочувствие, укрепить здоровье, стать сильными, ловкими, выносливыми, иметь стройную фигуру, хорошо развитые мышцы. Занятия физической культурой – это как бы компенсация за то, что мы лишены таких естественных физических действий, как бег, прыжки, плавание, ходьба и т.д. У детей очень важно развивать интерес к занятиям физической культурой, так как, выполняя физические упражнения, ребенок попадает в мир новых ощущений, положительных эмоций, обретает хорошее настроение, бодрость, жизнерадостность, чувствует прилив сил.

Медицинской наукой установлено, что систематические занятия физической культурой, соблюдение правильного двигательного и гигиенического режима являются мощным средством предупреждения многих заболеваний, поддержания нормального уровня деятельности и работоспособности организма. Поэтому, в интересах физического воспитания необходимо организовывать детскую подвижность, мотивировать ее и дать ей разумный выход. Интерес и удовольствие, получаемые в процессе физических упражнений, постепенно переходят в привычку систематически заниматься ими, которая затем превращается в устойчивую потребность, сохраняющуюся на долгие годы.

Исследованием установлено, что адекватность целенаправленного учебно-воспитательного процесса в практике развития интереса учащихся к занятиям физической культурой обеспечивается использованием разнообразных форм организации физкультурно-спортивной деятельности.

Таким образом, проведенное нами исследование, выдвинувшие гипотезу о том, что в процессе проведенной опытно-экспериментальной работы, воспитание интереса к самостоятельным занятиям по физической культуре у школьников 12-13 лет будет эффективней, если внедрять в занятия беседы, по актуальной тематике, проведение соревнований, выполнение домашнего задания, принятие участия в физкультурных праздниках создадут предпосылки к организации самостоятельных занятий и привьют интерес к ним, была полностью подтверждена.

Список литературы

1. Возможное направление работы. Концепция перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе // Физическая культура в школе. – 2011. – №6. – С. 3-8.
2. Вострокнутов, В.С. Формирование интереса учащихся к занятиям физической культурой // Методические рекомендации. – Москва: Изд. Регион, 2009. – С. 38-43.
3. Дука, А.Я. Воспитание интереса к занятиям физической культурой у подростков // Тез. докл. 4 Всесоюзн. конф. «Физическое воспитание и школьная гигиена». – М., 2011. – с. 141-145.

Веникова Е. А., Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа. *Научный руководитель: Федулina И. Р.*

Социальная значимость физической культуры в образовательном процессе студентов

Физическая культура служит одним из важнейших средств воспитания человека. Систематические занятия видами физической культуры содействуют всестороннему и гармоническому развитию личности, формированию высоких моральных и волевых качеств, эстетических вкусов, развитию умственных способностей. Высокая и особенная ценность физической культуры состоит в том, что посредством ее можно существенно увеличить функциональные резервы организма, повышать уровень его дееспособности, устойчивость ко многим неблагоприятным воздействиям внешней среды, которая, помогла бы человеку проявить себя в общественной жизни.

Поэтому физическая культура должна рассматриваться как важное средство в процессе физического воспитания студентов, в формировании у них здорового образа жизни, организации отдыха и досуга, восстановления телесных и духовных сил. Следовательно, физической культуре отводится важное место в формировании культуры здоровья студентов.

Физическая культура является частью общей культуры человека. В ней сосредотачивает не только своё природное существо, но и человеческую культуру, стремясь к гармонизации с самим собой, окружающим миром, природой и социумом.

Формирование физической культуры личности на современном этапе образовательного процесса – это многогранный и в то же время целостный процесс перехода от преимущественно физической подготовки к реализации индивидуального пути физического развития.

Мотивационные отношения к занятиям физической культурой направлено на приобретение студентами здоровья как ценностной ориентации. Наука и практика свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность студентов еще не стала потребностью и не превратилась в интерес личности. Реальное участие студентов в этой деятельности недостаточное, хотя именно она предполагает формирование таких качеств и свойств личности как социальная активность, мотивация здорового образа жизни и безопасный стиль поведения.

Отношение студентов к физкультурно-спортивной деятельности и формирование здорового образа жизни является основной целью физического воспитания.

Были проведены исследования физкультурно-спортивной деятельности у студентов на базе Белорецкого Педагогического колледжа и выявлена оценка отношения к физкультурно-спортивной деятельности и социальной значимости физической культуры у студенческой

молодежи.

Для того, чтобы получить достоверное представление об уровне физкультурно-спортивной активности молодежи, пришлось проанализировать показатели систематичности занятий. Анализ данных характеризует уровень устойчивости физкультурно-спортивной активности: 20,3 % опрошенных студентов систематически обращаются к физкультурным занятиям, 59,0 % - от случая к случаю, 20,7 % - не занимаются физическими упражнениями в свободное время, это свидетельствует о серьезных упущениях в физическом развитии населения.

Как показывают результаты исследования, более 10,1 % опрошенных студентов затруднялись оценить социальную роль физической культуры в формировании личности человека. На мой взгляд, такое положение, в первую очередь, характеризует слабую информированность молодежи о социальной сущности физической культуры.

Также были изучены факторы, повышающие заинтересованность студентов к занятиям физкультурой. С этой целью был задан вопрос «Что побуждает заниматься физической культурой?» Ответы распределились следующим образом.

У юношей:

- желание повысить и сохранить физическую подготовленность - 1-ое место (21,6 %);
- желание получить зачет по физической культуре - 2-ое место (12,0 %);
- необходимость оптимизировать вес, улучшить фигуру - 3-е место (10,5 %).

У девушек:

- оптимизировать вес, улучшить фигуру - 1-ое место (16,6 %);
- желание получить зачет по физической культуре - 2-ое место (16,5 %);
- желание повысить и сохранить физическую подготовленность - 3-е место (13,4 %).

Следует отметить, что среди мотивов занятий физкультурой незначительна доля таких факторов, как воспитание воли, характера, целеустремленности (11,2 %), красивой манеры и культуры движений (11,9 %), рационального использования свободного времени (8,4%). Результаты показали, что занятия физической культурой не выполняют сегодня в полной мере воспитательную функцию, что в значительной мере связано с существующим состоянием развития физической культуры в обществе и образовательных организациях, его рейтинга, социальной значимости, а так же слабой материальной базой, которую мы наблюдали в процессе исследования.

Результаты исследования позволили сделать следующие выводы. Изменения, происходящие во всех областях жизни нашего общества и образовательного процесса, в значительной мере влияют и на отношения к физической культуре и на формирование отношений к здоровому образу жизни. В воспитании физической культуры воздействие этих социальных факторов особенно заметно. Отношения к занятиям физической культурой студенческой молодежи определяются тем, что они должны заниматься ей согласно расписанию занятий, а не в результате свободного выбора, который едва превысил 12,4 %. Большинство из опрошенных (81,1 %) высоко оценивают социальную значимость физической культуры в жизни общества, однако, систематически используют средства физической культуры во внеучебное время лишь 20,3 % опрошенных респондентов.

Таким образом, главной причиной низкой активности в физкультурно-спортивной деятельности студентов является не количественный недостаток свободного времени, а неумение рационально им распорядиться.

Список литературы

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1997.
2. Бикмухаметов Р.К. Интеграция физического и духовного воспитания студентов педвуза / Р.К. Бикмухаметов // Педагогика. - 2004. - № 9. - С.64-70.
3. Гамидова, С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий /С.К.Гамидова. - Смоленск, 2012. - 19 с.
4. Горшков В.Е. Управление физической культурой и спортом в современных условиях: учебное пособие / В.Е. Горшков, В.А. Какузин, А.В. Починкин. - Малаховка.: МОГИФК, 2006. - 68 с.
5. Залетаев И.П. Физическая культура / И.П. Залетаев, В.П. Шеянов, Б.И. Загорский и др. - М.:

Высшая школа, 2004. - 395 с

6. Камалетдинов В.Г. Физкультурно-спортивное движение: управление, пути совершенствования / В.Г. Камалетдинов // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 4. - С. 19-21
7. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: Учебное пособие. М.: Издательский центр «Академия», 2001.
8. Моргунова, О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа / О.Н. Моргунова. – Воронеж: ИкМА, 2014. – 127 с.
9. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов. - Москва: Академия, 2000. - 480 с.
10. Шилкова, И.К. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет / И.К.Шилкова, А.С.Большев. – Москва: ВЛАДОС.- 2011. – 336 с.

Викторов Д. В., Южно-Уральский государственный университет (НИУ);
Шкляев В. В., Южноуральский государственный
гуманитарно-педагогический университет

Педагогика синергетики в физкультурном образовании студентов

Как неотъемлемая часть образовательного процесса в вузе, физкультурное образование должно гибко адаптироваться и меняться к быстро происходящим изменениям социальной среды, анализируя накопленный опыт в педагогике, усиливая процесс формирования здоровой личности обучающегося как субъекта, трансформируя результаты использования средств и методов физической культуры в более глубокие обобщения и закономерности здоровьесбережения. Синергетический подход, обеспечивая междисциплинарность, в рамках физкультурного образования даёт возможность объединения различных знания о здоровье человека в единое целое.

В XXI столетии кризис педагогики усугублялся тем, что появляются и формируются множества существенно различающихся видов педагогических практик (традиционное образование, развивающее, личностно-ориентированное, новое гуманитарное образование, изотерическое и др.). Естественно, что в этих практиках физкультурное образование понимается и трактуется по-разному.

С нашей точки зрения: физкультурное образование – концепция развития системы высшего профессионального образования, позволяющая создать определённые мировоззренческие установки по эффективной реализации оздоровительного потенциала физической культуры, предоставляющие новые возможности для всестороннего развития личности студента. В этой связи на передний план выходят такие показатели качества подготовки современного специалиста, как нравственная и социальная зрелость, высокий профессионализм, готовность к работоспособности в различных условиях среды, повышение резервов жизнедеятельности человека, толерантность между избранной профессией и собственными интересами. Таким образом, в рамках науки о здоровье и здоровьесбережении человека характерен синтез различных научных направлений – процесс, «наводящий мосты» между разными областями одной и той же отрасли науки, между разными отраслями – подчас несмежными.

Вот почему через различные формы просвещения, образования, воспитания и создания предпосылок в усвоении и практическом использовании знаний и умений по сохранению и укреплению здоровья придается большое значение педагогической физкультурно-оздоровительной деятельности в рамках физической культуры, как основополагающему фактору физкультурного образования.

Однако, несмотря на то, что сегодня целью дисциплины «физическая культура» является формирование физической культуры личности, массовая педагогическая практика ориентирована преимущественно на достижение нормативного уровня физических кондиций студенческой молодёжи, а программно заданная цель зачастую не имеет для молодых людей личностной значимости в силу условности связи с ценностно-смысловыми приоритетами их образа жизни [3].

Всё это свидетельствует о необходимости изменения взглядов на здоровье и методы его сбережения с точки зрения синергетической направленности. Она стирает

непреодолимые грани между биологическими и социальными процессами, обладая свойствами самодостраивания, самовоспроизведения, с одной стороны, а, с другой, многоэлементностью, многомерностью, иерархической организованностью.

В контексте нашего исследования целесообразно рассмотреть не столько организационные основы синергетики, реализуемой в рамках учреждений высшего образования, сколько основы комплексного решения задач, ориентированных на формирование физкультурного образования у будущих специалистов.

Синергетика – научное направление, представляющее собой междисциплинарную универсальную теорию самоорганизации и сложности процессов самой разной природы.

Синергетика открывает физкультурное образование как новую область исследований – управление хаосом – и представляет здоровье как созидательное начало, если рассматривать его как переход от болезни (хаоса) к порядку. Хаос – болезненное состояние организма именно из-за потери организмом состояния определенности, необходимых параметров, организованности поведения, регулярности исполнения каких-то жизненно важных поступков, согласованности действий и т.д. Синергетика также предполагает активное влияние физкультурного образования на отбор содержания и конструирование технологий реализации образовательного процесса [1].

Наша позиция состоит в том, что результат физкультурного образования, обеспечивающий готовность к здоровьесберегающей деятельности на базе сформированных физической культурой знаний и умений в направлении сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья, формирования здорового образа жизни мы рассматриваем как личностную компетентность, исходя из того, что она определяет здоровье и проявляется в процессе осуществления физического воспитания.

Традиционно цели образования определялись набором знаний, умений и навыков, которыми должен овладеть выпускник [2]. Сегодня такой подход оказывается недостаточным: социуму (профессиональным учебным заведениям, производству, семье) нужны выпускники, готовые к включению в дальнейшую жизнедеятельность, способные практически решать встающие перед ними жизненные и профессиональные проблемы. В настоящее время главной задачей является подготовка выпускника такого уровня, чтобы попадая в проблемную ситуацию, он мог найти несколько способов её решения, выбрать рациональный способ, обосновав своё решение. А это во многом зависит не от полученных знаний, умений, навыков (ЗУНов), а от неких дополнительных качеств, для обозначения которых и употребляется понятия «компетентность».

Компетенция – включает совокупность взаимосвязанных качеств личности (знаний, умений, навыков, способов деятельности), задаваемых по отношению к определенному кругу предметов и процессов, и необходимых для качественной продуктивной деятельности по отношению к ним. Компетентность – владение, обладание человеком соответствующей компетенцией, включающей его личностное отношение к ней и предмету деятельности.

Таким образом, компетентность – качество личности, определяющее успешность выполнения того или иного вида деятельности. Компетентность, формирующая здоровье в рамках физкультурного образования, в большей степени становится связанной с внедрением в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.

Стоит сказать, что здоровье человека не сводится к некоторой природной данности: оно формируется, укрепляется, и, к сожалению, утрачивается. Поэтому личностная компетентность характеризуется наличием опыта здоровьесберегающей деятельности, тесно связывающего обобщённые характеристики свойств здоровья человека, посредством которых организм обеспечивает сохранение постоянства внутренней среды по отношению к внешней. С точки зрения синергетического подхода это оправдано: порядок – множество элементов любой природы, в том числе и здоровья, между которыми существуют устойчивые отношения, а физкультурное образование – система, в которой можно выделить: элементы и связи между ними – структурный порядок; следование закономерностям – динамический порядок.

При рассмотрении понятия личностной компетентности, формируемой у студента, значимым в представленной точке зрения является то, что синергетика дает вполне конкретный и конструктивный ответ вопрос: когда и какой обобщенной характеристики свойств здоровья человека удастся стать важной для самой личности в реализации его будущей профессиональной деятельности?

Адаптируемость – процесс направленной адаптации организма к физкультурно-оздоровительным воздействиям. Понятие адаптации тесно связано с понятием функционального состояния, которое обозначает совокупность процессов, происходящих в организме, а также степень развития и целостности его структур, уровень их функционирования. Чем выше уровень функционального состояния, тем выше работоспособность человека.

Восстанавливаемость – характеристика здоровья человека, происходящая в организме после прекращения работы и заключающаяся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию.

Интенционность – намерение, цель, направление или направленность сознания, воли, самоорганизация, позволяющая динамически и адекватно приспособлять организм к изменениям обстановки для удовлетворения возникшей потребности.

Развиваемость – изменение состава или структуры, возникновение, трансформация или исчезновение элементов или связей организма человека в сферах сердечно-сосудистой системы, системы дыхания и системы крови, в статической и динамической работах.

Мобилизуемость – знания о методах и средствах здорового образа жизни, а также регламентированные им постоянные повторяющиеся навыки-действия: утренняя разминка, регулярные тренировки, организация питания, отдыха, восстановление, учёт физических нагрузок и оценка результатов их применения, объективная самооценка возможностей и способностей физкультурно-оздоровительной деятельности и физического самосовершенствования.

Параметры разработанных нами личностных компетенций нацеливают образовательные учреждения обеспечивать не столько набор определенных учебных предметов, курсов, дисциплин, сколько приобретение студентами востребованных компетенций, в первую очередь, способности самостоятельно приобретать и применять знания, а также использовать умения, навыки и личностные качества в познавательной и профессиональной деятельности в условиях инновационной экономики, а значит, при решении нестандартных задач.

Если придерживаться идей синергетического подхода, то на физкультурное образование можно посмотреть как на сложный образовательный организм, главные функции которого – воспроизводство опыта, накопленного в культуре, и создание условий для его целенаправленного изменения. Средой и обратной связью для подобного организма выступает, с одной стороны, весь социум, с другой – специализированные формы педагогической рефлексии. Личностные компетенции в этом случае имеют комплексный характер и включают систему социальных, нравственных и профессиональных ориентиров, позволяющих выпускнику «правильно» (разумно, продуктивно, приемлемо для окружающих и т.п.) вести себя в различных ситуациях – профессиональных и непрофессиональных.

Кроме того, следует учитывать также следующее обстоятельство: большинством студентов физическое воспитание воспринимается в отрыве от процесса их профессионального образования, несмотря на то, что оба эти педагогических процесса представляют собой диалектическое целое. Введение физкультурного образования в рамки синергетического подхода придает процессу физического воспитания студентов научные черты объективности и достоверности, методологически сближая его с процессом образования. Перевод процесса физического воспитания в рамки физкультурного образования в отношении большинства обучающихся, а не только узкого круга физически одаренных студентов, существенно повышает его когнитивные возможности, выводя на первый план творческое отношение индивида к собственному здоровью, вооружая его

действенным инструментом здоровьесбережения.

Сама жизнь требует широкого использования физического воспитания во всём комплексе мероприятий, связанных с повышением действенности формирования здорового образа жизни молодых людей. Основные функции созданного учреждения данного уровня в процессе развития физкультурного образования:

- создать адаптивно-развивающую среду в образовательном учреждении с учетом индивидуальных психолого-физиологических особенностей студентов, социально-экологических факторов и организационно-педагогических условий;
- проводить мониторинг обучающихся по расширенным специальным программам с целью динамического наблюдения за показателями адаптации, здоровья и развития и оптимизации педагогического процесса;
- обеспечить расширение знаний в области здоровьесбережения;
- организовать здоровьесберегающее просвещение родителей, помощь им в создании оптимальной экологической и психологической среды в семье.

В условиях устойчивой тенденции снижения показателей здоровья студентов кардинальным образом изменить ситуацию невозможно из-за отсутствия целостного педагогического подхода к проблеме физкультурного образования. Поэтому в основу нашей концепции заложена идея, согласно которой физкультурное образование разворачивается посредством взаимодействующих, взаимозависимых, взаимообусловленных и дополняющих друг друга подсистем формирования приспособительных механизмов к реальным условиям жизнедеятельности и проявляющихся в способности формирования индивидуальной системы поведения личности.

Список литературы

1. Гребенюк Е.Н. Синергетический подход в гуманитарном исследовании: монография / Е.Н. Гребенюк. – Астрахань: Астраханский государственный университет, Издательский дом «Астраханский университет», 2011. – 100 с.
2. Хуторской, А.В. Ключевые компетенции. Технология конструирования / А.В. Хуторской // Народное образование, 2003. – № 5. – С. 55–61.
3. Eisenberg, N. Social and moral Values: Individual and societal perspectives / N. Eisenberg, J. Reynowski, E. Staub. – Hillsdale, 1989. – 180 p.

Викторов Д. В.,* Южно-Уральский государственный университет (НИУ) *Интроецированный подход и физкультурное образование в вузе

Учитывая, что организм человека является многокомпонентной сложноорганизованной системой, его здоровье не может характеризоваться каким-либо одним признаком и является многомерным понятием, и поэтому через систему воспитания и обучения должно войти всё, что необходимо человеку для развития здоровой личности.

В соответствии с документами законодательной и нормативной базы – законом РФ «Об образовании» и Типовых положениях об образовательных учреждениях, здоровье выступает как мера качества жизни людей и конечный результат государственной политики с учётом особенностей региональной территории: возможность гражданам относиться к своему здоровью как к непреходящей ценности, основе продления здорового рода, сохранению и укреплению трудового потенциала, повышения эффективности подготовки конкурентоспособного специалиста. В программных документах – Федеральная целевая программа развития образования и План действий по модернизации общего образования – подчеркивается, что современное учебное заведение должно соответствовать не только целям опережающего образования, обеспечивать успешную социализацию учащихся уровнем личностного потенциала, состоянием здоровья, но и формировать личную физическую культуру учащихся.

В рамках таких актуальных задач, каждый регион наделяется правом и обязанностью определять собственную образовательную стратегию и тактику сообразно своим социально-экономическим и национально-культурным условиям. В личностном аспекте через различные формы просвещения, обучения и воспитания: создаёт предпосылки в усвоении и

практическом использовании доступных и качественных знаний и умений по сохранению и укреплению здоровья, позволяет с помощью здоровьесберегающих специфических средств и методов раскрывать потенциальные физические возможности человека. В частности, и эта частность крайне актуальна для общества, придается большое значение физкультурному образованию, как основополагающему фактору улучшения содержания и организации педагогических здоровьесберегающих мероприятий студентов.

Студенческий возраст – это период овладения полным комплексом социальных ролей взрослого человека: личностные умения, навыки, опыт мотивируют студента на освоение необходимых знаний, на установление контактов, новых видов деятельности, расширение сферы деятельности. Следовательно, студент выступает субъектом собственной жизнедеятельности, определяющим направленность своего развития, в основе которой лежат потребности, предполагающие дальнейшее удовлетворение и поэтому порождающие влечения, желания, стремления, эмоциональные состояния, которые мотивируют студента проявлять активность. Потребность является объективно действующим энергетическим первоисточником поведения личности, исходным и основным началом ориентировки в физкультурном образовании, которое способно эффективно решать проблемы образовательной среды учебного заведения путём формирования физической культуры личности, предоставления личности возможности в процессе обучения и воспитания самостоятельно выбирать индивидуальную траекторию приобретения и усвоения необходимых знаний и умений о сохранении здоровья, определять иерархию ценностей, в которой ведущую роль займут те потребности, которые будут способствовать гармоничной реализации его социальной и биологической сущности посредством здорового образа жизни.

Несмотря на широкий ряд имеющихся исследований о положительном влиянии организации физкультурного образования в образовательных учреждениях для формирования здоровья, как цели, объекта и результата деятельности физической культуры учащихся [2], в науке слабо разработаны концепции, технологии и методики, направленные на взаимосвязь физкультурного образования с другими видами и формами здоровьесбережения, синтез существующих «хаотичных» форм физического воспитания, снятие противоречия между программами обучения, иного порядка структурирования учебной информации, создание новых курсов, введение здоровьесберегающих технологий обучения и воспитания, что возможно на основе интроецированного подхода.

Интроецированный подход в физкультурном образовании базируется на интроекции (от лат. *intro* – внутрь и *(in) iectio* – вбрасывание) – присвоении учащимися норм, правил, установок, способов мышления, стандартов, мотивов, без критики, без попыток изменить их и сделать своими собственными. Согласно ей, мотивы, побуждающие человека к действию, находятся в состоянии, когда человек не может ясно сформулировать, что побуждает его к деятельности, при которой личность выступает как субъект осознанного выбора определенной деятельности как личностно-значимой [3].

В рамках интроекции, присутствующей в любой традиционной системе воспитания и образования, т.е. – социализации, физкультурное образование выступает моделью трансформации внешних мотивов во внутренние, когда учащиеся мотивированы подсознательным или осознанным желанием заполнения пробелов, «пустых мест» в структуре собственной личности, что обеспечивает интериоризацию правил, ценностей здорового образа жизни, полученных в рамках педагогического процесса от внешних авторитетов, а также состояния здоровья, обеспечивающего практическую готовность человека к жизнедеятельности в постоянно изменяющемся современном мире.

Практическая готовность учащихся – это субъективное состояние личности, на базе физкультурного образования за счет целенаправленных коррекционно-развивающих воздействий, способствующее удовлетворённости, в направлении сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья, делающее человека субъектом интроецированной компетентности.

Необходимо отметить, что интроецированный подход как основа физкультурного

образования в высшей школе не обеспечивает авторитарную позицию преподавателя, где программно заданная цель зачастую не имеет для молодых людей личностной значимости, поскольку в практике традиционного просвещения мир реальных объектов нередко подменяется готовыми понятиями и другими идеализированными продуктами познания, полученными не учащимися, а специалистами, учеными. Интроекцию следует рассматривать как мотивацию внешних по отношению к студенту правил и норм, регулятор учебной деятельности, в том числе и физкультурной, и превращения её во внутренние стимулы, т.к. усваивая определенные модели (образцы) поведения, образовательные ценности и установки, человек развивается как личность.

Со своей стороны, интроецированная компетентность углубляет формирование физической культуры личности самостоятельным использованием средств физической культуры для физического совершенствования, формирования и поддержания здорового образа жизни, разумной организации здорового досуга, как результат физкультурного образования в структуре обучающей деятельности личности, способствующий решению индивидуальных, социальных и профессиональных задач. И это крайне необходимый процесс, позволяющий человеку самым быстрым способом овладеть любыми навыками здорового, физкультурно-спортивного стиля (образа) жизни, где оптимальная двигательная активность является одним из главных компонентов.

В настоящее время разработка проблемы физкультурного образования на основе процесса интроекции многочисленных видов педагогических физкультурных практик, дополненных доступными и жизненно необходимыми знаниями, умениями по профилактике здоровья, находится в слабой степени разработанности. До сих пор не получили должной интерпретации здоровьесберегающие средства, способы выполнения, более осмысленные, целенаправленные, в наибольшей мере соответствующие индивидуальным особенностям и возможностям каждого студента, организованные таким образом, чтобы студенты на собственном опыте могли убедиться в благотворном влиянии двигательной активности на здоровую самоорганизацию человеческого организма.

Нормирующие факторы культуры, детерминируя формирование стереотипов обыденного массового сознания, выступают в качестве скрытых, глубинных механизмов регуляции оздоровительной практики людей. Благодаря интроекции осуществляется перевод ценностей, норм, стандартов социума во внутренний мир личности, на их основе она организует свою повседневную жизнь и взаимодействие. Студенты, как часть молодежного социума, объединенного определенными возрастными рамками, обладают социальными признаками разных общностей, различаются по материальным возможностям, ценностным ориентациям, образу, стилю жизни и отношению к собственному здоровью характеризуются собственными психофизиологическими особенностями. Тем не менее, в процессе образования и воспитания социальные регуляторы постепенно интериорируются – с помощью интроецированного подхода осознанно или подсознательно встраиваются в структуру конкретной личности, усваиваясь и в большей или меньшей степени интегрируясь в человеке, способствуя идентификации установок и требований [1].

Физкультурное образование представляет собой перманентный процесс трансформации основных сторон физического воспитания и самовоспитания (содержательной, процессуальной, результативной) и их компонентов, выражающий практическую ориентированность личности на базе сформированных физической культурой знаний и умений в направлении сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья, формирования здорового образа жизни, проявляющееся в общей способности и готовности к здоровьесберегающей деятельности, основанной на интеграции теоретических знаний и практического опыта.

Физкультурное образование является фактором, приводящим использование физического воспитания в соответствие с требованиями этики педагогики, отвечающими самому высокому человеческому измерению: все компоненты физического воспитания должны проектироваться и реализовываться с учетом формирования физической культуры

личности. Практические подходы к физкультурному образованию и механизмы воздействия через физическое воспитание на человека многогранны. Именно они накладывают на личность свой отпечаток, вследствие того, что передаваемые в процессе интроекции определённые ситуации становятся для нее объективной реальностью. Но они во многом пока не объяснены, не систематизированы и даже не осознаны как система управляемых педагогических воздействий, что является основанием для определения интроецированного подхода в теории и практики физкультурного образования как предмета исследования.

Представляя физкультурное образование в качестве механизма конструирования статусной идентичности личности, предполагается интериоризация правил, ценностей здорового образа жизни, состояния здоровья, обеспечивающая практическую готовность – на базе сформированных знаний и умений в направлении сохранения, укрепления индивидуального и общественного здоровья, формирование интроецированной компетентности. Специфика рассматриваемой компетентности заключается в том, что в результате интегративного влияния физкультурно-оздоровительной деятельности процесс здоровьесбережения человека из сферы общественных представлений и опыта становятся внутренним регулятором индивидуального сознания, что возможно на основе интроецированного подхода.

Характерное для современной науки в целом взаимодействие и взаимопроникновение её различных отраслей, усиление комплексности исследований и тому подобные тенденции приводят всё больше к формированию здоровьесориентированных форм и методов в плане научного познания здоровья. В этом заключается специфика интроецированного подхода – он не замыкается в рамках какой-либо отдельной отрасли науки, а получает распространение во всех или многих её сферах. Иначе говоря, рассматривая проблему оздоровления человека, специалисты разного профиля находят собственные аспекты деятельности, результаты которой образуют единое целое. Вряд ли уместно ранжировать методологические подходы в рамках иерархической структуры, поскольку имеет место многомерное взаимодействие между ними. Соотношения данных подходов, скорее всего, можно рассматривать как рядоположенное, в их сложной взаимосвязи, что помогает понять физкультурное образование как предмет исследования здоровья в каждом из них.

Благодаря интроецированному подходу, диалог и консолидация методов позволяет накапливать и применять эффективные способы формирования функциональной и физической подготовленности, совершенствовать собственные навыки улучшения здоровья, формировать ответственную позицию за своё здоровье, что даёт возможность физкультурному образованию органически вписываться в многомерный процесс приобретения знаний, освоения умений и навыков, необходимых для саморазвития и самосовершенствования.

Относительно самостоятельные, стохастичные, но взаимодействующие между собой методические системы организации физического воспитания учащихся адаптируют организм занимающегося к рациональным физическим нагрузкам, создавая устойчивые отношения и динамический порядок на основе интроекции – механизма, играющего важную роль в процессе формирования знаний. Поскольку компетентность как практическая готовность к здоровьесбережению является системным ответом организма и минимизацией физиологической цены, то с позиций интроецированного подхода физкультурное образование следует рассматривать не на уровне определенной науки, а на уровне системного знания как самоорганизующийся процесс, в основе которого лежит формирование нового динамико-физиологического механизма реагирования.

Список литературы

1. Бергер, П. Социальное конструирование реальности. Трактат по социологии знания / П. Бергер, Т. Лукман. Пер. с англ. Е. Руткевич. – М.: Медиум, 1995. – 323 с.
2. Загревская, А.И. Физкультурно-спортивное образование студентов на основе кинезиологического подхода / А.И. Загревская. – Томск: Издательский дом Томского государственного университета, 2015. – 276 с.
3. Ryan, R. M. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-being. / R.M. Ryan, E.L. Deci / *American Psychologist*, 2000, vol. 50, 1, 68 – 78.

Определение условий повышения мотивации у студентов к занятиям физической культурой в вузе

Повышение требований к качеству современного образования является причиной необходимого улучшения эффективности процесса профессиональной подготовки в вузах.

Ученые рассматривают студенческий возраст как наиболее важный период для становления личностной позиции, включения в различные сферы социальной среды, выработки устойчивых способов поведения, овладения структурой будущей деятельности, усвоения новых для себя предписаний и норм, приобретения желаемой социальной роли [4, с. 47].

В связи с тем, что здоровье студентов является залогом успешной учебной и будущей профессиональной деятельности учеными рассматриваются различные пути приобщения студентов к физической культуре как одному из приоритетных средств укрепления здоровья.

Современные условия жизнедеятельности, стрессы профессионального и бытового характера предъявляют к организму студентов высокие требования (как к умственным, так и к физическим силам), а также создают дополнительные нагрузки на функциональные системы их организма.

Негативные факторы особенно пагубно влияют на молодой, не полностью сформировавшийся организм, внутренние защитные механизмы которого не в состоянии с ними справиться.

Особенно тяжело приходится студентам младших курсов, которые еще не адаптированы к совершенно новым для них условиям. Ведь для вчерашних школьников процесс адаптации к студенческой жизни имеет особое значение. Установлено влияние даже формы контроля над знаниями на здоровье студентов: наиболее приемлемой для здоровья признана традиционная форма в виде устного экзамена с использованием билетов.

Проведенными исследованиями (Т.Г. Малкова, С.В. Емельяненко) доказана значимость для успешности этого процесса таких условий, как:

- регулярные занятия физической культурой;
- соответствие организации труда и режима дня гигиеническим требованиям;
- психологический комфорт во взаимоотношениях в коллективе и семье;
- следование принципам рационального питания.

Анализ результатов ежегодных медицинских осмотров студентов свидетельствуют о постоянно ухудшающихся показателях их здоровья. Увеличивается число студентов имеющих хронические заболевания, многие заболевания значительно «помолодели». Отмечается также ежегодный рост числа учащихся вузов занимающихся в специальных медицинских группах из-за ослабленного здоровья и полностью освобожденных от практических занятий.

Процесс адаптации, в частности, взаимосвязан с частотой заболеваний студентов. У студентов младших курсов по сравнению со старшекурсниками обнаружен более высокий уровень заболеваемости с временной утратой трудоспособности. Количество сезонных острых респираторных заболеваний с каждым годом увеличивается.

Кроме того, существенно снижены показатели, оценивающие функциональные системы организма, такие как спирометрия, динамометрия, дыхательные пробы, пробы с нагрузкой и др.

Также студентами практически не выполняются требования по сдаче контрольных нормативов, предусмотренных учебной программой.

Если раньше студенты выполняли зачетные требования на оценки «4» и «5», то теперь результаты более 30% студентов не укладываются в таблицу, предусмотренную программой, то есть их результаты не соответствуют даже одному баллу.

Особенно низкие результаты по нормативам связанным с проявлением таких

физических качеств, как: сила, общая и специальная выносливость, скоростно-силовые качества.

Таким образом, здоровье приобретает немаловажное значение, которое помимо обычной жизнедеятельности способствует успешной будущей профессиональной деятельности студентов.

В настоящее время в документах об образовании проблемам здоровья и здорового образа жизни учащейся молодежи уделяется большое внимание.

Высшая школа активно включается в решение проблемы формирования здорового образа жизни учащейся молодежи посредством изменения различных педагогических форм, методов и средств обучения.

Вопросы здорового образа жизни и здоровья студентов регулярно находят свое отражение в работах современных ученых (Н.А. Агаджанян, Ю.А. Андреев, Г.А. Кураев, С.К. Сергеев).

Многочисленными исследованиями подтверждается, что действенным средством способным противостоять неблагоприятным факторам внешней среды являются регулярные занятия физической культурой, которые помогают формированию адаптационных возможностей, восстановлению и укреплению здоровья человека.

В научных работах, посвященных решению названной проблемы, наметились тенденции к переосмыслению способов ее решения, предлагается смещение акцента из области медицины в область педагогики.

Все более активно разрабатываются концепции здоровьесберегающего обучения, которые реализуют комплексный подход к сохранению и укреплению здоровья студентов.

В связи с тем, что одной из задач дисциплины «Физическая культура», является оздоровительная, требуется повысить ценностный потенциал данной дисциплины в глазах студентов, способствуя повышению мотивации к занятиям физической культурой и различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Цель нашей работы – определить условия повышения мотивации у студентов к занятиям физической культурой в вузе.

На отношение к занятиям физической культурой у студентов оказывают влияние, как возрастные факторы, так и индивидуальные особенности личности.

Было отмечено, что более ответственно к посещению занятий относятся студенты младших курсов.

Кроме того, наблюдается динамика изменения посещаемости занятий в течение учебного года, например, в осеннем семестре студенты посещают занятия с большим желанием, чем в весеннем. Вероятнее всего к концу учебного года у студентов происходит спад физической активности из-за накопившейся усталости в результате постоянно действующей умственной нагрузки.

Также отмечается самая низкая посещаемость занятий у студентов творческих специальностей, у студентов занимающихся точными науками посещаемость занятий значительно выше.

Многие студенты, посещая занятия по физической культуре, практически не задумываются о значении двигательной активности для здоровья человека, а также о том, что полученные на занятиях теоретические знания, сформированные двигательные умения и навыки могут пригодиться в повседневной жизнедеятельности вообще и в профессиональной деятельности в частности.

Большинство студентов не воспринимают физическую культуру как учебную дисциплину, которая имеет свое научно-методическое содержание, включающее средства, методы, организационные формы.

Для таких студентов физическая культура ассоциируется с деятельностью чисто механического характера [1, С. 27].

В настоящее время учебные занятия по физической культуре в вузах проводятся по единой для всех студентов программе на основе общей физической подготовки, которая не

учитывает индивидуальные возможности студента, его мотивы и потребности.

Использование в высших учебных заведениях традиционных форм физической культуры, не вызывает положительной динамики в процессе обучения.

При такой организации занятий у студентов теряется интерес к дисциплине «Физическая культура», снижается посещаемость и эффективность занятий. Отсутствие мотивации к занятиям физической культурой приводит к тому, что студенты при итоговой аттестации не выполняют контрольные нормативы, предусмотренные учебной программой [6, С.36].

Одной из основных проблем в организации учебного процесса является повышение мотивации к занятиям физической культурой. Эту проблему можно решить организацией учебных занятий по физической культуре на основе различных видов спорта и систем физических упражнений, учитывающих индивидуальность студента и его интересы.

На наш взгляд, при такой форме организации занятий интерес к дисциплине «Физическая культура» возрастет, студенты будут более активными участниками учебного процесса, эффективность занятий повысится.

Современными исследователями (Н.П. Абаскалова, Н.В. Барышева, М.М. Безруких и др.) предлагаются пути преобразования физкультурно-спортивной деятельности, и приобщения учащейся молодежи к физической культуре как одному из приоритетных средств укрепления здоровья.

Авторами предлагаются различные варианты преобразования учебного процесса по физической культуре, в том числе предлагается введение занятий по интересам (различным видам спорта).

Ценным в данных предложениях является то, следует отменить преобладающий в вузах технократический подход к проведению занятий по физической культуре, который не акцентирует внимание преподавателя на мотивационно-ценностное отношение студентов к физической культуре.

Необходимо внедрять в учебный процесс по физической культуре, такие формы как, индивидуальные консультации со студентами, спецкурсы, лекции, дополнительные занятия, ориентирующие студентов на укрепление здоровья и ведение здорового образа жизни.

По мнению В.А. Коваленко, приобщение студенческой молодежи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студентов, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность [7].

Для повышения мотивации к занятиям у студентов необходимо произвести анализ и оценку их предпочтения в выборе форм занятий и их содержания.

Нами было проведено анкетирование студентов первых курсов финансово-экономического факультета (основной контингент – девушки) и электроэнергетического факультета, где обучаются преимущественно юноши (N = 108, равное количество юношей и девушек).

Анкета содержала несколько прямых вопросов и несколько альтернативных, предполагающих возможность выбора, как одного, так и нескольких ответов.

Часть вопросов была посвящена факторам здорового образа жизни, оценке состояния своего здоровья, интересующая нас часть была направлена на отношение студентов к физической культуре и оценку предпочитаемых видов физкультурно-спортивной деятельности.

Проведя анализ ответов, мы можем сделать вывод о предпочитаемых студентами видах спорта, которыми они хотели бы заниматься на занятиях физической культурой. Графически анализ ответов изображен на гистограмме (рис. 1).

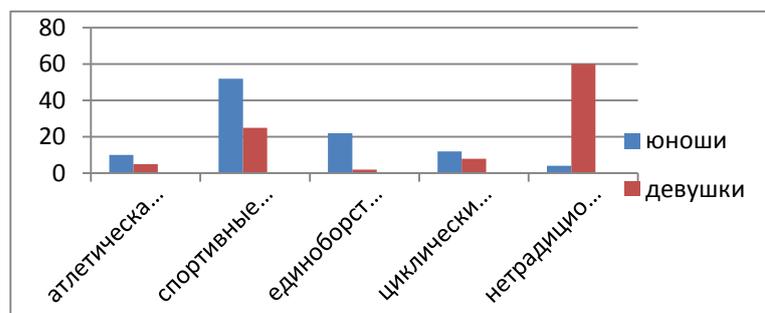


Рис.1 Анализ предпочтений студентов в видах спорта.

Как видно из результатов анкетирования девушки предпочитают занятия нетрадиционными видами спорта (фитнес, йога, пилатес и др.) – 60%, которые не включены в программу по физической культуре, а зачастую требуют дополнительного инвентаря. На втором месте у девушек идут спортивные игры, а единоборства и атлетическая гимнастика почти не вызывают у них интереса. У юношей доминирующее положение занимают спортивные игры (56%), затем – единоборства и циклические виды спорта.

Преобладающей мотивацией для занятий у девушек является желание улучшить фигуру, осанку, похудеть. У юношей преобладает мотивация увеличить двигательную активность. Желание укрепить здоровье и у девушек и у юношей относится к второстепенной мотивации.

Что касается организации здорового образа студентов, то можно констатировать такие факты: студенты не соблюдают режим труда и отдыха (поздно ложатся спать), питаются нерегулярно и не сбалансированно, оптимальный режим двигательной активности значительно ниже рекомендованного Министерством здравоохранения.

Оценивая свое состояние здоровья 50 % студентов считают его хорошим, 36 % удовлетворительным, но на наш взгляд, студенты просто не обращают внимания на свое здоровья не испытывая особых проблем с ним, которые пока компенсируются резервными возможностями молодого организма.

Фактическая же доля заботящихся о своем здоровье была менее 30% юношей и девушек, столько же респондентов просто не ответили на данный вопрос.

На основании теоретического анализа исследований других авторов и результатов нашего исследования мы делаем вывод, что мотивация для занятий физической культурой находится на недостаточном уровне.

Для повышения мотивации у студентов к занятиям необходимо изменение организации учебного процесса при помощи использования дополнительных форм и методов, а также смещение внимания в сторону сферы интересов студентов в области физической культуры.

Одним из классических методов привлечения студентов к занятиям физической культурой является наличие в программе вузов трех основных аспектов:

- *образовательного*, предусматривающего теоретический аспект в рамках каждого отдельного занятия, с привлечением студентов к анализу своих действий, и исправлению ошибок;

- *воспитательного*, предполагающего решение задач общего воспитания в сфере формирования различных личностных качеств, а также развитие основных физических качеств;

- *оздоровительного*, характеризующегося постепенным возрастанием нагрузки, увеличением плотности занятий и обучением навыкам ведения самоконтроля при занятиях физической культурой.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

- для повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой следует преобразовать образовательный процесс по данной дисциплине;

- для формирования потребностно мотивационной сферы каждого студента к физической культуре необходимо использовать образовательный, воспитательный,

оздоровительный аспект в учебном процессе.

Список литературы

1. Ананьев, Б.Г. Избранные психологические труды. В 2 т.. Т. 1./ Б.Г. Ананьев. – М.: «Педагогика», 1980 – 232 с.
2. Анпилогов, И.Е. Исследование представлений о роли жизненных ценностей в спорте студентов СГАФКСТ: магист. дисс. / И.Е. Анпилогов. – Смоленск, 2007. – 82 с.
3. Барановская, Д.И. Роль физкультурных занятий в формировании мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи / Д. И. Барановская, В.И. Врублевская // Актуальные проблемы оздоровительной физической культуры и спорта для всех на современном этапе: Материалы VIII Международной научной сессии по итогам НИР за 2004 г. – Минск: БГУФК, 2005. – С. 13-16.
4. Безруких, Н.А. Формирование установки студентов на здоровый образ жизни в образовательном процессе профессиональной школы. Саратов: Поволж. АГС, 2007. – 125с.
5. Вилюнас, В.К. Психологические механизмы мотивации человека / В.К. Вилюнас. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 285 с.
6. Витун, В.Г. Определение мотивации студентов для занятий физической культурой в вузе. / В.Г. Витун, Е.В. Витун. – «Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Гуманитарные науки». – №3, 2016. – С. 34-39.
7. Физическая культура: учебное пособие / под редакцией В. А. Коваленко. – М.: Изд-во АСВ, 2000. – 432 с.
8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж.К. Холодов. – М.: «Академия», 2012. – 480 с.

Востриков В.А.,

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г.
Оренбург

Физкультурное образование – краткий экскурс в эволюцию становления

Образование как одна из сфер социальной действительности, область межличностных отношений, отражает реальность целесообразной и целеполагающей деятельности в плане формирования человека – становления его как личности.

Главная цель образования – воспроизводство человеческого потенциала для всех сфер социальной практики, личности специалиста – профессионала как носителя совокупности социокультурных ценностей, обладающего глубокими специальными знаниями, высокой профессиональной подготовленностью, общей культурой, способного к преобразованию и распространению ценностей культуры в социум. При этом абсолютной ценностью, согласно, И Канту, обладает только субъект, каким является разумное существо, человек. Человек как субъект является (должен являться) абсолютной ценностью во все времена и во всех отношениях. Поэтому: «Человек и вообще всякое разумное существо, - писал И.Кант, - существует как цель сама по себе, а не только как средство, для любого применения со стороны той или другой воли; во всех своих поступках, направлениях, как на самого себя, так и на другие разумные существа, он всегда должен рассматриваться также как цель» [5, с.89].

Процесс становления личности обусловлен, с одной стороны, тем социокультурным окружением, в котором человек существует, с другой, - потенциальными задатками и способностями субъекта образовательной деятельности, которые изначально заложены природой, и в отношении которых следует проводить преобразовательные воздействия, предпочтительно комплексного характера. При этом отметим, что активному воздействию на, субъекта образовательной деятельности присуще ситуация, при которой личность реализует свободу выбора, своеобразие своего образовательного пути, в результате которого преобразует свою культурную идентичность.

Лишь в этом случае, как пишет Н.М.Амосов, личность воспринимает образование как составляющую собственного стиля жизни, может образовывать себя сама, поднять образование до целей личностного роста. Одновременно образование становится фактором психической активности личности, формой её культурного бытия. Вместе с тем, образование в значительной мере детерминировано логикой процесса развития личности, осознания, ею своих потребностей, целей. Для этого, как отмечает В.К.Бальсевич, должны быть созданы

условия, в которых происходят процессы развития и саморазвития, воспитания и самовоспитания, обучения и самообучения. По мнению Е.В.Бондаревской [3,-32с], чтобы человек развился как личность, индивидууму нужно выстроить собственный мир ценностей, войти в мир знаний. Овладеть творческими способами решения научных и жизненных проблем.

Более того, формирование личности обусловлено и тем, насколько образование усовершенствовано для успешной трансляции ранее накопленных материальных, духовных и художественных ценностей социума в личность; её обучения, воспитания и развития; становления системы телесно-душевно-духовных потребностей и способностей личности.

Исторический анализ рассматриваемого вопроса имеет отправной точкой времена античности, где в то время сложились две системы воспитания: спартанская и афинская. Содержание их определялось потребностями рабовладельческого общества, что выражалось, прежде всего в воспитании детей господствующего класса с целью подготовить граждан, умеющих держать рабов в страхе и повиновении, обладающих известными познаниями и качествами, для управления государством и для защиты его от врагов. Тем не менее, наблюдалась определенная разница данных систем воспитания, которая была обусловлена некоторыми особенностями экономики, политики и культуры этих государств.

Спарта отличалась замкнутым характером, что заставляло спартанцев держаться сплоченно, жить все время в состоянии военной готовности для отражения агрессии. Воспитанием детей занималось государство, которое распоряжалось жизнью ребенка с момента его рождения. До 7 лет дети воспитывались дома. В 7-летнем возрасте мальчики поступали в государственное воспитательное учреждение и жили в нем до совершеннолетия. В содержание воспитания входила военная подготовка, музыка, пение, военно-религиозные танцы. Большую часть дня подростки были заняты военно-физическими упражнениями (борьбой, игрой в мяч, в войну). Педагогическое искусство в Спарте заключалось в передаче военно-физических умений при помощи подражания, различных упражнений и суровых телесных наказаний.

Афины были торговым портом с относительно высоким экономическим и политическим уровнем жизни, что то же наложило свой отпечаток на особенности афинского воспитания. До 7 лет также существовало семейное воспитание; с 7 до 14 лет – школа грамматиста (чтение, письмо, счет) и школа кифариста (музыка, пение, поэзия); 13-15 лет – палестра (школа гимнастики или школа борьбы); 16-19 лет – гимнасия (философские, политические и литературные беседы); 18-20 лет – эфебия (подготовка к воинской службе).

В целом афинская система воспитания осуществляла идею гармоничного развития личности посредством умственного, физического и эстетического воспитания. педагогическое искусство заключалось не только в передаче физических умений, но и в научении ораторским навыкам, политическим убеждениям, что требовало от педагога умения взаимодействовать с учениками через беседу, лекции, индивидуальную работу, коллективные экскурсии, игры и др.

Тем не менее, наиболее завершенная система государственного воспитания существовала в Спарте. Плутарх оставил ее подробное описание в повествовании о Ликурге [10,с.63-72)]. Однако теоретическое обоснование подчиненности личности, как единичного, государству, как общему, появилось позднее и связано с именами Парменида и главным образом – Платона.

Считая воспитание делом государственной важности, Платон полностью подчиняет интересы личностного развития интересам государственности. Рисуя в диалогах «Государство» и «Законы» модель идеального общественного устройства, он подробно останавливается и на присущей такому устройству системе воспитания и обучения. С рождения младенцев отбирали у матерей, и родители о них больше ничего не знали. Правители решали их судьбу, оставляя жизнь лучшим и отправляя на гибель худших. Семья была практически упразднена. Мальчики и девочки получали одинаковое воспитание, вплоть до равенства в подготовке к несению военной службы.

Главное достижение Греции в физическом воспитании заключалось в создании гимнасии как широко открытой школы, преодолевшей племенные, ритуально-магические и военно-прикладные рамки. Она называлась «палестрика» - упражнения, выполняемые в палестре: тренировочном зале или на площадке. Палестрика составляла основу и боевой подготовки и соревновательной составляющей воспитания. Вместе с ней имела место «орхестрика» - овладение культурой движения, культурой восприятия звука, ритма и т.д.

Еще одна характерная особенность греческой системы воспитания заключалась в агонистике (состязательности), которая охватывала все сферы жизни древних греков.

А.С.Богомолов, замечая, что изображенное Платоном государство – это лишь идеализированное изображение архаического общественного устройства, подчеркивает: «Но, пожалуй, самое тяжелое впечатление оставляет в платоновской утопии полное подчинение личности государству, растворение ее в социальном целом. Претендуя на то, чтобы сделать счастливым не кокой-то один из слоев населения, но государство в целом, Платон приносит в жертву как раз людей, личности» [2,с.184-185].

Если у теоретиков обучения и воспитания античной Греции человек подчинялся государству, то их христианские преемники подчинили его Божьему Слову. Августин Блаженный доказывал: «Не тем человек сделался похожим на дьявола, что имеет плоть, которую дьявол не имеет, а тем, что живет сам по себе, то есть по человеку... Итак, когда человек живет по человеку, а не по богу, он подобен дьяволу» [1,с.600-601]. Вывод: нельзя допустить, чтобы человек жил «по человеку». Школьное воспитание воплощало идею католической карающей любви, «во имя его же блага» обращающейся с человеком как с упрямым грешником.

Сменившее утопический социализм социалистическое учение марксизма также подчиняло человека высшей ценности. Только теперь в качестве такой ценности провозглашались интересы не всего государства, а конкретного класса. Для К.Маркса прогресс индивидуальный возможен исключительно в результате прогресса социального: «Всестороннее проявление индивида лишь тогда перестанет представляться как идеал, как призвание и т.д. когда воздействие внешнего мира, вызывающее у индивида действительное развитие его задатков, будут взято под контроль самих индивидов, как этого хотят коммунисты» [7,с.282].

Образовательный процесс в физической культуре неразрывно связан с всеобщей историей человечества, общей педагогики, системы образования.

Не вызывает сомнения тот факт, что первоначальные положения образования в сфере физической культуры, в самом примитивном его содержании, сформировались в глубокой древности, как один из факторов существования человека в то время.

Рабовладельческая эпоха человечества характеризуется возникновением первых систем физического воспитания, разработкой отдельных положений теории физического воспитания.

В эпохи Возрождения и Просвещения начался процесс формирования теории физического воспитания как науки.

Первый набросок основ физического воспитания был сделан итальянским гуманистом, врачом и историком физического воспитания Иеронимом Меркуриалисом (1530-1606). В работе «Об искусстве гимнастики» (1569) он, опираясь на идеи античной греческой гимнастики, в частности, отмечал, что идеал гармонически развитого человека во многом зависит от физического воспитания как средства охраны его здоровья. Меркуриалис делил все физические упражнения на три группы: «истинные» (для укрепления здоровья), «необходимые» (военные) и «атлетические» (ложные). Меркуриалис отдавал предпочтение оздоровительным и прикладным упражнениям (истинным и военным) и осуждал атлетические упражнения, которые требовали чрезмерного напряжения сил. Здесь же следует добавить, что он первым высказал мысль о возрождении античных Олимпийских игр.

Директор лондонской торговой школы Ричард Малкастер (1530-1611), в своей книге

«Исследование всех обстоятельств, обязательных в деле обучения детей, идет ли речь о воспитании духа и тела» рассматривал физические упражнения и игры как продукт участия в потреблении культурных благ, с помощью которых можно вести ничем другим, не заменимую подготовку подрастающего поколения. Малкастер утверждал, что выполняя своеобразные задачи физического воспитания, мы одновременно решаем целый ряд педагогических проблем.

Ян Амос Каменский (1592-1670), впервые включил физическую подготовку в программу обучения и увязал её с уроками по теоретическим предметам. Рассматривая вопросы формирования телесности человека, он утверждал, «Человек со стороны тела создан для труда», подчеркивая тем самым неразрывную связь всестороннего развития человека.

Дж. Локк, один из основоположников эмпирико-материалистической теории познания, автор теории естественного формирования человека, среди задач педагогики приоритетным направлением считал физическое воспитание.

Жан-Жак Руссо (1712-1778) утверждал, что биологическая субстанция человека тесно связана с социальной, при этом последняя формирует гражданскую природу личности. Он предполагал, что всякая общественная проблема происходит от человеческого зла, а зло в свою очередь – от слабости человека. Это положение можно изменить только путем воспитания закаленной, сильной молодежи, что мыслилось сделать посредством физических упражнений с преодолением естественных препятствий дождю, холоду, ветру. Он далее развил идеи Локка об активном отдыхе, о чередовании умственного и физического труда.

И.Г.Песталоцци развивая далее идеи физического воспитания, в 1807 году опубликовал работу «О телесном образовании - введение в экспериментальный курс элементарной гимнастики», утверждая о всесторонности физического развития человека, о его гармонии с природой. Песталоцци был последовательным сторонником единства умственного, физического, нравственного и трудового образования.

В ряде стран Европы создаются школы физического воспитания, где стремятся сочетать умственное и физическое развитие подрастающего поколения. В Германии господствует идея Гутс-Мутса, считавшего, что в основу физического воспитания должны быть положены гимнастические упражнения. Таких же позиций придерживается и шведская школа, создателем которой стал Пьер Линг. В Англии руководитель колледжа в Регби Томас Арнольд одной из основополагающих идей воспитания считает убеждение. Подросток, по его мнению, созидает собственную зрелость из материалов, которые находятся в его распоряжении, и осуществляется это посредством спорта. В Соединенных Штатах Америки, используя традиции древних греков, в университетах открываются кафедры, призванные заниматься физическим воспитанием и гигиеной студентов.

В 90-е годы XIX века широкое распространение в России получила идея правильного физического воспитания подрастающего поколения.

Передовые идеи в области физического воспитания получали свою первую апробацию в опытных школах, имевших, как правило, собственные программы физического воспитания учащихся. Например, в гимназии М.Н.Стоюниной физическое воспитание осуществлялось по системе П.Ф.Лесгафта, который руководил занятиями с момента создания учебного заведения в 1881г. Для училища В.Н.Тенищева программу физического воспитания разработал петербургский педагог П.Н.Бокин. В Первом киевском коммерческом училище физическое воспитание осуществлялось по системе врача А.К.Анохина. Эти программы в качестве основных средств физического воспитания содержали богатейший материал по подвижным играм, различные виды гимнастики, элементы отдельных видов спорта, несложный ручной труд.

Современные авторы рассматривают физическое воспитание в аспекте его прикладного значения, связанное с развитием физических качеств, формированием двигательных умений и навыков, то есть с преимущественным воздействием на соматическую (телесную) сторону человека [4; 6;8;9;12], и, что больше всего настораживает, наблюдается рассогласование содержания физического воспитания, связанное с двигательной подготовленностью

занимающихся и формированием их личностных качеств [11, с.10-13.].

Не вдаваясь далее в исторический экскурс основ становления и развития образования в сфере физической культуры следует признать, что по мере становления в обществе целостной системы воспитания и образования, физическая культура вошла в неё в качестве базового фактора формирования разнообразных двигательных умений и навыков, необходимых как для реализации, так и для увеличения деятельностных возможностей человека, разностороннего воспитания, а также в качестве одного из действенных средств интеллектуального, нравственного, эстетического и других видов воспитания.

Список литературы

1. Антология мировой философии: В 4т. – М., 1969-1972. Т.1., Ч.2. С.600-601.
2. Богомолов А.С. Античная философия, М., 1985.- С.184-185.
3. Бондаревская, Е.В. Воспитание как возрождение человека культуры/Е.В.Бондаревская//Основные положения воспитания в изменяющихся условиях.- Ростов н/Дону.: РГПИ, 1993.-32с.
4. Визитей Н.Н. Физическая культура личности (проблемы человеческой телесности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты)/Н.Н.Визитей.- Кишинев: Штиинца, 1989.- 110с.
5. Кант, И. Критика практического разума / И.Кант.- СПб.: Наука, 1995.- 528с.
- 6 Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека/ Л.И.Лубышева.- М.:ГЦОЛИФК, 1992.- 120с.
- 7 Маркс К., Энгельс Ф. Соч.2-е изд. Т.1-50.- М., 1955-1981., Т.3. С.282.
- 8 Матвеев А.П. Теоретико-методологические основы формирования учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе: Докт. Дис. в виде научного доклада. М., 1997.-70с.
- 9 Николаев Ю.М. теоретико-методологические основы физической культуры: Автореф. док. Дис. СПб., 1998.-60с.
- 10 Плутарх. Сравнительные жизнеописания. Т.1, - М., 1961.- С.63-72.
- 11 Пуни, А.Ц. О некоторых фундаментальных проблемах перспективного плана научно-исследовательских работ в области физической культуры и спорта/А.Ц.Пуни//Теория и практика физической культуры. 1985.№6. с.10-13.
- 12 Столяров В.И. Актуальные проблемы истории и философско-социологической теории физической культуры и спорта/В.И.Столяров.- М., ГЦОЛИФК, 1984.-103с.

Востриков В.А.

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г.
Оренбург

Личность как предмет педагогического познания и деятельности

Вопросы воспитания, становление его как личности (как прогнозируемая цель и результат) является актуальной и непреходящей проблемой для общества.

Попытка разрешения данного вопроса вызывает необходимость раскрытия сущности человека как феномена природы и культуры и обозначения тех направлений и мер педагогических воздействий, обеспечивающих его решение.

Обращаясь к понятию человек, следует из большого количества представлений о нем, выбрать те характеристики, которые окажутся необходимыми и достаточными для оперирования данным понятием. И.И.Брежман отмечал, что велик человек, но противоречии и это противоречие слагается из диалектического единства множества противоположностей, свойственных ему. Одной из причин сложности данного выбора служит тот факт, что человек является предметом изучения многих общественных, естественных и специальных наук, а также таких «ненаучных» гуманитарных областей человеческого бытия как искусство и религия. При этом для всех дисциплин социогуманитарного цикла понятие «человек» обладает фундаментальным значением.

Другой причиной сложности изучения человека является «многопонятийность» данного феномена. Так, по отношению к человеку возможно употребление таких понятий, как индивид, личность, субъект, индивидуальность. Индивид рассматривается в качестве особой проекции человека, его возрастно-половых, индивидуально-типических свойствах, в динамике психофизиологических функций, в структуре органических потребностей. Субъект же характеризуется как особая форма выражения человеческой активности. Человек как

субъект – целостная форма его бытия, его базовая характеристика. Наиболее употребляемым в педагогике является словосочетание «субъект деятельности».

Под «личностью» принято понимать наиболее развитый уровень человеческой субъективности. Проводя соотнесение категории «личность» с категорией «индивидуальность», Б.Г.Ананьев отмечает, что если личность есть вершинный уровень развития человека, то индивидуальность – его глубинное измерение.

«Индивидуальность»- это высший синтез, интегративный результат жизненного пути человека, фиксирующий своеобразие, творчество и неповторимость человека как индивида, как субъекта и как личности.

Таким образом проблема человека, его сущности и существования в материальном и духовном, нравственном аспектах, его развития и предназначения, его будущего – это, пожалуй, самая основная из всех, которые когда-либо вставали перед человечеством на протяжении тысячелетий его истории. Она предстает и в наши дни не только как сложнейшая и, можно сказать, неисчерпаемая научная проблема, но и как актуальная практическая задача, связанная с построением нового, истинно человеческого общества, в котором свободное развитие каждого будет условием развития всех.

В связи с вышесказанным видится целесообразным начать наши размышления с изложения общепринятого в современной философии подхода. «Человек – фундаментальная категория философии, являющаяся смысловым центром практически любой философской системы. Сложность философского определения человека состоит в невозможности однозначного подведения его под какое-либо широкое родовое понятие (например, природа, Бог или общество), поскольку человек – это всегда одновременно микрокосм, микротеос и микросоциум. Тем самым философское постижение человека всегда разворачивается не просто через реконструкцию его сущностных характеристик, но через осмысление его бытия в мире, человеческого мира, где «человек- это в известном смысле все» (Шелер).

В истории философии человек традиционно понимался в единстве таких его основных модусов, как тело, душа и дух. При этом **тело** выступает одновременно как элемент природы, в соответствии с интериоризацией которой можно говорить о его основных образах в истории философии и науки (микрокосм, механизм и организм), и как собственно человеческое тело, определяемое не только через его биологические особенности (неспециализированность, «гоминидная триада» и т.д.), но и через особый спектр таких исключительно человеческих чувств, как стыд, смех, плач и т.п.

Душа также может пониматься в двух основных ракурсах: во-первых, как жизненный центр тела, «дыхание» («прана», «психе»), являющейся той силой, которая, будучи сама бессмертной, очерчивает срок телесного существования (её основные экзистенциалы здесь – это жизнь, смерть, любовь); во-вторых, как экзистенциальное начало, индивидуализирующее человека в обществе и описывающееся в философии через проблемы свободы воли, свободы, творчества, игры.

Дух воплощает в себе фундаментальную сущностную идею «человечности» как таковой, где видовая особенность человека во времена Аристотеля связывалась преимущественно со свойствами разумности (человек как «разумное животное») и социальности («человек – это политическое «животное»). Вместе с тем, в понятии духа отражается не только феномен «духовности» как интегративного начала культуры и общества, но и личностные характеристики отдельного человека, где личное характеризуется через индивидуальное воплощение социально значимых качеств, преломленных в фокусе «Я», самосознания.

Следует, однако, помнить, что выделение тела, души и духа, осуществляемое в рамках философского анализа, далеко не раскрывает всех сущностных особенностей человека. Конкретный человек это практически всегда исключение из общего правила, уникальная целостность, где в индивидуальном личностном опыте достаточно трудно дифференцировать телесный, душевный и духовный уровни..

В приведенном определении, важным, выступают два момента: признание троичности

структуры человека (тела, души и духа) и его уникальной целостности.

Единство тела, души и духа – главный принцип воспитания. Ян Амос Каменский еще в XVIII веке выражал недоумение по поводу воспитателей, не уделяющих внимание изучению объекта своих воздействий, тогда как любой ремесленник озабочен совершенствованием результата труда через выяснение свойств объекта. Спустя 200 лет К.Д.Ушинский, рассматривая человека как предмет воспитания, ввел в употребление термин «педагогическая антропология». Им широко пользовался в своих трудах и П.Ф.Лесгафт.

Сила человека в гармонии телесного, душевного (психического) и духовного (нравственного).

Исходя из данного посыла проблема изучения человека, его формирования и становления как личности, безусловно, должна основываться и реализовываться с учетом его природной сущности и социального окружения.

Проблема человека рассматривается в трудах многих ученых. Г.В.Ф.Гегель, считал, что человек по своему непосредственному существованию есть сам по себе нечто природное, внешнее своему понятию.; лишь через усовершенствование своего собственного тела и духа, главным же образом благодаря тому, что его самопознание постигает себя как свободное, он вступает во владение собою и становится способностью себя самого и по отношению к другим.

И.Кант в своих философских трудах отмечал, что человек создан таким образом, что впечатления и возбуждения, вызываемые внешним миром, он воспринимает при посредстве тела – видимой части его существа, материя которого служит не только для того, чтобы запечатлеть в обитающей в нем невидимой душе первые понятия о внешних предметах, но и необходимо для того, чтобы внутренней деятельностью производить и связывать эти понятия, короче говоря, для того, чтобы мыслить. По мере того как формируется тело человека, достигают надлежащей степени совершенства и его мыслительные способности; они становятся вполне зрелыми только тогда, когда волокна его органов получают ту прочность и крепость, которые завершают его развитие. Довольно рано развиваются у человека те способности, при помощи которых он может удовлетворять потребности, вызываемые его зависимостью от внешних вещей. У некоторых людей развитие на этой ступени так и останавливается. Способность связывать отвлеченные понятия и, свободно располагая своими познаниями, управлять своими страстями появляется поздно, а у некоторых так и вовсе не появляется в течении всей жизни; но у всех она слаба и служит низшим силам, над которыми она должна была бы господствовать и в управлении которыми заключается преимущество человеческой природы. В данном высказывании И.Канта просматривается прямое указание на преобразование телесных и духовных кондиций человека. Таким образом, можно утверждать, что человек это диалектическое единство материального и духовного начал, где носителем материи является его тело, а духовным началом сознание, мышление.

Раскрывая далее рассматриваемую проблему, следует остановиться на сущности человека, специфичности его натуры, отдельные положения которых рассмотрены в работах М.М.Антоновича, Г.В.Ф.Гегеля, И.В.Гете, Б.Паскаля, Л.Фейербаха и других философов.

Человек стоит в середине между двумя противоположными бесконечностями, - пишет М.Антонович,- бесконечностью в великом и бесконечностью в малом. Он есть средоточие обоих миров – великого и малого; он первенец и венец природы. И далее: «Все человеческие свойства, силы, инстинкты, стремления, словом вся его природа, имеет целью и задачей поддержание его жизни; его существование есть результат или свод всех его естественных деятельностей и отправлений. Если бы в природе человека был элемент, враждебный существованию, то он или должен был бы элиминироваться, или разесть самую природу и уничтожить его существование. Поэтому совершенно противоестественно ставить человеку какую-нибудь задачу помимо жизни; это значило бы отвлекать его деятельность от цели и тем вредить самой жизни. Вне жизни нет, и не может быть для человека ничего, а в жизни все. Если он дурно провел жизнь, то для него все потеряно. Если он стремился к чему-нибудь

вне жизни, то он гонялся за мечтой, напрасно тратил свои силы, шел против себя и природы. Строго говоря, это и невозможно, потому, что природа не допускает нарушения её законов и не примет ничего, что не гармонирует с жизнью – целью и функцией человеческого организма». Анализируя данное высказывание М.А.Антоновича отметим, что сущностью человека является жизнь, а жизнь человека представляет собой направленный вектор развития и деятельности, на котором он реализует те потенции, которые были заложены в него изначально.

Интересным являются высказывания Б.Паскаля, который подчеркивает несколько существенных характеристик человека. Во-первых, он считает, что суть человеческого естества – в движении. Полный покой означает смерть Во-вторых, человек, согласно его позиции, несомненно сотворен для того, чтобы думать: в этом и главное его достоинство, и главное дело жизни, а главный долг в том, чтобы думать пристойно. И начать ему следует с размышлений о себе самом, о своем создателе и о своем конце». Именно в способности мыслить состоит, по мнению Б.Паскаля, величие человека и все его достоинство. Только мысль возносит нас, а не пространство и время, в которых мы – ничто, постараемся же мыслить достойно: в этом – основа нравственности ..». Таким образом, в данном высказывании Б.Паскаля ярко просматриваются как воспитательные, так и развивающие моменты в познании человека, которые и обеспечиваются системой образования, в том числе и физкультурным образованием.

Говоря о человеке, можно изложить ряд существенных положений концепции человека Э.Фромма. Он утверждает, что любой человек является представителем всего рода человеческого. Он одновременно и конкретный «он», и «все»; он обладает своими отличительными особенностями и в этом смысле уникален, но в то же время в нем воплощены все характерные черты человеческого рода в целом. Свою концепцию человека Э.Фромм строит на методологической идее, согласно которой человек не изолированный индивид, а субъект, существующий только в результате своих взаимоотношений с природой, самим собой и другими людьми.

Рассуждая о сущности человека, уместным будет привести слова Н.Бердяева из его работы «Назначение человека»: ... Проблема человека есть основная проблема философии. Еще греки поняли, что человек может начать философствовать только с познания самого себя. Разгадка бытия для человека скрыта в человеке. В познании бытия человека есть особая реальность, не стоящая в ряду других реальностей. Человек не есть дробная часть мира. В нем заключена цельная загадка и разгадка мира. Тот факт, что человек как предмет познания, есть вместе с тем и познающий, имеет не только гносеологическое, но и антропологическое значение. Человек есть существо недовольное самим собой и способное себя перерастать. Самый факт существования человека есть разрыв в природном мире и свидетельствует о том, что природа не может быть самодостаточной и покоится на бытии сверхприродном. Как существо, принадлежащее к двум мирам и способное преодолевать себя, человек есть существо противоречивое и парадоксальное, совмещающее в себе полярные противоположности ... Человек не есть только порождение природного мира и природных процессов, вместе с тем он живет в природном мире и участвует в природных процессах. Он зависит от природной среды и вместе с тем он гуманизирует эту среду, вносит в нее принципиально новое начало ... Человек есть принципиальная новизна в природе ... Человеческая природа динамична и изменчива». В данном утверждении Н.Бердяева подтверждается мысль о том, что человек может развиваться только в окружающей его среде, при этом он сам оказывает влияние на эту среду, совершенствуя себя и создавая ценности социума.

Таким образом, даже краткое изложение взглядов отдельных исследователей на природу человека, свидетельствует, что с позиции структурного анализа человек – это единство материального и духовного начал. Более того, человек может существовать только в динамике своего развития, что обеспечивается в процессе образовательно-воспитательной деятельности, наиболее эффективной сферой которой, на наш взгляд, может быть

физкультурное образование.

Рассматривая человека в его материальном и духовном единстве следует отметить, что «материальное» в человеке мы используем в смысле «вещественное», противоположное духовному, производное от понятия материи как основы, из которой состоят физические тела. Носителем материального начала в человеке является его тело, которое в свою очередь, тоже имеет двухкомпонентный состав: 1) это внешнее проявление телесности человека (конституционные показатели, а так же биомеханические характеристики в самом широком понимании) и 2) внутренние физиологические и биомеханические процессы, происходящие в теле человека.

Человеческая телесность выступает специфической характеристикой предметной деятельности человека, направленной как на мир, так и на самого себя, что придает этому феномену субъектно-объектный характер. Изменяя мир, человек не может не изменять, модифицировать свою телесную организацию, весь процесс воспроизводства непосредственной жизни, что имеет столь же конкретно-исторический характер, как и материальное производство. Человеческая телесность является по сути характеристикой системы взаимодействия природных и социальных качеств человеческого тела в процессе человеческой деятельности. Что придает ей статус специфической предметности и материальности, субстратности человека. Это понятие характеризует способ социального бытия человеческого тела, то есть социальное опосредование противоречий индивидуального тела и духа человека. Главное для понимания специфики человеческой телесности состоит в усилении её чувственно-сверхчувственного характера, что делает её феноменом культуры человека.

Под духовным понимаем психическую сферу человека, особую форму бытия сущего, которая обнаруживает себя только в моменты её активности. Такое понимание созвучно значению слова «духовный», образованному от слова «дух» в смысле – «сознание, психические способности человека; начало, определяющее его поведение и действия».

Духовные способности можно понимать как единство и взаимосвязь природных способностей индивида, преобразованных в процессе деятельности и жизнедеятельности, и способностей человека как субъекта деятельности и отношений, выступающих в единстве с нравственными качествами человека как личности. Духовные способности характеризуют функциональную индивидуальность человека. Это качество индивидуальности, определяющее качественную специфику поведения.

В.Д.Шадриков правомерно считает духовные способности высшей стадией развития способностей.

Обращение к душе человека, его духовности наблюдается и в высказываниях М.Ю.Лермонтова. «История души человеческой, хотя бы самой мелкой души, едва ли не любопытнее и не полезнее истории целого народа, особенно когда она – следствие наблюдений ума зрелого над самим собой».

Рассматривая духовную сферу человека, В.Франкл пишет: «... Духовность человека – это не просто его характеристика, а конституционная особенность: духовное не просто присуще человеку наряду с телесным и психическим, которые свойственны и животным. Духовное – это то, что отличает человека, про присущее только ему одному... Человек начинает вести себя как человек, лишь, когда он в состоянии преодолеть уровень психофизически-организменной данности и отнестись к самому себе, не обязательно противостоя самому себе».

В.С.Барулин в своей работе «Социально-философская антропология» рассматривает духовность как основу человека в двух аспектах: как духовный потенциал человека и как сферу его сущности. В первом аспекте он выделяет три качественных характеристики духовности: 1) всеобъемлющий характер духовности, 2) духовность человека как идеальность и 3) духовность как субъективный мир человека. Согласно первому, духовная жизнь человека включает в себя буквально все стороны его бытия, все грани жизни человека, что подтверждает тезис о том, что личность формируется только в социуме и в общении с

себе подобными. При этом, как отмечает автор, «все грани, аспекты форм духовной жизни, её содержания фиксируются в духовности не просто в своем мозаичном многообразии, а в своем единстве, взаимосвязи и целостности».

В соответствии со вторым положением, духовность как идеальность «характеризуется тем, что содержание любых явлений мира, общества интериоризируется человеком в чистом виде, освобожденное от объективных, материально- предметных, пространственно-временных характеристик своего бытия. Это – освоение предметности объективных явлений без самой этой предметности, сущности и образов вещей. Это – освоение мира без самого этого мира ... Человеческий мир, - делает вывод В.С.Барулин, - и есть идеальный мир, когда человек живет, оперируя идеальными образами».

Исходя из третьего положения, духовность «существует как внутренняя, интимная жизнь человека, она дана во внутреннем созерцании человека, разворачивается в его имманентном, идеальном пространстве и времени» . Результатом рассуждений В.С.Барулина стал вывод о том: «Что же касается общих черт духовности, то это человеческий дух во всем богатстве и взаимосвязи его проявлений, выражаемый в вербальных и невербальных формах, выступающий как внутренняя, субъективная реальность человека».

Духовность как сферу сущности человека В.С.Барулин обосновывает также тремя тезисами, считая, что именно духовность характеризует человеческую сущность вообще. Наиболее важным из них является положение о том, что «духовность человека является его сущностью потому, что именно в духовности аккумулируется все многообразие человеческого содержания, его связей и отношений с миром и обществом, все богатство социального опыта, инеоризированное человеком».

Итак, духовное, в определенном смысле тождественно психической сфере человека, в которой в свою очередь можно выделить также две составляющих: 1) это мир его чувствований, эмоций, переживаний, настроений, то есть то, что подавляющее большинство философов называют душой и 2) разум человека как форма проявления его мышления. При этом следует отметить, что понятие «разум» употребляется на двух уровнях: на уровне обыденного сознания и понимается как способность человека логически и творчески мыслить, обобщать результаты познания, как ум, интеллект, что особенно важно в плане образования, в смысле приобщения человека к ценностям и на основании этого формироваться как личность, и в научном смысле как высшая по сравнению с рассудком «ступень логического понимания, теоретическое, философски мыслящее сознание, оперирующее широкими обобщениями и ориентированное на наиболее полное и глубокое знание истины».

Таким образом, материальное и духовное в человеке – это диалектически взаимосвязанные противоположности, которые детерминируют друг друга и проявляются только в соотношении друг с другом и посредством друг друга.

Исходя из вышеизложенного, мы трактуем человека как единство трех его сущностных характеристик. Согласно первой характеристике человек природное существо, носитель биологических, телесных потенций – явление природы и её часть; согласно второй – социальное существо, представитель общества, главный фактор создания, преобразования и трансляции материальных, духовных и художественных ценностей в социум, результат общественных отношений и, согласно третьей позиции человек – это духовное существо, носитель энергии творчества.

Галева А. И., ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г. Оренбург; **Научный руководитель: Разяпова Р. Н.**
Некоторые особенности применения здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка в средней школе

В современном обществе постоянно возрастает количество факторов риска, которые несут потенциальную угрозу здоровью обучающихся. Высокие требования к освоению

учебного материала ведут к увеличению времени, проводимого учащимися за партой. Да и играм на свежем воздухе школьники эпохи высоких технологий все чаще предпочитают проведение свободного времени за монитором компьютера. Всё это ведет к появлению опасной тенденции малоподвижного образа жизни детей и подростков.

Одним из приоритетных направлений государственной политики в сфере образования является сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Именно поэтому в организации образовательного процесса в современной школе значительная роль отводится применению здоровьесберегающих технологий.

Под здоровьесберегающими технологиями традиционно принято понимать «...решение образовательных задач с учетом состояния здоровья и с целью его сохранения, а по возможности, и укрепления...» [цит. по 1, с. 24]. Здоровьесберегающая деятельность учителя направлена на мотивацию учащихся к ведению здорового образа жизни, в том числе и во время учебных занятий, самостоятельной работы. Можно сказать, что здоровьесбережение – это целый комплекс мер, создающих безопасную учебную среду, обеспечивающих снижение утомляемости учащихся и способствующих выработке у них культуры заботы о своем здоровье. Как отмечает Л. Н. Малоросовило, грамотно организованная здоровьесберегающая деятельность педагога способна обеспечить «перестройку взглядов на урочную деятельность» [1, с. 49], повысить в сознании учеников роль «внешкольных форм занятия физической культурой и спортом, выходящих за рамки классно-урочной системы» [1, с. 49].

Особенно важно применять технологии здоровьесбережения при обучении предметам высокого уровня сложности, требующим повышенного умственного напряжения обучающихся при низком уровне подвижности. К таким предметам, бесспорно, относится иностранный язык. Согласно шкале трудности учебных предметов, разработанной Министерством здравоохранения РФ, иностранный язык оценивается от 7 до 11 баллов из 13 в зависимости от года обучения (см. [4]). Именно поэтому будущим преподавателям иностранного языка, на наш взгляд, необходимо уделять серьезное внимание овладению методами и приемами здоровьесберегающих технологий.

Необходимо отметить, что такие технологии направлены не только на физическое развитие обучающихся. Спектр влияния здоровьесбережения шире. Как пишет Л. Н. Малоросовило, «...здоровьесберегающее образование предполагает не только сохранение и укрепление здоровья школьников, но и повышение их успеваемости...» [1, с. 24]. Исходя из этого понимания, методы стимулирования физической активности учащихся помогают решать сугубо предметные задачи, в частности, задачи обучения иностранному языку. Более того, такой образовательный подход формирует в сознании учащихся понимание «диалектического единства» [1, с. 24] физического и интеллектуального развития, привычку комбинировать умственные и физические нагрузки, ответственное отношение к своему гармоничному личностному росту.

Рассмотрим основные формы практического применения здоровьесберегающих технологий на уроках вообще и попытаемся выделить характерные особенности использования этих форм на уроках иностранного языка в школе с учетом специфики предмета.

Д. В. Никифоров и С. В. Шибалин выделяют четыре основных формы проведения производственной гимнастики, каждую из которых можно применять в качестве «инструмента здоровьесбережения» в школе: «...вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка и микропауза активного отдыха...» [2, с. 224]. Остановимся подробнее на каждой из них.

Вводная гимнастика – это комплекс упражнений продолжительностью 5 – 7 минут, одной из задач которого является облегчение включения учащихся «...в рабочий ритм...» [2, с. 224]. Нам представляется целесообразным использование этой формы гимнастики в случае, если уже в начале урока учитель наблюдает признаки общей утомленности учащихся. Кроме того, если в расписании урок иностранного языка приходится на период сниженной активности школьников (первые или последние уроки, начало или конец недели),

вводная гимнастика может служить средством повышения их работоспособности. Интересной идеей является совмещение вводной гимнастики и такого обязательного структурного компонента урока иностранного языка как фонетической зарядки. Это может осуществляться за счет использования рифмовок или простых песен, сопровождающихся движениями, а также простых игр. Например, можно ввести 2 – 3 различных движения, соответствующих 2 – 3 отработываемым звукам, а затем проговаривать эти звуки с тем, чтобы ребята повторили их с нужными движениями. Учитель может усложнять задачу и проговаривать звуки, показывая неправильный пример движений, тогда как ученики должны придерживаться первоначальных соответствий. Эта игра решает комплекс задач: ребята не только укрепляют здоровье и улучшают произношение, но и развивают память и внимание.

Физкультурная пауза – самая продолжительная из рассматриваемых нами форм. Она может включать 7 – 8 упражнений общей продолжительностью до 10 минут. К задачам физкультурной паузы относится предупреждение или ослабление утомления, снижения работоспособности в течение дня (см. [2, с. 225]). Сложность использования этой формы здоровьесбережения заключается в ее значительной продолжительности. С практической точки зрения почти невозможно представить ситуацию, при которой учитель мог бы посвятить четверть урочного времени физкультурной паузе. Однако, как уже говорилось выше, здоровьесберегающие технологии представляют собой «диалектическое единство» [1, с. 24] физического и интеллектуального развития, поэтому для проведения физкультурной паузы можно выбирать форматы, нацеленные на решение также и предметных задач. Так, одной из форм проведения физкультурной паузы может стать командная подвижная игра, в которой учитель показывает упражнение (упражнения подбираются согласно рекомендациям по подготовке физкультурной паузы), а одна из команд должна повторить его столько раз, сколько слов на заданную тему вспомнят члены другой команды. Затем команды меняются.

Физкультурная минутка – комплекс из 2 – 3 упражнений продолжительностью до 2 минут, направленный на «...кратковременное воздействие на утомленную группу мышц...» [2, с. 225]. В силу своей краткости и емкости физкультурная минутка зачастую является наиболее широко применимым средством здоровьесбережения на уроках иностранного языка в школе. Существует огромное количество рифмовок и коротких песен, которые можно использовать для проведения физкультминутки. Однако кроме традиционных комплексов упражнений физкультминутки, нацеленных на расслабление утомленных групп мышц, очень важно уделять на уроках время зрительной гимнастике. Зрительная гимнастика – это комплекс упражнений, направленный на снятия напряжения с глаз [3]. С точки зрения соотношения этой формы физкультминутки с содержательной стороной урока, можно использовать зрительную гимнастику для закрепления лексики, связанной с ориентированием в пространстве, давая простые команды учащимся на иностранном языке. При этом необходимо следить, чтобы все ребята правильно понимали значение команд.

Микропауза активного отдыха – самая короткая форма гимнастики продолжительностью 20 – 30 секунд. Ее целью является ослабление общего или локального утомления «...путем частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы...» [2, с. 226]. Одним из вариантов проведения микропаузы активного отдыха является дыхательная гимнастика. Под дыхательной гимнастикой традиционно принято понимать систему «...дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья...» [5]. Дыхательная гимнастика способствует более интенсивному насыщению мозга кислородом, что позитивно сказывается на общем самочувствии учащихся и их готовности усваивать учебный материал.

Таким образом, на основе вышеприведенных сведений мы можем сделать вывод о важности применения здоровьесберегающих технологий на уроках в школе, а также о позитивном воздействии таких технологий не только на общее самочувствие обучающихся, но и на их работоспособность и успеваемость. Широкий спектр существующих форм и методов здоровьесбережения позволяет органично и естественно включать физическую активность в урок иностранного языка. При грамотном использовании этих форматов

учащиеся не только не отвлекаются от учебного процесса, но, наоборот, закрепляют полученные знания и умения, позволяя применять их в эмоционально спокойной среде, непринужденной атмосфере, что особенно важно в обучении иностранному языку.

Список литературы

1. Малоросовило Л. Н. Здоровьесберегающая деятельность учителя физической культуры: теоретические предпосылки, опыт реализации: Научно-практическое пособие / Л. Н. Малоросовило. – Оренбург: Издательство ОГПУ, 2004. – 192 с.
2. Никифоров Д. В. Физическое воспитание: курс лекций (для студентов педагогических вузов): учебное пособие / Д. В. Никифоров, С. В. Шибалин; Министерство образования и науки РФ, Оренбург. гос. пед. университет. Оренбург: Издательство ОГПУ, 2009. – 264 с.
3. URL: <http://glazka.ru/sovety/80-2010-08-26-03-39-29/> (дата обращения: 27.09.2016)
4. URL: <https://rg.ru/2011/03/16/sanpin-dok.html> (дата обращения: 27.09.2016)
5. URL: http://www.ukzdor.ru/dyhatelnaya_gimnastika.html (дата обращения: 27.09.2016)

Галимьянова М.З., Шайнурова Л.Р.

Бирский филиал ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет», г. Бирск

Научный руководитель: Маштакова Л.Ю.

Особенности инклюзивного образования в России

С каждым годом все большее значение в оценке уровней и тенденций инвалидности населения приобретает детская инвалидность. По данным Министерства здравоохранения и социального развития РФ 16% российских детей хронически больны. На начало 2003 г. в стране насчитывалось 620,3 тысячи детей-инвалидов в возрасте до 18 лет, по сравнению с 1996 г. рост составил – 158 тысяч человек. Министерство образования и науки РФ определяет число детей с ограниченными возможностями здоровья в 1,6 млн., это – 4,5% от общего количества детей (30 млн.), но интегрированы в образовательную среду по оценкам специалистов менее половины.

Наибольшее количество детей-инвалидов проживает на территориях социально и экологически неблагоприятных. На территории отдельных субъектов РФ насчитывается от 10 тысяч до 25 детей-инвалидов. В Москве и Московской области выявляется беспрецедентный рост инвалидности, на начало 2003 г. в Московской агломерации зарегистрировано 46 тысяч детей-инвалидов. В Краснодарском крае и Ростовской, Свердловской областях количество детей-инвалидов составляет 20–21 тысячу человек. Анализ динамического ряда количества детей-инвалидов с 2009 по 2014 г. показывает, что наибольший рост зафиксирован в следующих округах: Южный (42,2 тыс. чел.), Центральный (34 тыс. чел.), Приволжский (28 тыс. чел.), Сибирский (24,4 тыс. чел.), Северо-Западный (13 тыс. чел.). В Южном округе ежегодно в среднем количество детей-инвалидов возрастает на 6 тыс., в Центральном – на 5 тыс., Приволжском и Сибирском – на 4 тыс. [1]

Рынок образовательных услуг для детей с ограниченными возможностями здоровья чрезвычайно ограничен, в малых городах и сельских поселениях дети-инвалиды нередко остаются вне системы образования по сугубо экономическим причинам. Безусловно, играет негативную роль и то, что география создания образовательных учреждений не всегда соблюдается [1].

В настоящее время в России насчитывается более 2 млн. детей с ограниченными возможностями (8% всей детской популяции), из них около 700 тыс. составляют дети-инвалиды. При этом около 90 тыс. детей имеют нарушения физического статуса, что затрудняет их передвижение в пространстве и доступ к социально-образовательным ресурсам. Это свидетельствует о масштабности проблемы инвалидности и определяет необходимость принятия на государственном уровне комплекса мер по созданию системы социальной защиты и социальной интеграции детей с ограниченными возможностями.

Опыт показывает, что из любой жесткой образовательной системы какая-то часть детей выбывает, потому что система не готова к удовлетворению индивидуальных потребностей таких детей в обучении. Это соотношение составляет 15 % от общего числа детей в школах и, таким образом, выбывшие дети становятся обособленными и исключаются из общей системы. Нужно понимать, что не дети терпят неудачу, а система исключает детей.

Инклюзивные подходы могут поддержать таких детей в обучении и достижении успеха, что даст шансы и возможности для лучшей жизни [7].

Инклюзивное образование (фр. *inclusif*-включающий в себя, лат. *include*-заключаю, включаю, вовлекаю) – один из процессов трансформации общего образования, основанный на понимании, что инвалиды в современном обществе могут (и должны) быть вовлечены в социум. Данная трансформация ориентирована на формирование условий доступности образования для всех, в том числе обеспечивает доступ к образованию для детей с инвалидностью. Усилия общественности в 1990-х – 2000-х гг. и формирование общественного мнения позволили начать создание условий для такого типа педагогики, получившей наименование инклюзивной [5].

Понятие «инклюзивное образование» сформировалось из убеждения в том, что образование является основным правом человека и что оно создаёт основу для более справедливого общества. Все учащиеся имеют право на образование, независимо от их индивидуальных качеств и проблем.

Права детей на развитие личности в системе образования, ориентированного на индивидуальные потребности, и в том числе право детей с отклонениями в развитии учиться в тех же школах, где учатся их сверстники, живущие по соседству, признаны международными стандартами прав человека: Всеобщей декларацией прав человека, Международным пактом по экономическим, культурным и социальным правам, Европейской социальной хартией, Декларацией о правах умственно отсталых лиц и другими документами.

ЮНЕСКО выступает за поддержку равенства возможностей для людей-инвалидов и видит инклюзивное образование как позитивный шаг навстречу разнообразию и уникальности детей, предлагает рассматривать различия детей не как проблему, а как возможности развития процесса обучения, обеспечивающего доступность образования для любых групп детей.

Однако, начиная с 90-х годов, в России формируется новая образовательная система для детей с ограниченными возможностями здоровья. Новая политика в образовании нашла своё отражение в нормативных документах как государственного масштаба, так и регионального.

Закон РФ об образовании закрепил в качестве принципа государственной политики адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки учащихся и воспитанников.

Концепцией модернизации российского образования до 2010 года определены приоритеты образовательной политики в области специальной(коррекционной) педагогики в виде постепенной интеграции и дальнейшей социализации детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Приоритетным является изменение общественного сознания, изменение отношения общества к таким людям, а также изменение парадигмы специального образования: концепция «социальной полезности» заменяется концепцией самоактуализации, саморазвития, самосовершенствования детей с ограниченными возможностями здоровья. Отправной точкой модернизации специального(коррекционного) образования является ориентация на нормально развивающихся детей (как бы они ни развивались). Основоположником Этой идеи является Л.С. Выготский [9].

Для успешного развития инклюзивного образования необходимо создать модель психолого-педагогического сопровождения и индивидуальные образовательные маршруты для таких обучающихся, где на каждой образовательной ступени была оказана необходимая помощь специалистами учреждений. Главная задача – выявить индивидуальные положительные особенности в каждом ученике, зафиксировать его умения, приобретенные за определенное время, наметить возможную ближайшую зону и перспективу совершенствования приобретенных навыков и умений и как можно больше расширить его функциональные возможности.

Важнейшим условием, обеспечивающим успешную интеграцию, является точная

дифференциальная психодиагностика каждого ребенка. Это может быть осуществлено только при наличии квалифицированной диагностической службы. Такая служба должна не только ставить диагноз, но и давать заключение для школы или другого образовательного учреждения, куда предполагается направить ребенка в соответствии с диагнозом, содержащее рекомендации к индивидуальному плану обучения.

Смысловое назначение системы сопровождения при инклюзивном образовании связано с обучением ребенка методам самостоятельного поиска и решения собственных проблем развития. Отсюда возникает задача диагностической оценки результативности сопровождения. В этой области наиболее перспективным является подход, ориентирующий психолога не столько на исследование внутреннего мира ребенка, сколько на анализ способа и внешних характеристик его взаимодействия со средой. В какой период жизни ребенка интеграция даст наибольший эффект, будет наиболее плодотворной? Это, безусловно, дошкольный возраст, так как, прежде всего, у детей дошкольного возраста нет никаких предубеждений против сверстников с ограниченными возможностями (эти предубеждения они усваивают от взрослых). У них легко воспитывается отношение к физическим и психическим недостаткам, как к таким же индивидуальным особенностям другого лица, как цвет глаз, волос или голос. Один из американских специалистов говорит, что, начиная интеграцию в образовательную среду в дошкольном возрасте, мы воспитаем поколение с подлинно гуманным отношением к другим людям, в том числе к людям, имеющим недостатки [3].

На сегодняшний день инклюзивное образование на территории РФ регулируется Конституцией РФ, федеральным законом «Об образовании», федеральным законом «О социальной защите инвалидов в РФ», а также Конвенцией о правах ребенка и Протоколом №1 Европейской конвенции о защите прав человека и основных свобод.

В 2008 году Россия подписала Конвенцию ООН «О правах инвалидов». В статье двадцать четвертой Конвенции говорится том, что в целях реализации права на образование государства-участники должны обеспечить инклюзивное образование на всех уровнях и обучение в течение всей жизни человека.

Мосгордума в конце 2009 года приняла проект «Об образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья в Москве» [9].

Тем не менее, по мнению Российского общественного совета развития образования в настоящее время Россия, как цивилизованная страна, трагически отстаёт в реализации конституционного права на образование и социальную интеграцию детей(лиц) с ОВЗ.

Модель ИО строится на основании социального подхода – надо изменять не людей с ОВЗ, а надо изменять общество и отношение общества к инвалидам.

В основу ИО положена идеология, которая исключает любую дискриминацию детей, которая обеспечивает равное отношение ко всем людям, но создаёт особые условия для детей, имеющих особые образовательные потребности.

Принцип инклюзивного образования заключается в следующем: администрация и педагоги обычных школ принимают детей с особыми образовательными потребностями независимо от их социального положения, физического, эмоционального и интеллектуального развития и создают им условия на основе психолого-педагогических приемов, ориентированных на потребности этих детей [6].

Инклюзивное образование базируется на следующих принципах:

- ценность человека не зависит от его способностей и достижений;
- каждый человек способен чувствовать и думать;
- каждый человек имеет право на общение и на то, чтобы быть услышанным;
- все люди нуждаются друг в друге;
- подлинное образование может осуществляться только в контексте реальных взаимоотношений;
- все люди нуждаются в поддержке и дружбе ровесников;
- для всех обучающихся достижение прогресса скорее может быть в том, что они могут

делать, чем в том, что не могут;

- разнообразие усиливает все стороны жизни человека;
- все обучающиеся должны быть успешными;
- внимание педагога фокусируется на возможностях и сильных сторонах ребёнка [3].

Предполагается, что задачи процесса инклюзии могут быть решены при условии обеспечения движения детей с ОВЗ по индивидуальным образовательным маршрутам, что позволит им осваивать Стандарт начального общего образования, будет способствовать их социализации и реализации их индивидуальных способностей. Для этого предлагают соответствующим образом выстроить образовательное пространство.

Личностно-деятельностный подход является основой организации образовательного пространства. И все принципы, приемы и методы личностно-ориентированного подхода, с которым все знакомы, работают при организации инклюзивного обучения [5].

Так же необходимо обеспечение: индивидуальных образовательных маршрутов, безотметочного оценивания в течение всех 4 лет, сочетание зоны ближайшего и актуального развития ребёнка, взаимопроникновение сред (учение, обучение, социализация) в образовательном пространстве

Формы инклюзивного образования:

- 1) школа будущих первоклассников;
- 2) класс полной интеграции (из 20 учащихся 3-4 ребёнка с ОВЗ);
- 3) специальный(коррекционный) класс частичной интеграции;
- 4) школа надомного обучения;
- 5) семейное обучение, экстернат.

Педагогическими средствами включения детей с различными возможностями в образовательное пространство урока можно назвать создание условий для организации процессов рефлексии, планирования, детского сотрудничества, наблюдения, моделирования, включения детей в разные виды деятельности при сопровождении дефектологов и психологов. Используются приемы системы развивающего обучения Д.Б. Эльконина - В.В. Давыдова, теория формирования учебного действия П.Я. Гальперина [2].

Сложности в исследованиях эффективности инклюзивного образования: критерии, согласно которым школа может считаться инклюзивной, и кто их задает; как идентифицировать инклюзию в школе; как зафиксировать изменения в развитии учащихся; как сравнивать данные эмпирических исследований, если в них принимают участие разные популяции детей – учащиеся с особыми потребностями и ограниченными возможностями [8].

Педагоги и администрация образовательного учреждения, принявшие идею инклюзии, особенно остро нуждаются в помощи по организации педагогического процесса, отработке механизма взаимодействия между всеми участниками образовательного процесса, где центральной фигурой является ребенок. Инклюзивное пространство подразумевает открытость и доступность не только для детей, но и для взрослых. Чем больше партнеров у образовательного учреждения, тем более успешным будет ученик.

Круг всех участников достаточно широк: Департамент образования, управления образования, методические центры, высшие учебные заведения и профессиональные центры повышения квалификации; дошкольные, общеобразовательные и коррекционные (специальные) учреждения; центры психолого-педагогической коррекции и реабилитации, а также родительские и общественные организации.

Список литературы

1. Образование детей с ограниченными возможностями здоровья / М. Ю. Айбазова, К. Ю. Лавринцев. – (Педагогика) // Вестник Университета Российской Академии Образования. – 2011.
2. Общее и специальное образование: пути к взаимодействию и интеграции / И. М. Бгажнокова. // Вопросы образования. – 2006. – №2. – С.6.
3. Проблема инклюзивного образования детей с ограниченными возможностями здоровья / Б. Н. Бубеева. // Вестник Бурятского государственного университета. – 2010.
4. Развитие профессиональной компетентности специалистов в области инклюзивного образования / Т. Г. Зубарева. // Сибирский педагогический журнал. – 2009.

5. Инклюзивное образование / Пугачев А.С. // Молодой ученый – 2012.
6. Развитие инклюзивного образования / С. И. Сабельникова. // Справочник руководителя образовательного учреждения. – 2009.
7. Общие переживания объединяют : нравственное воспитание в инклюзивной среде / Л. Давыдова, М. Колокольцева. // Здоровье детей – Первое сентября. – 2012.
8. Сушков И.Р. Психологические отношения человека в социальной системе. – М.: Изд-во «Ин-т психологии РАН», 2008.
9. unesdoc.unesco.org/images/0013/001347/134785r.pdf

Германова В. П., Калмыков А. А.

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г.
Оренбург

Основы здорового образа жизни студента

Мир подходит к третьему тысячелетию, имея в запасе как несомненные достижения в науке, так и трагические неудачи (смертоносные войны, катаклизмы природных факторов, эпидемии от неизвестных и известных заболеваний, научные открытия атома, как смертоносного орудия и т.д.).

Достигнув колоссальных успехов в технике и науке благодаря «взрыву» научно-технического прогресса, человечество сравнилось по своим возможностям с природой, окружающей его средой, а возможности его (человечества) неограниченны и созидательные способности будущих открытий никем не спрогнозированы.

Особую актуальность в последнее время приобретают вопросы здорового образа жизни молодежи. Отметим, что здоровый образ жизни для каждого индивидуален. В своей жизнедеятельности человеку нужно руководствоваться в духовном плане всеобщими законами вселенной [6, с. 208]. В социальном - особенными законами общества, в биологическом - индивидуальными законами своего организма.

Охрана здоровья студентов традиционно считается одной из важнейших социальных задач общества. Успешная подготовка высококвалифицированных кадров тесно связана с укреплением и охраной здоровья, повышением работоспособности студенческой подростковой молодежи.

В современных условиях социальной, экономической и политической нестабильности нашего общества эта группа молодежи испытывает наибольшее отрицательное воздействие окружающей среды, так как их половое и физическое становление совпадает с периодом адаптации к новым, изменившимся для них условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам.

Образ жизни - биосоциальная категория, интегрирующая представления об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующаяся его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения. Иначе говоря, образ жизни - это "лицо" индивида, отражающее в то же время уровень общественного прогресса.

Говоря об образе жизни, следует помнить, что хотя он в значительной степени обусловлен социально-экономическими условиями, в то же время во многом зависит от мотивов деятельности конкретного человека, от особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма [3, с. 78]. Этим, в частности, объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей. Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

Уровень жизни - это в первую очередь экономическая категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека. Под качеством жизни понимают степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей (преимущественно социальная категория). Стиль жизни характеризует поведенческие особенности жизни человека, т.е. определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности.

Если попытаться оценить роль каждой из категорий образа жизни в формировании индивидуального здоровья, то можно заметить, что первые две эквивалентны, т.к. носят

общественный характер. Отсюда понятно, что здоровье человека будет в первую очередь зависеть от стиля жизни, который в большой степени носит персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями (менталитет) и личностными наклонностями (образ).

Поведение человека направлено на удовлетворение потребностей. При более или менее одинаковом уровне потребностей, характерном для данного общества, каждая личность характеризуется своим, индивидуальным способом их удовлетворения, поэтому поведение людей разное и зависит в первую очередь от воспитания.

Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

К сожалению, в иерархии потребностей, удовлетворение которых лежит в основе человеческого поведения, здоровье находится далеко не на переднем плане, а по сути своей именно оно должно стоять на первом месте, т.е. должно стать первой потребностью. Особенно это касается молодых людей, которые, пока еще здоровы, о здоровье не думают (нет потребности в его сохранении и укреплении) и лишь потом, растратив его, начинают ощущать выраженную потребность в нем[2, с. 141]. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье - самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

В основе здорового образа жизни лежат как биологические, так и социальные принципы. К биологическим относятся:

- образ жизни должен быть возрастным;
- образ жизни должен быть обеспечен энергетически;
- образ жизни должен быть укрепляющим;
- образ жизни должен быть ритмичным;
- образ жизни должен быть аскетичным.

К социальным принципам можно отнести:

- образ жизни должен быть эстетичным;
- образ жизни должен быть нравственным;
- образ жизни должен быть волевым;
- образ жизни должен быть самоограничительным.

Реализация этих принципов весьма сложна, часто носит противоречивый характер и не всегда приводит к желаемому результату, что обусловлено прежде всего тем, что в нашем государстве пока еще не выражена в достаточной степени положительная мотивация здоровья, что здоровье в обществе, в первую очередь в силу низкой культуры, не встало на первое место в иерархии человеческих потребностей. И очевидно, что самым главным в реализации здоровья должен быть примат человеческой ценности (человек должен быть мерой вещей).

По современным представлениям, в понятие ЗОЖ входят следующие составляющие:

- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ);
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции[5, с. 133].

В то же время сложившаяся ситуация в современном мире не формирует должной мотивации к здоровому образу жизни. Действительно, большинство людей знают, что курить, пить и употреблять наркотики вредно, но очень многие взрослые привержены этим

вредным привычкам.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

1. Плодотворный труд - важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд.

2. Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда[3, с. 101].

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром медики считают, что с курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких[1, с. 100]. Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле.

Курение является частой причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание), а изменение слизистых оболочек дыхательных путей влияет на его голос (утрата звонкости, сниженный тембр, хриплость).

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья[4, с. 39].

Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

Второй закон - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей.

Первым правилом в любой естественной системе питания должно быть: - Прием пищи только при ощущениях голода.

- Отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недомогании, при лихорадке и повышенной температуре тела.

- Отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической либо умственной.

Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой[3, с. 64].

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Только в этом случае удается

достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни. Лицам, страдающим хроническими заболеваниями, нужно соблюдать диету[1, с. 100].

Кроме этого, необходимо учитывать еще объективный фактор воздействия на здоровье - наследственность. Это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития, способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особей.

Влияют на наше здоровье и биологические ритмы. Одной из важнейших особенностей процессов, протекающих в живом организме, является их ритмический характер.

В настоящее время установлено, что свыше трехсот процессов, протекающих в организме человека, подчинены суточному ритму.

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания[3, с. 123].

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Еще одним важным элементом здорового образа жизни является личная гигиена.

Личная гигиена – она включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления. Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон.

Определить время, необходимое для сна, всем без исключения людям нельзя. Потребность во сне у разных людей неодинакова. В среднем эта норма составляет около 8 часов. К сожалению, некоторые люди рассматривают сон как резерв, из которого можно заимствовать время для выполнения тех или иных дел. Систематическое недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности.

Одним из важнейших факторов ведения здорового образа жизни является соблюдение студентами режима дня (вставать ежедневно в одно и то же время, заниматься регулярно утренней гимнастикой, есть в установленные часы, чередовать умственный труд с физическими упражнениями, соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви, работать и спать в хорошо проветриваемом помещении, ложиться спать в одно и то же время), который устанавливает для студента определенный порядок поведения в течение суток[3, с. 77]. Установление режима дня позволяет студенту установить рамки

своего поведения.

Психологи рекомендуют, устанавливать студентам режим дня, ибо четкое выполнение хотя бы в течение нескольких недель заранее продуманного и разумно составленного распорядка дня поможет студенту выработать у себя динамический стереотип. Его физиологическая основа — формирование в коре больших полушарий определенной последовательности процессов возбуждения и торможения, необходимых для эффективной деятельности.

Итак, здоровье выступает одной из наиболее значимых основ человеческого счастья, радости и благополучия, поэтому проблема здоровья — кардинальная для всего человечества. Она всегда была и остается в центре внимания познающей и созидательной человеческой деятельности.

Особое внимание в настоящее время следует уделять формированию здорового образа жизни студентов. В частности, здоровый образ жизни — это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Существенное значение для формирования здорового образа жизни студентов имеет режим дня. Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность.

Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни [3, с. 108]. Каждому человеку следует выработать режим, исходя из конкретных условий своей жизни.

Из этого вытекает важнейшая роль воспитания у студентов в образовательном процессе отношения к здоровью как главной человеческой ценности.

Решение этой задачи возможно при сочетанной работе по следующим направлениям:

- необходимо побуждать студентов к сохранению и укреплению здоровья, пропагандировать и поддерживать культуру здорового образа жизни среди молодежи, культивировать своего рода «моду» на здоровье, другими словами, назрела острая необходимость в создании национальной программы, которая планируется и обеспечивается государством, чего пока нет;

- внедрять в образовательный процесс знания, направленные на формирования здорового образа жизни начиная с самого раннего возраста;

- самовоспитание личности — сотвори сам себя.

Таким образом, только хорошо организованная пропаганда медицинских и гигиенических знаний способствует снижению заболеваний, помогает воспитывать здоровое, физически крепкое поколение. В формировании здорового образа жизни приоритетной должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование активной мотивации заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих.

Список литературы

1. Брехман, И.И. Валеология — наука о здоровье / И.И. Брехман. - 4-е изд. - М.: Медицина, 1999. —100 с.
2. Васильев, В.Н. Утомление и восстановление сил / В.Н. Васильев.—М.: Академия, 1994. - 141с.
3. Сухов, С. А. Режим дня, как фактор здоровья / С.А.Сухов// Физкультура и спорт. -1991.-№ 3. - С. 76-112.
4. Коробков, А.В. Физическое воспитание /А.В. Коробков. - М.: Высш. школа, 1983. - 39с.
5. Маркова, В. В. Здоровый образ жизни студентов / В.В.Маркова.- М.: Секрет фирмы,1998. - 133с.
6. Семенова, И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений/ И.И. Семенова.- 2-е издание, стереотип. - М.: «Академия», 2000. — 208 с.

Германова В. П., Шинтяпина А. И.,
ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г. Оренбург.
Научный руководитель: Суздалева А.М.

***Формирование здорового образа жизни у учащейся молодежи
средствами экстремального туризма***

О пьянстве и курении, алкоголизме и наркомании - вредных для здоровья факторах – говорилось и говорится очень много. Иногда их очень мягко называют «вредными привычками». Алкоголь и никотин нарекли «культурными» ядами. Но именно они, эти «культурные» яды приносят множество бед и страданий – в семьях, трудовых коллективах, являются социальным злом для общества. Более того, в результате вредных привычек сокращается продолжительность жизни, повышается смертность населения, рождается неполноценное потомство.

О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья. Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают всерьез [1].

Проблема употребления алкоголя также очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Ведь алкоголь особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его.

Злоупотребление наркотическими средствами и незаконная торговля ими в последнее время во многих, особенно развитых странах мира приняли катастрофические размеры. Официальная пресса США, Германии, Франции, Англии, Швеции почти ежедневно сообщает о смерти своих граждан, последовавшей в результате злоупотребления наркотическими и психотропными веществами. Главное «оружие» в борьбе с ними – это спорт. Необходимо, чтобы каждый учащийся знал о действии, о вреде, приносимом ими организму человека, а так же о влиянии спортивной деятельности на жизнедеятельность.

Спорт способствует преодолению трудностей, люди доказывают на сколько неисчерпаемы возможности человека, спорт закаливает характер. Именно экстремальный туризм является одним из видов спорта, который направляет учащихся на путь здорового образа жизни [7].

Туризм - это жизнь во всём её многообразии, сконцентрированная на коротком промежутке времени, характеризующаяся определённым целеполаганием и способом осуществления.

Множество организаций занимаются туризмом, но они не подготавливают людей к экстремальным ситуациям. Экстремальный туризм это как учение о выживании, главное не просто знать, как вести себя в той или иной ситуации, но и уметь это делать, т.к., когда появляется риск, поздно начинать чему-то учиться.

Активные виды отдыха притягивают к себе все больше внимания. В последнее время активно развивается приключенческий туризм - вид туризма, который объединяет все путешествия, связанные с активными способами передвижения и отдыха на природе, имеющие целью получение новых ощущений, впечатлений, улучшение туристом физической формы и достижение спортивных результатов. К специальным видам относится экстремальный туризм, набирающий силу во всем мире, особенно в России [6].

Все больше людей стремятся увидеть красоты подводного мира, спуститься по горному склону на лыжах и даже прыгнуть с парашютом. В Европе, например, этот вид туризма начал развиваться быстрыми темпами и становится более массовым в конце 1980 х - начале 1990 х г. А у нас, в России с середины 1990-х. Несмотря на то, что этот вид туризма из года в год становится все более популярным, туристы в основном предпочитают такие, по прежнему популярные виды туризма, как экскурсионный, познавательный, пляжный и др. А

все потому, что большая часть туристов не знает, что в себя включает экстремальный туризм, куда можно поехать (а ведь можно даже не выезжать за пределы своего города) и сколько все это стоит. В России экстремальный туризм развит не так хорошо, как в других частях света, в частности в Европе.

Согласно типологии, принятой Всемирной туристской организацией, туризм включает в себя несколько подвидов, в частности активный и пассивный туризм. Активный туризм включает в себя и сафари, и альпинизм, и плавание на плотках по рекам, одной из его разновидностей можно назвать экстремальный туризм, обязывающий путешественника иметь отличную спортивную форму.

Иногда под экстремальным туризмом понимают отказ от новейших электронных и механических приспособлений, помогающих выжить (GPS и другие навигаторы, огнестрельное и иное оружие, кроме ножа). "Выживальщик" (именно так называется человек, занимающийся экстремальным туризмом) берёт с собой только самые древние и необходимые вещи: нож, флягу, спички или кремь. Выживальщику следует знать о свойствах растений, грибов и об опасностях, которые представляют животные и насекомые в местности, на которой он и будет заниматься экстремальным туризмом [4]. Также за неимением навигатора следует взять компас, аптечку по необходимости.

Активные виды отдыха приобретают все больше поклонников среди обычных туристов. Особенно популярным стал дайвинг, один из самых экстремальных видов. Дайвинг затягивает. Он опасен и увлекателен. Он моден. Парашютистам и горнолыжникам приходится потесниться - число дайверов в России и во всем мире стремительно растет. Сами дайверы уверены, что лучшего отдыха, чем погружение на 40 метровую глубину с тяжеленными баллонами за спиной, нет. При взгляде на цифры становится ясно: распространение дайвинга сравнимо только с эпидемией. Сейчас в мире почти 20 млн сертифицированных дайверов любителей, а 40 лет назад их было всего несколько сотен.

Нынче очень популярны прыжки с парашютом. С парашютом начали прыгать больше полувека назад, но в массовый вид отдыха они превратились только лет 15 назад. Сейчас существует много вариантов прыжков с парашютом. Это и скайсёрфинг, и групповая акробатика, но все большую популярность набирает BASE jumping.

Если кому то не нравится нырять под воду или прыгать с огромных высот - тогда можно попробовать виндсёрфинг, тоже популярный вид отдыха. (Но стоит учесть, что это удовольствие связано с постоянными падениями в воду и реальной возможностью захлебнуться в морских волнах, а также неизбежными мозолями на руках.) Или же испытать себя в сплаве по бурным горным рекам, который точно запомнится надолго. Тем, кто боится воды, подойдут пешие туры [8]. Это тоже экстремальный туризм, который сопряжен с трудностями и опасностями.

Самым же экстремальным отдыхом можно смело назвать альпинизм, где проверяется как физическая, так и психологическая выносливость человека.

Альтернативой альпинизму может стать поход по пещерам. Впечатлений от такого похода обычно хватает надолго.

Экстремальный туризм - перспективное направление в сфере отдыха и развлечений. Начиная примерно с 2000-х годов многим людям, особенно проживающих в экономически развитых странах, не хватает острых ощущений. Человек, устроив свою жизнь, обезопасив себя от природных катаклизмов, начинает понимать, что ему не хватает адреналина. Прежде всего, нужно рассмотреть понятие "экстрим".

Конкретного определения, что именно нужно считать экстремальным видом спорта или туризма, не существует. Существуют различные разновидности профессиональной деятельности или развлечений, связанные с большим риском для здоровья и вообще для жизни в целом. Но то, что является экстримом для одних людей, может быть работой для других.

Малоподвижный образ жизни современного, особенно городского человека, который не регулярно занимается спортом или просто физическими нагрузками, приводит к тому, что

человек абсолютно не переносит какую-либо нагрузку. Как ни странно звучит, но все более быстрый темп жизни общества всецело приводит к менее подвижному образу жизни его членов. Человеку не хватает физических нагрузок и движения. Отсюда вытекает следствие, что для таких туристов обычный 5-километровый поход с легким рюкзаком или подъем на холм высотой 300 м - это становится серьёзным испытанием. Даже любой туристский поход IV-V категории сложности, по мнению многих специалистов, уже считается экстремальным. Категория сложности в экстремальном и спортивном туризме определяется продолжительностью похода в днях (для IV категории не менее 13 и для V не менее 16 дней) и протяженностью в километрах. Минимальное расстояние определено для горных походов (IV категория - 150 км, V - 160 км). Для пешеходных путешествий эта цифра определяется в 220-250 км, лыжных - 250-300 км, водных - 225-250 км, велосипедных - 800-1100 км, мотоциклетных - 3200-4000 км, автомобильных - 4500-5000 км. Поэтому понятие "экстремальный туризм" очень относительно [2].

В связи с этим многие фирмы, занимающиеся приключенческим туризмом, вводят собственные категории маршрутов.

Сейчас в туристической сфере появилось множество новых экзотических терминов: "трекинг", "рафтинг", "джипинг, или джип-сафари", "дайвинг" и т.д. Однако при ближайшем рассмотрении это те же старые виды пешеходного, водного, автомобильного, подводного и другого туризма.

Конечно, новые технологии, материалы и оборудование позволили перейти традиционным туристическим направлениям на качественно новый уровень. К тому же в связи со всеобщей демократизацией и ускорением обмена информацией в мире резко увеличилось количество регионов, открытых для посещения и изучения. Благодаря активной исследовательской деятельности ученых и энтузиастов в мире ежегодно открываются сотни новых удивительных объектов природы, истории и культуры. Следует отметить, что мнение о том, что на планете Земля обследованы практически все уголки и открывать особенно нечего, сильно преувеличено. До сих пор во многих местах (и вовсе не обязательно очень удаленных и труднодоступных от центров мировой цивилизации) нога человека еще не ступала.

В настоящее время не существует устоявшейся классификации видов экстремального туризма и развлечений. Как, уже было сказано, это связано с относительностью экстрима. Поэтому приведенную ниже классификацию следует рассматривать как обобщенную, характеризующуюся по основным определениям туризма [5].

Экстремальный туризм - спорт мужественных людей. Преодолевая трудности, они закаляют свой характер; участвуя в экспедициях в труднодоступные места Земли, доказывают неисчерпаемые возможности человека. Для приверженцев экстремального туризма дом - вся наша прекрасная планета, которую они учатся понимать и с которой пытаются найти общий язык.

Согласно классификации западногерманского исследователя Г. Гана, который различает 6 основных типов туристов, к экстремальным туристам относятся: -тип - скорее спортсмен, чем любитель. Выдерживает длительные и высокие, вплоть до экстремальных, нагрузки. При выборе тура и турцентра доминирует такой критерий, как "наличие условий для занятий хобби". Такие критерии выбора, как "ландшафт, культура, история" - вторичны (например, страстный альпинист, легчик-любитель и т.д.).

A-тип (нем. Abenteur - "приключение") - любитель приключений. Риск, новые ощущения, испытание своих сил в неожиданных ситуациях, опасность - вот то, что определяет выбор цели путешествия у данного типа туриста.

Экстремальный туризм напрямую связан с таким понятием, как СТРЕСС.

Поскольку стресс связан с любой деятельностью, избежать его может лишь тот, кто ничего не делает. Но кому приятна жизнь без дерзаний, без успехов, без ошибок? Такой вид деятельности, как экстремальный туризм, обладает, по мнению спортсменов и специалистов, целебной силой и помогает держать механизмы стресса "в хорошей форме". Широко

известно, что экстремальный спорт - лучший метод лечения некоторых душевных болезней, а постоянные упражнения мышц поддерживают бодрость и жизненный тонус. Все зависит от характера выполняемой "работы и от отношения к ней.

Продолжительный досуг вынужденного ухода в отставку или одиночного заключения - даже если питание и жилье будут лучшими в мире - не очень привлекательный образ жизни. В медицине сейчас общепринято не назначать длительный постельный режим даже после операции.

В томительно долгих плаваниях на старинных парусных судах, когда зачастую не было никакой работы в течение недель, матросов нужно было чем-нибудь занять - мытьем палубы или покраской шлюпок, чтобы скука не вылилась в бунт. То же соображение о порождающей стресс скуке относится к экипажам атомных подводных лодок в длительных походах, к зимовщикам в Антарктике, лишенным возможности двигаться в течение месяцев из-за непогоды, и в еще большей степени к астронавтам, которым предстоит продолжительное одиночество при отсутствии сенсорных раздражителей. Во время нефтяного кризиса трехдневная рабочая неделя в Англии разрушила многие семьи, толкая рабочих в пивные для "проведения досуга". Многим старым людям, даже открыто объявляющим себя эгоистами, после выхода на пенсию невольно чувство собственной ненужности [3]. Не ради заработка хотят они трудиться - ведь они слишком хорошо понимают, что конец близок и денег не возьмешь с собой в могилу. По удачному выражению Бенджамина Франклина, "ничего плохого нет в отставке, если только это никак не отражается на вашей работе".

Итак, обобщая все вышесказанное, видно, что экстремальный туризм очень интересный, захватывающий вид отдыха, и он все больше нравится людям, не смотря на свою дороговизну. Самое интересное, что русские одни из самых больших любителей экстрима, не смотря на то, что в России доход у населения в среднем не большой. Русские экстремалы участвуют во многих международных соревнованиях, и зачастую мы одни из сильнейших.

Экстремальный туризм постоянно находится в развитии, как в мире, так и в России. Все время появляются его новые виды и разновидности. Так относительно недавно появился космический туризм, и вполне возможно, что через 10-15 лет он будет более доступен, чем сейчас. А какие виды экстремального туризма появятся через 20-30 лет даже сложно представить.

По сравнению с Россией экстремальный туризм в других частях света - в Восточной Азии, в Европе, в Северной Америке разит очень сильно. А непосредственно среди жителей Европы и особенно Северной Америки экстремальный туризм наиболее популярный вид отдыха. К тому же доходы у населения этих частей света значительно выше, чем у нас, поэтому там экстримом могут заниматься почти все кто хочет.

Но, не смотря на то, что экстремальный туризм в России развит не лучшим образом, у него большие перспективы. Ведь в основном все проблемы связаны с плохим финансированием, но в последние годы государство начало выделять все больше денег на развитие спортивного туризма. И это правильно, ведь в России невероятное количество мест для активного отдыха.

А наиболее перспективными местами для экстремального туризма являются Камчатка, Сахалин и Алтай. Ведь здесь сама природа создана для экстрима. Здесь можно построить множество высококлассных горнолыжных курортов [4]. Также здесь много мест для альпинизма, спелеологии, маунтинбайка, каякинга, рафтинга. Если в этих районах всерьез заняться развитием туризма, то сюда будут приезжать не только россияне, но и жители близлежащих стран, таких как Казахстан, Китай, Монголия, Корея, Япония. А если все будет удачно складываться, то эти края могут заинтересовать и туристов с дальнего зарубежья.

Но, безусловно, самым перспективным местом для экстремального туризма остается Краснодарский край. Здесь можно заниматься почти любыми видами экстремального туризма. И если грамотно развивать наш край в этом направлении, то туристы будут

посещать наш край в еще большем количестве.

Я надеюсь, что в ближайшее время весь наш огромный потенциал найдет свое применение. И наша страна станет одним из популярнейших мест на Земле и среди любителей активного отдыха.

Из всего этого видно, что экстремальному туризму есть куда развиваться и тем самым все больше привлекать к себе новых туристов. Экстрим это ведь спорт, и это замечательно, что все больше людей хотят заниматься спортом.

Список литературы

1. Александрова, А.Ю. Международный туризм / А.Ю. Александрова. - М.:Академия, 2001.- 109 с.
2. Александрова, А.Ю. Экономика и территориальная организация международного туризма / А.Ю. Александрова. - М.:Академия, 1996.- 184 с.
3. Бабкин, А.В. Специальные виды туризма / А.В. Бабкин. -Ростов-на-Дону: Феникс, 2008.- 32 с.
4. Биржаков, М.Б. Введение в туризм / М.Б. Биржаков. - СПб.: Весник , 2001.- 21с.
5. Изотова, М.А.Инновации в социокультурном сервисе и туризме / М.А. Изотова.- М.: Научная книга, 2006.- 209с.
6. Сенин, В.С. Организация международного туризма: учебник / В.С. Сенин. - М.: Финансы и статистика, 2003.- 54 с.
7. Суздалева, А.М. Современные подходы к формированию навыков автономного выживания человека в природе средствами спортивного туризма на уроках основ безопасности жизнедеятельности / А.М. Суздалева, А.В. Баева.- Оренбург: ОГПУ, 2015.- 385с.
8. Суздалева, А.М. Физическая подготовка учащихся к экстремальным ситуациям / А.М. Суздалева // Внeshкольник Оренбуржья.- 2012.- №1 .- 18с.

Голикова Е.М., Оренбургский государственный педагогический университет;

Голиков К.С., Оренбургский государственный аграрный университет

Личностные риски учащейся молодежи

Современные социально-политические, экономические и духовные реалии потребовали нового осмысления проблем формирования личности человека [4]. Современное производство требует повышенного напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной требовательности к физиологическим функциям организма, специфичных характерологических особенностей личности специалиста. Вместе с тем помимо производственных требований современному специалисту сопутствуют «болезни века»: интенсивность жизни, хроническая усталость, психологический дискомфорт, вредные привычки, недоброкачественное питание, гиподинамия, негативная экология и многое другое [2].

Данные показатели зависят не только от условий жизни и наследственности, но также от собственного отношения личности к здоровью, ее ориентации на здоровьесформирующую и здравотворческую деятельность, что обуславливает необходимость формирования у него в первую очередь знаний о сохранении и совершенствовании личного здоровья, ведении здорового образа жизни, психофизической регуляции, отношению к здоровью как самоценности [1]. Старшие школьники и студенты представляют категорию населения с повышенными факторами риска, к которым относятся нервное и умственное перенапряжение, постоянные нарушения режима питания, труда и отдыха.

Это особая социальная группа с характерными специфическими условиями жизнедеятельности, в зоне многих неблагоприятных факторов [5]. В этот период жизни происходит изменение социального статуса и прежнего стереотипа поведения, мышления, организации учебной деятельности. Это требует интенсификации психологических, физиологических процессов и мобилизации физических резервов организма особенно в первые годы обучения в профессиональном образовании.

В образе жизни учащейся молодежи часто наблюдается отсутствие заботы о здоровье: неупорядоченность, хаотичность, выражающаяся в несвоевременном приеме пищи, систематическом недосыпании, малом пребывании на свежем воздухе, недостаточной двигательной активности; отсутствие закаливающих процедур; выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна; наличие вредных привычек [3].

Важнейшей задачей любого профессионального образовательного учреждения является

подготовка конкурентоспособного специалиста, обладающего профессиональной компетентностью и способностью к высокоинтенсивному труду [9].

Накапливаясь в течение учебного года и всего обучения в образовательном учреждении, негативные последствия оказывают существенное влияние на состояние здоровья учащихся. Здоровье выступает ведущим фактором, определяющим не только гармоничное развитие, но и успешность овладения учащейся молодежи профессии, эффективность профессиональной деятельности. В связи с этим возникает необходимость формирования здорового образа жизни, готовности к нему, а это в свою очередь, требует ориентации системы образования на здоровьесформирование обучение и воспитание [6].

Неблагоприятные факторы, сопровождающие процесс обучения, патологические изменения в организме, развивающиеся в результате болезни с одной стороны, разрушают целостность и естественность функционирования организма, с другой – вызывают у учащейся молодежи комплекс личностных рисков характеризующиеся тревогой, потерю уверенности в себе, пассивностью, изолированностью или на оборот, эгоцентризмом и агрессивностью. Что приводит к тяжелейшим стрессовым состояниям, и не может не сказаться на эффективности усвоения учебного материала и грамотного освоения выбранной специальности. Сохранение и воспроизводство здоровья находятся в прямой зависимости от уровня культуры здоровьесформирования.

Под культурой понимается особого рода отношение – отношение к самому себе, свойственное только человеку. Культура в данном отношении представляет собой комплекс знаний человека о том, что он способен сделать с самим собой, какими огромными резервами физического и психического здоровья он обладает. С учетом этого аспекта физическая культура есть сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности [5].

Физическое воспитание, имеет важное значение в приспособлении организма человека к постоянно усложняющимся условиям жизнедеятельности и укреплению здоровья. Целью физического воспитания является формирование физической культуры личности, осуществляющееся на основе ряда принципов, в том числе на основе принципа оздоровительной направленности. Данный принцип в достаточной степени отражает социальную заинтересованность и потребность в сохранении и укреплении здоровья людей – главной ценности любого общества [4]. Поэтому вопрос сохранения и укрепления здоровья средствами и методами физической культуры и в настоящее время является весьма актуальным.

Здоровьесформирующая функция физического воспитания и массового спорта в современных образовательных системах приобретает особое значение в условиях нарастающих угроз, разрушения экологии среды обитания человека и его внутренней экологии. Наблюдающийся рост (школьников 75% выпускников будущих студентов) в большинстве случаев связан с усложнением производственных процессов, увеличением количества интенсивности транспортных потоков, возникновением военных конфликтов и террористических актов, экономических кризисов, глобализации, сокращением двигательной активности, ухудшением экологических факторов и целым рядом других причин. Дополнительно все это усугубляется существенным снижением объемов двигательной активности обучающихся, проблемами алкоголизма, табакокурения и наркомании [8].

Традиционная работа специалистов образования по сбережению здоровья студенческой молодежи направлена в основном на сохранение и укрепление физического (соматического) и психического (эмоционального) здоровья. Однако в свете новых требований образования в условиях его модернизации и, особенно в связи с введением профильного обучения в старших классах диапазон рассмотрения проблемы сбережения здоровья следует расширить до понимания его в контексте социального развития личности.

Процесс формирования личности будущего специалиста в системе профессионального образования требует пристального внимания к изменениям здоровья молодого поколения. И

это не случайно, так как интенсификация трудовой деятельности, определяет необходимость получения в образовательном учреждении не только глубоких профессиональных знаний, но и формирование умений, основанных на глубоких знаниях и потребности регулярно заниматься оздоровительной деятельностью, в том числе и с целью поддержания высокого профессионального тонуса [7]. Таким образом, профессиональная школа ставит в качестве приоритетных задач задачу формирования специалиста, ориентированного на развитие и укрепление здоровья. Собственно это не только задача образования, но и всего общества в целом. Возраст обучения в учреждении профессионального образования - 16-22 года важнейший рубеж для формирования здорового образа жизни, физического развития. В связи с этим представляется важным так организовать работу образовательного учреждения, чтобы на выходе получить профессионала физически развитого и ориентированного на постоянное физическое самосовершенствование [9].

Решить данные проблемы возможно при условии:

- необходимостью решать новые задачи в системе среднего профессионального образования, в том числе и в области физического развития будущих специалистов и неразработанностью новых методологических основ деятельности профессиональной школы;

- требованием поиска новых подходов в содержании, формах и методах обучения и отсутствием достаточных мотивов у преподавательского корпуса для этой работы;

- новыми требованиями к материально-техническому оснащению учебного процесса и низким уровнем финансирования профессионального образования;

- слабой мотивацией выпускников школ на физическое развитие, наличием различных отклонений в их здоровье (только 15 % выпускников школ могут быть признаны абсолютно здоровыми) и отсутствием требований к минимальному уровню физического развития абитуриентов;

- не всегда оправданной высокой учебной нагрузкой, приходящейся как на преподавателей, так и на студентов, и отсутствием объективных методик определения их индивидуальных возможностей, в том числе и по здоровью [7].

Однако перечисленные условия выдвигают необходимость решения важной педагогической проблемы – определения методологических и процессуальных условий деятельности профессиональной школы с целью физического развития молодежи как неотъемлемой составляющей профессиональной подготовки.

Подготовка будущих и настоящих студентов к профессиональной деятельности обусловлена противоречиями между:

- требованиями общества к подготовке высококвалифицированных специалистов различных специальностей и реальным уровнем их готовности к профессиональной деятельности;

- необходимостью в разработке и обосновании подходов к подготовке молодежи к профессиональной деятельности и недостаточной разработанностью этого процесса с учетом адаптивных возможностей физической культуры.

Профессиональное образование учащейся молодежи имеет ряд важных особенностей, определяемых требованиями гуманистической педагогики [4].

Поэтому целью здоровьесформирования учащейся молодежи является формирование гармонично развитой личности, умеющей адаптироваться к природным и социальным условиям жизни, образования, профессиональной деятельности.

Мы полностью согласны с мнением исследователей, что в процессе здоровьесберегающей подготовки в Вузе, происходит преодоление студентами неспособности взаимодействовать с другими студентами, самим собой и окружающим миром, приводящее к качественному изменению физических, психических и социальных возможностей личности. Осознание собственной полноценности и является сущностью здоровьесформирующей подготовки на основе к физической культуры.

Проанализировав исследования последних лет, можно отметить, что причины

ухудшения здоровья подрастающего поколения зачастую кроется в самом характере образовательного процесса, обусловленными первое «факторами риска»:

- стрессовая педагогическая тактика (страх не сдать экзамен, быть отчисленным и т.д.);
- интенсификация учебного процесса (так как учебная нагрузка с каждым годом возрастает);
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- отсутствие системы работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Вторая связана с неспособностью и нежеланием их самих должным образом заботиться о собственном здоровье. Как правило в семье, человек не получает серьезных знаний о собственном здоровье и тем более практических навыков его сохранения. Не существует системы формирования чувства ответственности за свое здоровье и не создается установка на здоровый образ жизни. В связи с этим необходимо формировать у подрастающего поколения ценностное отношение к здоровому образу жизни, устойчивую мотивацию и потребность в сохранении собственного здоровья и здоровья окружающих.

В требованиях федерального государственного образовательного стандарта к уровню подготовленности лиц, завершивших обучение по всем специальностям, выделены требования:

- понимать роль физической культуры в развитии человека;
- знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
- приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных целей [5].

Следовательно, в организации систематических занятий физической культурой с учащейся молодежью требует проведения ряда учебно-методических мероприятий:

- преподавателю физической культурой иметь представление о заболевании, знать его функциональные возможности, физическое развитие, и подготовленность для того, чтобы укомплектовать группу;
- проводить регулярные занятия и постоянно повышать мотивацию к здоровому образу жизни;
- проводить педагогический контроль, за реакцией, сдвигами и изменениями, которые происходят в организме каждого учащегося;
- обучать простым приемам самоконтроля и готовить их к самостоятельным занятиям в домашних условиях, т.е. не забывать об отношении человека к собственному здоровью, что является показателем его культуры. Оно формируется в процессе обучения и воспитания, начиная с детских лет, а также в ходе его самообразования и самовоспитания. Некомпетентность в любом деле порождает неуверенность и, к сожалению, консерватизм. Вот почему перед наукой и практикой встает многотрудная задача: не только довести знания о здоровом образе жизни до всех слоев населения, но и самым активным образом участвовать в переводе знаний на практические рельсы.

Человек отличается от животных тем, что может предвидеть внешние события, просчитывать их вероятность, может наблюдать и оценивать свои действия, мысли и чувства. Планируя свои будущие действия, он рассчитывает, оправдают ли затраты усилий приятность «платы», пока ее заслужишь. Каждый из нас ведет этот баланс непрерывно – в маленьких и больших делах. Так стоит ли биться за здоровье? Несмотря на то, что мы можем не замечать его, оно составляет наше сокровище, богатство и счастливую жизнь о котором говорил римский писатель-сатирик Децим Юлий Ювенал «*Mens sana in corpore sano*» «Надо молить, чтобы ум был здоров в теле здоровом»!!!

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни

человека / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. 1990. №1.- С.22-27

2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 1995. №5. С.7-8.

3. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: Молодежь и современность (продолжение) / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 1995. №4. – С. 2–7.

4. Беликов В.А. Философия образования личности: Деятельностный аспект – / В.А. Беликов. Москва: Владос, 2004. – 354 с.

5. Виленский М.Я. Физическая культура в профессионально-ценностных ориентациях студентов и процесс их формирования / М.Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. 1991. № 11. – С. 27 -30.

6. Голикова Е.М. Реализации физкультурно-оздоровительных технологий в процессе обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья /Е.М. Голикова, А.Н. Козурман. Интеллект, инновации, инвестиции. 2014. №2.

7. Орлова А.Б. Психология личности и сущность человека: парадигмы, проекции, практики: учеб пособие / А.Б. Орлова. М.: «Академия», 2002. 272с.

8. Приступа Е.Н. Теоретико-методологические основы индивидуального социального здоровья детей школьного возраста: социально-педагогический аспект: монография. – М.: Изд-во РГСУ, 2007. – 258 с.

9. Психология и педагогика; учеб. пособие/ под ред. В.И. Жукова, Л.Г., Лаптева, А.И. Подольских, В.А. Слостенина. М. Институт психотерапии. 2004. 585 с.

Голикова Е.М., Тиссен П.П.

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г. Оренбург

Образование для всех: формирование междисциплинарного инклюзивного пространства

В нашей стране право на доступное бесплатное образование имеет каждый гражданин. Однако далеко не каждый может воспользоваться данным правом в полной мере, так, как этого требует законодательство РФ. Речь идет о категории людей, которая имеет ограниченные возможности здоровья. Именно для таких детей и взрослых с особыми потребностями получение безвозмездных образовательных услуг является проблематичным. Причин тому множество: элементарная нехватка или полное отсутствие специальных учреждений, условий для занятий, учебных программ, которые бы учитывали специфические особенности подобных учащихся.

Ежегодно в России растет число нетрудоспособных людей, нуждающихся в особых условиях получения образования. Поэтому, на фоне масштабности данной проблемы возникает острая необходимость в принятии мер, направленных на осуществление рационального образовательного процесса для населения с ограниченными возможностями здоровья: получении доступного, инклюзивного образования.

Инклюзивное образование - один из процессов модификации общего образования, основывающийся на осознании и понимании обществом того, что люди с физическими, умственными особенностями и инвалиды, наряду со здоровыми, должны общаться, жить в социуме. Это обуславливается формированием условий доступного образования для всех, непосредственно учитывая доступ к образованию и для детей с инвалидностью. Само инклюзивное образование подразумевает различные подходы к обучению, их разработку, способствующие учету особенностей занимающихся для удовлетворения индивидуальных потребностей в обучении и, безусловно, интеграцию молодого поколения с отклонениями в состоянии здоровья в общество здоровых сверстников.

Социализация и интеграция как форма социальной жизни человека предусматривает неограниченное участие и свободу выбора его форм и способов во всех социальных процессах, в реализации различных социальных ролей и функций, на всех ступенях образования, на работе, в процессе досуга. Влияние экзо- и эндо- факторов ставит перед молодым поколением проблему адаптации к жизни, что всегда связано с необходимостью освоения новых и приспособление имеющихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развития и совершенствования специальных физических и психических качеств и способностей.

М. Рейнольдс пишет историю о внедрении такого специального образования как постепенного прогресса по включению учащихся с инвалидностью в систему массовой

школы - в отношении расположения школ, принципов отбора. Этот исследователь утверждает, что улучшение обучения в условиях массовой школы приведет к уменьшению числа детей, направляемых в спецклассы и спецшколы (интернаты), а также то, что во многом программы, предоставляемые для учащихся с разными видами инвалидности не отличаются от программ, по которым учатся дети, без каких-либо отклонений в развитии. Соглашаясь с данным утверждением нужно отметить, что для включения учащихся с особыми потребностями в массовую систему обучения школ обязательна необходимость создания специальных условий, а именно: обязательное финансирование со стороны государства данного образовательного подхода; создание специальной обустроенной среды для получения качественного образования; разработка специальных методик, учитывающих особенности конкретных учащихся в конкретном образовательном учреждении.

«Инклюзия как принцип организации образования является явлением социально-педагогического характера. Соответственно, инклюзия нацелена не на изменение или исправление отдельного человека, а на адаптацию учебной и социальной среды к возможностям данного человека» (Проф. Ульф Янсон) [1]. Новый несокращенный универсальный словарь Вебстера определяет инклюзию как «процесс, при котором что-либо включается, то есть вовлекается, охватывается, или входит в состав, как часть целого» [2].

В российском образовании вопрос (проблема) о включении детей с ограниченными возможностями в полноценный образовательный процесс с помощью инклюзии рассматривается относительно недавно, хотя еще во второй половине двадцатого века правительство СССР предпринимало меры для внедрения инклюзивного образования на территории своего государства. Об этом свидетельствует ратификация Конвенции ООН в области прав детей, прав инвалидов: Декларация о правах инвалидов; Декларация о правах умственно-отсталых; Конвенция о правах ребенка. Являясь сравнительно новым подходом в обучении детей-инвалидов, реализация инклюзивного образования требует тщательной организации по внедрению данного образовательного процесса в систему российского образования в целом. От государства требуется непосредственное участие в осуществлении данной программы образования. Финансирование образовательных учреждений, которые будут специализироваться на инклюзивном образовании; выделение средств на переобучение преподавателей, на разработку специальных образовательных программ, учитывающих особенности здоровья учащихся, - будут являться главными составляющими по эффективному введению инклюзии в образовательные школы.

Каждый ребенок, какой бы он ни был - здоровый или с отклонениями в развитии имеет право на получение достойного образования. На сегодняшний день именно государство, внедряя инклюзивное образование в общеобразовательные учреждения, способно помочь в реализации данного права. Создание условий, в которых ребенок с особенностями не будет чувствовать себя ущемленным и сможет на равных получать знания, где он сможет участвовать в культурно-массовых мероприятиях класса и школы, проявлять свои разнообразные творческие способности, является первостепенной задачей для государства, учитывающего интересы детей с ограниченными возможностями.

Таким образом, внедрение инклюзивного образования позволит детям-инвалидам быть полноправными участниками учебно-воспитательного процесса. Однако построение инклюзивной практики в основном общем образовании окажется ограниченным, если не предусмотреть развитие инклюзивного подхода в системе среднего и высшего профессионального образования. Проблемный контекст данной задачи очень широк и требует большого анализа системных возможностей. Осторожный и продуманный опыт столичных вузов говорит о готовности решать эти проблемы ответственно, с пониманием того, что профессиональное образование может предоставить лицам с ограниченными возможностями здоровья возможность реализовать свой жизненный шанс, а не остаться на иждивении у общества. Вышесказанное определило роль физической культуры включенного образования. Институтом физической культуры и спорта Оренбургского государственного педагогического университета осуществляется инклюзивная форма обучения, которая

базируется на технологии индивидуальной образовательной траектории, разрабатываемые в научно-практическом центре адаптивного спорта и физической реабилитации ОГПУ направленные на формирование междисциплинарного инклюзивной процесса для включения их, в образовательные организации способствующие взаимодействия образовательной, физкультурной и здоровьесформирующей среды.

В основе реализации инклюзивной формы образования легла научно-методическая работа последних лет, способствующая решению теоретико-методологических проблем в аспекте профессионально-личностного развития студентов как здоровых, так и с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов в образовательном пространстве физической культуры, а также интеллектуализации, интеграции науки и практики в рамках межвузовского взаимодействия, повышению квалификации специалистов в сфере физической культуры, спорта и туризма.

Оптимизация процесса «вхождения» вчерашнего школьника в систему внутривузовских отношений ориентирована на применение всего комплекса технологий, где определяющую роль идеи играет концепция коллектива, опирающаяся на идеи системности, комплексности, интеграции. Целевыми ориентирами, которого являются: формирование личности, всесторонне и гармонически развитая личность, расширение социальной активности, формирование ответственности, формирование целостной научно обоснованной картины, создание доброжелательных отношений в коллективе сверстников и с педагогами, приобщение всех участников образовательного процесса к общечеловеческим ценностям – семья, труд, знания, культура, мир, человек.

В процессе получения физкультурного образования в инклюзивной среде у учащихся интенсивнее происходит переход от адаптации к процессу интериоризации (норм и ценностей внутреннего мира человека, способ перевода ценностей внутренний мир человека, способ перевода ценностей в структуру «Я») [4].

В процесс обучения были разработаны индивидуальные образовательные траектории, при которых учащийся овладевает системой знаний и умений по физической культуре, здоровьесохранению, здоровьесбережению, совокупность которых явилось основой всей сферы физкультурно-оздоровительной деятельности, а также персонифицированные физкультурно-оздоровительные занятия направленные на выполнение тех видов деятельности, которые студент с отклонениями в состоянии здоровья мог саморегулировать. Изначально были определены условия персонифицированной физкультурно-оздоровительной среды – это проектная среда, в которой студент с отклонениями в состоянии здоровья самостоятельно персонифицирует свой образ жизни, формируя персонифицированность личности (открывает свои способности, особенности) при этом принимает социальные стандарты [3].

Использование широкого спектра технологий в формировании индивидуальной образовательной траектории дает возможность педагогу продуктивно использовать учебное время и добиваться высоких результатов обученности учащихся. Новые жизненные условия, выдвигают свои требования к выпускнику педагогического вуза (учителя физической культуры), вступающих в жизнь: они должны быть не только знающими и умелыми, но мыслящими, инициативными, самостоятельными.

Как показывают наши исследования, главный принцип современной системы образования - «каждый учится своим темпом», который положен в основу различных вариантов организации индивидуальной образовательной траектории инклюзивного высшего образования. В основу организации обучения положен принцип ступенчатости обучения, предполагающий индивидуальный темп прохождения учебного курса студентов с ограниченными возможностями здоровья. Гибкая структура и организация управления позволяют организовать высоко результативный образовательный процесс даже в разновозрастных группах с различными адаптационными механизмами организма – то есть создания инклюзивная образовательной среды [2].

В формировании групп студентов с отклонениями в состоянии здоровья необходимо

соблюдать принцип кластерности то есть распределение обучающихся по конкретным критериям, применять такие типы кластеров как функционально-технологические, адаптивно-корректирующие, профессионально-валеологические, компенсирующие, специализированно-прикладные, профессионально-продолжительные, административно-управленческие, креативно-развивающие, научно-исследовательские [3].

Список литературы

1. Алехина С.В. Инклюзивное образование. Выпуск 1 / С.В. Алехина, Н.Я. Семаго, А.К. Фагина. – М.: Центр «Школьная книга», 2010. – 272 с.
2. Артемьев А.И. Социология Личности: учеб. пособие. Алматы, Бастау. 2001. 253с.
3. Голикова Тиссен Персонификация личности студента с отклонениями в состоянии здоровья в процессе физкультурно-оздоровительных занятий. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. № 6. 2014г. с.60-63
4. Орлова А.Б. психология личности и сущность человека: парадигмы, проекции, практики: учеб пособие / А.Б. Орлова. М.: «Академия», 2002. 272с.

Горлов А.В., Михайлов С.Н., Фомина М.Н., Шаршавина Г.П., Лень О.В.

ГБУЗ Областной Центр Медицинской Реабилитации, г. Оренбург

ГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет МЗ РФ

Применение биологической обратной связи в диагностике и лечении больных, перенесших инфаркт миокарда и имеющих в анамнезе ишемический инсульт

Последние несколько лет характеризуются расширением применения методов реабилитации различных категорий больных, построенных на принципе биологической обратной связи (БОС). При этом достаточно часто встречается сочетание патологии сердечно-сосудистой и нервной систем, что усложняет работу специалистов по восстановлению многих функций у таких пациентов [1,3,5,6]. Реабилитация кардионеврологических больных связана с работой специалистов которые имеют возможность мультидисциплинарного подхода к их лечению [1,2,3]. Одним из наиболее перспективных направлений в лечении таких пациентов это применение аппаратов с биологической обратной связью. Работа на БОС-тренажёре предполагает наличие у пациента позитивной мотивации, которая создаётся чаще всего посредством игровых задач. В процессе тренировки происходит осознанное или бессознательное обучение волевому изменению тренируемой функции [4,5]. С методической точки зрения для двигательных параметров смысл БОС-тренинга даже при недостаточности, например, проприорецептивной сферы остаётся более очевидным, чем для многих скрытых физиологических параметров. Одним из активно развивающихся направлений БОС-тренинга является использование параметров стабилотрии. Такой тренинг высокоэффективен, даже если пациент просто отслеживает перемещение центра давления (ЦД). Человек, находящийся на стабилотрической платформе фактически выполняет роль игрового манипулятора (joystick) [3,5,6]. Во всех случаях балансотерапии используют два вида тренажёров равновесия: специализированные тренажёры и реабилитационные мультимедийные игры [1,3]. Цель исследования – применить с диагностической направленностью методики компьютерной стабилографии с биологической обратной связью у больных перенесших инфаркт миокарда (ИМ) и имеющих в анамнезе ишемический инсульт (ИИ). В исследовании применялся «Стабилоанализатор компьютерный», с биологической обратной связью «Стабилан-01». Стабилография проводилась на 40 больных, перенесших ИМ и имеющих в анамнезе ИИ, находившихся на лечение в ГБУЗ «Областной Центр Медицинской Реабилитации» г. Оренбурга. По возрасту пациенты распределились следующим образом: 45-60 лет – 25, старше 60 лет - 15. По полу: женщин-13, мужчин- 27. Курс лечения составлял 10-15 сеансов. Проведенное стабилотрическое исследование выявило нарушение механизмов поддержания вертикальной позы у пациентов всех групп по следующим основным показателям: длина кривой (L), площадь статокинезиграмм (S), скорость перемещения центра давления (ЦД) – V, и радиус перемещения центра давления (R). Оценка показателей системы равновесия производилась до, во время и после завершения курса лечения по принципу использования биологической обратной связи. Анализ данных

стабилографии до лечения показал, что параметры стабิโลграммы отклоняются от нормативных у всех больных и имеют определенные различия в зависимости от генеза нарушений постуральной функции. Эти различия касались, в основном, длины стабילוграммы и ее площади. Длина стабילוграммы (L) была наибольшей у больных с ИМ, имеющих в анамнезе ишемический инсульт и равнялась $403,7 \pm 29,6$ mm. Величины длины стабילוграммы у больных, перенесших ИМ и не имеющих в анамнезе ИИ составляла $311,7 \pm 14,26$. Площадь стабילוграммы (S) оказалась наибольшей у больных, перенесших ИМ – $437,6 \pm 42,8$ mm². Соответственно величина S у пациентов перенесших инфаркт миокарда и имеющих в анамнезе ИИ была меньше $384 \pm 52,7$ mm². Радиус перемещения центра давления R и скорость перемещения центра давления V при изучаемых нозологических формах существенно не различалась. Величина R колебалась от $4,3 \pm 0,28$ до $4,6 \pm 0,36$ mm, а величина V от $11,4 \pm 1,45$ до $12,5$ mm/s. Анализ модулей стабילוграммы после реабилитационного курса биоуправления показал, что при всех изучаемых заболеваниях имеется тенденция к улучшению. Достоверное изменение показателей, свидетельствующее об улучшении постуральной функции, отмечено у пациентов перенесших ИМ и имеющих в анамнезе ИИ ($P < 0,06$; $P < 0,001$). Так, величина L у больных перенесших ИМ и имеющих в анамнезе ИИ до лечения составила $403,7 \pm 29,6$ mm, после лечения – $319,6 \pm 23,4$ mm ($P < 0,05$). Особенно существенно у больных перенесших ИМ и имеющих в анамнезе ИИ изменились величины R и V ($P < 0,001$) – соответственно до лечения $R = 4,25 \pm 0,27$ mm², после лечения - $2,9 \pm 0,33$ mm²; V до лечения - $11,2 \pm 0,53$ mm/s, после лечения - $8,7 \pm 0,52$ mm/s. Площадь стабילוграммы у тех же больных до лечения равнялась $384,6 \pm 52,7$ mm², после лечения – $291,56 \pm 41,6$ mm² ($P < 0,05$). Отклонения модулей стабילוграммы оставались стойкими, хотя и с тенденцией к улучшению, у больных перенесших ИМ и имеющих в анамнезе ИИ. Скорость перемещения центра давления во всех изучаемых группах после проведенного тренинга увеличивалась с $11,4 \pm 1,45$ до $12,5 \pm 1,67$ mm/s ($P < 0,05$). Заключение. Результаты стабילוграфии свидетельствуют о компенсаторных возможностях вестибулярной системы, которые включаются в процесс многократных тренировок с применением принципа биологической обратной связи. Процессы усиленной активизации центральных нейронных образований, структурная перестройка и совершенствование внутренней модели всей статокINETической системы позволяют добиваться высокой эффективности и диагностики проводимой терапии. Метод биоуправления по стабילוграмме может быть включен в комплексную систему реабилитации пациентов, перенесших ИМ и имеющих в анамнезе ИИ.

Список литературы

1. Г.А. Сулова, А.А. Королев Динамика восстановления постинсультных больных в зависимости от тяжести неврологических нарушений в процессе реабилитационного лечения // Неврологический вестник – 2009 – Т. XLI, вып. 2 – С. 15 – 19.
2. Е.С. Трунова, Л.А. Гераськина, А.В. Фоякин Кардиологические аспекты ранней постинсультной реабилитации // Практическая ангиология (Киев) 2006; №3: 60-65.
3. Е.С. Трунова, Л.А. Гераськина, А.В. Фоякин Состояние сердца и восстановление нарушенных неврологических функций у больных в раннем постинсультном периоде // Сосудистые состояния головного мозга (Киев) 2007; 3 : 10 – 15.
4. Долгов А.М. Цереброкardiaльный синдром при ишемическом инсульте // Вестник интенсивной терапии. – 1995. – № 2. – С. 15-18.
5. Moris A.D., Grosset D.G., Squire I.B. et al. The experiences of an acute stroke unit: implication for multicentre acute stroke trials. J Neurol Neurosurg Psych. 1993; 56: 352-355.
6. Come P.C., Riley M.F., Bivas N.K. Roles of echocardiography and arrhythmia monitoring in the evaluation of patients with suspected systemic embolism. Ann Neurol. 1983; 13: 527-531.

Гоц Н. А., ФБГОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г. Оренбург **Научный руководитель: Усова Н. И.**
Физическая готовность к обучению в школе детей седьмого года жизни

В жизни каждого родителя наступает момент, когда их ребенок достигает возраста поступления в школу. Тогда и начинают возникать такие вопросы: что нужно сделать, чтобы ребенок ходил с удовольствием в школу, был активным, и учеба давалась ему легко? В таких случаях, как правило, на помощь приходят воспитатели и психологи. Так как именно они

готовят ребенка к обучению в школе.

В практике своей работы они используют такое понятие как школьная зрелость или готовность ребенка к школе.

Подласый И. П. считает, что школьная зрелость, или школьная готовность, – это способность ребенка успешно справиться с той работой, которую ему предложит школа[4].

Ученые пришли к выводу, что готовность к обучению в школе – это уровень морфологического, функционального и психического развития, при котором требования обучения не будут являться для него чрезмерными и не приведут к нарушению его здоровья[6].

Задача подготовки к школьному обучению носит комплексный характер, она многогранна и охватывает все сферы жизни ребенка. Анализ структуры готовности ребенка к школьному обучению показал, что она состоит из нескольких компонентов. Это физическая, педагогическая и психологическая готовность к школе.

Рассмотрим кратко каждый из компонентов готовности к школе. К педагогической готовности к школе, следует отнести: навыки счёта, чтения, рисования, письма. У ребенка должна быть чистая речь. Он должен обладать общей осведомленностью.

Психологическая готовность к школе – это определенный уровень психического развития ребенка, его познавательных процессов, без которых невозможно успешное обучение в школе. В свою очередь, психологическая готовность подразделяется на: личностную, интеллектуальную, мотивационную, коммуникативную, эмоционально-волевою[1].

Личностная готовность к школе – это определенный уровень произвольности поведения, сформированность общения, самооценки и мотивации учения (познавательной и социальной); активность, инициативность, самостоятельность, умение слушать другого и согласовывать с ним свои действия, руководствоваться установленными правилами, умение работать в группе.

Интеллектуальная готовность к учению выражается в общем уровне развития познавательной деятельности. Быть готовым к обучению в школе – значит иметь дифференцированное творческое воображение, уметь сравнивать, обобщать предметы и явления, владеть анализом, синтезом, уметь самостоятельно делать выводы (умозаключения), действовать по намеченному плану, достигать намеченной цели, контролировать свои слова и действия на основе указаний, проявлять активный умственный интерес, инициативу и организованность, достигать определенных результатов в своей работе, действовать самостоятельно. Высокий уровень обучаемости обеспечивается овладением всех этих умений.

Мотивационная готовность к школе включает в себя желание узнать новое, уверенность в своих силах, стремление освоить роль школьника, принятие системы требований, предъявляемых школой, а главное наличие желания учиться.

Под коммуникативной готовностью понимается умение устанавливать контакт с учителем, сохранять чувства дистанции, умение войти в детский коллектив.

Эмоционально-волевая готовность – умение управлять своим поведением, произвольная регуляция внимания, эмоциональная устойчивость.

Разберем подробно, что же такое физическая готовность к школе?

Физическая готовность к школе – это состояние здоровья, определенный уровень морфофункциональной зрелости его организма, необходимая степень развития двигательных навыков и качеств, физическая и умственная работоспособность.

Основой для формирования произвольного поведения является физическое здоровье. Ведь если ребенок физически ослаблен, то ему трудно сохранять осанку, во время урока у него снижается активность и работоспособность. Для успешного овладения знаниями и умениями в школе необходимо чтобы все функции организма были сформированы, а именно развитая костно-мышечная система, развитая мелкая моторка пальцев, координация движений рук, пальцев и зрительного аппарата, а также развиты все психические процессы и

физические качества.

Сегодня более 25% детей испытывают трудности в обучении из-за состояния здоровья. Повышенные и усложненные требования к знаниям и умениям перегружают детей, вследствие чего они начинают испытывать физическую усталость. А это уже сказывается не только на физическом состоянии здоровья, но и на психическом. Некоторые первоклассники не могут адаптироваться к школьному режиму в течение всего года, а это тоже следствие недостаточного внимания к физическому состоянию в дошкольном периоде. Поэтому проблема физической готовности детей к школе остается одной из наиболее важных, так как в школе ребенку необходимо привыкать к новой системе обучения, к высоким физическим и умственным нагрузкам.

Мы предполагаем, что проблемы, возникшие в связи с невысокой физической готовностью ребенка к школе можно устранить в процессе занятий физическими упражнениями. «Необходимо, – писал П.Ф. Лесгафт, – чтобы умственное и физическое воспитание шли параллельно, иначе мы нарушим правильный ход развития в тех органах, которые останутся без упражнения»[3].

С целью эффективного решения задач физического воспитания детей седьмого года жизни, нами был разработан план и программа совместной деятельности педагогов дошкольной образовательной организации, школы и медицинских работников.

Разрабатывая программу сотрудничества детского сада и школы, мы учитывали, что в подготовительной к школе группе программа обучения и воспитания нацелена на подготовку детей к школе. Поэтому начальные умения и необходимые знания в различных видах учебного труда дети получают уже непосредственно в дошкольной образовательной организации под руководством воспитателя.

Кроме того, мы считали, что в период подготовки ребенка к школе необходимо уделить особое внимание здоровью детей, а именно закаливанию, овладению всеми основными видами движения, укреплению костно-мышечного аппарата (формирование правильной осанки, развитие грудной клетки, свода стопы), охране голоса, зрения, слуха, а также развитию мелкой моторики рук и пальцев.

Физически здоровый ребенок лучше овладевает различными видами умственной деятельности, с легкостью усваивает новый учебный материал и как следствие ребенок будет в дальнейшем иметь отличную успеваемость в процессе обучения в школе.

Для организации воспитательно-образовательного процесса дошкольная образовательная организация должна учитывать и адаптировать под себя требования организации учебного процесса школы.

Сотрудничество дошкольного учреждения с медицинскими работниками заключалось в том, что специалисты лечебной физической культуры корректно провели медицинский анализ состояния здоровья каждого ребенка, идущего в школу. Кроме этого медицинские работники провели наблюдение за ходом физкультурного занятия, осуществили контроль за физическими нагрузками, и на основе этого дали конкретные рекомендации нам и воспитателям по организации коррекционной работы для каждого конкретного ребенка.

Проведение медико-педагогического контроля позволило определить основные недостатки в осуществлении физического воспитания дошкольников и определить меры педагогического воздействия, необходимые для устранения этих недостатков.

Мы, используя полученные от медицинских работников рекомендации, скорректировали, прежде всего, план работы с детьми. Дополнили физкультурно-оздоровительные мероприятия, изменили их структуру, учитывая индивидуальные и физиологические особенности каждого ребенка. Кроме этого включили в план различные виды и средства физического воспитания.

Наблюдения, проведенные нами, показали, что физкультурные занятия не могут в полной мере осуществить активизацию двигательной деятельности детей. Поэтому для устранения нехватки двигательной активности мы проводили игры высокой подвижности («Караси и щука», «Мышеловка», «Замри») на прогулках, и игры малой подвижности

(«Поменяйся местами», «Мяч соседу», «Зеркало») в свободное время в групповой комнате. Предварительно нами совместно с детьми была разработана картотека подвижных игр.

Большое внимание нами уделялось развитию мелкой моторики рук и подготовки руки к овладению письмом. Развитие этого навыка осуществлялось на занятиях по продуктивным видам деятельности: рисование, лепка, аппликация, конструирование; при выполнении упражнений и игр с пальчиками – пальчиковая гимнастика («Дни недели», «Дружные ребята», «Здравствуй!»); письменные игры-лабиринты («Помоги космонавтам долететь до Луны», «Ворона и кувшин», «Проведи паровоз через все станции») и графические упражнения.

Для успешного обучения в школе немаловажное значение имеет развитая костно-мышечная система. Для ее развития нами были подобраны и использованы различные упражнения для формирования правильной осанки («Самовытяжение», упражнения с гимнастической палкой и мячами), для развития и коррекции свода стопы («гусиный шаг», «Гусеница», «Кораблик», «Художник»), а также были использованы гимнастические упражнения для глаз («Часы», «Автобус», «Неделька»).

Организуя различные виды физкультурно-оздоровительной работы дошкольной образовательной организации, направленные на подготовку ребенка к школе, мы создали и использовали в своей деятельности различные игры на развитие внимания («Летает – не летает», «Будь внимателен!», «Найди домик»), памяти («Повторяйка», «Эхо», «Заколдованный шарик»), ловкости («Не урони мячик», «Через болото», «Канатоходец»), быстроты реакции («Успей поймать», «Бабочки и стрекозы», «Успей первым»), координационных способностей («Кошки и мышки», «Надоместом нам меняться», «Острова»), силы («Кто сильнее?», «Классики», «Волшебный канат») и выносливости («Найди пару», «Поезд», «Автогонки»).

Немаловажное значение имели для здоровья ребенка и физические упражнения для релаксации («Воздушный шарик», «Глубокое дыхание», «Муравей»).

Таким образом, проведенная нами работа позволила повысить уровень физической подготовленности ребенка к школе, а именно: дети овладели базовыми навыками и умениями в разных играх и упражнениях, а также овладели всеми основными видами движения; у них развилось умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно используя свой багаж двигательных действий.

У детей на достаточно высоком уровне были развиты физические качества и двигательные способности: быстрота реакции, ловкость, выносливость, гибкость, координационные особенности, сила, а также общая двигательная активность ребенка в течение всего пребывания его в дошкольном учреждении.

Список литературы

1. Белобрыкина О.А. Скоро в школу мы пойдем / О.А. Белобрыкина // журнал Психолог в детском саду, №2, 2005 г., стр.3.
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя дет.сада / Е.Н. Вавилова // - М.: Просвещение, 1981. – 96 с.
3. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста // Лесгафт П.Ф. Избранные труды / Сост. И. Н.Решетень. - М.: ФиС, 1987.
4. Подласый И.П. Курс лекций по коррекционной педагогике. Для средних специальных учебных заведений //И.П. Подласый / – М.: Владос, 2002
5. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей / А.А.Потапчук// - СПб.: Речь, 2007. – 99 с.
6. Резепина Е.А. Готовность детей к обучению в школе / Е.А. Резепина // журнал Психолог в детском саду, №2, 2005 г., стр.3.
7. Шебеко В.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. Учебное пособие. -3-ие изд., переаб и доп. // В.Н. Шебеко и др./ –М.: «Академия», 1998. -192с.

Влияние спортивного туризма на здоровье обучающихся

В последние годы отмечается не только ухудшение в состоянии здоровья у обучающихся, но и физической подготовленности. Из года в год этот процесс только прогрессирует. Хронический дефицит двигательной активности обучающихся, сложная экологическая обстановка тормозят их нормальное физическое развитие, угрожают здоровью. При наличии транспорта, особенно в городе, многие лишают себя возможности ходить.

Для решения данной проблемы была призвана внеурочная форма занятий, в том числе и туризмом. Спортивный туризм является общедоступным средством активного отдыха и оздоровления населения. Воспитание, обучение и развитие, происходит в процессе организации коллективной походной жизни на спортивном маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных условиях [2].

При занятии спортивным туризмом у обучающихся вырабатываются не только ценные умения и навыки в разведении костра, приготовлении пищи, ориентировании на местности по компасу, карте, но и развитие выносливости, координации, скоростно-силовых способностей. Активные движения на свежем воздухе способствуют закаливанию организма и улучшают здоровье. Во время ходьбы с грузом в походе или прохождении технического этапа во время соревнований укрепляет сердечно-сосудистая и дыхательная система.

Спортивный туризм - это вид спорта, для которого характерна активная двигательная деятельность с проявлением физических и волевых качеств. Спортивный туризм так же можно отнести к комплексным (смешанным) видам спорта типа многоборий. Спортсмен должен обладать специфической туристской выносливостью [1].

В теории спортивной тренировки первоосновой выступают собственно соревновательные упражнения (часто тождественные понятию «вид спорта») и тренировочные формы соревновательных упражнений. Соревновательные упражнения рассматриваются как целостные действия (в том числе и сложные совокупности действий), которые служат средством ведения спортивной борьбы и выполняются в том же составе, что и в условиях соревнований по избранному виду спорта. В этом смысле основные элементы туристской работы можно считать соревновательными упражнениями, учитывая особенности тренировочных форм таких упражнений и особенности их использования в подготовке туристов-спортсменов. В спортивном туризме эти упражнения многообразны. Они могут быть и скоростно-силовыми, и собственно силовыми, и сложно-координированными. Они могут иметь относительно стабильные и переменные формы в зависимости от ситуационных условий. При этом сложно-координированные упражнения составляют основу техники туризма в условиях преодоления естественных препятствий. [3]

Так же туристские походы учащихся, туристские соревнования, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают ребятам заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением.

Сталкиваясь с трудностями туристской жизни, они учатся преодолевать их не в одиночку, а коллективом. Туризм привлекает обучающихся своей эмоциональной насыщенностью, романтикой. [2]

Список литературы

1. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. - М., 2004г
2. <http://diplomba.ru>
3. <http://www.scienceforum.ru>.

Гукина Е. А., Денисова С. В., МОБУ «СОШ № 9» г.Оренбург

Здоровьесберегающие технологии: классификация, виды, методика использования
Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение

и укрепление здоровья детей. Комплекс этих мер получил в настоящее время общее название «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. Здоровье ребенка, его адаптация к жизни в обществе во многом определяется окружающей средой. А для ребенка такой средой является , прежде всего, школа, где он проводит большую часть своего времени. Поэтому здоровьесберегающие технологии стали приоритетными для современного образования, причем, здоровье понимается не только как хорошее физическое состояние. Учитываются и такие факторы, как психическое, нравственное, социальное и духовное здоровье.

Что же такое здоровьесберегающие технологии?

Родоначальником этого понятия стал Н.К. Смирнов, который дал следующее определение: "Это совокупность форм и примеров организации учебного процесса без ущерба для здоровья ребенка и педагога".

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.

Существует ряд факторов, которые определяют здоровый образ жизни: физическая культура и спорт; активный труд и отдых; рациональное питание; личная и общественная гигиена; отказ от вредных привычек . Физические упражнения являются могучим средством укрепления здоровья и повышения стойкости организма человека по отношению ко многим инфекционным и в особенности не инфекционным заболеваниям.

Из вышесказанного вытекает, что эффективность воспитания и обучения зависит от состояния здоровья. Интересно высказывание выдающегося английского философа Джона Локка: «Мысли о воспитании»: «Здоровый дух в здоровом теле - вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире. Кто обладает и тем и другим, тому остается желать немногого, а кто лишен хотя бы одного, тому в малой степени может компенсировать что бы то ни было иное. Счастье или несчастье человека в основном является делом его собственных рук. Тот, у кого тело нездоровое и слабое, никогда не будет в состоянии продвигаться вперед по этому пути».

Главная задача учителя физической культуры - сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Физическая культура - это единственный предмет в школе, который выполняет именно эти задачи. Своими действиями учитель физической культуры может разрушить молодой, растущий организм, а может и превратить из слабого, болезненного человечка в полноценного, здорового гражданина своей страны.

На практике к таким технологиям относятся те, которые отвечают следующим требованиям:

1. Создают нормальные условия для обучения в школе (отсутствие стресса у ребенка, адекватность требований, доброжелательной атмосферы, предъявляемых к ребенку).

2. Рационализируют организацию учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями каждого ребенка).

3. Учитывают возрастные возможности ребенка (т.е. при распределении учебной и физической нагрузки учитывается возраст).

4. Обеспечивают достаточный двигательный режим.

Основные принципы здоровьесбережения сформулированы Н.К.Смирновым:

1. "Не навреди".

2. "Забота о здоровье учителя и ребенка в приоритете".

3. Непрерывность (т.е. нейтрализация всего негативного и акцентирование положительных факторов).

4. Ответственность. (учитель должен стремиться воспитывать у ребенка ответственность за свое здоровье).

Здоровьесберегающие технологии и их классификация :

1 группа: медико-гигиенические технологии (функционирования в школах медицинского кабинета, создание стоматологического кабинета для оказания каждодневной помощи ребенка

2 группа: физкультурно-оздоровительные технологии (поведение на уроках физкультминутки, работа спортивных секций, закаливание, тренировку силы, выносливости, гибкости, кружков по обучению ЗОЖ)

3 группа: экологические технологии (помогают воспитывать у школьников любовь к природе, стремление заботиться о ней, озеленение, освещение, тепловой режим).

4 группа: техническое обеспечение безопасности жизнедеятельности (реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители, представители коммунальной службы и т.д. Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ, педагогов - курсов БЖД, а за обеспечение безопасных условий пребывания в школе отвечает директор).

5 группа : здоровьесберегающие образовательные технологии (главный их отличительный признак - не место, где они реализуются , а использование психолого-педагогических приемов, методов, технологий, подходов к решению возникающих проблем).

Они подразделяются на:

1) Организационно-педагогические технологии (определенный ход учебного процесса, регламентированный СанПином, предотвращающий утомление детей).

2) Психолого-педагогические технологии (они тесно связаны с уроком: личностно-ориентированное обучение, метод создания ситуации успеха, технология педагогической поддержки, методы активного обучения и др.)

3) Учебно-воспитательные технологии (учебные программы по формированию ЗОЖ по предметам учебного плана).

Виды здоровьесберегающих технологий. Использование здоровьесберегающих технологий в школе.

Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от программы, по которой работает школа, от условий обучения и возможностей школы, от профессионализма педагогов. ЗОТ эффективнее использовать комплексно, сочетая технологии и выбирая оптимальный вариант, исходя из конкретных условий.

Физкультурная минутка — динамическая пауза во время интеллектуальных занятий. Проводится по мере утомляемости детей. Это может быть дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, легкие физические упражнения. Время — 2-3 минуты.

Пальчиковая гимнастика — применяется на уроках, где ученик много пишет. Это недолгая разминка пальцев и кистей рук.

Гимнастика для глаз. Проводится в ходе интеллектуальных занятий. Время — 2-3 минуты.

Смена видов деятельности — это целесообразное чередование различных видов деятельности на уроке (устная работа, письменная, игровые моменты и пр.). Проводится с целью предупреждения быстрой утомляемости и повышения интереса учащихся.

Артикуляционная гимнастика. К ней можно отнести работу по развитию речи, считалки, ритмические стихи, устные пересказы, хоровые повторения, которые используются на уроках не только для умственного, психологического и эстетического развития, но и для снятия эмоционального напряжения.

Игры. Любые: дидактические, ролевые, деловые — игры призваны решать не только учебные задачи. Вместе с этим они развивают творческое мышление, снимают напряжение и повышают заинтересованность учащихся к процессу познания.

Релаксация — проводится во время интеллектуальных занятий для снятия напряжения или подготовки детей к восприятию большого блока новой информации. Это может быть прослушивание спокойной музыки, звуков природы, мини-аутотренинг.

Технологии эстетической направленности. Сюда относятся походы в музеи, посещение выставок, работа в кружках, то есть все мероприятия, развивающие эстетический вкус ребенка.

Оформление кабинета. Санитарно-гигиеническое состояние помещения, в котором проходят занятия, также относят к здоровьесберегающим технологиям. При этом

учитываются не только чистота, но и температура, свежесть воздуха, наличие достаточного освещения, отсутствие звуковых и прочих раздражителей.

Позы учащихся. Если в начальной школе учителя еще следят за осанкой и правильным положением ребенка за партой во время письма или чтения, то в старших классах этим зачастую пренебрегают. Вместе с тем, осанка формируется у человека только к 15-17-летнему возрасту. А неправильные позы, которые принимает ребенок во время уроков, могут привести не только к нарушению осанки, но и быстрой утомляемости, нерациональному расходованию энергии и даже заболеваниям.

Технологии, создающие положительный психологический климат на уроке. Сюда относят не только методы и приемы, повышающие мотивацию, но и приемы, которые учат работе в команде, внимательности, улучшают микроклимат в коллективе, способствуют личностному росту и самоуважению.

Эмоциональные разрядки — это мини-игры, шутки, минутки юмора, занимательные моменты, в общем, все, что помогает снять напряжение при больших эмоциональных и интеллектуальных нагрузках.

Беседы о здоровье. Помимо обязательных курсов ОБЖ и физкультуры, нужно стремиться к тому, чтобы на уроках в той или иной форме затрагивались вопросы, касающиеся здоровья и привлекающие к здоровому образу жизни. Удобнее всего делать это в практической части уроков, намеренно моделируя ситуации, связанные со здоровьем, безопасностью. Например, на уроках русского языка можно выбирать тексты, связанные со здоровым образом жизни для упражнений и диктантов.

Стиль общения учителя с учениками. Современные нормы требуют от учителя демократичности и тактичности. Самое важное — обеспечить ученику душевный комфорт и чувство защищенности, которые позволят учиться с удовольствием, а не по принуждению.

Работа с родителями. Непрерывность действия ЗОТ невозможно проследить без участия родителей. Именно они отвечают за соблюдение режима дня, режима питания, следят за физическим здоровьем ребенка. Беседы на классных часах, выступления медицинских работников на родительских собраниях - это тоже относится к здоровьесберегающим технологиям.

Это перечень лишь самых популярных и общедоступных здоровьесберегающих технологий, которые может использовать любой учитель-предметник время организации учебного процесса.

Для учителя очень важно правильно организовать урок, т.к. он является основной формой педагогического процесса. От уровня гигиенической рациональности урока во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное нарушение утомления. Нельзя забывать и о том, что гигиенические условия влияют на состояние учителя, его здоровья. А это, в свою очередь, оказывает влияние на состояние и здоровья учащихся. Основные современные требования к уроку с комплексом здоровьесберегающих технологий: - рациональная плотность урока должна составлять не менее 60 % и не более 75-80 %; - в содержательной части урока должны быть включены вопросы, связанные со здоровьем учащихся, способствующие формированию у обучающихся ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем; - количество видов учебной деятельности (опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров и т.д.) должно быть 4-7, а их смена осуществляться через 7-10 мин.; - в урок необходимо включать виды деятельности, способствующие развитию памяти, логического и критического мышления; - в течение урока должно быть использовано не менее 2-х технологий преподавания (при выборе технологий необходимо учитывать и то: способствуют ли они активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся); - обучение должно производиться с учетом ведущих каналов восприятия информации учащимися (аудиовизуальный, кинестетический и т.д.); - должен осуществляться контроль научности изучаемого

материала; - необходимо формировать внешнюю и внутреннюю мотивацию деятельности учащихся; - необходимо осуществлять индивидуальный подход к учащимся с учетом личностных возможностей; - на уроке нужно создавать благоприятный психологический климат и обязательно ситуации успеха и эмоциональные разрядки, т.к. результат любого труда, а особенно умственного, зависит от настроения, от психологического климата – в недоброжелательной обстановке утомление наступает быстрее; - нужно включать в урок технологические приемы и методы, способствующие самопознанию, самооценке учащихся; - необходимо для увеличения работоспособности и подавления утомляемости включать в урок физкультминутки, определять их место, содержание и длительность (лучше на 20-ой и 35-ой минутах урока, длительностью - 1 мин., состоящие из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого). - необходимо производить целенаправленную рефлексию в течение всего урока и в итоговой его части.

Для подготовки и проведения урока, отвечающего всем вышеперечисленным требованиям, необходима профессиональная компетентность учителя в вопросах здоровьесберегающих образовательных технологий, в связи с чем возникает необходимость в дополнительном повышении квалификации учителей любой специальности и работающих с разным контингентом обучающихся. Создание условий для заинтересованного отношения к учебе. Ситуации успеха способствуют формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряжённость, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса, тем самым реализуя основы здоровьесберегающих технологий при организации учебно-воспитательного процесса.

На уроках физической культуры необходимо уделять особое внимание организации здоровьесберегающих факторов. Контрольные испытания, задания, тестирования и т.д. должны лишь давать исходную (и текущую) информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых - учащийся должен в каждый очередной период времени продвинуться дальше, что и подтвердит следующее тестирование. Если же этого не произошло, то учитель должен внести в индивидуальные задания соответствующие коррективы. Принципиально важно, чтобы при этом учащийся не сравнивался с другими по принципу «лучше или хуже других», а сравнивался с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня. Однако для этого задания должны быть реальными и стимулировать учащихся к активной работе. Пока же критерии оценок основаны на сравнении результатов освоения знаний и умений с некоторыми надуманными «средними» значениями. В таком случае сильный ученик не чувствует потребности в повседневном учебном труде, а слабый, чувствуя себя обреченным, не испытывает стремления к нему. А если ученик не понимает значимости учебного материала, то и избирательно работающее подсознание сразу после получения оценки помогает ему довольно быстро забывать ненужный материал. В таком случае нарушается системность в освоении основ знаний и каждый новый материал оказывается как бы оторванным от предыдущего, самостоятельным и даже надуманным. Включение в процесс занятий элементов активного отдыха.

Элементы физической культуры помимо самого урока физкультуры могут быть использованы на других уроках и переменах: физкультминутки, физкультпаузы, динамические (подвижные) перемены. Такой активный отдых призван решать целый ряд задач: предупреждение раннего умственного утомления и восстановление умственной работоспособности активизацией мозгового кровообращения и переключением внимания; устранение застойных явлений в кровообращении и дыхательной системе упражнениями в глубоком дыхании и в ритмичных чередованиях сокращений и расслаблений мышц, обеспечивающих аккомодацию глаза; устранение неблагоприятных последствий длительного растяжения и расслабления мышц спины, отвечающих за осанку и другое. Обеспечение необходимых гигиенических условий в учебных помещениях. Освещение и характеристика воздуха в спортивном зале, температурный режим. Все это достаточно полно

регламентируется соответствующими санитарно-гигиеническими нормами.

В своей работе я придерживаюсь девиза: «Освобожденных от физкультуры быть не должно, каждый ребенок должен заниматься, исходя из своих возможностей и состояния здоровья».

Список литературы

1. Науменко Ю.В. «Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности». Методические рекомендации для педагогов и руководителей общеобразовательных учреждений. - М.: Издательство «Глобус», 2009. (Управление школой).

2. Дыхан Л.Б. «Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе». - Ростов н/Д: Феникс, 2009. – (Библиотека учителя).

3. Павлова М.А. «Формирование эффективной модели здоровьесберегающего учреждения» (Материалы к педагогическим советам по данным института возрастной физиологии РАО). – Саратов, 2006.

4. Агишева Т.И. «Здоровье современных подростков и здоровьесберегающие технологии в школе». <http://www.allbest.ru/dip/>.

5. Южаков М., «Здоровьесберегающие технологии в условиях предпрофессионального образования»// Знание – власть, 2006, №30.

Дементьева Н. А., Оренбургская региональная общественная организация
«Федерация черлидинга», г. Оренбург

Актуальность командных видов спорта в современной общеобразовательной среде

В условиях стремительной модернизации образования проблема развития внутреннего мира личности уходит на второй план. В результате общество получает поколение, равнодушное к личностным и социальным ценностям. С точки зрения организации целенаправленного образовательного процесса данная проблема является объектом пристального внимания. Первостепенное социальное значение в формировании чувственной, культурной сферы имеют общеобразовательные учреждения. Современный педагог является организатором процесса становления базовой культуры личности, формирования ценностных ориентаций личности, воспитания ее эстетической культуры.

В научной литературе неоднократно рассматривался вопрос о недостаточном использовании ценностей физической культуры в образовательном процессе. При этом установлено, что эффективное и направленное их использование, обеспечивает становление личности, ее биосоциальных начал, сущностных характеристик, телесной, душевной, духовной природы человека, различных ее способностей и потребностей. (В.К.Бальсевич, Н.Н.Визитей, С.С.Коровин, Л.И.Лубышева, Л.П.Матвеев, А.А. Тер-Ованесян).

Доктор педагогических наук, профессор Коровин С.С. в своей монографии «Формирование эстетической культуры учащихся в процессе физкультурного образования. Теоретические и методологические аспекты» обращает внимание научного сообщества на необходимость использования ценности физической культуры в практике образования, на особенности реализации содержания процесса физкультурного образования в формировании основных характеристик эстетической культуры учащихся общеобразовательных школ.

В российской системе образования действуют Федеральные государственные образовательные стандарты, направленные на интеграцию в мировую систему образования. Образовательный стандарт устанавливает ряд требований к содержанию, структуре и условиям образования при реализации образовательными учреждениями всех уровней образования.

Современная школьная система образования осуществляет обучение учащихся по ФГОС, где помимо основного образовательного процесса, ученикам предлагается обязательная внеурочная деятельность (в зависимости от уровня класса) и платные дополнительные образовательные программы. Следует отметить, что в последние годы наблюдается рост заинтересованности семей в дополнительном образовании детей. И это не удивительно. Поскольку главная роль дополнительного образования заключается в создании заинтересованного мотивирующего пространства, определяющего

самостоятельную актуализацию и реализацию личности учащегося, пропаганды здорового образа жизни и ценностных ориентиров, сформированных в современном обществе.

В рамках этих программ воспитание ребенка начинается с формирования мотивации к познанию, труду, творчеству, спорту и так далее. Конечно же, реализация концепции развития современного образования будет возможна только при условии создания «здорового» пространства для учащихся.

В рамках общеобразовательных школьных программ учащиеся изучают дисциплину «физическая культура» в объеме двух-трех часов в неделю, что крайне не достаточно для формирования понимания и ведения здорового образа жизни учащихся. Это приводит к различным заболеваниям, в частности увеличение веса тела учащегося, психическим расстройствам, потери интереса к образованию в целом. Поэтому, как один из вариантов, учреждения предлагают спортивные программы дополнительного образования, которые могут быть реализованы в виде различных кружков и секций. На сегодняшний день разработано множество программ дополнительного образования детей, при этом спортивные программы заняли достойное место в системе этого образования Российской Федерации. Эти программы разрабатываются с целью повышения эффективности организации работы в области спортивного дополнительного образования. Это, как правило, делается педагогами дополнительного образования с учетом внутренней специфики деятельности. Процесс составления спортивных программ дополнительного образования складывается из нескольких этапов: определение запросов детей и их родителей в области спортивной подготовки; изучение спектра образовательных спортивных услуг; оценка материально-технических возможностей учреждения дополнительного спортивного образования; изучение основных нормативных документов в этой области.

Самое главное, при реализации спортивных программ дополнительного образования учесть интересы всех детей. Спортивное образование – это совместная деятельность педагога и ученика, которая направлена на развитие спортивных достижений учащегося, сознательный выбор вида спорта. И тогда мы можем сказать, что у школьников сформирована потребность заниматься спортом, быть вовлеченными в различные виды спортивной деятельности. Спортивное образование может быть представлено секциями по волейболу, футболу, баскетболу, гимнастике и другие. Кроме того, на волне общей модернизации системы образования Министерство образования и науки Российской Федерации издало приказ «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов» [3]. В рамках реализации данного приказа физкультурно-спортивные клубы признаны стать одной из эффективных форм организации регулярных занятий физической культурой и развития массового школьного и студенческого спорта. Эти клубы создаются образовательными организациями, реализующими программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, среднего профессионального и высшего образования и (или) обучающимися указанных организаций. Основные задачи, которые ставит Министерство образования и науки РФ и учреждения образования перед спортивными клубами, заключаются в организации и проведении спортивных, физкультурных и оздоровительных мероприятий в образовательных организациях, этапов Всероссийских соревнований обучающихся по различным видам спорта, воспитание физических и морально-волевых качеств, укрепление здоровья обучающихся, социальной активности обучающихся и педагогических работников образовательных организаций, посредством занятий физической культурой и спортом; формирование команд по различным видам спорта и обеспечение их участия в соревнованиях разного уровня, пропаганду в образовательных организациях основных идей физической культуры, спорта, здорового образа жизни; поощрение обучающихся, добившихся высоких показателей в физкультурно-спортивной работе.

На сегодняшний момент на уровне города Оренбурга уже создано порядка 80

школьных спортивных клубов, то есть практически каждое образовательное учреждение имеет такой клуб. Численность занимающихся в них варьирует от 60 до 200 и более учащихся. Это количество зависит от числа предлагаемых кружков и секций, материально-технической базы образовательного учреждения. Если говорить об основных ВУЗах города, то при каждом из них также работают спортивный клуб или структурное подразделение (спортивный центр). И воспитанники клубов не только принимают участие в масштабных городских и областных мероприятиях и соревнованиях, но и своим примером пропагандируют занятия физической культурой и спортом.

По нашему мнению, одной из форм спортивного образования, способного решить проблемы формирования у школьников и студентов таких ценностей, как доброта, способность к импатии, ответственность, умение и работать в команде, является развитие такого командного вида спорта, как черлидинг.

Командный спорт — это спорт, в котором группа лиц в составе одной команды, прилагают совместные усилия для достижения конечной цели, которой обычно является победа. В командных видах спорта проходят самые позитивные и интересные занятия. Кроме того, это отличный способ отдыха. Они развивают ловкость, выносливость, скорость, а также улучшают настроение и укрепляют психику. В отличие от людей, ведущих пассивный образ жизни, этот вид спорта сам по себе дает отличную физическую нагрузку, дарит человеку прекрасную фигуру.

Кроме того, командные виды спорта используют для развития личностных качеств и социальных навыков человека. Ребенок приобретает навыки коллективного мышления и взаимодействия с людьми. Командная игра создает атмосферу доверия и играет большую роль в личностном и социальном развитии человека. Тщательное планирование вырабатывается как норма жизни, ребенок вынужден искать оптимальный путь, чтобы принести очко своей команде, вывести её к победе, почву к которой он все время готовит. Статистика показала, что дети, занимающиеся командными видами спорта, имеют лучшие результаты в школе и социально адаптированы в дальнейшей жизни.

В данной статье мы хотели бы рассказать о таком привлекательном виде спорта, как черлидинг. Это молодой, развивающийся, перспективный вид спорта, набирающий все большую популярность среди детей, подростков и даже взрослых.



Фото 1. Студенческая команда черлидинга г.Оренбурга

Черлидинг (англ. cheerleading, от cheer - одобрительное, призывное восклицание и lead — вести, управлять) – это командный, красивый, зрелищный вид спорта, гармонично сочетающий в себе спортивную и художественную гимнастику, акробатику, современную и классическую хореографию, а также шоу-элементы. Основным атрибутом черлидинга являются яркие, привлекающие внимание, разноцветные помпоны. Как вид спорта черлидинг возник и сформировался в России в начале 2000-х годов. А в 2007 году Министерством спорта РФ был подписан приказ о признании его официальным видом спорта. Кроме того, в ближайшее время черлидинг будет признан олимпийским видом

спорта. В России на сегодняшний момент численность занимающихся черлидингом составляет около 10 000 человек.

Как и в любом виде спорта, по черлидингу также разработаны классификационная программа и правила соревнований.

На сегодняшний день черлидинг в России развивается в двух направлениях:

- соревнования команд по программам, подготовленным по специальным правилам;
- работа со спортивными командами, клубами, федерациями для выполнения следующих задач: привлечение зрителей (болельщиков) на стадионы и в спортивные залы с целью популяризации физкультуры и спорта, здорового образа жизни; создание благоприятного морально-психологического климата на стадионе, смягчение агрессивного настроения болельщиков-фанатов, создание обстановки «позитивного фанатизма» и управление эмоциями фанатов; поддержка спортивных команд, участвующих в матче; активизация и разнообразие рекламно-имиджевой работы на спортивных мероприятиях.

Этот вид спорта признан решать следующие задачи:

- привлечение молодёжи к здоровому образу жизни и к участию в спортивных соревнованиях.
- содействие физическому, культурному и духовному развитию.
- расширение возможностей детей в выборе своего жизненного пути, достижение личного успеха.
- создание благоприятных предпосылок для раскрытия потенциальных возможностей занимающихся.

Реализация этих задач вполне была бы уместна в общеобразовательной среде. Почему мы так считаем?

Потому что, черлидинг – это и вид спорта и профессиональная организация досуга школьников и студентов посредством занятий спортом. Это создает благоприятную социальную обстановку среди молодежи. Занятия черлидингом вполне могут решать задачи воспитания морально-волевых и нравственных качеств личности, рациональной организации досуга, общения. Предметом изучения в черлидинге является искусство выразительного движения. Поэтому черлидинг сочетает в себе и спортивные нагрузки, и гармонию, и красоту выступлений. Он учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность. Разнообразие структуры двигательных действий черлидеров обуславливает необходимость запоминать большой объем относительно независимых между собой движений. Это способствует развитию памяти занимающихся. Качество исполнения упражнений (выразительность, артистичность и т. п.) диктует необходимость формирования способности к самоконтролю и коррекции мышечных усилий, умения концентрировать и распределять внимание, быстроты реагирования, быстроты мышления, сообразительности, самокритичности, настойчивости. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, поскольку для эффективного преодоления трудностей, создаваемых соревновательной деятельностью (эмоциональная напряженность, стартовая лихорадка и т. п.), черлидеры должны обладать сообразительностью, смелостью, уравновешенностью, самообладанием, настойчивостью, стремлением к успеху.

Черлидинг представлен разными программами. Самые популярные – это Чир-данс и Чир.

Программы чир-данс включают упражнения на согласованность движений с музыкой, танцевальные движения, элементы художественной гимнастики, хореографии, различные прыжки. В то время как чир-программы включают элементы гимнастики, акробатики, танцевальные движения, общеразвивающие, строевые, прикладные упражнения, акробатические прыжки.

Черлидинг сегодня очень популярен среди девочек, девушек. Однако в последнее

время этим видом спорта заинтересовались и представители мужского пола. И это немаловажно, поскольку сочетание физических и личностных мужских качеств с эстетическими и пластическими данными представительниц женского пола дает самые профессиональные, яркие соревновательные выступления особенно в чир-программах.



Фото 2 Школьная команда черлидинга г.Орска Оренбургской области

Так почему бы сегодня черлидинг, который считается физкультурно-спортивным массовым движением и отвечает целям всестороннего, гармонического физического развития и воспитания среди школьников и студентов, дополнительно не ввести в перечень секций при школьных и студенческих спортивных клубах? Как показывает педагогическая практика, черлидинг положительно воздействует на формирование коллективизма, на развитие интеллекта и умственные способности, на эстетику восприятий, на волевые качества и этику взаимоотношений, то есть на все элементы, лежащие в основе нравственности личности.

Кроме этого, школьные и студенческие черлидинговые команды призваны стать гордостью своей организации, представляя её на официальных мероприятиях, закрепляя достойный имидж и репутацию своего учреждения, а также поднимая престиж данного вида спорта и своей команды. И это очень важно. Поскольку речь идет о патриотическом воспитании, когда черлидер умеет представлять не только себя, а целую команду. В этом и заключается воспитательная роль командного вида спорта в образовательном процессе.

Сегодня уже существуют разные игровые командные виды спорта, про которые мы уже упоминали выше (футбол, волейбол, баскетбол и т.д.). Как правило, эти виды спорта более привлекательны для мальчиков, парней. А почему бы не предложить девочкам и девушкам занятия по черлидингу. И тогда созданная черлидинговая команда будет являться группой поддержки своих же одноклассников, сверстников, занимающихся другими видами спорта в формате спортивных клубов.

Конечно же, для реализации вышеописанных предложений необходимо внедрить программу дополнительного образования по черлидингу, учитывая специфику данного вида спорта, материально-техническую базу учреждения.

Однако развитие этого вида спорта сегодня не может быть реализовано и без подготовки квалифицированных кадров по черлидингу. Учитывая, что черлидинг является эмоциональным видом спорта, хотелось бы видеть заинтересованность в преподавании черлидинга со стороны учителей и педагогов по физической культуре, которые помимо основного профессионального образования в этой сфере, имеют опыт работы со школьниками и студентами, знают основы построения тренировочного процесса, основы педагогики и психологии, умеют тонко отслеживать настроение спортсменов, понимая, что жизнерадостное настроение содействует разрядке нервной системы и в значительной мере повышает тренировочный процесс. Для получения базовых и углубленных знаний по черлидингу региональными и общероссийской федерациями черлидинга проводятся специализированные семинары, предусматривающие практическую и теоретическую подготовку с выдачей документа (сертификата, удостоверения) по окончании обучения.

Таким образом, несмотря на то, что современная система образования предлагает обучающимся большой выбор дополнительных общеобразовательных программ, мы

считаем, что введение нового вида спорта – черлидинга в систему данного образования не только дополнительно увеличит интерес и вовлеченность учащихся и студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни, но и окажет самое положительное социально-нравственное влияние, что отвечает в целом идее реализации концепции современного образования в Российской Федерации.

Список литературы

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
2. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ
3. Концепция развития дополнительного образования детей// Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р г. Москва
4. Коровин, С.С. Формирование эстетической культуры учащихся в процессе физкультурного образования. Теоретические и методологические аспекты.: монография/С.С.Коровин, В.Ю.Зиамбетов, В.А.Востриков. – М.:Гуманитар.изд.центр ВЛАДОС, 2008.-184 с.:ил.
5. Порядок осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов // Приказ Минобрнауки РФ от 13.09.2013 г. № 1065, г. Москва
6. Программа «Развитие физической культуры и массового спорта среди учащихся средних, средне-специальных и высших учебных заведений на период до 2020 года» (Ассоциация «Средств защиты» (некоммерческая организация)
7. Раевский Р.М. Спортизация физического воспитания как проблема современности / Раевский Р.М. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 478 с.
8. Цыба И.А. Черлидинг в высших учебных заведениях: Учебное пособие. М.:2010.-80с.
9. Черлидинг. Примерная образовательная программа дополнительного образования детей. – М.: ООО «Буки Веди», 2012.-94 с.

Десяткина Л.Ю., Кругликова В.С.

Бирский филиал ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет», г. Бирск

Проблемы адаптации подростка в сложном мире взрослых

Подростковый возраст – это период интенсивного формирования самооценки, поэтому очень важно, чтобы в семье правильно относились к успехам и возможностям ребенка. Захваливание ведет к самоуверенности и зазнайству, а недооценка возможностей и способностей подростка может привести к пассивности, замкнутости, неуверенности в себе.

Помочь ребенку взрослеть – это значит заботиться о гармоничном развитии его личности: формировать его познавательные интересы, развивать способности, воспитывать нравственные качества, развивать физически.

Отрочество – бурный рост и развитие, совершенствование физических и умственных способностей, формирование воли, характера, мировоззрения. Это происходит за относительно короткое время (около трех лет) и завершается в юности. Подростковый и юношеский возраст объединяют иногда одним названием – период полового созревания. Существенное значение в этом плане имеют социально-экономические условия.

Задача взрослого – помочь подростку познать себя, оценить свои способности и возможности, найти свое место в сложном мире взрослых. Избалованный, не знавший трудностей ребенок может впоследствии оказаться так же беспомощен в трудной ситуации, как и ребенок брошенный, привыкший, что у него «всегда все плохо». Первому, может быть, окажется достаточно пережить сколько-то неудач (конечно, преодолимых), для второго надо создать удачи, снять чувство беспомощности, научить преодолевать трудности. В любом случае важно дать почувствовать, что за неудачей может прийти успех, что любая неудача не является предопределяющей, не снижает шансов на последующую удачу – надо лишь искать пути преодоления препятствий. Нужно воспитывать иммунитет к «беспомощности» – упорство, оптимизм, надежду.

Получив такую помощь, подросток, взрослея, быстрее адаптируется в сложном мире взрослого. Ведь в нем так много сложных ситуаций, которые сейчас называют стрессовыми.

Стрессы в современной жизни.

Сегодня стресс – понятие, прежде всего, психологическое. Впервые оно появилось более полувека назад в сообщении физиолога Ганса Селье под названием «синдром,

вызываемый разными повреждающими агентами».

Обязательным звеном в развитии стресса является отношение человека к ситуации, ее оценка. Ощущение бессилия – одно из главных эмоциональных компонентов стресса. И, как правило, это ошибочная оценка данной ситуации, связанная не столько с реальностью, сколько со склонностью все удаchi, не замечая, принимать как должное, а на неудачах фиксировать внимание.

На способность к преодолению стресса влияет не только чувство беспомощности – существенна и исходная готовность к усилиям, тесно связанная с общими жизненными установками. Человек, для которого преодоление трудностей – неременное условие жизни, устойчив к стрессу, потому что усилия по преодолению для него и есть сама жизнь. А человек, ожидающий, что все блага придут к нему без особых усилий, скорее даст депрессивную реакцию на стресс. Здесь необходима разумная саморегуляция. Даже в самых, казалось бы, безнадежных ситуациях надо действовать, надо пытаться преодолеть стресс.

Существенным моментом преодоления стресса является адекватность, соразмерность двух главных составляющих: усилий, направленных на решение проблемы, связанной со стрессом, и усилий, направленных на саморегуляцию возникших эмоций, на смягчение нервно-психического напряжения. Кроме того во взрослой жизни подростка ожидает отрицательное влияние ряда факторов внешней и внутренней среды. Это так называемые «факторы риска»: артериальная гипертония, нарушение жирового обмена, курение, малоподвижный образ жизни, избыточный вес, злоупотребление алкоголем, плохая наследственность. Неблагоприятное воздействие которых можно ослабить с помощью медикаментозных средств. Но более доступный и эффективный путь – здоровый образ жизни.

Задача взрослого правильно объяснить и собственным примером показать способы преодоления отрицательного влияния этих факторов.

Факторы риска

Артериальная гипертония. Повышенное артериальное давление ведет к значительным изменениям в сосудах: повреждаются их стенки, увеличивается проницаемость. Этим создаются условия для отложения жировых веществ, особенно в местах, которые наиболее подвержены давлению крови.

Гипертония становится причиной изменений биохимического состава крови: усиливается образование гормонов – адреналина и норадреналина, влияющих на сосуды и сердце. Повышенное артериальное давление названо одной из самых распространенных болезней. Очень важно выявить заболевание на ранних этапах развития.

Людам, страдающим гипертонией 1-2 степени, рекомендуется избавиться от лишних килограммов, бросить курить, соблюдать правильный режим труда и отдыха, отвести время регулярным занятиям физкультурой, рационально питаться, ограничить употребление жира животного происхождения, поваренной соли.

Высокое содержание в крови холестерина.

Холестерин – жировое вещество, необходимое организму. Но чрезмерное его содержание – прямой путь к сердечно-сосудистым заболеваниям. В частности, атеросклероз вызывают бляшки, основным компонентом которых является холестерин.

Риск возникновения заболевания зависит от общего содержания холестерина в крови, а также от соотношения его видов: липопротеинов высокой плотности (ЛВП) и липопротеинов низкой плотности (ЛНП).

Если процент содержания в крови ЛНП высок, то риск возникновения сердечно-сосудистого заболевания небольшой.

Образование ЛНП – результат неправильного питания. ЛНП транспортирует холестерин к клеткам организма, где он и откладывается. То есть высокий уровень ЛНП в крови ускоряет возникновение и развитие атеросклероза.

Есть несколько способов понизить уровень ЛНП в крови – соблюдать ограничительную диету, избавиться от лишних килограммов, регулярно заниматься

физическими упражнениями, систематически принимать по назначению врача лекарственные препараты.

Рекомендуют ограничить потребление мучных, сладких и жирных блюд, меньше включать в рацион богатые холестерином и насыщенные жирными кислотами продукты. Приблизительно половину жира, содержащегося в пище, надо заменить растительными маслами.

Курение.

Риск смерти у курильщиков от сердечно-сосудистого заболевания на 60% выше, чем у некурящих или бывших курильщиков. Причем риск снижается в течение 1-5 лет после отказа от этой вредной привычки.

Никотин вредно воздействует на организм: возбуждается дыхательный центр, подсакивает вверх артериальное давление, учащается сердцебиение. Никотин стимулирует функцию надпочечников, в кровь выбрасывается значительное количество адреналина и норадреналина, что увеличивает потребление кислорода сердечной мышцей, и сердце работает неэкономно.

Ослабляя сердце, курение приводит к таким заболеваниям, как стенокардия, инфаркт миокарда, аритмия.

Артериальные сосуды у курильщиков суживаются, стенки сосудов постепенно изнашиваются, образуются холестериновые бляшки. Нарушается кровоснабжение мозга, почек, нижних конечностей.

Если учесть, что курение способствует развитию и таких заболеваний, как рак легких и пищевода, бронхит, язва желудка, импотенция, то понятно, насколько вреден табак организму.

Нервно-психическое перенапряжение.

Влияние нервного напряжения на возникновение и развитие сердечнососудистых заболеваний было установлено вначале 20-го века. Именно на нервную систему в первую очередь действуют неблагоприятные факторы внешней среды, вызывая нарушение ее регуляторной функции. Это влечет различные изменения во внутренних органах.

В стрессовых ситуациях мобилизуются все резервы организма. Главная роль отводится эндокринным железам, вырабатывающим биологически активные вещества – гормоны. Под влиянием этих гормонов повышается кровяное давление, учащается сердцебиение, расширяются венечные артерии сердца. В таких условиях усиливается работа сердца и ему необходимо больше кислорода и питательных веществ, чем до стресса.

В медицине для снятия нервного напряжения используются лекарственные препараты. Но безопаснее и эффективнее вести здоровый образ жизни, включить в распорядок дня посильные физические упражнения.

Доказано, что регулярные физические упражнения служат хорошим естественным транквилизатором, особенно для слишком возбудимых людей.

Малоподвижный образ жизни.

Потребность в движении заложена природой в каждом человеке. Движение обеспечивает рост и развитие тканей и органов, стимулирует деятельность мозга, положительно влияет на деятельность всех органов и систем организма. Двигательная активность – важный фактор здоровья.

Гипокинезия – отсутствие или недостаток физической активности. При гипокинезии из-за недостаточной мышечной активности снижается экономичность работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ухудшается деятельность пищеварительных органов, происходят отрицательные изменения со стороны центральной нервной системы, снижается тонус скелетной мускулатуры и венозных сосудов, повышается содержание в крови холестерина, организм становится менее устойчив к различным болезням, подвержен влиянию неблагоприятных факторов среды.

Главная компенсация недостатка активности в быту и на производстве – регулярные занятия физической культурой. Систематические физические упражнения ведут к

перестройке деятельности сердца, сосудов, легких. Мышцы лучше снабжаются кровью, увеличивается объем грудной клетки, углубляется дыхание, мышцам и печени за счет увеличения скорости кровотока поставляется больше кислорода и питательных веществ. Физические упражнения – лучшая профилактика различных заболеваний; правильно подобранные нагрузки помогают сохранить здоровье, снять психическое напряжение.

Каждый ребенок жаждет двигаться, пусть постоянная потребность в движении формируется с младенческих лет и станет привычкой на всю жизнь.

Избыточный вес.

Ожирение – прямая причина нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы. Если вовремя не принять меры к снижению веса, ожирение осложняется гипертонией, ранним атеросклерозом, стенокардией, инфарктом миокарда. К ним добавятся заболевания желчного пузыря, диабет, артрит, деформация сосудов, пониженная работоспособность.

Лишние килограммы появляются в результате неправильного питания, переедания и нарушения обмена веществ в организме. Если в детстве ребенка усиленно подкармливают, в подкожном слое образуется большее число жировых клеток. Тем самым формируется предрасположенность к накоплению значительного количества жира в этих клетках.

Лучший способ снижения веса – диета и усиленная двигательная активность.

Наследственная предрасположенность к заболеванию.

Из поколения в поколение могут наследоваться нарушения в деятельности сердечно-сосудистой системы.

Но даже если кто-то из родственников умер, а раннем возрасте от сердечного недуга, необходимо разобраться, что послужило причиной: возможно, это были лишние килограммы, пристрастие к табаку, малоподвижный образ жизни. Но если этот родственник не курил, много двигался, рационально питался, поддерживал нормальный вес, то существует фактор риска, который передается по наследству. Влияние наследственности можно ослабить, сведя на нет воздействие неблагоприятных внешних факторов: неправильного питания, отсутствия двигательной активности, курения и т.п.

Главное средство избежать заболевания – это физкультура. Регулярные занятия физическими упражнениями позволят улучшить и сохранить здоровье, обрести уверенность в своих силах.

Алкоголизм.

Всемирная организация здравоохранения вынесла такое решение: «Алкоголь – наркотик, подрывающий здоровье со всеми вытекающими последствиями».

Прежде всего, алкоголь бьет по мозгу. Систематическое злоупотребление алкоголем приводит к отрицательному влиянию на умственные способности, ухудшает внимание, самоконтроль, теряется благородство. Остаются примитивные навыки.

При алкоголе нравственность страдает даже раньше, чем умственные способности. Здесь есть две причины. Первая – концентрация алкоголя в мозге почти в два раза выше, чем в крови. Вторая – алкоголь вызывает склеивание эритроцитов, и они закупоривают концевые артерии, питающие нервные клетки. Нервные клетки головного мозга никогда не восстанавливаются.

Есть, например норма для мозга. Это 20-30 граммов чистого алкоголя. Их вполне достаточно, чтобы была нарушена высшая функция мозга. При такой норме отключается кора головного мозга, и работают более примитивные подкорковые участки. Как показали опыты И.П. Павлова, от первой же рюмки исчезает все, что дано воспитанием.

У пьяниц ослабевают воля. А отсюда единая цепочка: нежелание работать, парализованная воля, наркотическая тяга к повторению алкоголя.

Прежде всего алкоголь влияет на уровень профессионализма. Выпивающий может выполнять грубую работу, но не созидательную. В человеке гибнут способности к творчеству. У пьяницы сохраняются лишь самые низкие двигательные акты – самое простейшее проявление функции мозга.

Полное отрезвление мозга, а, следовательно, и крови происходит в течение 8-20 дней

(в зависимости от степени опьянения и индивидуальных особенностей). Ни у кого полное отрезвление не наступает на следующий день, не говоря уже о текущей ночи, хотя человеку и может казаться, что опьянение прошло.

Алкоголизм родителей в одинаковой степени сказывается и на мальчиках, и на девочках. Алкоголизм матери передается чаще и в большей степени девочкам.

В детском возрасте особенно чувствительны и ранимы нервная система и мозг ребенка, которые интенсивно растут. Даже ничтожные дозы алкоголя принятые в период роста мозга, могут повлечь самые тяжелые последствия.

Описан случай детского алкоголизма, когда ученик четвертого класса одной из московских школ в день своего рождения по настоянию родителей выпил стакан сухого вина. После этого у него появилась тяга к спиртному. В любой компании, под любым предлогом он стал выпрашивать алкогольные напитки. Мальчик долго проходил специальное лечение.

Дети, пьющие даже под контролем родителей, – это потенциальные алкоголики. Есть результаты исследования хронических алкоголиков: 32% из них приобщились к алкоголю в возрасте до 10 лет, 64% – в возрасте от 11 до 15 лет и 4% – в 16-19 лет.

Если рассматривать действия абсолютного алкоголя в водке или вине, то они тождественны, только у тех, кто пьет водку, последствия наступают быстрее.

Искреннее желание бросить пить – необходимое условие излечения от алкоголизма. Если человек еще не спился окончательно, то достаточно ему месяц не пить, чтобы сам он мог убедиться, какие несравненные блага получает.

Важную роль в профилактике алкоголизма играют семейные традиции: праздники и дни рождения без алкоголя, совместные увлечения, занятия физкультурой и спортом, походы – все это сплачивает детей и родителей, создает атмосферу стабильности в семье. Память о добрых семейных обычаях и поможет вашим детям сохранить оптимизм в трудных жизненных ситуациях, а привычка к здоровому образу жизни – здоровье и высокую работоспособность.

Важным средством предупреждения всякого рода дурных привычек является спорт. Научные исследования показали, что в ответ на тяжелую физическую нагрузку мозг выделяет естественные опиаты, называемые эндорфинами, – наркотические вещества, которые в три раза сильнее морфия. В отличие от искусственно вводимых в организм наркотиков, эндорфины, продуцируемые самим человеческим организмом, не приносят вреда, но вызывают, то неповторимое ощущение мышечной радости, которое дают интенсивные физические упражнения.

Дубовицкая И.А., Горбунов А.Ю.

ГБПОУ Училище (техникум) олимпийского резерва, Оренбург
Формирование творческой индивидуальности будущего педагога по физической культуре

Профессия педагога сложна и многообразна. Она не сводится только к знанию предмета и любви к детям. Преподаватель должен не только воспитать и довести до совершенства других, но и творчески подходить к организации учебного процесса, осуществлять переход от школы памяти к школе мышления и действия.

Образование, как и культура, питается талантами. Если человек, овладевший той или иной профессией, замыкается в своём узкопрофессиональном мире, то он теряет как личность, неизбежно сужается его диапазон, так как специальные качества основываются на всеобщих законах творчества. Педагог постоянно находится в нестандартной обстановке, в процессе живого общения с детьми, где каждая новая ситуация требует творческого и оригинального решения.

Педагогическая деятельность – процесс постоянного творчества. Но, в отличие от творчества в других сферах (наука, техника, искусство), творчество педагога не имеет своей целью создание социально нового, оригинального, поскольку его продуктом всегда остаётся развитие личности.

Творческая индивидуальность педагога – это высшая характеристика его деятельности, как и всякое творчество, она тесно связана с его личностью. Труд преподавателя состоит из трех компонентов: педагогическая деятельность, педагогическое общение, личность. Личность – стержневой фактор труда, определяет его профессиональную позицию в педагогической деятельности и в педагогическом общении.

Современный педагог действительно творческий человек. К основным качествам творческой личности могут быть отнесены такие, как умение поставить творческую цель и её достигнуть, способность к быстрому переключению мыслей, умение планировать свою деятельность и осуществлять самоконтроль, стремление к повышению профессионального мастерства путём самообразования. Поэтому в работе педагога должны оптимально сочетаться современные формы, методы, средства обучения, при которых развивается личность каждого ученика.

Интересный, творческий педагог вызывает не только интерес и стремление к знаниям у своего воспитанника, но и с точки зрения профессиональной деятельности - желание узнать, как, каким образом этот педагог достигает своих успехов. Если же педагог не вызывает со стороны ученика положительного к нему отношения, то и творческие успехи и достижения педагога не оставляют никаких следов у этого ученика (не только в профессиональном плане, но и даже на уровне учебных достижений).

Таким образом, развитие у педагогов творческого потенциала приобретает на сегодняшний день особое значение.

Творческого педагога можно определить как человека, видящего вокруг себя задачи, способного ставить перед собой цели решать их. Можно определить его и через получаемый в результате творчества результат. Тогда творческий педагог, это педагог, находящий нестандартные решения стоящих перед ним задач.

Главное требование к творческой жизни - это наличие достойной цели. Достижение этой цели не одномоментное. Подготовка к решению занимает годы, включая в себя многочисленные промежуточные этапы, попытки решения, отступления и периоды поиска новой тактики.

Творческая личность педагога - это индивидуум, который владеет высоким уровнем знаний, притяжением к новому, оригинальному, который может откинуть обычное, шаблонное. Потребность в творчестве является жизненной необходимостью.

О творческой индивидуальности педагога можно говорить тогда, когда он выступает не как исполнитель, а как самостоятельный, автономный субъект деятельности и его действия и их результат выходят за рамки традиционно принятых в педагогическом сообществе. Яркая индивидуальность преподавателя позволяет ему сохранять свое самобытное педагогическое «лицо» вне зависимости от ситуации в обществе и в учебном заведении.

Творческая индивидуальность видит высокий личностный смысл всего, что происходит в процессе профессиональной деятельности, переживает и проживает события как факты личной жизни. Свою деятельность такой учитель ощущает как высокую миссию, поэтому у него всегда хороший настрой. Он может подняться над повседневностью, увидеть за отдельными действиями их духовный смысл и за уроком - судьбу учащихся, а не только их обученность и воспитанность.

Современному образованию необходим творческий педагог. Каковы пути решения этой проблемы? Логика рассуждения и практика подсказывают следующие возможные варианты:

- а) профессиональный отбор к педагогической профессии;
- б) профессионально-педагогическая подготовка;
- в) профессиональный отбор и подготовка будущих преподавателей.

Это задачи, регламентированные общественным образовательным производством.

Исследования показывают, что подлинная творческая индивидуальность - результат достаточно длительного процесса культуры педагогической деятельности, в котором можно выделить некие этапы.

Первый этап связан с тем, что человек оказывается в положении, которое мы условно назвали «педагогической робинзонадой». Это ситуация «быть с детьми и что-то делать с ними», когда нужно находить самостоятельные способы действия, влиять на поведение ребят, отвечать за их знания, умения, нести за это ответственность в первую очередь перед собой. Разновидности ситуации «педагогической робинзонады» для преподавателя ФК достаточно вариативны: педагог оказывается в пионерском лагере в роли вожатого; начинающего классного руководителя; руководителя спортивного кружка; руководителя бригады подростков, работающих на уборке. Эмпирическая «данность» ситуации оказывает сильное влияние на эмоции, заставляя мышление работать в определенном направлении, мобилизуя индивидуальный опыт, потенциал человека. И если этот потенциал есть, то выход находится, и пережитая совместная деятельность, общение, сложившиеся отношения фиксируются в сознании как профессиональные ценности. В этой ситуации может оказаться не только начинающий, но и опытный педагог-профессионал.

На втором этапе вырабатывается свое «педагогическое видение» и самоопределение в деятельности. Это возможно только при относительно автономных действиях педагога, когда он сам определяет содержание и характер деятельности, опирается не на внешние требования, а на взаимно установленные с учениками обязательства.

На протяжении второго этапа происходит осмысление целей деятельности, формируется опыт в организации действий (ориентированных на достижение цели), рождается собственное «педагогическое видение» - педагогическая система, охватывающая способы и средства организации действий, анализа, контроля. Это самостоятельная «педагогика».

Третий этап - это этап самореализации. Индивидуальность педагога становится фактором его жизни и деятельности. О нем можно сказать: «Он - педагог, этим и интересен». Индивидуальность проявляется в открытости проблемам, в мудрости, в постоянной творческой неудовлетворенности. Субъективно такой педагог переживает свою деятельность как свободу внутренних возможностей, зная, какие проблемы ему предстоит решать, в чем совершенствоваться, обладая волей к изменениям и поиску.

Физическая культура — основа социально-культурного бытия индивида, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры. Как интегрированный результат воспитания и профессиональной подготовки она проявляется в отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе жизни и профессиональной деятельности и предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентации и в их практическом воплощении.

Гибкие модели организации физкультурного образования включают следующее:

- возможность создания индивидуальных программ профессиональной подготовки педагога физической культуры и осуществление учебного процесса на их основе;
- формирование гибкой системы расписания занятий и тренировок и построение его исходя из принципа погружения студента в предмет;
- всесторонний охват всех аспектов подготовки педагога учебно-научным комплексом образовательной организации;
- создание системы методического обеспечения самостоятельной работы студентов;
- оптимизацию студенческого самоуправления как фактора активизации личности студента в контексте профессиональной подготовки.

Процесс индивидуализации профессиональной подготовки продолжается и в системе практического обучения студента в период педагогических практик разного типа, которые также приобретают индивидуально-коррекционный характер. Значительную помощь оказывает и выполнение студентами дипломных работ, которые практически являются продолжением курсовых работ, выбор которых сделан в процессе обучения в училище (техникуме). Обучение становится дважды целевым: и по отношению к личности обучающегося, и по отношению к его будущему месту работы.

Училище совместно с базовыми школами создали программу непрерывной

педагогической практики, которая включает в себя систему самопознания, самовоспитания и методические рекомендации по осуществлению различных видов деятельности. Создается индивидуальная программа профессионального становления для каждого студента. Суть работы заключается в целенаправленном и постоянном включении его в разнообразные виды педагогической деятельности, которые непосредственно связываются с изучением студентом самого себя, своих профессионально-личностных качеств, и разработке на этой основе соответствующей программы профессионально-личностного воспитания.

Индивидуальность будущего педагога по физической культуре обусловлена положением в обществе, обязанностями и функциями человека, находящегося в профессиональном учебном заведении. Это положение временное, но оно характеризуется определенными признаками, к которым относятся, например, такие: участие в учебном процессе, выполнение необходимого минимума учебной работы и др.

Степень выраженности индивидуальности педагога прямо зависит от ориентации на нововведения, профессиональную самооценку и способность к саморегуляции. На основе анализа деятельности опытных педагогов и их отношения к нововведениям в учебном процессе выявляется М.Я. Виленским и три их типа:

Педагог-индивидуальность, в деятельности которого новое присутствует в той мере, в какой он улучшает (совершенствует, дополняет) традиционные принципы и подходы в педагогической деятельности.

Педагог, следующий собственной педагогической концепции, сам формирующий правила своего профессионального поведения, использующий свои подходы, отвечающие его взглядам.

Педагог-индивидуальность, который сам устанавливает требования к себе и профессии, выходящие за рамки «нормы», перешагивающий через них. Его цель - соответствовать потребностям времени и своим внутренним установкам. Чем больше инновационный потенциал деятельности педагога, тем выше у него показатель саморегуляции, а следовательно, полнее реализуется его индивидуальность. Ведущим при этом условием становления индивидуальности педагога является свобода саморазвития.

Известно, что педагогическая деятельность имеет те же характеристики, что и любой другой вид человеческой деятельности. Это, прежде всего целеположенность, мотивированность, предметность. К специфической характеристике педагогической деятельности относят ее продуктивность.

Образование в области физической культуры по своей сути не может быть негуманитарным и гуманистически не направленным, поскольку его предмет человек и человечность, оно вбирает в себя ценности, мысли, взгляды на человека, отраженного в культуре, формирует у него способность к проектированию собственной деятельности, ее самооценки и самоконтролю.

Урок физкультуры по своему содержанию, организации, методике проведения можно считать одним из самых трудных. Ведь надо учить детей технике спортивной дисциплины, развивать их спортивные качества, наконец, заставлять их преодолевать большие физические нагрузки с соблюдением норм и правил поведения, на хорошем эмоциональном уровне, с сохранением по-человечески добрых отношений с учащимися.

Гуманистическая функция образования проявляется в человековедении - в познании учащегося в единстве духовного и физического, в обращении к его внутреннему миру; в человекопознании, создающего у него нравственные ориентиры, стимулировании процессов рефлексии, саморазвития; в культуротворчестве, приобщающем учащегося к достижениям и ценностям духовной физической культуры; в создании условий для успешной интеграции в общество и культуру, позитивное самоизменение и саморазвитие в образовательном процессе. Выбор гуманистической парадигмы в образовании подразумевает становление и развитие компетентности, эрудиции, творческих начал, сочетание духовной и физической культуры личности.

В индивидуальности педагога физической культуры можно выделить две стороны -

психическую и личностную. Психическая сторона индивидуальности включает семь сфер человека. Их проявление в педагогической деятельности характеризуется уровнем развития общих и профессиональных способностей, а также профессиональной мотивации. Чем более широк спектр достаточно развитых способностей, целей, потребностей, тем более высок уровень развития индивидуальности педагога.

Личностная сторона включает такие свойства, которые проявляются в педагогической деятельности благодаря социальным требованиям к педагогу (любовь к детям, уважение и требовательность к ним, доброта и др.). Чем более развитыми являются сферы психики учителя, тем большую яркость приобретают его личностные свойства, так как только свободный человек, способный к самоактуализации и саморазвитию, сможет определить свою собственную социальную позицию.

Выделение профессионально значимых свойств и качеств индивидуальности преподавателя осуществляется в науке и в связи с понятиями "профессионализм", "педагогическое мастерство", "профессиональная компетентность", "профессиональная позиция" и др. Так, установлено, что педагог достигает профессионализма, если у него развиты: способность к самоуправлению, смелость, решительность, умение рисковать; самоуважение и расположение к окружающим; уверенность в себе через осознание своих слабостей; реалистичность, адекватность самооценки; общение с людьми, которые в него верят и будят энтузиазм; сильная воля, умение концентрировать энергию на главном направлении; умение сконцентрироваться на деятельности и на цели; высокий уровень саморегуляции как исполнение того, что намечено; умственная активность и пластичность как умение перестраивать свое поведение в изменяющихся условиях; самолюбие как движущая сила личности и способ соотнесения себя с социальным миром. Кроме того, для высокого профессионала характерны: наличие конкретной и высокой цели, что генерирует дополнительную энергию; готовность к жертвам; организованность и точность, рациональная самодисциплина; установка на успех, умение выложиться до конца и бить в одну точку; воодушевленность; переход на более высокий уровень сравнения - сравнения себя с самим собой, по принципу "Я" и "Я" .

Эти данные свидетельствуют о том, что индивидуальность педагога как профессионала отличается от индивидуальности другого специалиста наличием названного выше комплекса способностей и умений, характерных для всех сфер - и интеллектуальной, и волевой, и мотивационной, и др.

Профессионализм предполагает наличие комплекса потенциально высоких способностей: академических, исследовательских, творческих, познавательных, социальных (главным образом управленческих) и эмоциональных (Н.Ф. Горчакова). В психологии способности рассматриваются как сложное явление - это и индивидуально-психологические особенности, обеспечивающие легкость и быстроту приобретения знаний, умений и навыков, и такие индивидуально-психологические особенности, которые имеют отношение к успешности выполнения соответствующей деятельности, и особая чувствительность человека к восприятию окружающего мира с соответствующей адекватной реакцией на него (Б.М. Теплов, С.Л. Рубинштейн и др.). В последнее время способности в психологии рассматриваются как особое психологическое свойство функциональной системы, выражающееся в определенном уровне ее продуктивности, характеризующейся точностью, надежностью, скоростью функционирования (В.Д. Шадриков, В.Н. Дружинин). Изучение и развитие профессиональных способностей представляет собой одну из целей профессионального образования и одну из проблем высшей педагогики и психологии.

К составляющим профессионализма относятся также креативность ("творчество"), активность как способность к действию и экспериментированию с предметной средой, энергетический потенциал человека (связанный с такими эмоциями, как любовь и гнев, которые "запускают" механизмы деятельности), мотивация достижения и стремление к самосовершенствованию. Психологи доказали, что потребность в достижениях, уровень притязаний и самооценка индивида поддаются управлению через такой рычаг, как

психологически выверенное сочетание санкции за неудачу и награды за успех.

В отличие от творчества в других сферах (наука, техника, искусство) творчество педагога физической культуры не имеет своей целью создание социально ценного нового, оригинального, поскольку его продуктом всегда остается развитие личности. Конечно, творчески работающий педагог, а тем более педагог-новатор, создает свою педагогическую технологию, но она является лишь средством для получения наилучшего в данных условиях результата.

Творческий потенциал педагога формируется на основе двух компонентов: педагогического профессионального; социального опыта

Без специальной подготовки и знаний успешное педагогическое творчество невозможно. Только эрудированный и имеющий специальную подготовку педагог на основе глубокого анализа возникающих ситуаций и осознания сущности проблемы путем творческого воображения и мысленного эксперимента способен найти новые оригинальные пути и способы ее решения.

Педагогу физической культуры приходится особенно часто решать множество типовых и нестандартных педагогических задач в меняющихся обстоятельствах. Решая эти задачи, педагог, как и любой исследователь, строит свою деятельность в соответствии с общими правилами эвристического поиска:

- анализирует педагогическую ситуацию;
- проектирует результат в соответствии с исходными данными;
- анализирует имеющиеся средства, необходимые для проверки предположения и достижения искомого результата;
- оценивает полученные данные;
- формулирует новые задачи

Следовательно, творческая педагогическая деятельность складывается из следующих этапов:

- возникновение замысла;
- проработка и преобразование замысла в идею-гипотезу;
- поиск способа воплощения замысла и идеи.

Опыт творчества приобретает педагогом при условии систематических упражнений в решении специально подобранных задач, отражающих педагогическую действительность, и организации как учебной, так и реальной профессионально - ориентированной деятельности будущих педагогов.

В сфере личности педагогическое творчество проявляется как самореализация педагога на основе осознания себя творческой индивидуальностью, как определение индивидуальных путей своего профессионального роста и построение программы самосовершенствования.

Творческая индивидуальность педагога физической культуры характеризуется тем, что в силу индивидуальных особенностей его развития (научного склада мышления, творческого отношения к делу, стремления к самореализации и др.) профессиональная деятельность такого педагога отличается от работы его коллег поисками новых оригинальных подходов и средств. Данное явление определяется как форма и результат целостного проявления индивидуальных особенностей человека, которое формируется субъектом педагогической деятельности, как интегративное личностное образование, включающее совокупность интеллектуальных, мотивационных, эмоционально-волевых и профессионально-ценностных качеств. Психолого-педагогические условия развития и совершенствования творческой индивидуальности будущего специалиста выражаются в становлении профессиональной позиции; ощущении противоречий, оригинальности и целесообразности их решения; импровизационности и созидательности процесса самоактуализации.

Креативность выступает условием творческого саморазвития личности, является существенным резервом ее самоактуализации. Креативность выражается восприимчивостью, чувствительностью к проблемам, открытостью к новым идеям и склонностью разрушать или изменять устоявшиеся стереотипы с целью создания нового, получения нетривиальных,

неожиданных и необычных решений жизненных проблем.

Эффективность педагогической системы, обеспечивающей профессиональное становление будущего спортивного педагога, напрямую зависит от способности училища прогнозировать и учитывать потребности общества завтрашнего дня. Основная задача физкультурного образования – подготовить высококвалифицированных специалистов, не только способных воспроизвести полученные в ходе обучения знания, но и умеющих творчески, нестандартно решать любые задачи, связанные с обучением, воспитанием и оздоровлением школьников, равнодушных к проблемам общества, обладающих высоким уровнем профессионально-педагогической культуры. Совершенствование процесса профессиональной подготовки спортивного педагога требует создания определенных условий, для выявления которых, прежде всего, следует глубже понять саму сущность процесса формирования профессионально-педагогической культуры.

Педагогическая направленность личности педагога, целостность его профессиональной деятельности, включающая в себя методологическую, дидактическую, нравственную, коммуникативную, эстетическую культуру специалиста – вот системообразующие, интегративные свойства, которые позволяют увидеть творческую индивидуальность как единую систему.

Список литературы

1. Толстой Л. Н. Педагогические сочинения. - М., 1953. - С. 72.
2. Сухомлинский В. А. Избранные педагогические сочинения: В 3 т. - М., 1981. Т. 3. - С. 56.
3. Введение в специальность / Под ред. Л. И. Рувинского. - М., 1988.
4. Котова И. Б., Шинное Е. Н. Педагог: профессия и личность. - Ростов-на-Дону, 1997.
5. Маркова А. К. Психология труда учителя. - М., 1993.
6. Мищенко А. И. Введение в педагогическую профессию. - Новосибирск, 1991.
7. Мудрик А. В. Учитель: Мастерство и вдохновение. - М., 1986.
8. Зязюна И. А. Основы педагогического мастерства. - М., 1989.
9. Гильманов С. Творческая индивидуальность педагога //Школьная практика. - 2004. - №1. - С. 197-207
10. Введение в педагогическую культуру / Под ред. Е. В. Бондаревской. - Ростов-на-Дону, 1995.
11. Исаев И. Ф. Теория и практика формирования профессионально-педагогической культуры преподавателя высшей школы. - М., 1993.
12. Исаев И.Ф., Ситникова М.И. Творческая самореализация учителя: Культурологический подход. - Белгород; М., 1999.

Дьяченко П.О., ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г. Оренбург. **Научный руководитель: Михайлова Н. В.**
Использование подвижных игр как средств повышения двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста.

Подвижная игра – одно из важных средств, всестороннего воспитания детей дошкольного возраста, характерная особенность, которой – комплексное воздействие на организм и личность ребенка.

Теория индивидуального развития ребенка основана на энергетическом правиле двигательной активности. Благодаря ей ребенок обеспечивает себе физиологически полноценное индивидуальное развитие [1, 5-6].

Двигательная активность - это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка. Она подчинена основному закону здоровья: приобретаем, расходуя. Таким образом, двигательная активность носит биосоциальный характер. [9, 8].

Дошкольный возраст является первоначальным этапом усвоения общественного опыта. Ребенок развивается под влиянием впечатлений от окружающего мира. У него рано появляется интерес к жизни и работе взрослых.

Физическое воспитание играет очень значительную роль в развитии ребенка дошкольного возраста. Всем давно известно, что именно в первые шесть лет закладываются основы здорового образа жизни. Основными задачами физического воспитания в детском саду является укрепление здоровья, содействие правильному развитию, обучению учащихся жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитание физических, волевых и моральных качеств, повышение двигательной активности дошкольников. Решению этих

задач активно содействует игра, выступая как средство и метод физического воспитания.

Оздоровление детей – это важнейшая задача, которая стоит перед современным обществом. Особое значение эта проблема приобретает в России в современных условиях, где детская смертность прогрессирует и превышает уровень рождаемости.

Главную роль оздоровления детей в ДОУ, посредством физического воспитания, выполняет система оздоровительной работы, в которую включены занятия физической культурой, организация режима двигательной активности детей, различные способы закаливания, оздоровительные процедуры.

Игра на протяжении всего детства является основной деятельностью ребенка. Это исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, а так же спорта. Игры являются сокровищницей человеческой культуры.

Существуют разнообразные виды игр: сюжетно-ролевые, театрализованные, дидактические и подвижные. Они все играют большую роль в воспитании и развитии ребёнка, но именно в физическом воспитании главными являются подвижные игры, которые как правило и отвечают за развитие двигательной активности.

Подвижные игры являются чрезвычайно эффективным средством профилактики и коррекции психофизического состояния организма. Они активизируют работу сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной систем. Они требуют волевых усилий, развивают эмоции, сенсомоторные функции [8, 44 - 46].

Подвижная игра, прежде всего, оказывает на ребенка физическое воздействие: она требует от его организма выполнения целого ряда физических движений. Подвижные игры без преувеличения можно назвать витаминами душевного благополучия. Под их яркой, забавной, привлекательной формой скрывается немало оздоровительных функций.

Подвижная игра рассматривается как осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. В ней проявляется творческая инициатива играющего, выражающаяся в разнообразии действий, согласованная с коллективными действиями.

По мнению А. В. Кенеман, важно повышать общую работоспособность у детей учитывая особенности развития детского организма. Задачи определяются в более конкретной форме: помогать правильному и своевременному окостенению, формированию изгибов позвоночника, способствовать правильному развитию терморегуляции; совершенствовать деятельность центральной нервной системы; способствовать уравниваемости процессов возбуждения и торможения, их подвижности, а также совершенствованию двигательного анализатора, органов чувств [3,105].

И. И.Коротков определял, что радость игры – это радость творчества. Уже в первых своих играх ребенок испытывает удовлетворение от выполнения задуманного. Многие игры доставляют детям радость от удовлетворения потребности в движении, в подражании. Малышам нравится и сам процесс сооружения постройки из строительного материала – или из песка, в то же время заметна радость от результатов приложенных усилий, проявления самостоятельности, фантазии. Необходимо так организовать игру, чтобы она была радостной во всех отношениях [2,35].

Л. В. Былеева характеризовала игру как способ познания окружающего мира, которая, в то же время, укрепляет физические силы ребенка, развивает организаторские способности, творчество, объединяет детский коллектив.

П. Ф. Лесгафт считал, что игра есть упражнение, с которого ребенок готовится к жизни. Хорошо подобранная и правильно руководимая, игра является сильным средством воспитания детей дошкольного возраста. Сила воздействия игры на всестороннее развитие ребенка заключается в эмоциональном возбуждении, интересе и увлечении, которые переживает ребенок во время игры, он способен приложить много усилий и быть очень исполнительным. [7,45].

Я. А. Коменский требовал старательного подбора игр с учетом их воспитательной ценности, такого, чтобы одновременно с развитием движений они способствовали воспитанию честности, любви к порядку, мужества и дружеских отношений в детском коллективе. [8,23].

В своей работе мы используем народные подвижные игры, как средство формирования у детей старшего дошкольного возраста положительного отношения к двигательной деятельности.

Подвижные игры на прогулке решают комплекс взаимосвязанных задач (оздоровительных, воспитательных, образовательных) - посильная физическая нагрузка и свежий воздух укрепляют здоровье детей, повышают двигательную активность, обогащают их новыми яркими впечатлениями, закрепляется умение каждого ребенка внимательно вслушиваться в речь взрослого, выполнять его требования, согласовывать свои действия с действиями товарищей. Подвижные игры укрепляют у детей дошкольного возраста физическое и психическое здоровье, развивают двигательные умения и навыки.

Подвижные игры весьма выгодная форма физической работы, в которой «проверенные общие положения и истины становятся основанием самостоятельно проводимых действий и к тому же обладающей возвышающим чувством удовольствия, настойчиво рекомендовалось использовать их для того, чтобы научить детей владеть собой, сдерживать свои расхолодившиеся чувствования и приучать, таким образом, подчинять свои действия сознанию» [4,33].

Подвижная игра несет одну из важнейших функций – это повышение двигательной активности, развитие физических качеств, таких как смелость, мужественность, ловкость, выносливость, выдержка, стремление к победе. Данные игры развивают смекалку, находчивость, творческую выдумку, радость движения сочетается с духовным обогащением детей.

По содержанию подвижные игры делятся на несколько групп: элементарные и сложные, те же в свою очередь делятся на игры в закрытом помещении; игры весенние и летние, проводимые на улице. В них дети выражают собственное отношение к окружающей природе, отождествляют зверей и птиц, домашних животных с добрыми и злыми силами, проявляют максимальную двигательную активность.

Во время летней оздоровительной практики нами был проведен анализ нормативных документов, таких как ФГОС дошкольного образования и СанПиН. Так же, мы изучили научную литературу, такую как Л.Д. Глазырина «Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст», А.В. Кенеман, Т. И. Осокина «Подвижные игры народов СССР». На основе этих пособий мы создали свою оздоровительную технологию для детей старшего дошкольного возраста с целью внедрения её в педагогическую практику. Нами была проведена экспериментальная деятельность на базе детского сада № 145, г. Оренбурга.

Нами был составлен план работы по оздоровлению детей. Свою технологию мы реализовывали на прогулке, физических минутках, физкультурном празднике и физкультурном досуге. Мы использовали игры разной подвижности. «Хитрая лиса», «Ловишки с лентой», «Карусель», «Раз, два, три - беги» - игры высокой подвижности, направленные на развитие быстроты, внимания, реакции. Игры средней подвижности использовались нами в середине прогулки: «Вейся веночек», «Солнышко и дождик», «Мышгловка» - эти игры учат детей ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга, приучают их действовать по сигналу воспитателя. В конце прогулки мы использовали игры малой подвижности, чтобы нормализовать состояние организма: «Зайка серенький сидит», «Хороводы», «Ровным кругом», «Подарки».

Название игры	Ожидаемый результат тренировки
Карусель	Развитиеравновесия в движении, упражнение в беге, повышение эмоционального тонуса.
Раз,два,три-беги	Развитие быстроты бега.
Хоровод	Упражнение в приседании, умение водить хоровод.
Ровным кругом	Умение шагать в такт и ритм.

Подарки	Умение водить хоровод.
Солнышко и дождик	Умение ходить и бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга.
Вейся веночек	Умение водить хоровод, упражнение в беге.
Хитрая лиса	Упражнение в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.
Ловишки с лентой	Развитие ловкости, сообразительности. Упражнение в беге с увертыванием, в ловле и в построении в круг.
Зайка серенький сидит	Формирование подпрыгиваний, хлопанья в ладоши, убегания, повышение эмоционального тонуса.

Прогулка – самый активный период организации игровой деятельности детей-дошкольников. Включая традиционные детские игры в содержание прогулок, следует широко использовать организующую и эмоциональную функцию жеребьевых скороговорок или считалок.

На спортивных праздниках, досугах и развлечениях дети получают море удовольствия и положительных эмоций, а следовательно и здоровья. Традиционно проводится неделя здоровья, где дети принимают участие в «Веселых стартах», в семейных спортивных конкурсах (например «Папа, мама, я – спортивная семья») и других мероприятиях, на которых показывают уровень своего физического развития и получают положительный эмоциональный заряд и энергию от своих достижений. Нами был проведен тематический физкультурный праздник «Лето в гостях у Солнышка» и физкультурный досуг «Фиксики». Дети с удовольствием соревновались в эстафетах, принимали участие в аттракционах, играх-забавах. Здесь они продемонстрировали свою ловкость, быстроту, силу и выносливость.

На основе проведенной работы нами было отмечено, что подвижные игры, а так же физкультурный праздник и досуг, способствовали повышению двигательной активности детей старшего дошкольного возраста. Стоит отметить, что при использовании методического материала, костюмированных героев, а так же тематической атрибутики, в проведении подвижных игр, у детей появляется намного больше положительных эмоций. Они с увлечением стали играть, просили нас показать им новые игры. Так же, во время прогулок, дети проявляли инициативу и придумывали свои подвижные игры с правилами. Дополнительные материалы вызвали интерес и стремление к выполнению движений

К подвижным играм необходимо добавлять элементы народного фольклора-это зазывалки и заклички, а так же распространенный в детской субкультуре жанр – считалки. Они повышают интерес к игре, позволяют детям контактировать со сверстниками, развивают лидерские качества.

Играя, дети развиваются физически и умственно, закаляются в волевом отношении, лучше узнают друг друга. Процесс игры связан с приятными для детей физическими и двигательными действиями, в игре всегда заложен элемент нового, непознанного. Она всегда проходит по-новому и таит в себе много неожиданностей.

При правильной организации физкультурно – оздоровительной работы у детей виден высокий уровень развития физических навыков и умений, основных движений, а так же физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости и равновесия.

Н.В. Михайлова говорит, что «...средства физической культуры: физические упражнения, подвижные игры и движения –вызывают у детей осмысленное отношение к собственному физическому и духовному здоровью как единому целому...» [5,5]. И я полностью согласна с её словами. Потому что нам, как будущим воспитателям, следует помнить, что главная задача заключается в том, чтобы научить детей играть активно и самостоятельно. Только в этом случае они приучаются сами в любой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, то есть старшие дошкольники приобретают важные качества необходимые им в будущей жизни.

Таким образом, необходимо уделять большое внимание физическому воспитанию и работе по здоровьесбережению детей, для того чтобы качественно решать цель активного

развития жизнестойкого, приспособленного к окружающим условиям организма ребенка, с помощью использования методов и средств воспитания. Подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе физическое и духовное здоровье детей дошкольного возраста.

Список литературы

1. Аршавский И.А. Ваш малыш не может болеть.-М.,1990.
2. Былеева Л., Коротков И., Яковлев П. Подвижные игры. - М.: ФиС, 2002.
3. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М: Просвещение, 1974.
4. Лесгафт П.Ф.: Избранные педагогические сочинения. – М.: Педагогика. 1988.
5. Михайлова Н.В. Влияние средств физической культуры на укрепление здоровья дошкольников.//Современная система образования: опыт прошлого, взгляд в будущее.- Центр развития научного сотрудничества, 2014.
6. Найминова Э. Физкультура. Методика проведения. Спортивные игры / Э. Найминова - Ростов-на-Дону.: Феникс, 2003.
7. Симонкина Ю. С., Иохвидов В. М. Петр Францевич Лесгафт – основоположник физического образования [Текст] // Актуальные задачи педагогики: материалы междунар. науч. конф. (г. Чита, декабрь 2011 г.). — Чита: Молодой ученый, 2011.
8. Степаненкова Э.Я. Подвижные игры как средство гармоничного развития дошкольников.// Дошкольное воспитание. 1995. №12.
9. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.

Ермакова М.А., Болотова М.И.

**ФГБОУ ВО Оренбургский государственный медицинский университет Минздрава
России**

Психолого-педагогические основы формирования здоровьесберегающей компетентности у студентов в процессе физического воспитания

Динамичные изменения социальных, культурных, экономических условий жизни современного общества способствуют возрастанию значимости физического и психического здоровья человека как основного показателя качества человеческой жизни. По данным Всемирной организации здравоохранения и российской Межведомственной комиссии по охране здоровья населения, наибольший рейтинг среди факторов, обеспечивающих здоровье современного человека, имеют направленность личности на здоровый образ жизни, принятие здоровья как ценности, повышение уровня культуры здоровья подрастающего поколения, развитие здоровьесберегающих умений, опыта здоровьесбережения [Цит. по 5, с.1341].

Студенты представляют категорию населения с повышенными факторами риска, к которым относятся нервное и умственное перенапряжение, постоянные нарушения режима питания, труда и отдыха. В образе жизни студентов часто наблюдается отсутствие заботы о здоровье: неупорядоченность, хаотичность, выражающиеся в несвоевременном приеме пищи, систематическом недосыпании, малом пребывании на свежем воздухе, недостаточной двигательной активности; отсутствие закаливающих процедур; выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна; наличие вредных привычек. Накапливаясь в течение учебного года и всего обучения в вузе, негативные последствия оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов. Здоровье выступает ведущим фактором, определяющим не только гармоничное развитие, но и успешность овладения студентом профессии, эффективность профессиональной деятельности. В связи с этим возникает необходимость формирования у студентов здорового образа жизни, готовности студентов к нему, а это, в свою очередь, требует ориентации системы образования на здоровьесберегающее обучение и воспитание [9, с. 15].

Анализ педагогической практики образовательных учреждений высшего профессионального образования г. Оренбурга показывает, что, несмотря на стремление преподавателей физической культуры использовать различные формы здоровьесбережения студентов, здоровьесберегающие технологии, организовывать здоровьесберегающую среду

образовательного учреждения, их деятельность по ориентации студентов на ведение здорового образа жизни все еще носит эпизодический характер. Более того, даже те преподаватели, которые стремятся снизить учебные нагрузки студентов, педагогически целесообразно чередовать труд и отдых своих воспитанников, устранить стрессовые ситуации в учебном процессе, при реализации идей здоровьесберегающей педагогики все еще не в полной мере формируют здоровьесберегающую компетентность студентов.

Здоровьесберегающая компетентность личности есть совокупность ценностно-потребностных, практически приобретенных и усвоенных знаний, умений, навыков, способов творческой деятельности, направленной на сохранение и преумножение здоровья, осуществляемой усилиями воли при положительном эмоциональном фоне и проявляющейся в способности формирования индивидуальной стратегии здоровьесбережения.

В качестве структурных компонентов выделены: информационный компонент (система знаний о здоровье и его составляющих, здоровом образе и стиле жизни, способах оздоровления и повышения резервов здоровья как сложных социально-личностных и психофизиологических явлениях); аксиологический (ценностные ориентации на здоровье; потребность и готовность участия в формировании здорового образа и стиля жизни); эмоционально-волевой (ответственное и позитивное отношение к собственному здоровью; чувство удовлетворения и радости от здоровьесбережения, настойчивость в достижении цели по сохранению, укреплению и формированию своего здоровья); деятельностный компонент (творческая деятельность в сохранении и преумножении своего здоровья, самостоятельность в здоровьесбережении; способность к переносу опыта здоровьесбережения в повседневную практику).

Процесс формирования здоровьесберегающей компетентности личности исследуется нами в процессе физического воспитания студентов. Построение занятий физической культурой с опорой на предшествующий и настоящий эмоциональный, эстетический, физический и нравственный опыт студента – это один из эффективных путей сохранения и укрепления здоровья личности.

Здоровьесберегающая компетентность личности студента представляет собой не только систему общих суждений, знаний о здоровье и путях его укрепления, но в то же время является продуктом индивидуального опыта, особым механизмом самовоспитания, самореализации личности. Построение занятий физической культурой с опорой на предшествующий и настоящий эмоциональный, эстетический, физический и нравственный опыт студента - это один из эффективных путей формирования его здоровьесберегающей компетентности [5, 6, 9].

Таким образом, физическая культура обладает высоким потенциалом для формирования здоровьесберегающей компетентности личности студента в условиях вуза при условии разработанности теоретических, технологических и методических аспектов данного процесса. Этим и продиктована необходимость разработки комплекса педагогических условий формирования здоровьесберегающей компетентности у студентов в процессе физического воспитания.

Выделяя педагогические условия, мы исходим из того, что процесс формирования здоровьесберегающей компетентности у студентов может быть эффективным только при создании определенного комплекса таких условий, поскольку отдельные условия в полной мере не могут обеспечить достижение поставленной цели.

Под «комплексом» мы понимаем взаимосвязанную совокупность мер педагогического процесса, структура которой, с одной стороны, целостная, единая; с другой – гибкая динамическая, учитывающая развертывание данного процесса в оптимальном режиме на каждом новом его этапе [Цит. По 1].

В качестве основных педагогических условий в исследовании выделены следующие:

1. В процессе физического воспитания студента акцент должен делаться на формирование основных компонентов здоровьесберегающей компетентности личности (информационного, аксиологического, эмоционально-волевого и деятельностного).

2. Необходимость актуализации рефлексии студента с целью выявления оптимальных путей и способов непрерывного саморазвития и самосовершенствования средствами физической культуры, спорта и здоровьесберегающей деятельности.

3. Обеспечение интеграции учебной (занятия физической культурой, спецкурс) и внеучебной (клубно-оздоровительной и спортивной) деятельности в вузе.

Первое педагогическое условие – акцентирование внимания на формирование основных компонентов здоровьесберегающей компетентности у студентов в вузе. Поскольку выявленная нами структура здоровьесберегающей компетентности личности состоит из четырех компонентов, представляется логичным обеспечить акцентирование внимания преподавателей и студентов на формирование этих компонентов в процессе физического воспитания студентов.

Особое значение имеет сформированность аксиологического компонента. Психологами выявлено, что условиями и источниками психической активности студента является сложная система потребностей, мотивов, интересов, ценностей, стремлений, т.е. мотивация, которая формируется под влиянием среды на основе имеющихся у человека врожденных качеств и задатков. Важное значение имеет оценка деятельности, поскольку именно она приводит к возникновению положительной или отрицательной мотивации к ней.

В нашем исследовании аксиологический компонент мы рассматриваем как источник становления здоровьесберегающей компетентности личности, наличие внутренних средств, обеспечивающих готовность студента к самосовершенствованию средствами физической культуры и спорта. Сюда же входит желание и возможность развивать свои интересы и представления в области физической культуры, находить оптимальные пути решения возникающих проблем. Формирование здоровьесберегающей компетентности личности предполагает выработку у студентов представления о физкультурно-спортивной и здоровьесберегающей деятельности как о способе включения в систему социальных отношений, и предполагает проведение с ними разъяснительной работы о роли и значении физического воспитания в современном обществе.

Второе педагогическое условие предполагает актуализацию рефлексии студента с целью выявления оптимальных путей и способов непрерывного саморазвития и самосовершенствования средствами физической культуры, спорта и здоровьесберегающей деятельности.

Формирование здоровьесберегающей компетентности личности предполагает решение педагогического аспекта проблемы на основе рефлексивных методов. В сознании студентов, включенных в систему социальных отношений, представлены потребности, интересы, позиции самого себя и других людей, с которыми осуществляется взаимодействие. При этом каждый студент может рассматривать, оценивать и планировать свою деятельность как бы со стороны, глазами других людей, с учетом их потребностей, интересов, позиций. Таким образом, и происходят рефлексивные процессы.

В процессе формирования общей, и в частности, физической культуры, реализуются три основные функции сознания личности: сознание представляет в личности позиции людей, включенных вместе с ним в определенные общественные отношения; сознание позволяет индивиду самому быть представителем этих отношений; сознание позволяет организовать и реализовать каждому студенту собственную деятельность.

Таким образом, при организации и реализации конкретной деятельности (выделение потребностей, формирование мотивов, постановка и достижение целей) каждый студент «должен постоянно учитывать потребности, интересы и позиции других индивидов, т.е. поступать как сознательное, общественное существо в сообществе себе подобных». Иными словами, проявлять качества высококультурной личности, вполне эффективно, на наш взгляд, с помощью рефлексивных процессов могут формироваться в процессе вузовского физического воспитания.

Третье педагогическое условие предполагает в процессе формирования здоровьесберегающей компетентности личности студентов обеспечение интеграции учебной

и внеучебной деятельности.

Особенность внеучебной (внеаудиторной) образовательной среды в том, что она базируется на абсолютной добровольности участия и соучастия студента, свободе выбора деятельности без принуждения и возможности такого выбора, свободном выходе из деятельности без последствий. Здесь исключена ситуация насилия. Прежде чем принять участие во внеучебной деятельности, студент имеет возможность отразить свои возможности и интересы, а значит, его деятельность станет более осмысленной и продуктивной. Каждый может выстраивать внеаудиторную деятельность в соответствии со своими интересами.

Значительные возможности внеучебной деятельности в решении выдвинутой в нашем исследовании проблемы нам видятся в том, что эта деятельность предполагает сочетание таких ее видов как отдых, развлечение и творчество. С одной стороны, в процессе занятий физической культурой и оздоровительными видами осуществляется активный отдых, который для студента представляет невызывающую утомление физическую нагрузку, что позволяет снять усталость и напряжение, восстановить физические и духовные силы студента. С другой стороны, реализуется компенсаторная функция, восполняя однообразие учебных будней. От своей деятельности во внеучебной образовательной среде студенты и преподаватели испытывают радость, наслаждение, душевный и эмоциональный подъем. Кроме того, во внеучебной деятельности наиболее ярко раскрывается творческий потенциал студента.

Благодаря правильно выстроенной системе внеучебной работы студент приобретает опыт эмоционально-ценностного отношения к разнообразным формам и видам оздоровительной и физкультурно-спортивной деятельности.

В традиционном процессе физического воспитания в вузе возможность внеучебной деятельности используется явно недостаточно - она является своего рода продолжением или «придатком» аудиторной образовательной среды, выполняя дублирующие функции.

Выделяя вышеозначенные три педагогических условия, мы исходим из того, что процесс формирования здоровьесберегающей компетентности у студентов может быть эффективным только при создании определенного комплекса таких условий, поскольку отдельные условия в полной мере не могут обеспечить достижение поставленной цели.

Таким образом, эффективность разработанного комплекса педагогических условий формирования здоровьесберегающей компетентности у студента проверялся в процессе опытно-экспериментальной работы. Результативность исследования определялась посредством сравнительного анализа результатов констатирующего этапа эксперимента с данными, полученными по окончании его формирующего этапа.

Сформированность информационного компонента здоровьесберегающей компетентности у студента определялась по следующей группе показателей: знания о здоровье и его составляющих, знания о здоровом образе и стиле жизни, знания о способах оздоровления и повышения резервов здоровья. Исходные данные по каждому показателю у студентов опытных и контрольных групп практически не отличаются: различие по сформированности знаний о здоровье составило 0,06 балла; знаний о здоровом образе и стиле жизни — 0,1 балла; знаний о способах оздоровления и повышения резервов здоровья — 0,11 балла ($P < 0,05$).

По итогам формирующего этапа педагогического эксперимента уровень сформированности всех показателей информационного компонента у студентов опытной группы в сравнении с контрольной оказался существенно выше. Так, средний балл оценки системы знаний о здоровье и его составляющих в опытной группе оказался выше, чем в контрольной, в 1,3 раза, средний балл сформированности системы знаний о здоровом образе и стиле жизни в опытной группе превысил показатель контрольной группы в 1,27 раза, средний балл оценки системы знаний о способах оздоровления и повышения резервов здоровья оказался больше в опытной группе, чем в контрольной, в 1,21 раза.

В целом уровень оценки информационного компонента здоровьесберегающей

компетентности у студентов в опытной группе в 1,26 раза выше, чем в контрольной ($P < 0,05$, $t > 2,08$).

Для изучения аксиологического компонента использовались тесты и методики, направленные на оценку ценностных ориентаций личности. Сравнительный анализ исходных и итоговых данных сформированности аксиологического компонента здоровьесберегающей компетентности у студентов в формирующем педагогическом эксперименте показывает: средний балл показателя «ценностные ориентации на здоровье» в опытной группе оказался выше, чем в контрольной, в 1,35 раза; показатель сформированности потребности и готовности деятельностно-практического участия в формировании здорового образа и стиля жизни в опытной группе превысил таковой в контрольной в 1,59 раза ($P < 0,05$ при $t > 2,08$). В целом средняя оценка состояния аксиологического компонента здоровьесберегающей компетентности у студентов в опытной группе в 1,47 раза выше, чем в контрольной.

Сформированность эмоционально-волевого компонента здоровьесберегающей компетентности у студентов определялась с помощью методик и тестов, отражающих эмоциональный фон и волевые качества личности. По итогам формирующего эксперимента выявлено, что средний балл сформированности ответственного и позитивного отношения к собственному здоровью в опытной группе выше, чем в контрольной, в 1,49 раза; средний балл сформированности чувства удовлетворения и радости от здоровьесбережения — в 1,63 раза; оценки настойчивости в достижении цели по сохранению, укреплению и формированию своего здоровья — в 1,47 раза. В целом уровень оценки эмоционально-волевого компонента здоровьесберегающей компетентности у студентов в опытной группе в 1,53 раза выше, чем в контрольной ($P < 0,05$ при $t > 2,08$).

Для оценки сформированности деятельностного компонента здоровьесберегающей компетентности у студентов использовались методы: включенного прямого наблюдения, экспертных оценок, контент-анализа продуктов творческой деятельности студентов.

По итогам формирующего педагогического эксперимента выявлено, что средний балл сформированности творческой деятельности, направленной на сохранение и преумножение своего здоровья, в опытной группе выше, чем в контрольной, в 1,43 раза; самостоятельность в здоровьесбережении — в 1,29 раза; оценка способности к переносу индивидуального опыта здоровьесбережения студентов в повседневную практику — в 1,3 раза. В целом оценка состояния деятельностного компонента здоровьесберегающей компетентности у студентов в опытной группе в 1,34 раза выше по сравнению с контрольной.

Таким образом, экспериментальная апробация педагогических условий формирования здоровьесберегающей компетентности у студентов в процессе физического воспитания позволяет сделать вывод об эффективности и возможности их полной реализации в практике высшего образования.

Список литературы

1. Дыхан, Л. Б. Понятие «образовательная среда» в педагогическом наследии / Л. Б. Дыхан // Педагогика личности. — Ростов-на-Дону : ГинГо, 2002. — Вып. 1.
2. Виленский, М. Я. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни студентов / М. Я. Виленский // Образ жизни и здоровье студентов : материалы Первой Всерос. науч. конф. 21—23 нояб. 1995 г. — М., 1995. — С. 51—52.
3. Ермакова, М.А. Формирование индивидуального опыта здоровьесбережения у учащихся в образовательной среде школы: учебное пособие / М.А. Ермакова, С.С. Коровин, Г.М. Полько. — Уфа : РИЦ БашГУ, 2010. — 140 с.
4. Ермакова М.А. Здоровьесбережение учащихся в образовательной среде школы: монография. Опыт теоретического и экспериментального исследования / М.А. Ермакова. — Lap Lambert Academic Publishing GmbH & Co. KG — 2012. — 181 с.
5. Ермакова М.А. Педагогические условия формирования здоровьесберегающей компетентности у студентов в процессе физического воспитания / М.А. Ермакова, Т.И. Меерзон // Фундаментальные исследования. — 2013. - №10. — С.1341-1346.
6. Меерзон Т.И. Здоровьесберегающие технологии в процессе физкультурного образования: учебное пособие / Т.И. Меерзон, Л.М. Степанова, М.А. Ермакова — Оренбург : Изд-во ОГПУ, 2011. — 152 с.
7. Квашина, Е. В. Философские аспекты проблемы здоровья человека / Е. В. Квашина // Научно-

методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : сб. науч. тр. / под ред. А. И. Алферова, С. Б. Шармановой. - Урал-ГАФК. - Челябинск, 2002. - Вып. 5, ч. 1. - С. 64-70.

8. Коровин, С. С. Теория и методика формирования физической культуры личности : учеб. пособие / С. С. Коровин. — Оренбург : Изд-во ОГПУ, 2005 — 72 с.

9. Чуклова Н.В. Гуманизация физического воспитания студентов : монография / Н.В. Чуклова, Т. И. Меерзон, М.А. Ермакова. – Оренбург : ОГИМ, 2009. – 116 с.

***Ефимова Е. А., Музей истории детского движения Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Воробьевы горы», г. Москва
Из истории физического воспитания детей в России и СССР***

История отечественных физкультуры и спорта не раз становилась объектом внимания исследователей, как и история преподавания физической культуры в общеобразовательных и специальных учебных заведениях [см. напр.: 2; 4; 11; 27]. Авторы концентрировали свое внимание в одних случаях на организационных аспектах, на спортивных достижениях спортсменов, в других — на методическое обеспечение школьного курса физкультуры. Нам представляется интересным и актуальным обратить внимание на характерную для нашей страны связь военной, физкультурной и игровой работы с детьми.

По мнению специалистов, введение в России в 1874 г. всеобщей воинской повинности, затем русско-турецкая (1877-1878 гг.) и русско-японская (1904-1905 гг.) войны явились мощными стимулами для развития в стране физической культуры и спорта [См.: 4]. Физическая подготовка в военно-учебных заведениях была поставлена несравненно лучше, чем в гражданской школе, которая обратилась к физическому воспитанию именно после введения всеобщей воинской повинности; повсеместно имела место тенденция милитаризации физического воспитания в средних и начальных учебных заведениях [См.: 11, С.60-66; 29, С.9]. Вовсе отсутствовала система подготовки преподавателей физической подготовки (гимнастики) для учреждений Министерства народного просвещения [См.: 2, С.12,15,16]; ведущие теоретики, практики и организаторы физического воспитания 1880-х - 1890-х гг. (например, А.Д. Бутовский и П.Ф. Лесгафт) вели свою работу в системе военно-учебных заведений [См.: 27, С.55-97].

В конце XIX – начале XX вв. весьма возрос интерес российской общественности к спорту, к физической культуре, к достижениям и опыту в этой области зарубежных стран; возникают и распространяются спортивные общества, в гимназиях и училищах вводятся занятия по гимнастике. В некоторых средних учебных заведениях России рекомендованные к проведению гимнастические системы стали заменяться подвижными играми; так подвижные игры к началу XX в. постепенно приобретали статус одного из элементов физического воспитания как официального учебного предмета [См.: 19]. Традиционно в систему физического воспитания входили гимнастические упражнения, подвижные игры, экскурсии, ручной труд [См.: 12].

«В прежнее время педагогическая жизнь так складывалась, что в большинстве случаев роль руководителей игры предоставляли офицерам <...> В настоящее время то же самое, и подвижными играми часто руководит курсант или вообще преподаватель, окончивший Главную военную школу или вообще школу ГУВУЗа. <...> в России <...> игры рассматривают в значительной степени как средства физического воспитания, <...> мы имеем довольно значительный контингент руководителей по играм, прошедших военную школу, вообще, может быть, получивших образование по играм и в другом месте, но, во всяком случае, несущих в себе военную тенденцию, военное начало, которое они обычно и переносят в игры» [13, С.196], подчеркивал в своей лекции в 1921 г. один из крупнейших теоретиков, практиков и организаторов подвижных игр 1920-х гг. В.Г. Марц.

После революции 1917 года воспитание физической культуры, *физическое образование* (термин П.Ф. Лесгафта [См.: 12, ч.1. С.112 и др.]) населения стали основной задачей педагогов – специалистов в этой области. Естественным для успешного продвижения этой работы представляется стремление начать с детей. Забота о физическом развитии

подрастающего поколения стала общим, насущным делом. Этим непосредственно занимались народные комиссариаты просвещения (А.В. Луначарский и Н.К. Крупская) и здравоохранения (Н.А. Семашко), Всеобуч (Н.И. Подвойский). В обращении отдела школьной медицины и гигиены Государственной комиссии по народному просвещению (предшественник Наркомпроса) от 24 ноября 1917 г. указано, что в школах «должны проводиться гимнастика, спорт, игры, купанье, прогулки» с целью «содействовать полному и всестороннему развитию всех духовных и физических сил учащейся молодежи». Немалое место было отведено подвижным играм. «Прошли те времена, когда детей водили *цирлих-манирлих* попарно на прогулку, или когда их морили бесконечными маршировками в душном гимнастическом зале. Теперь в центре психо-физического воспитания <...> стоит свободная подвижная игра, полностью удовлетворяющая потребности растущего организма» [24, С.85].

В 1920-е гг. - годы новаторских исканий в педагогике - весьма возрос интерес педагогической общественности к играм детей и с детьми. Обращение к игре было продиктовано как стремлением педагогов лучше понять внутренний мир ребенка, пойти ему навстречу, так и достичь лучших результатов в обучении. Согласно методики, разработанной Научным центром Института физической культуры, в воспитание ребенка в возрасте до 12 лет игры входили составной частью в другие его элементы – ручной труд, спорт, экскурсии, гимнастику [См.: 24, С.127]. Программы ГУСа (Государственный ученый совет – руководящий научно-методический центр Наркомпроса РСФСР в 1919-1932 гг.) по физкультуре, введенные в единой трудовой школе с 1923 г., предусматривали проведение подвижных игр.

Игре принадлежала большая роль в процессе объединения и организации детей; пионерская работа в первые годы существования пионерской организации была во многом построена на подвижных играх. «В начале организации пионерского отряда подвижная игра имеет особенно важное значение, ибо она организует, дисциплинирует и воспитывает ребят» [21, С.7]. Проводили подвижные игры пионервожатые. Также массовая работа со взрослыми, с молодежью включала подвижные игры – и как организующее начало, и как подход к спортивным (*атлетическим*) играм, к «спортизации» населения, к массовым занятиям физкультурой и спортом [См.: 23, С.25].

При требуемой широте охвата аудитории, естественно, остро встали проблемы с руководителями игр. В городах, где в 1910-х гг. действовали детские площадки, в 1920-х гг. еще сохранились единицы, редко десятки самоучек-энтузиастов, которые вместе с немногочисленными врачами-гигиенистами и педагогами-физкультурниками составили костяк игровиков-практиков в 1920-х гг., когда появились общественные запросы на развитие массовой физкультуры, на игры на уроках физкультуры. Следует учесть и политическую обстановку: до 1922 г. шла гражданская война, порождая политическую нестабильность, но государство заботилось о физическом здоровье нации и воспитании подрастающего поколения, также следует иметь в виду отечественную традицию подготовки преподавателей гимнастики и подвижных игр через систему военно-учебных заведений.

Курсы по подготовке руководителей физического воспитания, курсы преподавателей трудовых школ, курсы инструкторов физического воспитания трудовой школы, курсы инструкторов спорта и допризывной подготовки [См.:30. Оп.1. Д.432. Л.8-8об; 31. Оп.2. Д.208. Л.5, 87, 99, 191; Д.236, Л.7об, 9об, 171; Д.241. Л.86; Д.258. Л.144]), действовали в системе Наркомпроса и Всеобуча, слушатели этих курсов даже получали красноармейский паек (1921)

В 1921-22 гг. имел место положительный опыт проведения годичных курсов руководителей игр и праздников при ГВШФОТ (Главная военная школа физического образования трудящихся), выпуск составил несколько десятков руководителей игр [См.: 31. Оп.3. Д.6. Л.198об]. Наша задача была обучить «большое количество работников, сведущих и понимающих в деле физического воспитания, почему мы сознательно решили ограничиться более узкой областью. <...> Мы обратились к играм. Игры для ребенка это всё,

в играх он упражняет все тело, игры затрагивают всю его духовную деятельность, и, в конце концов игры, включают все элементы легкой атлетики, тяжелой атлетики, всех видов физической культуры», - писал в 1922 г. руководитель этих курсов В.Г. Марц [14, С.10]. Выпускники этих курсов впоследствии внесли большой вклад в развитие отечественной игровой культуры, школьной физкультуры.

Военное руководство нашей страны уделяло немало внимания разработке путей и методов работы со школьниками, [9, С.29-30.] придавая большое значение физкультуре и спорту [9, С.22]. Для школьников 1 ступени предлагались «рациональная постановка физкультуры, развитие наблюдательности, простейшие навыки в разведке, привычка приспособления к жизни в естественных условиях природы». Для средней школы – расширенная физкультурная подготовка, переход к тренировке в простейших военно-прикладных упражнениях. «Такие элементы нашей программы по гимнастике, как бег, лазанье, перелезание, прыганье, метание, приемы защиты и нападения, плавание, ходьба на лыжах и т.д. чрезвычайно важны для будущего красноармейца»; упомянуто также обучение строю [10, С.18-19].

Огромную роль в военно-физкультурной работе со взрослым населением сыграл Союз обществ друзей обороны и авиационно-химического строительства («Осоавиахим»), добровольная общественная организация, по определению О.Ю. Никоновой, центральный государственный институт военно-патриотического воспитания межвоенного периода в СССР [16, С.4.] Пионерская организация активно сотрудничала с Осоавиахимом и другими добровольными обществами в области военно-физкультурной работы, максимально используя их материальную базу и практические наработки. ЦК ВКП(б) в своем постановлении от 21 апреля 1932 г. «О работе пионерской организации (к 10-летию пионерской организации)» рекомендовал «Осоавиахиму, автодору, обществу друзей радио всемерно расширять организацию кружков «юных друзей» при пионеротрядах», организовать в добровольных обществах «специальные сектора по детской работе» [3, С.39].

В 1920-е гг. имелась неплохая методическая основа для успешного сочетания игровой и военно-физкультурной работы с детьми. Было издано немало сборников игр для детей среднего и старшего школьного возраста, составленных на основании собственного опыта и с использованием дореволюционных наработок игровиками-практиками, физкультурниками, пионерработниками [См. подробнее: 5]. В них содержались как игры, направленные на развитие личностных качеств, так и игры физического развития, весьма активно применяемые впоследствии в деле военизации. Было признано, что подвижные игры составляют «основу всей военизации физкультурной работы; почти во всякую игру можно внести элементы военно-прикладного характера» [1, С.6].

Немалое место в пионерской работе еще с первой половины 1920-х гг. занимали военные игры на местности. Это были игры, содержащие организационные и практические элементы военных учений, в ходе которых пионеры и школьники отрабатывали навыки маскировки, ориентирования, сигнализации, следопытства, умения ставить и читать «дорожные знаки». Одной из первых была игра «Перекоп» («Взятие Перекопа»), проведенная московскими пионерами в контакте с кавалерийскими частями РККА в феврале 1923 г. к 5-летию Красной армии; участникам продолжавшейся целый день игры надо было пересечь замерзшую реку и захватить крепость [См.: 21, С.69-74; 22, С.18,19.]. Игра была описана в литературе и рекомендована к проведению в пионерских отрядах [См.: 32, оп.23. д. 451. Л.1-4].

Уже сложившиеся формы организации физкультурных занятий и туристических походов в 1920-е - 1930-е гг. всемерно наполнялись военизованным содержанием. «Основной формой военной работы, включающей в себя все прочие элементы военного дела, как топографию, связь и т. п., с одной стороны, с другой – позволяющей тренировать не только умения пионеров в этих областях, но и в областях самообслуживания, выносливости и т. д., являются краткосрочные и длительные походы пионеров» [19, С.123]. Все занятия физкультурой, экскурсии и походы, игры на местности, игры и упражнения на развитие

органов чувств (зоркость, чуткий слух) считались военно-физкультурными [См.: 25;26], что создавало дублирование и неудобства в организации практической работы. Хотя указывалось, что «формы военной работы должны быть неразрывно связаны с физкультурным развитием пионеров» [6, С.6], но по оценке известного историка физической культуры В.Г. Яковлева, в начале 1930-х гг. военная и физкультурная работа с пионерами носила все еще бессистемный характер [29, С.362]. В 1931 г. в целях всестороннего физического развития советских людей и успешной их подготовки к трудовой деятельности и защите Родины в СССР был введен Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО). Физкультурная работа среди взрослых на основе сдачи норм комплекса ГТО приобрела огромные масштабы, быть значкистом ГТО стало делом чести для миллионов граждан нашей страны. Успешное применение этого метода в работе со взрослыми естественно предопределило действия в этом направлении и в работе с детьми. На основе взрослого комплекса ГТО была построена первая стабильная программа по физкультуре для начальной и средней школы (1932), затем введен комплекс норм на значок «Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО). Вслед этому значку было введено еще несколько оборонных пионерских значков, сдать нормы на которые стало долгом, обязанностью, делом чести пионера. Некоторые из них были, как и БГТО, аналогами взрослых комплексов норм. Занимаясь физкультурой в звеньях и отрядах, пионеры готовились к сдаче соответствующих их классам нормативов, указанных в программе по физической культуре.

Таким образом, в середине 1930-х гг. военно-физкультурная работа с детьми была структурирована путем введения оборонных значков – комплексов знаний и умений по физкультуре и военному делу. Это – «Будь готов к труду и обороне», «Юный ворошиловский стрелок», «Будь готов к противохимической и воздушной обороне», «Будь готов к санитарной обороне», «Юный моряк», «Юный авиастроитель». Следует отметить общую мотивировку сдачи всех – детских и взрослых – оборонных норм. Сдавать надо было «на значок», т.е. награда была заложена в самом задании. Все оборонные значки были эффективные, выразительные, выполнены из серебра, большинство – на планках [См.: 7]. Общий имидж носителя значка перекликался с почетнейшим образом 1930-х гг. – образом орденосца.

По Закону о всеобщей воинской обязанности (1939) в СССР была введена начальная подготовка школьников 5-7 классов и допризывная подготовка учащихся старших классов средних школ, техникумов, рабфаков, школ ФЗУ [См.: 15]. В последний предвоенный учебный год (1940/41) учащиеся средних школ с 5 по 10 класс занимались военным делом 3 часа в неделю: 2 часа согласно Закону о всеобщей воинской обязанности и 1 час – за счет физического воспитания (100 часов в год) [18, С.3]. Военно-физкультурная работа стала считаться основной и в пионерской организации [20].

В 1939-1941 гг. вошли в практику оборонные соревнования и игры пионеров и школьников, отличавшиеся масштабностью и размахом. От подготовки в кружках разной подчиненности, работы массовой, хорошо мотивированной системой оборонных значков, но всё же добровольной, был совершен переход к обязательному участию пионеров и школьников в общесоюзных оборонных соревнованиях и военных играх. Соревнования и игры, а значит, и подготовка к ним приобретали всё более всеобъемлющий характер. Специалисты 70-х – 80-х гг. XX в. видят в этих соревнованиях и играх прообраз будущих военно-спортивных игр пионеров и школьников «Зарница» и «Орленок» [См.: 8].

Массовый характер, характерный для военно-физкультурной работы с детьми и подростками включение в эту работу соревновательных и игровых форм предопределили широчайшее участие пионеров и школьников в военных мероприятиях, играх, соревнованиях, походах.

Можно с большой степенью определенности сказать, что к 1941 г. подавляющее большинство населения СССР в возрасте до 30 лет прошло военно-физкультурную подготовку в годы пребывания в пионерской организации, а молодые люди младше 25 лет

практически все занимались в физкультурно-оборонных кружках, принимали участие в военных играх в годы своего пионерского детства. Военные знания и навыки, полученные в играх, соревнованиях, походах пригодились им на полях сражений Великой Отечественной войны. Ни в коем случае не отрицая и не умаляя огромного значения военной работы Осоавиахима с взрослыми людьми в предвоенное десятилетие, мы всё же подчеркиваем уникальное, непреходящее значение военных игр, соревнований, походов для патриотического воспитания и военной подготовки поколений, юные годы которых прошли в рядах пионерской организации. В этих играх, соревнованиях, состязаниях пионеры и школьники получали и закрепляли военные знания, умения и навыки, применимые в условиях учебных и реальных боев. Масштабная совместная работа пионерской организации, школы и Осоавиахима имела огромное значение для патриотического и гражданского воспитания детей и подростков, для боевой подготовки поколений, победивших в Великой Отечественной войне.

Список литературы

1. Военизация и физкультура. Однодневный бюллетень. Фонд КСФК. – Ростов-на-Дону: Изд-е Сев.-Кав.Краевого Совета физкультуры, 1928.
2. Геворкян Р.А. Физическое воспитание в средней школе России в период развития капитализма (с 80-х гг. XIX века по 1917 г.): Автореф. дисс. на соиск.учен.степ.канд.пед.наук. - Л., 1975.
3. Документы ЦК КПСС и ЦК ВЛКСМ о работе Всесоюзной пионерской организации имени В. И. Ленина. 3-е изд. – М.: МГ, 1970.
4. Ефимов Д.Г. Становление и развитие физической культуры и спорта в государственных учреждениях России в 1861-1917 гг.: Автореф. дисс. на соиск.учен.степ.канд.ист.наук. - СПб., 2000.
5. Ефимова Е.А. Тенденции в организации игровой работы в отечественной общественно-педагогической практике 1920-х гг. // II международная научно-практическая конференция «Игра и игрушки в истории и культуре, развитии и образовании». – Чехия, Прага, 1-2 апреля 2013 года. http://sociosphera.com/publication/conference/2013/179/tendencii_v_organizacii_igrovoj_raboty_v_otechestvennoj_obwestvennope_dagogicheskoi_praktike_1920h_gg/
6. За здоровую смену : Сборник Обл. Пионер-кабинета МБДКО, МООНО и Мосздраотдела. – М., 1932.
7. Зак А.С., Калистратов И.Г., Воронченко В. Г. Знаки оборонных обществ СССР. Фотокаталог советской фалеристики. Ч. 3. – Екатеринбург, Уральское изд-во, 2002.
8. Исаев А.А., Сергеев В.А. «Зарница» – пионерская игра. – М.: МГ, 1983.
9. Каменев С., Мехоношин К. Военная подготовка населения. – М.: Госвоениздат, 1926.
10. Начальные задачи школы в связи с военной опасностью // Народное просвещение. 1927. №8-9.
11. Крадман Д.А. Из истории физического воспитания учащихся в дореволюционной России // Теория и практика физической культуры. – 1945. - №6-7. - С.60-66.
12. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений. Т.1-2. Руководство к физическому образованию детей. Ч. 1-2. – М.: ФиС, 1952.
13. Марц В.Г. Беседы по методике и теории игры. - М.: Новая Москва, 1925.
14. Марц В.Г. Детские праздники (К устройству их в Октябрьские торжества) // Вестник просвещения. – 1922. – № 8.
15. Начальная военная подготовка : Учебник по воен. подготовке для учащихся 5, 6 и 7-х классов неполных сред. и сред. школ / Под ред. полковника С.Ф. Петровского. Упр-е. укомплектования войск Ген. штаба Красной Армии. – М.: Воениздат, 1940
16. Никонова О.Ю. Осоавиахим и военно-патриотическое воспитание населения в Уральском регионе : 1927-1939 гг. : автореф. дис.... докт. ист. наук. Челябинск, 2013.
17. Переходный план начальной и допризывной военной подготовки учащейся молодежи в неполных средних школах и соответствующих им учебных заведениях (техникумы, рабфаки, школы ФЗУ и др.) на 1940/41 учебный год. – [М.]: НКП РСФСР, 1940.
18. Пионерский лагерь. / Ред.-сост. М. Рейхруд. Рекомендовано ЦБ ЮП как основное пособие по проведению лагерей. Библиотека пионерработника. Серия «Как работать в пионеротряде». – М.: МГ, 1929.
19. 21. Положение о временных курсах для приготовления руководительниц физических упражнений и игр. - СПб., 1896.
20. Постников Д. Военное и физическое воспитание положить в основу работы пионерской организации // Вожатый. 1940. – № 13. – С.1
21. Смоляров Я. 100 игр юных пионеров. 3 изд. – М.: МГ, 1925.
22. Смоляров Я. Пионерам об игре. / Как работать пионеру. Беседы вожатого. Под ред. ЦБ юных пионеров. №13. – М.-Л.: МГ, 1926.
23. Физическая культура в научном освещении. Сборн. трудов Гос. Центр. Института физической культуры Наркомздрава. / Под ред. Е.П. Радина, А.А. Зикмунда, Д.В. Ненюкова. – М.: Изд-е Высшего и Московского Советов физической культуры, 1924.
24. Физическое воспитание в школе I ступени. По методу Гос. Центр. Института физической культуры. / Сборн. статей под ред. А.А. Зикмунда и Б.А. Ивановского. – М.: Физкультиздат, 1926.
25. Черняк Е.И. Военизированные упражнения и игры на местности. – М.-Л., 1928;
26. Черняк Е.И. Военные игры и походы с детьми и подростками. – М.-Л.: Наркомпрос РСФСР. Госиздат, 1929
27. Шахвердов Г.Г. П.Ф. Лесгафт - создатель русской системы подготовки педагогических кадров по физическому образованию // Очерки по истории физической культуры. Вып. 4. - М.-Л.: ФиС, 1949.

28. Яковлев В.Г. К истории физического воспитания в пионерских организациях // Теория и практика физической культуры. - 1946. - №7.
29. Яковлев В.Г. Подвижные игры в теории и практике физического воспитания детей школьного возраста. – Автореф. дисс. на соиск.учен. степ. докт.пед наук. - М., 1954.
- Архивные материалы
30. ГАРФ (Государственный архив Российской Федерации). Ф. 2306. Наркомпрос.
31. РГВА (Российский государственный военный архив). Ф. 65. Всевобуч.
32. РГАСПИ (Российский государственный архив социально-политической истории). Ф. М-1. ЦК ВЛКСМ.

Жукова Д.Р., Тулкубаева Е.В.

Бирский филиал ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет», г. Бирск
Особенности занятий физической культуры при близорукости

Очень актуальной на современном этапе жизни стала проблема глазных заболеваний, их профилактика и лечение. В данной статье мы поговорим о таком заболевании, как близорукость или же миопия. Исследования состояния здоровья школьников за последние годы показали, что в структуре заболеваемости на лидирующее место выдвигается чаще всего прогрессирующая близорукость.

Близорукость (син. миопия) – нарушение зрения, при котором рассматриваемые предметы хорошо видны только на близком расстоянии. Встречается близорукость чрезвычайно часто: по статистике, ею страдает каждый третий житель Земли. Обычно болезнь начинает развиваться в возрасте от 7 до 15 лет, а затем либо усугубляется, либо сохраняется на прежнем уровне.

Врачи выделяют несколько причин развития близорукости:

- наследственная предрасположенность;
- чрезмерная нагрузка на глаза: чтение в движущемся транспорте или в темноте, долгое сидение за компьютером или у телевизора;
- ослабление или перенапряжение глазных мышц;
- родовые травмы и травмы головного мозга.

Наряду с ухудшением зрения, у школьников отмечается снижение показателей, характеризующих их физическое развитие. У ребенка с близорукостью дополнительно отмечаются дефекты осанки, сколиоз, плоскостопие, нарушение прикуса. Ослабление глазных мышц – результат их недостаточной тренированности. При чрезмерных зрительных нагрузках цилиарная мышца, регулирующая изменения кривизны хрусталика, работает на пределе своих возможностей, и организм вынужден перестроиться. Для этого есть только один путь- удлинение глаза в переднезаднем направлении, и организм, особенно в период роста и развития, легко справляется с этой задачей, превращая глаз в близорукий.

Ограничение физической культуры или физической активности полностью лицам, страдающим близорукостью, считается неправильным, как это рекомендовалось совсем недавно. Показана важная роль физической культуры в предупреждении миопии, её прогрессирования и профилактики, поскольку физические упражнения способствуют как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности цилиарной мышцы и укреплению склеральной оболочки глаза.

Существует много традиционных и нетрадиционных методик коррекции зрения у школьников (консервативные и хирургические), среди которых определенное место отводится укреплению глазных мышц средствами ЛФК. Из всех разновидностей нарушения зрения ЛФК применяется только при миопии и глаукоме (нарушение внутриглазного давления). Более широкое распространение ЛФК при миопии. Доказана высокая эффективность этого метода лечения. ЛФК показана всем больным, имеющим приобретенную прогрессирующую близорукость, которая не осложнена отслойкой сетчатки глаза. Наиболее эффективна ЛФК для детей. Применение упражнений должно проводиться с учетом всех имеющихся у школьников видов патологий.

Курс ЛФК составляет не менее трех месяцев, его делят на два периода: подготовительный и основной.

В подготовительном периоде назначают преимущественно общеразвивающие

упражнения с постепенным увеличением доли специальных упражнений. К общеразвивающим упражнениям относятся: упражнения для разгибателей спины и шеи, дыхательные, корригирующие осанку, для укрепления свода стопы. Исходные положения: лежа, сидя, стоя. К задачам данного периода относятся: общее укрепление организма, адаптация к физической нагрузке, активизация функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем, улучшение осанки, повышение эмоционального тонуса.

Корригирующие упражнения выполняют в условиях максимальной разгрузки позвоночника. Темп выполнения упражнений медленный и средний. Кроме гимнастических упражнений, показаны подвижные игры, элементы спортивных игр, однако необходимо исключить соревновательный момент.

Далее идет основной (тренировочный) период. Задачами данного периода является: улучшение кровоснабжения и укрепление мышечной системы глаз, укрепление склеры. На фоне общеразвивающих, дыхательных и корригирующих упражнений применяют специальные упражнения, укрепляющие наружные мышцы глаза и аккомодационную мышцу. Эти упражнения должны быть строго дозированы. Целесообразно выполнять упражнения для наружных мышц глаза одновременно с общеразвивающими в исходном положении лежа или стоя у гимнастической стенки.

Итак, подводя итог, нужно заметить, что крайне опасно лицам, страдающим близорукостью, заниматься физической культурой или повышенными физическими нагрузками. Однако, даже, несмотря на то, что физические упражнения и спорт – это основные средства укрепления здоровья, для людей, страдающих заболеваниями глазного органа, необходимы специальные комплексы упражнений или ЛФК.

Список литературы

1. Аветисов Э.С. Близорукость. – М.: Медицина, 1986.
2. Артамонова Л.Л., Панфилов О.П., Борисова В.В. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура // Учебное пособие для вузов, 2010.

Закиров И.М., Ситдиков З.А., Немкова А.Ю.

Бирский филиал «Башкирского государственного университета», г. Бирск

История развития стрельбы из лука в г. Бирск

Стрельба из лука как спорт возникла в 15 веке в Швейцарии. Со времен каменного века и до момента создания огнестрельного оружия лук был орудием для добычи еды, защиты дома и семьи. Но после необходимость в нем отпала, поскольку для ведения боевых действий чаще использовались ружья, пистолеты. Тогда то и начала развиваться спортивная стрельба из лука.

Развитие Олимпийского движения, которое началось после первого Олимпийского конгресса в 1894 году в Париже, так же сыграло свою роль в становлении стрельбы из лука как вида спорта. В 1900 году на вторых Олимпийских играх прошли первые официальные соревнования по данной дисциплине. В 1904, 1908 и 1920 годах стрельба так же вошла в программу Олимпиад. В 1924 году Международный Олимпийский комитет решил признать данную дисциплину необязательной программой. В 1965 году это решение изменилось, и с 1972 года стрельба из лука вновь стала обязательным Олимпийским видом. Несмотря на то, что соревнования по стрельбе проводились, никакой организации по ее регулированию не существовало.

Только в 1931 году в Польше была образована Международная Федерация стрельбы из лука (FITA), которая и разработала правила проведения соревнований. Сейчас в нее входит около 140 национальных организаций по спортивной стрельбе. В России дисциплина начала распространяться в шестидесятые годы. В середине восьмидесятых для лучников были введены новые правила – дуэльные поединки, принятые для увеличения зрелищности состязаний. В 1988 году к ним добавились командные состязания. С 2000 года правила стрельбы из лука постоянно меняются, и каждые Олимпийские игры проходят с изменениями в программе.

На сегодняшний день существует различные типы лука: блочные и классические. Для

первого вида используется специальный механизм, который обеспечивает большое натяжение лука при маленьком усилии удержания со стороны стрелка и правильный разгон стрелы. Сила натяжения в данном случае равна 25-30 килограмм, а скорость полета – до 320 километров в час. Для второго вида характерна сила натяжения примерно 15-20 килограмм и скорость полета около 240 километров в час.

В связи с данным делением соревнования по спортивной стрельбе тоже разделены. Проводиться они могут и на воздухе, и в помещениях. На всех состязаниях огромное внимание уделяют безопасности, поскольку спортивный лук – оружие опасное. Запрещено направлять лук на людей, даже если он без стрелы. Запрещено стрелять в воздух. Начинать стрельбу можно только после разрешения судей, как и идти за стрелами. На Олимпийских играх проводятся соревнования только по классическому луку на дистанции в 70 метров. Разыгрывается четыре комплекта медалей: личные (мужские, женские) и командные.

Мишени в стрельбе из лука, как правило, бумажные. Они состоят из кругов разного цвета. Размер мишени для разных соревнований различен, например, для дистанции 70 метров он равен 122 сантиметрам. Мишени крепятся к специальным щитам, выполненным из материала, который не пробьет стрела. Угол наклона щита – 10-15 градусов.

Спортивная слава Бирска по стрельбе из лука известна далеко за пределами республики и даже страны. Наши земляки своими достижениями неоднократно ставили рекорды России и входили в число лучших спортсменов планеты.

Появление в городе этого вида спорта можно отнести к 1969 году. Инициаторами его возникновения были преподаватели кафедры физвоспитания пединститута В.Микава, Н.Мартусевич, А.Голенко. Стрельба по мишеням была поначалу некоторого рода увлечением, потом появилась секция, а вскоре и первые успехи: команда удачно выступила на Всероссийских соревнованиях. Через два года В.Микава и Б.Любимов выполнили норматив мастера спорта и стали ведущими стрелками РСФСР. А уже 1 марта 1973 года в Бирске была открыта школа по стрельбе из лука.

Решающую роль в ее становлении сыграл ректорат пединститута. Вооруженные поддержкой лучники начали добиваться блестящих результатов. За высокие спортивные показатели в 1976 году школе присваивается статус «специализированной», открывается пункт олимпийской подготовки. На следующий год спортсменам предоставляется право выступать на международных соревнованиях. В 1979 году на базе средней школы №5 был открыт первый в Советском Союзе специализированный класс по стрельбе из лука. В сентябре 1997 года биряне первыми, начали развивать новый вид спорта — ачери-биатлон

За годы существования спортсмены ДЮСШ неоднократно становились победителями и призерами чемпионатов Мира и Европы. Школой подготовлено 9 мастеров международного класса, 94 мастера спорта и более 700 кандидатов в мастера спорта. Воспитанники спортивной школы, в настоящее время студенты Бирского филиала БашГУ В. Носков (мастер спорта международного класса, серебряный призер Кубка России, неоднократный победитель и призер Первенства России, участник Первенства Мира и Европы) И. Юмагулова кандидат в мастера спорта, призер РБ, входят в состав сборной республики. Д. Равилова мастер спорта, двукратный победитель Первенства Европы, Серебряный призер Чемпионата Мира входит в состав сборной России. Необходимо отметить что, в г. Бирске ежегодно проводятся Всероссийские соревнования, Всероссийские турниры, посвященные памяти Н.Ф. Мартусевича, Г.Б. Макарова. Всероссийский турнир на приз Салавата Юлаева. Этому способствуют во многом известность и заслуги бирских спортсменов.

Подготовкой чемпионов в ДЮСШ занимается сильный преподавательский состав. Это мастер спорта по стрельбе из лука, заслуженный работник культуры РБ З. А. Ситдилов, тренер-преподаватель первой категории Ф.Н.Ситдикова и другие квалифицированные специалисты, воспитывают настоящих чемпионов, сильных телом и духом, способных постоять за честь города, республики, страны.

Воспитание студентов на занятиях по физической культуре средствами игровой деятельности

Современный этап развития российского образования характеризуется актуализацией воспитательного потенциала не только общего среднего, среднего профессионального, но и высшего образования. Воспитание в высшей школе становится одним из обязательных условий осуществления образовательного процесса. Однако в условиях современного российского вуза воспитательный акцент делается, прежде всего, на внеаудиторной работе со студентами. Необходимость такой работы не вызывает сомнения, но в то же время нельзя забывать и о воспитательном потенциале учебных дисциплин.

Воспитание в условиях высшей школы мы понимаем как приобщение студентов к ценностям, так как по утверждению А.В. Бездухова, Ю.В. Лопуховой, воспитание есть приобщение человека к ценностям [4, с. 69].

Если обратиться к конкретным ценностям, то особое значение, на наш взгляд, для воспитания личности студента как человека и профессионала имеет приобщение его к ценностям «ответственность» и «самостоятельность», что способствует развитию у будущих специалистов соответствующих качеств.

В рамках данной статьи обратимся к возможностям учебной дисциплины «Физическая культура» в воспитании ответственности и самостоятельности студентов. В качестве эффективного средства воспитания на занятиях по физической культуре мы рассматриваем игровую деятельность.

Активное включение подвижных игр в содержание занятий по физической культуре представляет собой определенную последовательность действий, операций преподавателя по разработке, отбору, подготовке подвижных игр, технологии включения студентов в игровую деятельность, осуществлению самой игры, подведению итогов.

Воспитание самостоятельности и ответственности студентов осуществляется не столько путем передачи информации, сколько путем собственной активности студента. В игре преподаватель вовлекает студентов в освоение специально разработанных игровых действий, направленных на постановку и реализацию целей, решение задач, реализацию возможностей, притязаний личности в соответствии с объективными условиями деятельности.

Студенты обучаются формулировать или сознательно принимать извне данные цели игровой деятельности, видеть, учитывать и самостоятельно организовывать игровое пространство, разрабатывать технологии игровой деятельности, строить программы действий, использовать информацию о достигнутых результатах, уметь оценивать их, а также корректировать свои дальнейшие действия в предстоящей деятельности.

Применяемые на занятиях по физической культуре технологии игровой деятельности характеризуются тем, что позволяют студентам – участникам игр – быть лично причастными к процессу создания игрового пространства. В то же время игровые технологии не подменяют традиционных методов обучения и воспитания студентов, а рационально их дополняют, расширяя личностный потенциал, позволяя более эффективно достигать поставленных целей, решать задачи личностного роста.

Технология игровой деятельности представляет собой определенную последовательность действий, операций по отбору, разработке, подготовке игр, по включению субъектов в игровую деятельность, осуществлению самой игры, по определению ее результатов и подведению итогов. Игровая деятельность определяется логикой «быть самим собой», то есть, позволяет студенту определиться, утвердиться в собственных глазах. Самоценность игры в том, что она осуществляется не под давлением жизненной необходимости, игра – это проявление желания действовать, она открывает новые возможности в сфере познавательной деятельности, активности, творчества, развития

интеллекта, стимулирует целеустремленность.

Как показывает анализ научных исследований, подвижные игры, активизирующие субъектные проявления личности, оказывают влияние на развитие ее целеустремленности, решительности, смелости, настойчивости [1; 2; 3; 5; 6].

В процессе работы со студентами мы выделили типы игровых групп по степени выраженности ответственности и самостоятельности студентов в игровой деятельности по такому критерию, как действенно-практическая самореализация студентов в игре. Студенты реально включаются в игровую деятельность, выполняя роли организаторов игровой деятельности, лидеров игровой деятельности, участников игровой деятельности (исполнителей), наблюдателей игровой деятельности (зрителей), индифферентных присутствующих.

Основой такого деления на группы является содержание действий (ролей), выполняемых студентами в процессе игровой деятельности. Игровая роль позволяет самореализовываться студенту. В понятие «игровая роль» мы включаем два компонента. Первый компонент характеризует игровую роль (роль в игре) как таковую и определяется нами как предписанная правилами игры система игровых действий. Вторым компонентом характеризует роль в игровой деятельности, то есть принятая на себя студентом роль в процессе игровой деятельности.

Роль лидера игровой деятельности определяется как добровольное принятие и осознание студентами способов самореализации в этой деятельности. Лидер – принимаемая группой личность, наиболее полно отражающая и выражающая ее интересы, выделившаяся в результате внутригруппового взаимодействия в процессе ролевой дифференциации, реализующая собственные потенциальные возможности. Развитой формой проявления лидерского потенциала является организация, моделирование игровой деятельности, позволяющая студенту реализовать свой лидерский потенциал, проявлять самостоятельность в принятии решений, нести ответственность за свои решения и действия.

Мы специально выделили роль лидера – организатора игровой деятельности, которая стоит как бы «над» ролью лидера игровой деятельности – ему в большей мере принадлежат качества субъекта деятельности – активность, инициативность, способность к целеполаганию, рефлексии, самореализация, самосовершенствование, развитие и интеграция.

Итак, в игровой деятельности студенты исполняют следующие роли: лидер – организатор игровой деятельности (самостоятельная или делегируемая роль). Эта роль позволяет организовать и корректировать процесс игрового взаимодействия, распределять игровые роли других участников игровой деятельности. Лидер игровой деятельности, самостоятельно принимающий эту роль, поддерживаемый группой, становится водящим в игре, ведет других участников за собой в игровом пространстве. Участник игровой деятельности (исполнитель), исполняющий конкретную роль, предписываемую правилами игры, может, в свою очередь, организовать группы участников – исполнителей. Наблюдатель игровой деятельности, зритель – болельщик, эмоционально привлеченный к процессу игры.

Выполнение ролей игровой деятельности требует определить содержание действий по их выполнению: самостоятельное включение в процесс игровой деятельности; принятие решения выполнять двигательные действия; взаимодействие с другими участниками игровой деятельности; анализ процесса и результата игры; оценка «процессуальных» и итоговых достижений своих действий и действий других участников (соперников, союзников).

В работе со студентами нами применяется метод авторских монохарактеристик, самостоятельно составленных студентами, отражающих их установку на самореализацию в игровой деятельности, направленность на субъектное взаимодействие в игре, на самостоятельность и ответственность.

Самостоятельно разработанные технологии организации игровой деятельности студенты демонстрируют своим сокурсникам, которые выступают в качестве участников, аналитиков, экспертов при организации и проведении игры. После проведения каждым

студентом подвижной игры организуется ее обсуждение и подведение итогов, как подвижной игры, так и организуемой игровой деятельности. Параллельно идет наблюдение за личностным развитием студентов в игровой деятельности при освоении ими игровых ролей на каждом занятии. Центром игровой деятельности является роль, которую берет на себя играющий. Она определяет всю совокупность тех действий, которые в воображаемой или реальной ситуации производит студент. Роль в игровой деятельности определяет, отражает и выражает отношение студентов к окружающим людям, к деятельности и к себе как субъекту игровой деятельности.

Важно определить стремление студентов исполнять роль лидеров и организаторов игровой деятельности. Это дает возможность проследить динамику продвижения каждого студента от роли к роли. Перед каждым занятием по физической культуре преподаватель предлагает заполнить студентам один из разноцветных бланков с предполагаемой ролью игровой деятельности, которую каждый из студентов планирует выполнять на данном занятии. Это организатор (фиолетовый бланк), лидер (розовый бланк), участник (зеленый бланк), зритель (желтый бланк). Те студенты, которые сознательно планируют быть организаторами игровой деятельности, проводят подвижные игры в первую очередь. На занятиях зачастую бывает так, что студенты, которые не планируют проводить игру, находясь на высоком эмоциональном подъеме и зная достаточное количество подвижных игр, переходят к роли организаторов, а участники становятся водящими, зрители участниками. Естественно, что наблюдается и движение в обратную сторону за время одного занятия, но оно обычно незначительно. По окончании занятия студентам предлагается еще раз заполнить бланки, где они отмечают роль, которую реально выполняли на данном занятии.

Подобным образом организуется вовлечение студентов в игровую деятельность на занятиях по физической культуре в Самарском государственном социально-педагогическом университете. Работа со студентами показала, что продвижение студентов в ролях игровой деятельности на протяжении одного (каждого) занятия составляет 28,7-35,2%. Цифры, говорящие о снижении принимаемой студентами роли игровой деятельности составляют 8,5-9,2% за одно занятие. Это средние данные за период обучения студентов на первом курсе. Контроль велся поурочно.

Покажем результаты динамики освоения ролей игровой деятельности студентами (в работе приняли участие 74 студента).

Для удобства осмысления полученных результатов по формированию самостоятельности и ответственности студентов, с точки зрения освоения ими ролей игровой деятельности, процесс освоения ролей был условно разделен нами на несколько этапов в соответствии с семестрами обучения: I этап – первый семестр обучения; II этап – второй семестр обучения; III этап – третий семестр обучения; IV этап – четвертый семестр обучения; V этап – трансляция игровой деятельности.

Полученные данные, представлены в таблице

Таблица 1. Динамика игровых ролей (N = 74)

Игровые роли, предпочитаемые студентами в игровой деятельности	Этапы обучения в вузе				
	I	II	III	IV	V
Организатор	7,6	8,2	9,7	19,4	27,8
Лидер	24,8	26,5	38,3	37,3	30,5
Участник	39,2	46,5	44,8	43,3	41,7
Зритель	17,8	10,4	5,1	—	—
Индифферентный наблюдатель	10,6	8,4	2,1	—	—

Прослеживается динамика освоения студентами ролей игровой деятельности и продвижение студентов от роли зрителя к роли организатора. Если на первом этапе при приобретении опыта игрового взаимодействия отмечается относительно большое количество (10,6%) индифферентных наблюдателей игровой деятельности студентов и «зрителей»

(17,8%), то на четвертом этапе, когда студенты уже обладают знаниями об игровой деятельности, отмечено отсутствие студентов, стремящихся исполнять данные роли. Подвижные игры не могут оставлять людей равнодушными, студенты получают удовольствие от происходящей игровой действительности, поэтому мы наблюдаем высокую активную включенность в игровую деятельность, а уже через включенность значимым становится увеличение количества студентов, стремящихся выполнять роли лидеров (38,3%) и организаторов игровой деятельности (27,8%).

Увеличение количества лидеров на третьем этапе, направленном на активное освоение ролей игровой деятельности, становится возможным, благодаря осваиваемому студентами знанию и опыту субъектных отношений, в которых развиваются личностные качества.

Наши наблюдения показывают, что большинство студентов из роли лидера игровой деятельности переходят в роль организатора игровой деятельности и продолжают движение к трансляции игровой деятельности во внеаудиторной работе. Установлено увеличение количества организаторов на 10,5% из числа лидеров, и числа участников, которые перешли из числа зрителей и индифферентных студентов в количестве 16,7%. Это объясняется тем, что овладение студентами знанием и опытом реализации субъектных отношений сочетается с развитием у них способности к рефлексии и к оцениванию.

На пятом этапе – трансляция игровой деятельности и собственного игрового опыта студентов в среду иных образовательных учреждений – установлено увеличение студентов, выбирающих для себя роль организаторов игровой деятельности, почти в 3,5 раза по сравнению с первым этапом. На данном этапе роль преподавателя сводится к наблюдению процесса игры, участию в играх на правах исполнителя, помощника судьи, участника обсуждения проведенной игры. Студенты самостоятельно организуют игровую деятельность, вносят коррективы в правила игр, делают конструктивные замечания друг другу, формируя тем самым игровое пространство. Мы наблюдаем, как развития самостоятельности и ответственности у студентов существенно снижает необходимость в управленческой деятельности преподавателя. Если в начале учебного года преподавателю отводилась главенствующая роль организатора и руководителя игровой деятельности в целом и подвижной игры в частности, то в конце года студенты самостоятельно организуют игровую деятельность и игровое пространство, в полной мере осознавая ответственность за свои действия.

Требованием к организации игровой деятельности как средства воспитания самостоятельности и ответственности студентов является постоянное обсуждение каждой игры. Каждый студент может выступить с замечаниями, пожеланиями, конструктивными советами, а также встать на сторону защиты организатора игровой деятельности.

Важнейшей составляющей процесса воспитания самостоятельности и ответственности студентов является эмоциональная атмосфера, подразумевающая воздействие педагога и других студентов – участников игровой деятельности на эмоциональную сферу студента. Эмоциональные переживания, равнодушие, чувство ответственности, долга приводят в действие волевые механизмы личности, побуждают ее к деятельности.

Индивидуальные способы взаимодействия студентов обуславливаются зависимостью успеха игрока от активности участника, от его толерантности и от других личностных качеств.

Особенностью подвижных игр становится изменение системы субъектного взаимодействия, которое осуществляется постоянно. Каждый играющий, стремится поставить себя в наиболее выгодное, по сравнению с соперником, положение и вместе с этим, создать для последнего возможность достичь свои игровые цели. Изменчивость игровых ситуаций требует от участников игры постоянно и вдумчиво ориентироваться, размышлять, оценивать, корректировать свои действия по отношению к другим участникам. Изменение системы субъектного взаимодействия обеспечивает развитие таких качеств студентов, как самостоятельность, ответственность, а также умений анализировать, оценивать игровые моменты, принимать решения, управлять своими действиями.

В ходе подвижных игр студенты овладевают новыми формами движений и творчески приспособляют усвоенные формы к новым условиям деятельности. Мы имеем в виду совершенствование способности ориентироваться, быстро реагировать, координировать свои действия. Организованные действия в одной и той же игре, периодически повторяемой, – не идентичны. Подвижная игра может каждый раз проходить по-новому. Происходящее в игре прямое или косвенное взаимодействие вызывает интерес к игровой деятельности, как участников, так и зрителей.

Стремление студентов к трансляции игровой деятельности, собственного игрового опыта свидетельствует об эффективности игровой деятельности как средства формирования ответственности и самостоятельности студентов.

Список литературы

1. Абрашина И.В. Русские народные подвижные игры как средство воспитания нравственного поведения в процессе обучения: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Санкт-Петербург, 2005. 211 с.
2. Байкалова Л.В. Подготовка учителя физической культуры к формированию здорового образа жизни школьников средствами подвижных и спортивных игр: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.08. Барнаул, 2004. 190 с.
3. Баур О.П. Подвижные и спортивные игры в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре дошкольников: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Санкт-Петербург, 2005. 179 с.
4. Бездухов А.В., Лопухова Ю.В. Воспитание как движение, превращающее возможное в действительное // Известия РАО. 2010. №1(17). С. 66–75.
5. Гжемская Н.Х. Педагогические условия реализации социальных функций физической культуры на основе применения народных подвижных игр: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Набережные Челны, 2006. 186 с.
6. Мельников Ю.А. Методика использования подвижных игр народов России в физическом воспитании студенческой молодежи: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Ижевск, 2011. 179 с.

Зарипов Р. И., Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа. **Научный руководитель: Гараева И. К.**
К вопросу об истории развития футбола в РБ

Есть сведения, что жители Башкортостана с футболом познакомились еще в начале прошлого века. А о первых официальных матчах информация появилась в 1912 году. Тогда команда Уфы, в составе которой играли железнодорожники, металлурги и мелкие служащие, встречалась с командой Самары и проиграла со счетом 2:4.

В 1913 году уфимцы приняли участие в первом чемпионате Урала и стали его победителями. В финале были повержены футболисты Екатеринбурга – 5:3. Массовым футбол стал в республике после гражданской войны. То здесь, то там появлялись простейшие футбольные поля, организовывались любительские команды.

В 1923 году, уфимская команда приняла участие во второй Олимпиаде Поволжья, которая проходила в Казани. Башкирские футболисты стали бронзовыми призерами, пропустив вперед команды Татарстана и Самары.

В мае 1934 года в Уфе был открыт стадион «Динамо» с прекрасным футбольным полем. В июне здесь прошел первый блиц-турнир по футболу.

Начиная с 1936 года, в Уфе начали появляться команды под эгидой добровольных спортивных обществ – ДСО «Локомотив», «Динамо», «Спартак», профсоюзов. В 1938 году уфимские динамовцы в 1/128 финала Кубка СССР проиграли команде «Строитель-Восток» – 1:7.

В первенстве страны

К началу Великой отечественной войны в Башкортостане было свыше 100 футбольных полей. Уже после войны, в 1947 году, башкирские футболисты приняли участие в соревнованиях на первенство страны. Команда «Крылья Советов» свой первый матч первенства РСФСР провела 18 мая 1947 года на стадионе «Динамо» с командой завода имени Калинина из Калининграда (Московская область). Первый гол в первенстве страны в уфимской команде на свой счет записал В. Извеков.

В 1948 году в Средне-Волжской зоне первенства страны играли «Динамо» и команда г. Черниковск (ныне один из районов г. Уфы). Команд в нашей зоне было немного, и

динамовцы здесь были в первых ролях. Вслед за Уфой, футбольные команды появились в таких городах, как Ишимбай, Стерлитамак, Октябрьский, Бирск. Интересно, что тогда между чемпионом республики и командой-участницей первенства страны проводились переходные игры. Победитель на следующий сезон представлял республику в зональных соревнованиях первенства страны.

В 50-ые годы прошлого века самой популярной командой в республике была уфимская команда «Спартак». В ее составе играли известные футболисты В.Медведев, М.Лаптев, В.Фаломеев и другие. Тренировали команду, в разные годы, заслуженные мастера спорта СССР А.Соколов и А.Шапошников.

Новый этап

Новая страница в истории башкирского футбола открылась в 1957 году, когда уфимская команда «Нефтяник», составленная из игроков местных коллективов «Динамо» и «Спартак», получила право выступать в классе «Б» первенства СССР. Играя с сильными командами Тбилиси, Еревана, Свердловска, уфимцы заняли 15-е место среди 16 клубов. В 1958 году, сменив название, уфимский «Девон» стал уже седьмым. В том же году, 27 июля, уфимцы провели первый международный матч с немецкой командой «Мотор» (г. Иена) – 1:1. В 1959 году команду на содержание взял трест БНЗС. Изменилось и ее название – «Строитель». С 1960 года первенство СССР (класс «Б») стало проводиться в рамках чемпионата РСФСР. Уфимцы стали шестыми в своей зоне. В составе «Строителя» в то время играли такие известные мастера кожаного мяча, как Е. Артамонов, Ю. Ефимов, Г. Зорькин, И. Парулава, Л. Пермяков, Н. Исупов, В. Гордей, В. Сураев, В. Втюрин и другие. В том же году уфимский клуб провел второй свой международный матч и выиграл у польской команды «Олимпия» (г.Познань) со счетом 3:1. В 1961 году уфимцы впервые поднимаются на третье место в зональном турнире, совсем немного уступив футболистам челябинского «Локомотива» и свердловского «Уралмаша». Удачно выступил «Строитель» и на Кубке СССР, дойдя до 1/32 финала, где в упорной борьбе в Уфе уступил ленинградскому «Зениту» – 0:2. Удачно сложился для уфимских футболистов и третий международный матч. На этот раз они были сильнее румынской команды «ЧСМ» (г. Байя-Маре) – 3:1.

И мы побеждали

В 1964 году «Строитель» (тренер Г.Бондаренко) впервые в истории башкирского футбола пробился в полуфинал первенства РСФСР. В Грозном уфимцы сыграли вничью с «Темпом» (Барнаул, 1:1), «Знамя труда» (Орехово-Зуева, 0:0), выиграла у «Текстильщика» (Иваново) и проиграла местному «Тереку» (1:3), «Трудовым резервам» (Курск, 0:3). С четырьмя очками уфимцы заняли четвертое место. На следующий год, несмотря на то, что команду покинули опытные игроки, «Строитель» вновь пробился в полуфинал первенства РСФСР. В Армавире башкирские футболисты в 2-круговом турнире выиграла у «Автомобилиста» (Ленинград, 4:1) и «Торпедо» (Армавир, 2:0), затем сыграли вничью с тем же «Автомобилистом» (2:2) и проиграла армавирцам (1:2). Набрав 5 очков, уфимцы впервые пробилась в финал чемпионата России. Проиграв все встречи в финале футболистам Казани (0:1), Саратова (1:4) и Нальчика (0:3), «Строитель» остался на четвертом месте, но завоевал право играть в следующем сезоне в первенстве СССР среди команд второй группы класса «А». 1966 год стал лучшей страницей в истории уфимского футбола. «Строитель» занял третье место в классе «А». В той уфимской команде блистали Валентин Аксенов, Юрий Ефимов, Олег Сахаров, Борис Соколовский, Евгений Кадынцев, Иродий Парулава, Юрий Листратов, Юрий Варбузов, Юрий Чемоданов, Владимир Втюрин и другие. С радостью башкирские любители футбола вспоминают и 1977 год в связи с Кубком автономных республик (проводился в 1969-1987 годах). Именно в 1977 году сборная БАССР и выиграла этот почетный трофей. Поверженными оказались сборные Тувинской (3:2), Татарской (0:0; 1:0) и Дагестанской (2:4 и 3:1) АССР. В финале наша команда была сильнее сборной Кабардино-Балкарской АССР (2:0 и 3:1). В нашей сборной блистали такие известные мастера, как Виктор Хайдаров, Рустем Шаймухаметов, Виктор Развеев, Александр Лапин, Юрий Ахмеров из Уфы, Иван Бежан (Стерлитамак), Олег Томин (Ишимбай), Юрий

Дмитриев (Бирск) и др.

По лестнице, ведущей вниз

В 1969 году команду принял Юрий Сергиевский, в составе появился яркий бомбардир Виктор Сапрыкин, но конечный результат оставался плачевным. И в 1970 году было решено вернуть в клуб Федора Новикова. Тогда же в команде появились известные и сегодняшним любителям футбола люди – А. Тыряткин, вратари В. Первухин, Р. Акбашев, вернулся в «Строитель» из саратовского «Сокола» В. Горденко. В этом же году уфимцы в очередном международном матче сыграли вничью (1:1) с венгерским клубом «Терник». К сожалению, вскоре ушел в отставку управляющий трестом БНЗС А. Стариков, главный «спонсор» уфимской команды. После этого «Строитель» вновь пошел вниз по турнирной таблице. Не смогли поправить дело и тренеры Г. Забелин, В. Болотов. В 1975 году «Строитель» возглавил К. Саркисян, до этого поработавший в Стерлитамаке и Чимкенте. Команда финишировала десятой в четвертой зоне. Уже в следующем году команда «Строитель» прекратила свое существование. В 1977 году уфимская команда стала носить название «Гастелло». Начальником команды был А.А. Кондояниди, в последствии, создавший Федерацию футбола РБ и возглавлявший ее много лет. В составе команды были интересные игроки – Сергей Максимов, Виктор Развеев, Анатолий Шамрай, Владимир Белов, Сергей Сидоров. В 1978 году, гастелловцы, например, были на 21 месте среди 24 команд. В 1987 году команду возглавил выпускник Высшей школы тренеров Юрий Суренский. Помогал ему Жорж Гольшев, начальником команды был Валерий Зайцев. В команде были известные сегодня в республике игроки – Валерий Петров, Андрей Каткин, Ирек Сафаров, Александр Крупский, Юрий Довженко, Динар Шарипов, Евгений Кузьмин, Олег Чистяков, Радик Ямлиханов, Михаил Гордеев, Эдуард Гордей, Олег Горохов. Результат в конце сезона получился отменным – 4-е место из 17 команд. Такой же результат был повторен и в 1988-1989 годах. В это время гастелловцы неплохо выступали и на Кубке страны. Они обыграли в 1/16 финала волгоградский «Ротор» (3:1 и 0:1), а в 1/8 финала в упорной борьбе в Уфе уступили московскому «Спартаку» – (2:3 и 0:2). В 1991-92 годах отсутствие финансов не позволили усилить команду, пригласив квалифицированных игроков. Вскоре УМПЮ вообще отказалось от футбольной команды. Она переходила из рук в руки и ежегодно меняла названия – КДС «Самрау» (1993 г.), «Эстель» (1994), «Агидель» (1995). И со второго дивизиона перекочевала в третью, а затем и прекратила свое существование. Уфа имела на тот момент 39-ти летнюю историю выступлений команд мастеров в чемпионатах СССР и России.

Возвращение

Большой футбол в столицу республики вернулся лишь весной 2002 года. Во второй лиге первенства России была заявлена команда «Строитель», в итоге занявшая пятое место в зоне «Урал». В 2003 году зоны «Урал» и «Поволжье» были объединены, и, несмотря на выросшую конкуренцию, уфимцы финишировали девятыми, при этом поменяв название клуба на «Нефтяник». В возрождении большого футбола в Уфе огромную положительную роль сыграли бывший глава администрации столицы республики Рауф Нугуманов, глава администрации Орджоникидзевского района Махмут Бикбулатов, директор спортклуба имени Габдрахмана Кадырова Риф Саитгареев, президент фирмы «Рэйд» Дмитрий Шербацкий.

Летом 2010 года Президент Башкортостана Рустэм Хамитов заявил о необходимости создания в Уфе команды уровня Премьер-лиги. Новый клуб было решено сформировать на базе игравшего во Втором дивизионе «Башинформсвязь-Динамо». Название команде выбрали болельщики, в опросе большинство голосов набрал вариант – «Футбольный клуб «Уфа».

В первый же год своего выступления команде была поставлена цель попасть в Первый дивизион. Для решения поставленных задач в Уфу на должность тренера был приглашен Андрей Канчельскис, первоначально также было объявлено, что должность тренера-консультанта займёт Анатолий Бышовец, но впоследствии он от официальной должности

отказался. Свой первый официальный матч «Уфа» сыграла в рамках кубка России против клуба «Сызрань-2003». Победитель определился лишь в серии пенальти, где удачливее оказались представители Самарской области (3:4 по пен.). Дебют же в первенстве России состоялся 24 апреля. На своём поле, со счётом 3:1, была обыграна команда «Тюмень». Хет-трик на свой счёт записал Константин Ионов. 18 мая 2012 года по соглашению сторон был расторгнут контракт с генеральным директором ФК «Уфа» Алексеем Ощепковым и главным тренером Андреем Канчельскисом. 20 мая в матче против «Химика» Дзержинск командой руководил Андрей Малай. 21 мая временно исполняющим обязанности генерального директора стал Шамиль Газизов, главным тренером — Игорь Колыванов. По итогам сезона, клуб занял второе место, уступив Нефтехимику место в ФНЛ, только за счет поражения в личной встрече.

2 июля 2012 на внеочередном заседании общего собрания ФНЛ был рассмотрен вопрос о замещении не прошедшего лицензирование ФК «Динамо» (Брянск) футбольным клубом «Уфа», после чего ФК «Уфа» был принят в ФНЛ.

И уже 9 июля команда приняла старт во втором по силе дивизионе российского футбола. Первым соперником нашего клуба стал Спартак из Нальчика, который только что выбыл из Российской Премьер-Лиги. Первый матч на новом уровне при, в целом, равной игре закончился победой южан. Единственный гол спартаковцы забили с пенальти в начале второго тайма. В первом же домашнем матче Уфа одержала первую крупную победу в ФНЛ. 16 июля 2012 года со счетом 3:0 было разгромлено московское Торпедо. А автором первого гола «Уфы» в ФНЛ стал воспитанник уфимского футбола Александр Васильев. В следующем же туре, 24 июля, была одержана и первая гостевая победа. В Астрахани со счетом 1:0 был обыгран местный Волгарь. В этом сезоне в составе ФК Уфа появились первые легионеры из дальнего зарубежья – бразильцы Виллиам Артур де Оливейра и Диего Карлос де Оливейра. В середине сезона к ним присоединился японец Йосукэ Сайто. Автором первого «иностранный» гола в истории «Уфы» стал Диего, открывший счет в матче против ярославского Шинника 21 сентября 2012 года. А Виллиам стал первым в истории «Уфы» легионером, который вывел команду на поле с капитанской повязкой. В течение сезона полузащитники ФК «Уфа» Юрий Кириллов и Александр Васильев вызывались в молодежную сборную России.

В первом своем сезоне в Футбольной Национальной Лиге «Уфа» с ходу вошла в число лучших команд Первенства, а после 8-9 туров даже возглавляла турнирную таблицу. В итоге «Уфа» показала лучший результат среди всех новичков Лиги и с ходу заняла 6 место. В 32 матчах уфимцы одержали 13 побед, 9 матчей завершили в ничью и 10 проиграли при разнице забитых и пропущенных мячей 31-30. Лучшим бомбардиром клуба стал Михаил Маркосов, забивший 9 мячей. Лучшим ассистентом – бразильский легионер Виллиам, отдавший 6 результативных передач.

По итогам Первенства ФНЛ 2013/14 уфимская команда заняла 4 место и вышла в стыковые матчи с «Томью». Первая игра состоялась 18 мая 2014 года, закончилась со счетом 5:1, покер оформил Дмитрий Голубов, еще один мяч на счету Вильяма. Ответная встреча состоялась 22 мая 2014 года в Томске на стадионе «Труд». Матч закончился со счётом 3:1 в пользу «Томи», что позволило «Уфе» впервые в своей истории подняться в Премьер-лигу.

Выход Футбольного клуба «Уфа» в сезоне 2013/14 в Российскую Футбольную Премьер Лигу стал динамичным толчком в развитии спорта номер один в республике.

В 2015г. завершилась реконструкция стадиона «Нефтяник», современной арене присвоена высшая первая категория. В состав нового спортивного центра вошли основное и запасные поля, четыре тренировочные площадки, зрительские трибуны на 15 тысяч мест, фитнес-центр, восемь легкоатлетических дорожек и административно-бытовой корпус. Реконструкция стадиона началась в 2012 году.

Почти завершены работы по реконструкции санатория-профилактория «Химик» под учебно-тренировочную базу Футбольного клуба «Уфа». Новое спортивное сооружение расположено в экологически чистом загородном районе Уфы в 40 минутах езды от города.

Футбольная база будет отвечать всем самым высоким требованиям, номерной фонд рассчитан на 80-100 человек, два тренировочных поля, сауна, бассейн.

В дебютном сезоне РФПЛ 2014/15, наша команда показала зрелищный футбол, бескомпромиссную борьбу и в каждом матче стремилась исключительно к победе. Главный тренер «Уфы» Игорь Колыванов собрал боеспособный коллектив, который способен играть на равных с любой командой российской Премьер-Лиги. По итогам первого сезона в РФПЛ «Уфа» заняла 12 место, что позволило команде сохранить место в элитном дивизионе на следующий сезон.

Футбол в нашей республике обретает новые контуры. Налицо, настоящий прогресс в делах футбольного клуба, причём не только в выступление главной команды. Необходимо отметить в этой связи удачное выступление сразу нескольких команд, входящих в систему ФК «Уфа». В 2010 была создана Ассоциация женского футбола РБ, благодаря которой образовалась женская футбольная команда «Агидель». В 2013г эта команда вошла в структуру футбольного клуба «Уфа», данное обстоятельство сразу же сказалось на турнирных результатах женского коллектива. В 2013 году ЖФК «Уфа» финишировала на первом месте в Первенстве России среди женских команд первой лиги зоны «Центр-Урал».

Под патронажем ФК «Уфа» и Федерации футбола и мини-футбола РБ выступают и команды ветеранов футбола. В 2014г. в Финале чемпионата России в категории 45+, проходившего в Самаре, уфимцы взяли «серебро». «Уфа» в этом турнире уступив лишь хозяевам поля.

В структуре главного футбольного клуба Башкортостана работает и команда по адаптивному футболу(спортсмены с ограниченными физическими возможностями). При столь серьезном подходе результаты не заставили себя долго ждать – команда «Уфы» заняла 3-е место на чемпионате России среди инвалидов по зрению.

Предпринимаются серьезные шаги в направлении развития детско-юношеского футбола, более качественной подготовки команд, участвующих во всероссийских соревнованиях и отстаивающих честь нашего региона. В школе ФК «Уфа» работают профессиональные тренерские кадры, обладающие огромным творческим и организационным потенциалом, на которые можно опереться, чтобы решить любые задачи, связанные с построением в Башкортостане системы футбола.

Достижения последних лет на футбольных полях России вкупе с развивающейся инфраструктурой ФК «Уфа» позволяют с твердой уверенностью заверять, что в столице Республики организован и развивается футбольный проект, твёрдо стоящий на спортивных принципах, имеющий свою футбольную философию и реалистичный взгляд на место под футбольным солнцем. А лучшее, как известно, – всегда впереди!

Список литературы

1. Казакова П.Н. Футбол. Учебник для физических институтов. Под редакцией Казакова П.Н. М., "Физкультура и спорт", 1978.
2. Футбольная энциклопедия / Автор-сост. А. Смирнов. - М.: Вече, ООО "Фирма" Издательство АСТ, 1999. - 192с.
3. Статья «История башкирского футбола» <http://www.ffrb.ru/index.php/federazia/istoriya-futbola-v-rb>
4. Статья «Футбольный клуб «УФА»» <http://www.fcufa.pro/klub/istoriya>

Земскова Т.Г., МОБУ «СОШ № 62», г. Оренбург

Система работы школы по формированию у обучающихся здорового образа жизни

«Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнеработности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...»

В.А. Сухомлинский

Здоровье подрастающего поколения – одна из важнейших составляющих национальной безопасности страны. Поэтому очень важно с ранних лет воспитывать в ребенке осознание необходимости сохранения и укрепления своего здоровья, учить его безопасным формам поведения. Однако, сегодня у школьников преобладает пренебрежительное отношение к

своему здоровью и здоровью окружающих. Остается низким уровень восприятия проблем здоровья как лично значимых; недооценивают роль здоровья населения в социально-экономическом развитии страны. В целом у обучающихся не развита потребность в ведении здорового образа жизни, не сформирован стиль поведения, обеспечивающий сохранение здоровья [1, с. 8].

Именно поэтому проблема здоровья детей становится приоритетным направлением государственной политики, развития современной системы образования, стратегическая цель которой – воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности, способной не только адаптироваться к сложным социально-экономическим условиям жизни общества, но и к формированию индивидуального образа жизни [2, с. 16].

Школа в своей деятельности по данному направлению должна исходить из необходимости творческой самореализации личности, содействовать становлению, развитию интеллектуальных, психофизических качеств, социальному самоопределению ребенка. Все это возможно только при наличии здоровьесберегающей среды в образовательной организации, а также систематической воспитательной работы по формированию здорового образа жизни.

В свою очередь, здоровьесберегающая среда должна обеспечиваться наличием условий сохранения и укрепления здоровья школьников, с одной стороны, и целенаправленным формированием культуры здоровья всех участников образовательного процесса – с другой [3, с. 28]. Важным фактором формирования ЗОЖ является личность педагога. В школе роль специалиста по здоровому образу жизни могут на себя взять психологи, социальные педагоги, преподаватели физкультуры и ОБЖ, классные руководители. Несомненно, педагог сам должен быть образцом здорового образа жизни, внешне привлекательным и спортивным. Особые требования предъявляются к его коммуникативным компетенциям, которые включают умение разъяснять и слушать, вести диалог на интимно-личностные темы, приводить примеры из жизни.

Специалист, ведущий профилактическую работу в школе должен:

- владеть информацией по тематике;
- уметь эффективно доносить информацию;
- относиться внимательно и уважительно к мнению окружающих;
- уметь внимательно слушать и понимать ученика;
- уметь наблюдать за каждым обучающимся и классом в целом;
- знать возрастные и психологические особенности учащихся класса;
- быть заинтересованным в происходящем и владеть коммуникативными навыками [5, с. 4].

Основными методами профилактической работы с обучающимися могут стать:

• *Лекция* (5% усвоения) – наиболее быстрый способ предоставления необходимой информации. Но лекция ставит учеников в позицию пассивных слушателей, что приводит к потере интереса к теме беседы и отвлечению.

• *Чтение* (10% усвоения) – более активный способ предоставления информации, но не позволяет достичь ее глубокого усвоения.

• *Использование аудиовизуальных средств* (20% усвоения) – хороший способ для эмоционального переживания информации.

• *Использование наглядных пособий* (30% усвоения) – способ, который помогает ученикам запоминать и усваивать информацию всеми каналами восприятия: зрением, слухом, обонянием, осязанием. Наглядные пособия могут быть разного рода: диаграммы, слайды, макеты, модели, раздаточный материал, буклеты, плакаты.

• *Обсуждения в группах* (50% усвоения) позволяют участникам поделиться своими мыслями, впечатлениями и ощущениями в рамках определенной темы. Дискуссии и «мозговые штурмы» ценны тем, что активизируют мыслительную деятельность их участников, дают возможность высказаться каждому и выслушать мнение других.

• *Обучение на практике* (70% усвоения) – это ролевые игры, проигрывание ситуаций, практические занятия, самостоятельные исследования [4, с. 9].

В МОБУ «СОШ № 62» сохранение и укрепление здоровья школьников ведется по нескольким направлениям:

• укрепление материально-технической базы (оборудование современного спортивного зала, спортивной площадки, приобретение спортивного инвентаря);

• совершенствование кадрового потенциала (курсовая подготовка учителей, обучение педагогического коллектива по санминимуму, семинары, тренинги для учителей-предметников);

• расширение содержания образования (введение третьего обязательного часа физкультуры, факультатива «Здоровье»);

• реализация образовательных программ, направленных на формирование сознательного отношения к своему здоровью, профилактику вредных привычек, асоциального поведения, пропаганду здорового образа жизни.

Образовательная организация работает в режиме «Школы здоровья», ориентированной на обучение и воспитание детей с учетом их индивидуального физического здоровья, решающей одновременно с образованием задачи по оздоровлению детей, профилактике заболеваний, социальной адаптации, ориентации на здоровый образ жизни.

Организационное, методическое, педагогическое сопровождение оздоровительной работы в школе осуществляется через создание системы мероприятий по здоровьесохранению: разработка программы «Здоровье», создание учебно-методической и материально-технической базы, подготовка и обучение кадров, организация мониторингов, социально-психологическое сопровождение учебно-воспитательного процесса, медицинское обслуживание обучающихся, организация здорового питания и питьевого режима, выполнение требований САНПиН, организация урочной и внеурочной физкультурно-оздоровительной работы.

На уроках применяются здоровьесохраняющие педагогические технологии: технологии В.Ф. Базарного, развивающего обучения Л. Занкова, игровых форм обучения, которые воздействуют на эмоционально-чувственную сферу ребенка и учитывают его индивидуальные психологические особенности; личностно-ориентированное обучение, нацеленное на индивидуальное развитие личности ребенка (одаренного, способного, «обычного», нуждающегося в коррекции). В своей работе педагоги опираются на право ученика и родителей выбирать уровень обучения с точки зрения здоровьесбережения, проектирования и моделирования; на методы, основанные на субъект-субъектных принципах взаимодействия ученика и учителя, технологии действенного метода (в том числе на уроках технологии). Также применяются модульная технология, тренинговые формы занятий, технологии парной и групповой работы, проведение уроков на природе, технологии психологического сопровождения образовательного процесса.

Для снятия эмоционального напряжения на уроке, в период опросов, контрольных работ, зачетов и экзаменов проводятся следующие психолого-педагогические мероприятия: тренинги, деловые и ситуативные игры, консультации, индивидуальные беседы, тематические круглые столы и др. Важная составляющая здоровьесберегающей работы педагога – это рациональная организация урока. Показателем рациональной организации учебного процесса являются:

1. Объем учебной нагрузки – количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий в соответствии с нормами.

2. Нагрузка от дополнительных занятий в школе не превышает установленных требований.

3. Занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные мероприятия и т.п.

В школе реализуются следующие образовательные программы, направленные на формирование сознательного отношения к своему здоровью, профилактику вредных

привычек, асоциального поведения, пропаганду здорового образа жизни: «Все цвета, кроме черного», «Путь к себе», «Дорога и Я», «Пожарная безопасность», «Профилактика подростковой наркомании», «Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании», «Школа докторов здоровья», «Здоровый образ жизни», «Уроки здоровья и основы безопасности жизни», «Школа моего здоровья», «Оздоровление позвоночника и суставов», «Экология и здоровье».

Реализация интегративного подхода в деятельности общеобразовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья обучающихся осуществляется через использование элементов методики В.Ф. Базарного в начальной школе, преподавание «Основ медицинских знаний и здорового образа жизни» в рамках предмета «ОБЖ», интеграции предмета «Волейбол» с предметом «Физическая культура», предмета «Легкая атлетика» с предметом «Физическая культура», предметов «Экология» и «Биология», предмета «Подвижные игры» с предметом «Физическая культура».

С целью воспитания у обучающихся культуры здоровья в школе ежеквартально проводятся Дни Здоровья, в рамках которых проходят: классные часы по формированию грамотности в вопросах здоровья; беседы о здоровом образе жизни; тематические игры; викторины, брейн-ринги, конкурсы; спортивные соревнования по различным видам спорта; эстафеты; спортивные праздники; посещение спортивных сооружений города (Ледовых дворцов «Звездный» и «Кристалл», бассейна «Дельфин»); экскурсии, походы, прогулки.

В систему работы школы вошло проведение физминуток на уроках, подвижных перемен, часов и дней здоровья. Уроки физкультуры проводятся 3 раза в неделю. При проведении уроков физкультуры применяются следующие технологии: использование игровых форм, с целью повышения эмоционального фона учащихся, возрождение русской национальной культуры посредством народных игр, комбинированные уроки с целью развития двигательных качеств учащихся, уроки-эстафеты, уроки-соревнования.

Двигательный режим обучающихся в учебное и внеурочное время складывается из учебных занятий по физической культуре, физминуток и физпауз на уроках, подвижных перемен, проведение подвижных игр на воздухе с использованием спортивного инвентаря воспитателями группы продленного дня, занятий в спортивных секциях, утренней гимнастики и индивидуальных занятий физической культурой.

В микрорайоне школы отсутствуют специальные физкультурно-оздоровительные учреждения, поэтому школа является центром спортивной жизни в микрорайоне. На спортивной площадке школы в весенне-летний период проводятся различные массовые спортивные мероприятия. Спортивный зал школы в течение всего года является площадкой проведения спортивных праздников, уроков здоровья, в том числе для жителей микрорайона школы. На базе школы работают спортивные секции «Каратэ», «Легкая атлетика», «Общездоровительная подготовка», «Акробатика».

МОБУ «СОШ №62» в целях сохранения здоровья обучающихся тесно сотрудничает с различными ведомствами:

1. ГАУЗ «Оренбургский областной клинический наркологический диспансер»(беседы, тренинги, индивидуальные консультации).
2. ГАУЗ ГKB №6 г. Оренбурга «Детская поликлиника № 8» (профилактические осмотры обучающихся, лекции врачей по здоровому образу жизни).
3. Социальное агентство «Здоровье молодежи» (участие в акции «Танцуй ради жизни», тренинги),
4. Организация оздоровительных потоков в санатории – Детская городская больница,отделение восстановительного лечения «Дубки»; санаторий-профилакторий «Озон».

Медицинское обслуживание в школе организуют работники ГАУЗ ГKB №6 г. Оренбурга «Детская поликлиника № 8». Ежегодно проводятся углубленные медицинские осмотры обучающихся, заполняются листы здоровья в классных журналах, проводятся профилактические прививки.

На основании медицинских обследований в паспорта здоровья вносятся данные о группе здоровья, группе по физической культуре показатели физического развития, а также социальные показатели. В соответствии с реализацией школьной программы «Здоровье» классными руководителями, совместно с учителями физкультуры, преподавателем-организатором ОБЖ проводятся мониторинги здоровья обучающихся.

Классными руководителями ежедневно анализируются причины пропусков уроков обучающимися. Результаты мониторинговых исследований позволяют выделить причины имеющегося состояния здоровья и наметить пути по сохранению и укреплению здоровья.

Питание в школе осуществляется согласно договору с МУП «Комбинат школьного питания «Огонек» муниципального образования г. Оренбург». Обеспечивается санитарно-гигиеническая безопасность питания, включая санитарные требования к состоянию пищеблока, продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд. Продукты завозятся два раза в день, хранятся в холодильниках в зависимости от вида продукта, на стеллажах. Блюда готовятся на кухне и сразу раздаются для питания детей во время перемен. Для осуществления питания составлен определенный график питания в столовой. Адекватная энергетическая ценность рационов, соответствует энергозатратам детей. Меню составлено КШП «Огонек», согласовано и утверждено Роспотребнадзором г. Оренбурга. Все обучающиеся получают горячее питание (завтрак и обед).

Система организации питания в школе ставит перед классным руководителем следующие задачи:

- обеспечить обучающихся полноценным горячим питанием;
- прививать учащимся навыки здорового образа жизни;
- формировать культуру питания и навыки самообслуживания.

Работа по формированию здорового образа жизни всегда проводится в тесном сотрудничестве с родителями, ведь основа воспитания культуры здорового образа жизни закладывается в семье.

Работа с родителями является одним из важнейших аспектов работы школьной психологической службы, направленной на сохранение психологического здоровья детей через формирование общего воспитательного «поля» вокруг ребенка, обеспечивающего согласованность воздействия взрослых. Эта работа строится по двум направлениям: просвещение самих родителей и активизация родительской помощи в проведении мероприятий с детьми.

Создание здоровьесберегающей образовательной среды предполагает также разумное размещение мебели в классе, доски, проветренное помещение. Свежий воздух – это среда, в которой хорошо работает мозг, легкие; чистая доска – это направленность на деятельность; правильное освещение – это работа глаз. Посадочные места для обучающихся в классе определяются классными руководителями согласно рекомендациям врача. Мониторинг освещенности на рабочих местах, температуры и влажности воздуха проводится регулярно в течение учебного года.

Контроль за весом ежедневных учебных комплектов в течение учебной недели проводится 1 раз в четверть в соответствии с рекомендациями НИИ гигиены (требованиями САНПиН), с последующей корректировкой веса школьного портфеля.

Сменная обувь рекомендована как неотъемлемый элемент школьной формы. Контроль за соответствием сменной обуви требованиям школьного положения о форме учеников проводится регулярно.

Администрация школы постоянно проявляет внимание к обновлению материально-технической, спортивно-оздоровительной базы школы. В школе функционируют: спортивный зал и зал для занятий лечебной физкультурой, оборудованная спортивная площадка, тренажерный зал, уютная столовая, медицинский кабинет, стоматологический кабинет.

Таблица 1.

Результаты практической реализации Программы «Здоровье»

№ п/п	Название этапа, сроки реализации	Ожидаемый результат	Результат
1.	Диагностический 2012-2013 гг.	Получение целостной картины состояния уровня физической подготовленности и сформированности нравственных качеств обучающихся.	Уровень физической подготовленности 3,2 балла по школе. Сформированность нравственных качеств: Высокий – 28% Средний -61% Низкий – 11 %
2	Содержательно-деятельностный этап 2013-2016 гг.	активизация деятельности в рамках физического воспитания и спортивно-массовой работы.	В 2013-2014 учебном году в спортивно - массовых мероприятиях школы участвовало 450 учащихся, что составило 87% от обучающихся в ОУ. В 2014-2015 учебном году в спортивно - массовых мероприятиях школы участвовало 480 учащихся, что составило 88,2% от обучающихся в ОУ. В 2015-2016 учебном году в спортивно-массовых мероприятиях школы участвовало 581 учащихся, что составило 92,2% от обучающихся в ОУ
3	Рефлексивный, 2016-2017 гг.	положительная динамика изменения уровня физической подготовленности и нравственной воспитанности обучающихся, определение системы дальнейшей деятельности по физическому воспитанию школьников.	

Работа по формированию здорового образа жизни на протяжении ряда лет была небезуспешной. Анализ результатов опроса (анкетирования) родителей и обучающихся, воспитанников (количество респондентов 150 человек) о качестве программ дополнительного образования, направленных на формирование навыков здорового образа жизни, в которых они принимали участие в учебном заведении, выявил, что показатели по исследуемым критериям остаются довольно высокими.

Таблица 2.

Уровень качества формирования навыков здорового образа жизни

	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
	Родители	Ученики	Родители	Ученики	Родители	Ученики
2013-2014 уч. г.	25%	25%	13%	26%	6%	5%
2014-2015 уч. г.	30%	36%	11%	12%	4%	6%
2015-2016 уч. г.	34%	46%	8%	8%	2%	2%

Исходя из данной таблицы, мы наблюдаем, что показатели качества с каждым годом увеличиваются, это связано с ростом мотивации к занятиям спортом, с особым интересом детей к мероприятиям, направленным на формирование ЗОЖ, ответственным отношением педагогов, поддержкой родительской общественности.

Таким образом, школой накоплен богатый опыт оздоровления детей, которым педагогический коллектив готов поделиться со своими коллегами.

Работая пятый год по программе: «Здоровье», мы сегодня можем сделать следующие выводы:

- нам удалось приостановить ухудшение общего здоровья школьников;
- снизилось число таких заболеваний, как близорукость, сколиоз, болезни пищеварительных органов.

Наши ученики – неоднократные победители и призеры различных областных, городских и районных спортивных состязаний, кроме того, повысилась общая успеваемость в школе. Мы можем гордиться не только спортивным, но и интеллектуальным потенциалом.

Ежегодно обучающиеся МОБУ «СОШ № 62» становятся призерами муниципального и регионального этапов Всероссийской предметной олимпиады школьников.

Под словосочетанием «здоровый ребенок» у нас понимается не только физически крепкий, но и духовно-нравственный, социально адаптированный, психически здоровый человек.

Список литературы:

1. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие. - М.: Аспект Пресс, 2000. – 139 с.
2. Кучма В.Р., Куинджи Н.Н., Степанова М.И. «Здоровьесберегающие технологии в школе» - М., Просвещение, 2001. – 223 с.
3. Наumenко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы / Педагогика. 2005. № 6
4. Сизанов А.Н., Хриптович В.А. Модульный курс профилактики курения. М.: «ВАКО», 2004. – 272 с.
5. Формирование здорового образа жизни. 5 – 11 классы/ авт.-сост. Т.И. Магомедова, Л.Н. Канищева. – Волгоград: Учитель 2007. – 136 с.

Иванова И. Ф., Конькина Е. В.

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет» г.
Оренбург

Сказка В.А. Сухомлинского как средство воспитания

Чему могут научить сказки? Скажите: «Добру, сочувствию и взаимопомощи...» и вы будете совершенно правы. Сказками можно воспитать людей, которые будут наделены лучшими человеческими качествами. Порой эти фантастические произведения необходимы не только маленьким детям, но и детям, которые давно выросли. Неважно сколько лет человеку, год, пять лет, 15 или 50, возраст не имеет никакого значения. Конечно, основа характера и нравственных устоев закладывается в детстве, но совершенствование личности продолжается до самой смерти. На всех жизненных этапах сказки могут помочь человеку стать лучше.

Сказки – это неотъемлемая часть культуры русского народа. Во все времена их рассказывали маленьким детям, чтобы развлечь и показать, на примере вымышленных персонажей, как правильно действовать в разных ситуациях. Такие истории, в которых происходит борьба добра и зла, радости и печали, любви и ненависти, помогают ребятам сделать правильный выбор, решить для себя, в какую пойти сторону: ступить на путь чистой совести и открытой, доброй души, или же пойти по дороге жестокости и злости, и как следствие, томящего одиночества. Целые поколения людей выросли на сказках своих дедушек и бабушек, на сказках, которые написали А. С. Пушкин, С.Т. Аксаков, и многие другие известные авторы. Именно сказки добавляют в нашу жизнь нотку сладкого волшебства [1].

Известный советский педагог Василий Александрович Сухомлинский сочинил сказки, которые имеют не только развлекательную функцию, но и обучающую. Василий Александрович Сухомлинский писал так: «Через сказку, фантазию, игру, через неповторимое детское творчество – верная дорога к сердцу ребёнка. Сказка, фантазия – это ключик, с помощью которого можно открыть эти истоки, и они забьют животворными ключами». Сказки присутствуют в жизни каждого человека, нельзя недооценивать их воспитательную роль, ведь сказка – это многовековая народная мудрость. Произведения этого жанра заставляют детей переживать, радоваться, чувствовать [2].

Своим произведением «Седьмая дочь» В.А. Сухомлинский хотел донести до читателей мысль о том, что слова без дел ничего не значат. Доказывать свою любовь нужно поступками, а не красивыми и пустыми словами. Когда мать, уставшая с дороги, вернулась домой, дочери стали говорить ей, как они скучали и ждали её возвращения, но лишь одна дочь решила позаботиться о матери и принесла ей воды в большом тазике – помыть ноги, ей не нужно было ничего говорить, этот поступок всё сказал сам за неё.

В другой сказке, этого же автора, «Кто кого ведёт домой» речь идёт о двух мальчиках и их мамах. Мальчик Василько всегда следовал за матерью по проторенной ею дорожке, и никогда не шел впереди, а Толя, напротив, шагал только первым, утапывая дорогу для

матери, уставшей от работы. Однажды, когда их мамы одновременно заболели, дороги замело глубоким снегом, и добраться в другое село за врачом было тяжело, Василько, испугавшись снега, никуда не пошел и остался дома. Толя же отправился, не смотря на трудности, в соседнее село, ведь помощь врача была так необходима. Эта сказка учит самостоятельности, она учит тому, что важно всегда оберегать своих близких. Если ты способен помочь – помоги, если можешь спасти – спаси, и никогда не отступай [3].

Очень часто, чтобы маленькие дети лучше понимали смысл сказок, авторы описывают события, которые происходят внутри семьи, между её членами.

В произведении «Ожерелье с четырьмя лучами» речь идёт о счастье. Безусловно, все люди желают быть счастливыми, но понятие о счастье у каждого своё. Маленькая девочка, героиня сказки, была счастлива лишь тогда, когда были счастливы её близкие, поэтому, мучаясь от боли, и, получив шанс осчастливить четырех человек, она, не задумываясь, осчастливила папу и маму, дедушку и бабушку. Она увидела их счастливыми и совсем забыла о своей боли, она обрела счастье. Нельзя быть счастливым, если рядом кто – то страдает. У этой девочки очень доброе сердце. Сказка учит доброте и сочувствию, она заключает в себе воспитательный смысл. Её можно применять как в семейном воспитании, так и в школе. Она учит думать не только о себе в своём желании быть счастливым. В ней есть та искорка, то настоящее, чего нам часто не хватает в жизни. Поэтому её полезно почитать и детям, и взрослым.

У Василия Александровича Сухомлинского много сказок, способных коснуться человеческой души, разбудив в ней чувства жалости, сострадания и радости, но среди них есть такая история, которая трогает самое сердце, заставляет его биться чаще, и обращена она больше к взрослым, чем к детям. Эта сказка называется «Легенда о материнской любви». Любовь матери – это самое сильное чувство. Дети должны ценить мать и оберегать её, а вот герой этой сказки так не считал. Сын обижал свою мать потому, что так хотела его жена. Она сказала поселить мать в сарае, и он поселил. Сказала вынуть из груди сердце матери, и «не дрогнуло сердце сыновье», на всё был готов ради красавицы жены. Путём обмана и жестокости он убил родную мать, вынул из её груди сердце. По дороге домой он упал и ударился, выпало сердце из рук, и вновь шептало оно сыну только нежные слова. И вдруг сын все осознал, зарыдал. Понял он, что бескорыстная любовь матери важнее любви девушки, красивой снаружи, но уродливой внутри. Нельзя причинять вред близким, которые заботятся о вас и всё прощают. Раны на сердце не заживают, а превращаются в устрашающие, глубокие шрамы. Нельзя позволять глазам матери плакать, а душе страдать. Иногда нужно задумываться о том, что однажды, родные могут просто уйти и больше никогда не вернуться.

Так чему учат сказки А.В.Сухомлинского? Они учат всему доброму, учат быть человеком с большой буквы. В каждой сказке Василия Александровича зрыт глубокий смысл, понять который, каждый должен сам. Прочитав эти маленькие произведения, мы поучаем большой урок жизни. Сухомлинский был несравненным мастером своего дела, а его работы стали настоящим наследием педагогики. И я уверена, что, читая его сказки детям, мы способны вырастить достойное поколение людей.

Список литературы

1. Сказки Сухомлинского В. А. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://pumbr.ru/luchshie-rasskazi-o-semie/>
2. Роль сказки в нравственном и духовном воспитании. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.mirwomne.ru/deti-starsche-3/articles/vospitanie/cherез-skazku/>
3. Хрестоматия по этике / Сост. О. В. Сухомлинская. – М.: Педагогика, 1990. – 304 с.

Инкирёва Л. Ф., МБДОУ № 170, г.Оренбург

Здоровьесберегающие технологии в коррекционно-развивающей работе по преодолению общего недоразвития речи у дошкольников

Здоровье детей – одна из главных ценностей семьи и государства. Общеизвестно, здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо

адаптирован к окружающей его физической и социальной среде.

На современном этапе развития нашего общества с каждым годом становится острее проблема увеличения числа детей с различными нарушениями речи. По данным Министерства здравоохранения РФ, более чем у 50% детей в дошкольном возрасте обнаруживаются речевые дефекты различной тяжести.

Ежегодно среди детей 5-6 летнего возраста, посещающих ДООУ, различные нарушения речи, по данным ПМПК, выявляется у 75% дошкольников из общего числа детей 5-7 лет. Поэтому актуальность внедрения здоровьесберегающих технологий в ДООУ компенсирующего вида обусловлена необходимостью повышения эффективности коррекционно-развивающей работы с детьми с ОНР.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в ДООУ способствует не только сохранению и укреплению здоровья детей с проблемами речи и развития в целом, но и улучшению адаптивных и компенсаторных возможностей детского организма.

Задачи коррекционно-развивающей работы с внедрением здоровьесберегающих технологий.

1. Повышение умственной и физической работоспособности.
2. Охрана нервной системы, снятие психического и нервного напряжения.
3. Формирование умения регулировать мышечный тонус, освобождение от мышечных зажимов.
4. Стимулирование речевых зон коры головного мозга.
5. Формирование орального праксиса.
6. Совершенствование общей и мелкой моторики.
7. Повышение резервов дыхательной системы.
8. Профилактика нарушений зрения.
9. Создание благоприятного эмоционального фона.

Здоровьесберегающие технологии, используемые в коррекционно-развивающей работе в подготовительной к школе логопедической группе МБДОУ № 170.

Артикуляционная гимнастика – комплекс специально подобранных упражнений для подвижности речевых органов с целью тренировки их мышц. Выполнение артикуляционной гимнастики развивает силу и координацию, переключаемость артикуляционных движений, что способствует не только формированию звукопроизношения, но и улучшению общего звучания речи, её темпа, ритма, разборчивости.

Гимнастика для глаз – комплекс упражнений, направленный на тренировку глазных мышц сохранение зрения детей. Включение упражнений из комплекса гимнастики для глаз в непосредственную образовательную деятельность учителя-логопеда и учителя-дефектолога способствует снятию зрительного напряжения и профилактики нарушения зрения детей.

Дыхательная гимнастика – комплекс упражнений, направленный на развитие физиологического и речевого дыхания. Дыхательная гимнастика способствует насыщению кислородом коры головного мозга и улучшению работы всех центров, а также профилактике и лечению заболеваний дыхательной системы (обструктивный бронхит, астматический бронхит, бронхиальная астма).

Пальчиковая гимнастика – комплекс упражнений, способствующий формированию произвольных, координированных движений пальцев рук. Уровень развития речи у детей находится в прямой зависимости от степени развития тонких движений пальцев рук (М.М. Кольцова). Ежедневная систематическая пальчиковая гимнастика способствует улучшению работы речевых центров коры головного мозга.

Пескотерапия - работа детей с песком, стабилизирующая эмоциональное состояние детей. Этот вид терапии развивает тонкую моторику, стимулирует тактильные ощущения, нормализует мышечный тонус. Песок и теплая вода обладают релаксирующим действием. Вместо песка можно использовать другие сыпучие материалы: морскую гальку, семена арбуза, фасоль, горох, крупы, макаронные изделия.

Игры на координацию речи и движения – игровая деятельность, направленная на

развитие общей моторики детей. Двигательная активность улучшает работоспособность, эмоциональное состояние детей. Активизирует внимание, память, мышление. Движения способствуют развитию физиологических систем растущего организма.

Психогимнастика – комплекс специально подобранных этюдов, направленных на развитие и коррекцию эмоционально-личностной сферы ребёнка. Вызывание у ребёнка здоровьесоздающих эмоций (интереса, радости, спокойствия, сочувствия, удивления) улучшает психическое здоровье детей. Психогимнастика способствует преодолению страха, тревожности, агрессивности, дети учатся сопереживать. В непосредственной образовательной деятельности учителя-логопеда психогимнастика помогает при установлении продуктивного контакта с гиперактивными детьми.

Расслабляющие упражнения (релаксация) – коррекционный приём, направленный на снятие мышечного и эмоционального напряжения у детей. Умение расслабляться и регулировать мышечный тонус помогает детям с заиканием, нервозами, высокой тревожностью.

Самомассаж кистей и пальцев рук – активное механическое воздействия на нервные окончания с помощью различных приспособлений: массажных шариков, шестигранных карандашей, сосновых и ольховых шишек, грецких орехов, щёток массажных, прищепок, бигуди, иппликатора Кузнецова. Кинестетические импульсы, идущие от пальцев рук, изменяют функциональное состояние коры головного мозга, усиливают её регулируемую и координирующую функции.

Сопряжённая гимнастика – комплекс упражнений, сочетающий пальчиковую и артикуляционную гимнастику (театр пальчиков и языка). Динамичное выполнение упражнений для рук, ног, пальцев, языка, губ способствует синхронной работе полушарий головного мозга, развитию способностей детей.

Точечный массаж и самомассаж (су-джок-терапия, аурикулотерапия) – механическое воздействие на рефлексогенные зоны организма с целью поддержания здоровья человека.

Су-джок-терапия – это массажное воздействие на биологически активные точки кисти и стопы. Аурикулотерапия – это массажное воздействие на биологически активные точки ушной раковины. Кисть руки, стопа и ушная раковина – мощные рефлексогенные зоны, состоящие в контакте со многими внутренними органами и системами организма. Методы су-джок и аурикулярного массажа безопасны, эффективны, просты в применении, доступны для детей. Сеансы точечного массажа помогают развиваться всем системам организма, усиливают концентрацию внимания, улучшают интеллектуальные возможности, поддерживают организм в здоровом состоянии.

Оздоровительная гимнастика после сна – это гимнастика в постели, упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки (ходьба по дорожкам здоровья) дыхательная гимнастика. Пробуждение детей может проходить под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает. Гимнастика в постели может включать такие элементы как потягивание, поднятие рук, ног, элементы самомассажа. Главное правило – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и как следствие головокружение. Длительность гимнастики в постели 2-3 минуты.

Хромотерапия – это терапевтическое воздействие цвета на организм человека. Энергия цвета оказывает положительное воздействие на психику ребёнка, может создавать определённый эмоциональный тон, обладает стимулирующим, активизирующим, расслабляющим, успокаивающим эффектом.

Учитель-логопед использует следующие приёмы:

- проведение занятий из цикла Н.В. Нищевой «Разноцветные сказки»;
- использование элементов изотерапии;
- игры с воздушными шариками, мыльными пузырями.

Результаты внедрения представленного опыта.

1. Накопление практического материала по здоровьесберегающим технологиям (создание

картотеки)

2. Создание презентации «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ».

Систематическое планомерное качественное использование этих технологий даёт положительные результаты: дети становятся более активны в движениях, возрастает их ловкость, координированность, у ребят возрастает интерес, формируется положительная мотивация к здоровому образу жизни.

Планирование совместной работы учителя-логопеда и воспитателей по овладению детьми навыками самооздоровления

Название здоровьесберегающих технологий	Кто проводит	Место в режиме дня	Видовая спецификация по эффекту
1. Артикуляционная гимнастика	Учитель-логопед	Индивидуальные и подгрупповые занятия	Формирование орального праксиса
	Воспитатель	Утренняя гимнастика. Индивидуальная работа по заданию учителя-логопеда	
	Дети	В самостоятельной деятельности	
2. Дыхательная гимнастика	Учитель-логопед	Индивидуальные и подгрупповые занятия	Формирование физиологического и речевого дыхания, повышение резервов дыхательной системы
	Воспитатель	Гимнастика перед обедом. Гимнастика после сна	
3. Пальчиковая гимнастика	Учитель-логопед	Индивидуальные и подгрупповые занятия	Стимуляция речевых зон коры головного мозга
	Воспитатель	Утренняя гимнастика. Гимнастика перед обедом	
	Дети	В самостоятельной деятельности	
4. Гимнастика для глаз	Учитель-логопед	Подгрупповые занятия	Тренировка глазных мышц
	Воспитатель	Игры	
	Дети	В самостоятельной деятельности	
5. Игры на координацию речи с движением	Воспитатель	Утренняя гимнастика, прогулка	Повышение работоспособности, создание положительного эмоционального фона
	Учитель-логопед	Непосредственная образовательная деятельность	
	Дети	В самостоятельной деятельности	
6. Психогимнастика	Учитель-логопед	Непосредственная образовательная деятельность	Снятие неблагоприятных эмоциональных факторов
7. Релаксация	Учитель-логопед	Непосредственная образовательная деятельность	Снятие нервного и мышечного напряжения
	Воспитатель	Подготовка ко сну	
8. Пескотерапия	Учитель-логопед	Непосредственная образовательная деятельность	Снятие нервного и мышечного напряжения
9. Хромотерапия	Учитель-логопед, воспитатель	Индивидуальные и подгрупповые занятия	Создание благоприятного эмоционального фона, повышение работоспособности
10. Сопряжённая гимнастика	Учитель-логопед	Непосредственная образовательная деятельность	Развитие орального праксиса, стимулирование речевых зон коры головного мозга
	Воспитатель	По заданию учителя-логопеда (коррекционный час)	
11. Самомассаж кистей и пальцев рук	Учитель-логопед	Индивидуальные и подгрупповые занятия	Стимулирование речевых зон коры головного мозга
	Воспитатель	Гимнастика после сна	
	Дети	В самостоятельной деятельности	
	Родители	Дома	
12. Точечный массаж (су-джок-терапия, аурикулотерапия)	Учитель-логопед	Индивидуальные и подгрупповые занятия	Стимулирование рефлексогенных зон организма, охрана здоровья детей
	Дети	В самостоятельной деятельности	
	Родители	Дома	

Список литературы

1. Акименко В.М. Новые логопедические технологии – Ростов н/Д 2008.
2. Асташина И.В. Логопедические игры и упражнения для детей – М., 2010.
3. Н.М. Быкова Игры и упражнения для развития речи – Каро СПб., 2010.
4. Выгодская И.Г., Пеллингер Е.Л., Успенская Л.П. Устранение заикания у дошкольников в игровых ситуациях – М., 1993.
5. В помощь воспитателям ДОУ в работе с родителями. Вып. 2: Здоровье и физическое развитие ребёнка / сост. Е.П. Арнаутова, К.Ю. Белая – М., 2009.
6. Гуськова А.А. Развитие речевого дыхания детей 3-7 лет – Творческий Центр «Сфера» М., 2011.
7. Епанчинцева О.Ю. Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста – СПб., 2010.
8. Картушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья (старшая группа) – СПб., 2004.
9. Коноваленко В.В., Коноваленко С.В. Индивидуально-подгрупповая работа по коррекции звукопроизношения – М., 1998.
10. Комплексное сопровождение детей дошкольного возраста / под ред. Л.М. Шипициной – СПб., 2003.
11. Лободин В.Т., Лавренова Г.В., Лободина С.В. Как сохранить здоровье педагога – М., 2005.
12. Нищева Н.В. Система коррекционной работы в логопедической группе для детей с общим недоразвитием речи – СПб., 2005
13. Чистякова М.А. Психогимнастика – М., 1990
13. Ястребова А.В., Лозаренко О.И. Хочу в школу! Система упражнений, формирующих речемыслительную деятельность и культуру устной речи детей – М., 1999.

Кругликова В.С., Десяткина Л.Ю., Исупова Д.Ф.

Бирский филиал ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет», г. Бирск.

Научный руководитель: Усманов В.Ф.

Методика обучения спортивным способам плавания детей среднего школьного возраста в условиях открытого водоема

Плавание – один из наиболее важных двигательных навыков, необходимых каждому человеку, оно является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта. Специфическая особенность плавания связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его гигиенически-оздоровительная, прикладная и спортивная ценность. Плавание способствует повышению общего уровня физической подготовленности, оптимизации физического развития, формированию специфических и жизненно необходимых двигательных умений и навыков, становлению личностных свойств и качеств, общему укреплению и сохранению индивидуального здоровья занимающихся.

Более половины гибнущих на воде – люди, не умеющие плавать или нарушающие правила поведения на воде. Поэтому обучение плаванию введено в предмет «Физическая культура» для школьников среднего звена, а прикладное плавание для старшеклассников.

Многовидовое представительство плавания в системе физической культуры, полифункциональность воздействия его средств на человека (особенно на детей и подростков) позволяет считать, что использование школьных уроков различных видов плавания повышает эффективность процесса физического образования школьников.

Однако, как показывают собственные педагогические наблюдения, в практике проведения занятий по плаванию учителя и инструкторы испытывают существенные затруднения в использовании разнообразных средств плавания. Кроме того, следует отметить значительные недостатки в теории соблюдения структуры занятия и особенностей его построения.

Обучение плаванию детей школьного возраста в условиях открытого водоема составляет определенные трудности. Несмотря на отсутствие плавательного бассейна, школьники, в основном, умеют плавать, но не владеют техникой спортивных способов плавания.

Летние оздоровительные лагеря – одни из самых массовых форм организации отдыха и оздоровления детей во время каникул. Занятия плаванием являются одним из лучших средств закаливания, доступным с 6-7-летнего возраста, движения в воде усиливают дыхание, деятельность сердечно-сосудистой системы и других органов, приобретает необходимый жизненный навык, основные физические качества, развиваются морально-волевые качества.

Учитывая условия жизни детей, рельеф естественного водоема, где проводятся занятия, наличие вспомогательных средств при проведении занятий, вопрос о выборе методики обучения

спортивным способам плавания является актуальным.

Цель нашего исследования: произвести сравнительный анализ методик обучения плаванию и подобрать наиболее оптимальный вариант обучения технике спортивных способов плавания в условиях открытого водоема.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс детей среднего школьного возраста в летних оздоровительных лагерях в период школьных каникул.

Предмет исследования: методика обучения спортивным способам плавания детей среднего школьного возраста в условиях открытого водоема.

Гипотеза исследования: предполагается, что применение одновременного метода тренировки при обучении спортивным способам плавания детей среднего школьного возраста в условиях открытого водоема позволит более эффективно обучать техническим действиям по сравнению с параллельно-последовательным методом обучения.

Организация исследования. Экспериментальные исследования при решении поставленных в работе задач проводились на базе летнего оздоровительного лагеря «Чайка» г. Бирск РБ в течение 2 лет. В исследовании приняли участие две группы детей 12-14 лет со средней физической подготовленностью (контрольная и экспериментальная), подобранные на основе данных врачебно-педагогического обследования.

В каждой группе было по 12 человек разной подготовленности по плаванию, но не владеющих спортивными способами плавания.

В первой группе (контрольной) применялся параллельно-последовательный метод обучения спортивным способам плавания, в частности, были взяты элементы техники спортивных способов плавания кроль на груди.

Во второй группе (экспериментальная) обучение спортивным способам плавания проводилось одновременным методом обучения, были взяты такие способы плавания, как кроль на груди, кроль на спине и брасс.

Выбранная методологическая основа и поставленные задачи определили ход теоретико-экспериментального исследования проблемы, которое проводилось в три этапа.

На I этапе нашего исследования (констатирующий) была выбрана тема исследования, проведен анализ научно-методической литературы, определены цель, задачи и методы исследования, проведено первичное педагогическое тестирование.

На II этапе (формирующий) проводили формирующий эксперимент. На первом году обучения нашей задачей было научить детей держаться на воде и преодолеть чувство страха воды, а на втором году обучения задачей было обучить детей спортивным способам плавания на основе двух методик.

Исследование проводилось в период летних каникул с июля по август 2014 года и с июля по август 2015 года. Занятия по плаванию проводились ежедневно 6 раз в неделю, кроме воскресенья, продолжительностью один час.

В связи с разной подготовленностью и наличием не умеющих плавать детей, в летнем оздоровительном лагере на открытом водоеме в первый год проводилось начальное обучение плаванию. Основным средством обучения был игровой метод.

Во время формирующего эксперимента нами был составлен комплекс игровых упражнений для обучения плаванию. Обучение проводилось на мелкой части водоема. На первых 11 занятиях проводились игры для освоения с водой, а на оставшихся 11 занятиях проводились игры для изучения плавательных движений.

На III этапе (контрольный) осуществлялась работа по организации заключительного этапа эксперимента: проверялись основные положения гипотезы исследования, сравнение результатов исследования на начальном этапе эксперимента и заключительном (проводили повторное педагогическое тестирование), осуществляли анализ полученных результатов, затем были сделаны выводы, написана и оформлена выпускная квалификационная работа.

Результаты исследования. При применении параллельно-последовательного и одновременного методов обучения спортивным способам плавания на открытом водоеме детей среднего школьного возраста на диаграммах видно, что динамика результатов в

группе обучаемых параллельно-последовательным методом значительно улучшились на дистанциях 25 м и 50 м, а в группе обучаемых одновременным методом повысился объем плавания в течение 5 минут, а результаты на 25 и 50 м существенно не изменились.

В результате проведения эксперимента были выявлены дети, предрасположенные не только к плаванию, но и к определенному спортивному способу плавания. Динамика скоростно-силовой подготовки детей в ходе эксперимента представлена на следующем рисунке.

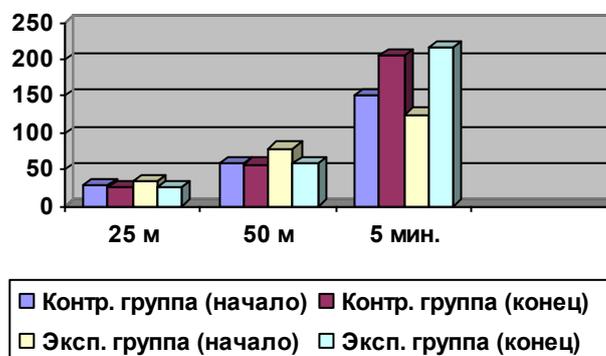


Рис. 1. Динамика скоростной выносливости детей в ходе эксперимента

Применение параллельно-последовательного метода позволяет детям более качественно овладеть техникой кроля на груди и быстрее передвигаться по воде. Применение одновременного метода обучения спортивным способам плавания позволяет детям познакомиться с элементами техники спортивных способов плавания, подобрать для себя наиболее подходящий способ плавания, развивает координационные способности.

Методический материал дан применительно к проведению совместных занятий с девочками и мальчиками, так как по содержанию, методике обучения и развитию двигательных качеств он почти не отличается.

Особое внимание уделено упражнениям, направленным на формирование необходимых двигательных навыков, которые помогут педагогам проводить занятия более эффективно и интересно.

Педагог физической культуры вправе использовать предлагаемый материал, исходя из имеющихся условий (материальных, климатических, погодных), учитывая возраст, физическую и плавательную подготовленность занимающихся.

Таким образом, в летних оздоровительных лагерях в условиях открытого водоема можно применять как одновременный, так и параллельно-последовательный методы обучения спортивным способам плавания, но преимущество остается за первым методом.

Список литературы

- 1.Булгакова, Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова [и др.]; под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Академия, 2005. – 432 с.
- 2.Зернов, В.И. Практикум для изучения движений в спортивных способах плавания / В.И. Зернов. – 3-е издание. – М.: ВЕДЫ, 2007. – 48 с.
- 3.Степанова, Л.М. Методика преподавания плавания. Специальность 050720.65 «Физическая культура» : учеб. пособ. для студ. инст. физич. культуры и спорта / Л.М. Степанова, П.П. Тиссен, В.Ф. Усманов ; Мин-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО «Оренб. гос. пед. ун-т». – Оренбург : Изд-во ОГПУ, 2012. 248 с.

Калимуллин Р. Р., ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г. Оренбург

Принципы освоения физической культуры в практике деятельности дошкольной образовательной организации

Сущностные положения и целевые ориентиры, показанные во ФГОС дошкольного образования отражают существенную культурологическую составляющую модернизации и оптимизации системы дошкольного образования, в целом ориентированную на

формирование разносторонней личности. Это диктует необходимость использования в практике дошкольного образования, во-первых, всей совокупности ценностей культуры (различных ее видов), во-вторых, оптимального их соотношения в использовании и, в-третьих, разработанности на этой основе соответствующих образовательных программ дошкольного образования, обеспечивающих реализацию требований к результатам освоения содержания ФГОС. [1, с.13]

В означенном контексте разработано содержание ФГОС дошкольного образования, анализ которого позволяет выделить основные положения, имеющие прямое отношение к созданию методологических оснований дошкольного образования вообще и физкультурного образования дошкольников в частности; создающие предпосылки к изучению и дальнейшей реорганизации содержания образовательных программ деятельности дошкольных образовательных организаций и оптимизации на этой основе системы дошкольного образования.

Именно в этой связи определены соответствующие направления развития и образования детей (образовательные области), где наряду с социально-коммуникативным, познавательным, речевым, художественно-эстетическим развитием определено и физическое развитие, призванное (по сути и направленности) способствовать оптимизации процессов становления и развития (воспитания) биологической (телесной) составляющей личности, что в свою очередь, является основой в целом оптимизации телесно-душевно-духовных кондиций дошкольника в обеспечении его успешной социализации.

Тем не менее, разнохарактерность содержания и требований этой образовательной области ФГОС (раздел 2.6 ФГОС) требует разработанности классификации системы регламентирующих оснований определения содержания и организации процессов реализации этой образовательной области, зафиксированных в принципах использования ценностей физической культуры, которые в целом, на наш взгляд, должны «работать» на оптимизацию процесса формирования физической культуры дошкольника и ее характерных признаков.[4, с.7]

В этой связи считаем целесообразным всю совокупность представленных в специальной литературе принципов физического воспитания (точнее - физического образования, что требует отдельного теоретического обоснования и аргументации) классифицировать по признакам: удовлетворения социального запроса на качество образованности дошкольника вообще (в связи с другими образовательными областями); становления и развития его личностных и двигательных потребностей и способностей, отражающих элементы физической культуры дошкольника.

Первая группа принципов использования физической культуры – общесоциальные, - отражает востребованность в субъекте общества, обеспечения перспектив его развития и представлена принципами всесторонности, связи с жизнедеятельностью, оздоровительной направленности в целом (соответственно) направляющие процесс физического образования на: формирование всесторонней и гармонически развитой личности в отношении ее телесно-душевно-духовных начал; формирование личностных и двигательных способностей (качеств), необходимых и «должных» для определенного этапа онтогенеза и социальной практики; становление и укрепление индивидуального здоровья.[2, с.22]

Вторая группа принципов – общеметодические,- характеризуют, во-первых, процесс физического образования дошкольников как педагогический и, во-вторых, регламентируют его содержание и реализацию в отношении единства обучения, воспитания и развития дошкольника. Эта группа представлена принципами: сознательности и активности (обеспечивает оптимизацию и гуманизацию субъект-субъектных взаимодействий участников образования, мотивированность детей на освоение физической культуры и включенность в нее); наглядности («двигательной», зрительной, «звуковой»); в совокупности регламентируют подбор содержания физкультурно-спортивной деятельности по

формированию преимущественно двигательных способностей детей и их теоретической подготовленности в сфере физической культуры); доступности (определяет подбор содержания физического образования по обеспечению соотношения постоянно повышающихся педагогических воздействий по комплексному воспитанию детей с оздоровительным наполнением содержания физкультурно-спортивной деятельности); индивидуализации (отражает направленность физического образования на дифференциацию физкультурно-спортивной деятельности с учетом индивидуальности детей, их природной силы и естественных (природных) дарований для обеспечения сколь общеподготовительного, столь и специализированного (для конкретного ребенка или группы детей) эффекта; системности (определяет построение и подбор содержания физического образования как системы, включающей: оптимальную последовательность и непрерывность этого специфического педагогического процесса; преемственность содержания физкультурно-спортивной деятельности от цикла к циклу образования; взаимосвязь процессов обучения, воспитания и развития как в рамках физического образования так и во взаимосвязи и другими образовательными областями; учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на основе сенситивных периодов и обеспечения гуманистической направленности). [4, с.13]

Третья группа принципов освоения физической культуры в целом отражает элементы спортизации физического образования дошкольников в связи с его построением, определением содержания на основе элементов спортивной подготовки и технологий спортивной тренировки (В.К.Бальсевич), что по нашему мнению весьма возможно и даже необходимо, особенно для дошкольников старшего возраста.[2,с.23]

Обучение детей дошкольного возраста играм с элементами спорта предъявляет ребенку особые требования: адекватность его возможностям, увлеченность, обогащение его двигательных навыков. Использование игр с элементами спорта в физическом воспитании дошкольников, на наш взгляд, обеспечивает единство физического, психического и личностного развития ребенка, определяет условия гуманного педагогического процесса, перестраивает положение ребенка из объекта воспитательно-образовательного воздействия в субъект активной творческой, самостоятельной деятельности на основе развития внутренних мотивов к самосовершенствованию. В процессе обучения этим играм обеспечиваются равные права всем участникам двигательной деятельности и в праве выбора, и в возможности проявления личных способностей и интересов, и в овладении ценностями физической культуры, т.е. в становлении и развитии физической культуры личности. Конечно, достичь этих результатов возможно только при условии ненасильственного стимулирования моторного развития. К сожалению, перегруженность режима дня в дошкольных организациях (различные занятия, кружки), отсутствие свободного времени для занятия с ребенком в семьях, массовая увлеченность компьютерными играми детей всех возрастов – не оставляют возможности дошкольнику заняться целенаправленными подвижными играми. В результате игра уходит из жизни дошкольника, а вместе с ней уходит и детство, что весьма печально отражается на общем психическом и нравственном развитии детей. В связи с этим, назревает необходимость активизации и систематизации процесса обучения играм с элементами спорта в образовательном пространстве дошкольной организации. [3, с.3]

В этой связи целесообразно выделить принципы: непрерывности (определяет целостность и слитность процесса физического образования в обеспечении позитивных и повышающихся сдвигов в тренированности детей); прогрессирующего тренирующего воздействия (означает неуклонное повышение требований к содержанию и психофизическим нагрузкам для прогрессивного повышения сформированности физической культуры дошкольника); цикличности («предписывает» организацию физического образования на основе обеспечения структурности как одного занятия, так и структурности

целостного процесса (состоит из повторяющихся циклов, каждый из которых имеет определенную направленность в обучении, воспитании и развитии свойств, качеств и функций дошкольника); возрастной адекватности (предопределяет содержательное наполнение физкультурно-спортивной деятельности с учетом ее доминирующей направленности на формирование тех двигательных и личностных способностей и потребностей, для которых в настоящее время имеются наиболее благоприятные предпосылки, т.е. с учетом сенситивных периодов онтогенеза); единства общих и специальных воздействий (определяет направленность содержания физкультурно-спортивной деятельности на всесторонность и в целом гармонию в двигательной и личностной подготовленности, обеспечение объективно должной «предпосылочной» базы для освоения физической культуры в становлении и формировании физической культуры дошкольника).

Тем не менее, реализация всех принципов, используемых в практике дошкольного физического образования и содержание физкультурно-спортивной деятельности, регламентируемое на их основе, должно быть подчинено соблюдению высокой степени научности, что означает использование только тех средств и методов, которые получили признание научного и педагогического сообщества, апробированы на практике и не несут негативных последствий для организма детей и их психики.

Выдвинутые современные научные взгляды и положения убеждают в необходимости пересмотра самой цели физического воспитания путем переопределения ее ориентации в процессе дошкольного физического образования. Это в свою очередь определяет некий ориентир в дальнейшей разработке сущности принципов освоения физической культуры, ее определенных характеристик и уровней сформированности основных компонентов в системе непрерывного образования, и прежде всего, в системе дошкольного физического образования, как начальной ступени на пути к становлению и развитию физической культуры личности индивида.

Совершенствование и любое изменение образовательного процесса в дошкольной организации предполагает собой всестороннее рассмотрение его основных сущностных положений, отражающих как содержание, так и направленность системы психолого-педагогических воздействий на физическое становление личности дошкольника. В нашем случае, мы рассматриваем образовательный процесс по физической культуре в дошкольной организации как совокупность специальных видов физкультурной деятельности, которые при соблюдении дидактических основ (в частности соблюдение и реализация вышеозначенных принципов) обеспечивают достижение социально значимого положительного эффекта в следующих направлениях: на основе социализации человека, обогащения его душевного начала – сформированность личности с присущими ей культурологическими характеристиками, потребностью в физическом совершенствовании; на основе воздействия на биологическую природу – удовлетворение потребности в двигательной деятельности, сформированности физических качеств и их компонентов, двигательных умений и навыков, психофизиологических функций.

В заключение следует отметить, что требуют дальнейшей разработки вопросы определения основных педагогических требований к реализации означенных принципов организации процесса физического образования дошкольников в практике деятельности дошкольной образовательной организации.

Список литературы

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г., №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И., Прогонюк Л.Н. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе // Теория и практика физ. культуры. 2003, № 4, с. 56 - 59.
3. Калимуллин, Р.Р. Модель образовательной среды дошкольной организации в становлении и

развитии физической культуры младшего дошкольника. Международная научно-практическая конференция "Проблемы и перспективы развития физической культуры в современном образовании". 2014. С. 34-37.

4. Коровин, С.С. Введение в теорию и дидактические основания физической культуры / С.С.Коровин. Оренбург : Изд-во ОГПУ, 2006. 132 с.

Калкатын А. В., ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г. Оренбург. **Научный руководитель: Суздалева А. М.**
Патриотическое и духовно – нравственное воспитание обучающихся в общеобразовательных организациях

Духовно – нравственное, патриотическое воспитание в России является ключевым фактором обеспечения духовного единства народа и объединяющих его моральных ценностей, политической и экономической стабильности. Темп развития современного общества зависит от гражданской позиции человека, его жизненных приоритетов и моральных норм. Задача усиления воспитательного потенциала системы образования рассматривается в качестве важнейшего целевого ориентира государственной образовательной политики в Российской Федерации [3].

Патриотизм – категория нравственная. Это не слепая преданность своей стране, а знание и уважение истории и культуры своего Отечества, сохранение самобытности и традиций своего народа, сопричастность к общественной жизни страны, стремление приложить все силы для того, чтобы повысить духовное и материальное благосостояние своей Родины, ее безопасность.

Воспитание патриотизма – основа консолидации общества и укрепления государства. Но для сохранения независимости наш народ на протяжении всей истории вынужден был защищать свою Родину с оружием в руках.

В педагогике выделяют основные цели военно–патриотического воспитания:

- Развитие у молодежи гражданственности, патриотизма как важнейших духовно – нравственных и социальных ценностей;
- Формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества, особенно в процессе военной и других, связанных с ней видов государственной службы [5].

Духовно - нравственное развитие и воспитание молодого поколения от дошкольного возраста до студенческой скамьи является первостепенной и непрерывной задачей современного образования и представляет собой важный компонент социального заказа для образования.

Для реализации политики государства по духовно – нравственному воспитанию важным является подготовка и переподготовка педагогических кадров. Российская система образования нуждается в педагогах, владеющих современными компетенциями в сфере духовно – нравственного воспитания детей и молодежи и способных эффективно организовывать такое воспитание в реалиях современного общества. В целях удовлетворения этой потребности должны быть внесены изменения в стандарты и программы подготовки педагогов для всех уровней образования [2].

Актуальной остается проблема непосредственного воздействия средств массовой информации (СМИ) на духовно – нравственное и патриотическое воспитание детей и молодежи. Не в полной мере используются возможности СМИ для формирования социокультурной среды, способствующей развитию и воспитанию высоких моральных и гражданских качеств подрастающего поколения. Центральные СМИ также недостаточно работают на развитие чувства патриотизма граждан и государственного самосознания, распространение культурных ценностей и формирование нравственных идеалов, на защиту общественного сознания от негативного воздействия информационной продукции, на противодействие деструктивной информации, распространяемой через спутниковое, кабельное телевидение, периодически печатными изданиями. В сетке вещания общенациональных каналов по-прежнему отводится место для образовательных программ, освещающих российскую историю, проблемы духовно – нравственного и патриотического

воспитания.

Следует обозначить приоритет включения духовно – нравственной компоненты в семейное воспитание. Проблему преодоления духовно – нравственного кризиса общества невозможно решить без осуществления культурно–просветительского влияния на семью. Права и обязанности родителей по духовному и нравственному воспитанию и образованию детей закреплены в Семейном кодексе РФ [3].

Система уроков вооружает учащихся знаниям законов общественного развития, закладывает прочный фундамент глубокой и сознательной любви к Родине, своему народу. Посредством предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» и прикладных знаний, обеспечивающих безопасность жизни, перед учителем ставятся задачи:

- формирование у учащихся знаний и навыков защиты жизни и здоровья в различных ситуациях;
- формирование активной жизненной позиции в отношении здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью;
- подготовка к военной службе в рядах Вооруженных Сил РФ;
- формирование ответственности перед собой.

Для обеспечения единого подхода к учащимся, к определению средств и методов учебной и воспитательной работы выполняются основные педагогические принципы:

- связи теории обучения с жизнью;
- сознательности и активности;
- наглядности в обучении;
- приоритета патриотического воспитания относительно других воспитательных направлений;
- опоры на положительные черты личности человека;
- опоры на положительное свойство человека;
- наглядности;
- формирования физической подготовки школьников;
- единства действий всех участников учебно–воспитательного процесса.

В качестве важнейших методологических приемов, которые возбуждают мыслительную активность учащихся при формировании понятий используют:

- логику в изложении учебного материала;
- постановку вопросов, требующий обобщения;
- упражнения на умение сформулировать определение, заключение или классификацию предметов и явлений;

Вопросы, задачи и задания, связывающие знания с их практическим применением [1].

Воспитание личности ученика должно строиться на нравственной основе. Знание, талант, сила, умение, интеллект должны приносить пользу и радость людям, обществу, в котором мы живем, самому человеку. Военно – патриотическое воспитание может быть действительным только на основе нравственной, трудовой и духовной культуры, как часть комплексного решения задач всестороннего гармоничного развития личности.

Немаловажное значение в военно – патриотическом воспитании придают физической подготовке, так как одной из главенствующих задач повышения боеспособности личного состава армии и флота является не только морально – психологическая, но и физическая подготовка. С этой целью проводятся внеклассные оздоровительные мероприятия, детей вовлекают в активные занятия физкультурой, привлекаются к тренировкам и нагрузкам, закаливанию организма [4].

Регулярные занятия физической культурой, спортом и туризмом позволяют развивать у обучающихся лучшие черты характера, а также улучшать состояние здоровья, как физического, так и психического.

Для подготовки обучающихся к военной службе в последние годы в практику работы активно внедряются эффективные средства физической культуры. К ним относятся:

- туристические походы;
- занятия военно–прикладным и военно–техническими видами спорта;
- включение в плановые учебные занятия по физической культуре средств, формирующих военно–прикладные навыки;
- мероприятия оказывающие комплексное воздействие на сознание и поведение.

Значительную часть времени у преподавателей училища занимает внеурочная деятельность, в процессе которой у учащихся формируются морально–психологические качества, развивается воля и характер.

Система военно–патриотического воспитания реально помогает управлять процессом подготовки обучающихся к защите Родины, придает всей проводимой работе системность, последовательность и целенаправленность, обеспечивает преемственность в организации и развитии военно – патриотической деятельности обучающихся [5].

Цель нашего исследования явилось теоретическое обоснование и проведение пилотажной диагностики по выявлению патриотического и духовно-нравственного воспитания. Исследование проведено на базе МОБУ СОШ № 15 и №62 города Оренбурга. В тестировании принимали участие учащиеся 10 – 11 классов. Тестирование включало в себя вопросы из курса истории отечества и ОБЖ по теме патриотического воспитания. Вопросы были составлены студентами практикантами института физической культуры и спорта совместно с учителем ОБЖ Н.В. Черновой.

В школе №15 выбраны 20 учащихся, которые занимались внеурочной деятельностью по патриотическому воспитанию и подготовке к военной службе, а из школы № 62 выбрали учащихся в том же количестве, которые не посещают дополнительные занятия. Полученные данные показали, что у 20% учащихся школы №15 развито чувство патриотизма и они готовы к прохождению военной службы. У учащихся школы №62 также отмечен не высокий показатель уровня патриотического воспитания, что составило 15%.

Средний уровень формирования патриотических чувств в 15-ой школе составил 55%, а в 62-ой – 50%. Низкий уровень составил в школе №15 25%, в школе №62 этот показатель равен 35%. Результаты пилотажной диагностики показали, что развитие патриотических и духовно-нравственных чувств в обеих школах не достаточно высок. Поэтому, воспитание гражданина – патриота была и остается стратегической целью образовательной организации. Патриотическое сознание наших граждан является важнейшей ценностью, одной из основ духовно – нравственного единства общества. Воспитать человека любящим свою землю, свой народ, быть готовым к защите своей Родины – очень непростая задача, но она, безусловно, осуществима [4].

Список литературы

1. Кнителъ, Н.Ю. Современные направления допризывной подготовки в СПО Москвы / Н.Ю. Кнителъ // Основы безопасности жизни. – 2011. - №11. – С. 20-23.
2. Комнин, А. Герой в России: Кто он? / А. Комнин // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2011. №5. – С. 11-17.
3. Никонов, В.А. Духовно – нравственное и патриотическое воспитание / В.А. Никонов // Основы безопасности жизни. – 2013. - №10. – С.13-16.
4. Путин, В.В. О патриотическом воспитании молодежи / В.В. Путин // Основы безопасности жизни. – 2012. - №11 – С. 3-14.
5. Уразов, А. Воспитание патриотизма. Педагогическая концепция учителя ОБЖ / А. Уразов // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2016. - №6. – С 30 – 32.
6. Черноморцев, М. А. Военно–патриотическое как средство социализации молодежи / М.А.Черноморцев // Основы безопасности жизни. – 2013. - №3. С.16-21.

Калмыков А. А., Германова В. П.,

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г. Оренбург
Формирование у дошкольников жизненно важных двигательных умений и навыков как средство приобщения их к основам здорового образа жизни

На современном этапе развития общества выявлена тенденция ухудшения здоровья детей. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как полное физическое,

психическое и социальное благополучие ребенка, чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетание «формирование здорового образа жизни» заняло прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу взрослым (педагогам и родителям) нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребенка, решать системно и сообща [1].

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни [9, с. 94].

Разнообразные двигательные действия у дошкольников формируются под влиянием многих факторов, и процесс их формирования может приобретать различный характер. Оптимизация этого процесса достигается в условиях рационально построенного обучения. Внутреннюю логику процесса образования и совершенствования двигательного действия в таких условиях принято схематически представлять как последовательный переход от знаний и представлений о действии к умению выполнить его, а затем – от умения к навыку [1].

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин. Так при гиподинамии возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивление организма к изменяющимся внешним условиям. Гиперкинезия (чрезмерно большая двигательная активность) также нарушает принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за собой перенапряжение сердечнососудистой системы и неблагоприятно отразиться на развитии организма ребенка. Поэтому требуется особое внимание к созданию предпосылок для обеспечения детей рациональным уровнем. При недостаточной двигательной активности ребенка (гиподинамии) неизбежно происходят ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка [4].

Как известно, ходьба – одно из первых движений, которыми овладевает ребенок после умения ползать. В ней участвует весь опорно-двигательный аппарат человека, одновременно в работу включается до 50 процентов мышц тела. При соблюдении правильной техники ходьбы значительно укрепляются мышцы спины и живота, формируются мелкие мышцы стоп, вырабатывается правильная осанка. Кроме того, в ходьбе тренируются дыхательная и сердечнососудистая системы, активнее происходит обмен веществ. Во время ходьбы группой у детей воспитываются согласованность движений, организованность, умение ориентироваться на площадке, в разнообразных и часто меняющихся условиях местности. Систематические занятия дошкольниками бегом улучшают работу легких, сердца, головного мозга и мышц, помогают более быстрому восстановлению сил после умственных нагрузок [7, с. 88]. Физкультурные занятия на свежем воздухе, как известно, улучшают самочувствие,

закаливают организм ребенка, формируют правильную осанку, вырабатывают силу воли, целеустремленность и другие качества, необходимые в повседневной жизни.

Оздоровительный бег – одно из важных для здоровья дошкольника движений, позволяющих регулировать нагрузку, укрепляющих сердечнососудистую и дыхательную системы. Прыжки, как и бег — неотъемлемая часть двигательной деятельности ребенка. Прыжковые упражнения укрепляют костно-мышечный аппарат ног и туловища, тренируют глазомер, развивают координацию движений. Прыжки со скакалкой занимают значительное место в работе с детьми дошкольного возраста, способствуют повышению выносливости, тренируют чувство ритма, укрепляют сердечнососудистую и дыхательную системы, мышцы ног. В прыжках с короткой скакалкой дети проявляют большую активность и настойчивость[1]. Существенным компонентом любого вида деятельности (игровой, театральной, конструктивной, учебной и др.) являются движения. Именно этим и объясняется необходимость глубокого изучения ребенка в единстве с его деятельностью и тесной взаимосвязи с различными сторонами его развития[6, с. 15].

Придавая особую значимость роли двигательной активности в укреплении здоровья дошкольников необходимо определились приоритеты в режиме дня.

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной активности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой и т.д.

Во - вторых в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной детей.

В- третьих особое место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности.

Сегодня особенно важно взрослым, формировать и поддерживать интерес к здоровому образу жизни как самих себя, так и своих детей. Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте[4, с. 38]

Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших ребят в детстве, тем легче им будет приспособиться к новым социальным условиям.

Велика роль примера самих родителей и старших членов семьи. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми [5, с. 56].

Только правильная ходьба способствует формированию правильной осанки, а мягкие прыжки и бег позволят предохранить органы и системы от резких сотрясений, обеспечат щадящий режим нагрузки для хрящевых тканей суставов и стопы.

Неправильная техника бега оказывает отрицательное влияние на различные органы, костную и мышечную системы. Если ребенок бежит тяжелым шагом, то при таких больших физических затратах значительно меньше будет пробегаемое расстояние, а отсюда низкий тренирующий эффект для сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Чем больше пробегаемое расстояние топающим тяжелым шагом, тем выше опасность принести вред здоровью занимающихся. Овладение качественными показателями выполнения физических упражнений в работе с дошкольниками рассматривается, прежде всего, как забота о здоровье детей[6, с. 118].

Важнейшей задачей физического воспитания в дошкольных учреждениях является охрана и укрепление здоровья детей. Для ее решения используются как организованные формы, так и самостоятельная двигательная активность детей, которая составляет большую

часть двигательного режима. Однако само по себе простое увеличение подвижности дошкольников не приводит к значительным оздоровительным эффектам [3, с. 34].

Основа развития здорового образа жизни складывается в детском возрасте, когда ребенок приобретает многие привычки, в том числе и навыки выполнения жизненно необходимых движений, которые оказывают существенное влияние на работу органов и систем организма. Однако чаще всего эти привычки складываются в результате многократного механического повторения без осознания ребенком влияния выполнения движений на функционирование организма. Не разработан механизм приобщения дошкольников к здоровому образу жизни, включения самого ребенка в сознательный контроль над своим двигательным поведением на основе приобретенных знаний.

Если нет оценки себя как субъекта собственного здоровья, то в дальнейшем мотивация к сохранению, укреплению и развитию своего здоровья будет низкой.

Приобщение к здоровому образу жизни на основе осознанного отношения к своим действиям нуждается в создании продуманной системы, в которой знания являлись бы руководством к поведению, служили бы базой для формирования необходимых умений и навыков, полезных привычек у детей и обеспечивали оценку и самоконтроль выполнения движений и статических поз.

В науке в качестве мер, направленных на охрану и укрепление здоровья дошкольников, рассматривается целесообразный подбор физических упражнений и создание условий для предупреждения травматизма и развития двигательной активности детей. Регуляция поведения осуществляется через ориентировку дошкольников на замечания взрослых.

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. Деятельность взрослого, направленная на укрепление здоровья, составляет содержание физического воспитания, что обеспечивает малышу физическое развитие.

Подвижные игры и игровые движения - естественные спутники жизни ребенка, обладающие великой воспитательной силой, формирующие физические и личностные качества ребенка [1].

Под руководством взрослых ежедневно проводятся мероприятия, способствующие активизации двигательной деятельности. Это двигательный режим в саду. Организованной двигательной деятельности детей ежедневно отводится не менее 2 - 2,5 часов [2, с. 58].

Традиционные средства физической культуры совершенствуют физические качества, формируют двигательные умения и навыки, укрепляют здоровье, но они не позволяют в полной мере сформировать ценностное отношение к здоровью и ЗОЖ. Итак, основой методики проведения занятий по формированию ценностного отношения к здоровью является игровая деятельность. Все упражнения, объединенные одним игровым сюжетом, быстро сменяют друг друга. Ребенок с удовольствием подражает действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни. Дыхательные упражнения также организуются в форме игры [9, с. 22].

Таким образом, важную роль в решении задач предлагаемой технологии играет семья, которая совместно с ДОО является основой социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям ЗОЖ. Известно, что ни одна, даже самая лучшая программа и методика не может гарантировать полноценного результата, если ее задачи не решаются совместно с семьей

Список литературы

1. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова — 4-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2008. — 368с.
2. Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 ноября 2009 г. N 655

3. Оверчук, Т.И. Воспитание детей раннего возраста в условиях семьи и детского сада. Сборник статей и документов / Под ред. Т.И. Оверчук. Сост. Р.А. Горб, И.М. Исаченкова. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2004.
4. Кочетова Н.П. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста: метод. Пособие для воспитателей и родителей. – М.: Просвещение, 2008
5. Печора, К.Л. развитие и воспитание детей раннего и дошкольного возраста. Актуальные проблемы и их решение в условиях ДОУ и семьи. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
6. Нарский, Г.И. // Физическая реабилитация и укрепление здоровья дошкольников: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Г.И. Нарский, М.В. Коняхин, О.А. Ковалева и др.; Прд редакцией Г.И. Нарскина. - Мн.: Полымя, 2002. - 176 с.
7. Казаковцева Т.С. Програма по валеологии и физической культуре для дошкольных образовательных учреждений «Здоровье с детства». – Киров, 1997.
8. Баль, Л.В. Букварь здоровья для дошкольника и младших школьников: Учебное пособие/ Л.В.Баль, В.В.Ветрова. - М.: ЭКСМО, 1995. - 128 с. 26,Бальсевич, В.К. Физическая активность человека/ В.К.Бальсевич. - Киев: Здоровье, 1987. - 222 с.
9. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка/ В.Г.Алямовская. - М.: 1993. - 122с

Карлышев В.М., Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

Структура ценностных ориентаций и особенности здоровья людей разного возраста

Ценностные ориентации являются важнейшим компонентом структуры личности, поскольку они являются системообразующим фактором мировоззрения и определяющим направления самореализации [1]. Они регулируют поведение, определяют образ жизни человека, а, следовательно, и состояние его здоровья [3, 4]. Поэтому очень важно выявление структуры ценностных ориентаций, позволяющей понять особенности выбора образа жизни и понять направление путей оздоровления людей.

Анализ литературы по рассматриваемой проблеме подтверждает необходимость ее разработки в целях разрешения возникающих противоречий между:

- потребностями социума в здоровых людях, способных выбирать рациональные ориентиры в жизни и недостаточной разработанностью и обоснованностью таких подходов в педагогике и психологии;
- осознанием собственных ценностей человека и их влияния на здоровье и отсутствием обоснованных рекомендаций по их формированию в процессе обучения и воспитания;
- навязыванием общечеловеческих ценностей молодежи и отсутствием обоснованного подхода к рациональному формированию предпочтений с учетом индивидуальных особенностей личности.

Цель работы: исследование взаимосвязи ценностных ориентаций и здоровья людей разного возраста.

Объект исследования: психологическое здоровье людей разного возраста.

Предмет исследования: влияние ценностных ориентаций людей разного возраста на их здоровье.

Гипотеза: предполагалось, что люди разного возраста имеют разные структуру, направленность и соотношения ценностных ориентаций, которые существенно влияют на особенности выбора образа жизни обуславливающего состояние их здоровья.

Задачи исследования:

- 1) Выявить структуру и соотношение ценностных ориентаций людей разного возраста.
- 2) Провести сравнительный анализ взаимосвязи особенностей здоровья и преобладающих ценностных ориентаций у людей разного возраста.

В процессе исследования использовались следующие **методы:**

- Метод анализа и обобщения литературных источников.
- Психологическое тестирование.
- Методы математической статистики.

Исследование проведено на кафедре психологии Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования

«Уральский государственный университет физической культуры». Выборку исследования составили 217 человек – мужчины и женщины в возрасте от 18 до 50 лет: из них 142 студента Уральского государственного университета физической культуры различных специализаций и специальностей (от 18 до 29 лет) и 75 респондентов зрелого возраста (30-50 лет).

Использована методика «Определение структуры ценностных ориентаций», разработанная В.М. Карлышевым, позволяющая выявить структуру ценностных ориентаций личности и связать полученные данные с особенностями её здоровья [2].

Результаты нашего исследования показали различия в структуре и степени реализации ведущих ценностных ориентаций у людей разного возраста (табл. 1). У людей зрелого возраста реализация ценностных ориентаций представлена в последовательности «самосовершенствование», «любовь к себе», «здоровье», «совесть» и «смысл жизни». У студентов последовательность в структуре ценностных ориентаций иная: «свобода», «самосохранение», «здоровье», «любовь к себе» и «продолжение рода». Данные структуры указывают на ведущие аспекты жизнедеятельности людей разного возраста.

Таблица 1 – Структура ценностных ориентаций студенческой молодежи и людей зрелого возраста и степень их реализации в жизни

Ранг ценностных ориентаций	Студенческая молодежь	Реализация ценностных ориентаций, %	Зрелый возраст	Реализация ценностных ориентаций, %
1	Здоровье	25	Любовь к себе	40
2	Продолжение рода	0	Здоровье	0
3	Любовь к себе	17	Самосовершенствование	71
4	Самосохранение, безопасность	33	Совесть	25
5	Свобода	50	Поиск смысла жизни	20

Как показало исследование, из всего количества студентов, у которых доминирует ценностная ориентация «здоровье» только 25 % из них легко могут поддерживать здоровье, «продолжение рода» осознается как значимая цель у всей молодежи, а к любви к себе, как считают студенты, готовы лишь 17 % из них, «самосохранение» достижимо 33 %, остальные чувствуют трудность в данных вопросах. Половина всей студенческой молодежи считает, что для них достижима «свобода» и они ею пользуются.

У людей зрелого возраста реализация ценностных ориентаций выглядит следующим образом: у 40 % людей легко осуществима ценностная ориентация - «любить себя», труднодостижимо у всех - «здоровье», происходит «самосовершенствование» у 71 % людей зрелого возраста, 25 % ориентируются в своем поведении на «совесть» и 20 % полагают, что могут обрести смысл жизни.

Выявив структура ценностных ориентаций студенческой молодежи и людей зрелого возраста и степень их реализации в жизни, мы попытались связать данные показатели с особенностями заболеваний исследуемых категорий людей. Сразу оговоримся, что усредненная интерпретация даёт большую погрешность по сравнению с индивидуальной. Анализ картины отклонений в здоровье показал сходство отклонений в функциональных системах организма студенческой молодежи и людей зрелого возраста: преобладают заболевания иммунной (простуда, ОРЗ), сердечно-сосудистой и мышечной (ушибы, растяжения) систем организма, однако степень их проявлений выше у людей зрелого возраста. Индивидуальная сравнительная психосоматическая интерпретация позволила в 70% случаев получить согласие испытуемых при разъяснении источников заболеваний. При этом определённым ценностям соответствуют определённые заболевания. Например, у студентов с ценностью «продолжения рода» отмечаются заболевания, в большей степени, затрагивающие иммунную систему, свидетельствующую о низкой адаптивности и неуверенности, и сенсорную систему организма - из-за нерационального образа жизни. Люди зрелого возраста с ведущей ценностью «самосовершенствование» испытывают

внутренний конфликт от непонимания происходящего (нервная система), часто нерационально пользуются своими возможностями (сенсорная и костная системы), имеют трудности в самовыражении (дыхательная).

Обобщая полученные данные можно отметить следующее. Ценностные ориентации являются регуляторами в жизнедеятельности человека и влияют на здоровье человека. У молодежи фактор «здоровье» не связан с жизненными проблемами, а, в большей степени, обусловлен спонтанным образом жизни. В зависимости от содержания и структуры ценностных ориентаций можно предположить об особенностях отклонений в здоровье и склонность к конкретным заболеваниям конкретной личности, которые подтверждаются в 70% случаев. И наоборот, зная заболевание личности можно предположить его ведущие ценности при не рациональной её реализации, что подтверждается многими исследованиями психосоматической направленности. Однако эта связь не всегда проявлена и может быть зафиксирована у молодых и чаще выражена у людей после 35 лет.

Сравнительный анализ позволил выявить в обеих группах следующие особенности:

- внешние ценности являются системообразующим фактором, обуславливающим социализацию личности особенно у молодых;

- ориентация на себя свойственна людям зрелого возраста как основа самореализации в жизни, а у молодежи ведущей является направленность на других, что позволяет им перенимать и накапливать социальный опыт;

- успешность социализации связана с возрастом и уровнем здоровья у людей зрелого возраста и не связана у студенческой молодежи.

Полученные данные желательно учитывать в работе с молодым поколением для формирования рациональной структуры ценностных ориентаций и укрепления здоровья.

Список литературы

1. Алексеева, В.Г. Ценностные ориентации как фактор жизнедеятельности и развития личности / В. Г. Алексеева // Психологический журнал. – 1984. – № 5. – С. 63-70.
2. Карлышев, В. М. Студенту о психическом здоровье : учеб. пособие / В. М. Карлышев. – 2-е изд., переработ. – Челябинск : УралГУФК, 2009. – 128 с.
3. Психология здоровья : учебник для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.
4. Рокич, М. Природа человеческих ценностей. М., 1973. – 276 с.

Карнова Т. И., МБДОУ №170, г. Оренбург

Развитие мелкой моторики кистей рук в процессе создания народной куклы

*«Чем больше мастерства
в детской руке, тем умнее ребёнок».*

В. А. Сухомлинский

На протяжении многих лет работы в группах компенсирующей направленности для детей с нарушением речи, мной была выявлена закономерность, что у большинства детей дошкольного возраста отмечается недоразвитие мелкой моторики кистей рук, при этом и речевые навыки развиты недостаточно. Часто речь ребенка не соответствует возрастным нормам. У детей имеют место повышенная утомляемость, неустойчивое внимание, затруднения в общении с окружающими.

Многочисленные исследования учёных подтвердили: уровень развития речидетей находится в прямой зависимости от степени развития тонких движений пальцев рук.

Под выражением «мелкая моторика» понимается подвижность мелких мышц на кистях рук, совершаемая под зрительным контролем человека. Чем лучше развита эта моторика, тем лучше будет у малыша память, логика, речь и мышление. Дело в том, что коре головного мозга зоны, отвечающие за движение пальцев руки и развития речевого аппарата, расположены очень близко. Стимулируя мелкую моторику, в коре головного мозга активизируются и те процессы, которые связаны с развитием речевой сферы интеллектуальных и речевых особенностей.

Развитие мелкой моторики пальцев рук положительно сказывается на становление

детской речи, повышает работоспособность ребёнка, является стимулом для интеллектуального и творческого развития, формирования познавательно- речевой сферы в целом.

Развитие ручной моторики имеет большое значение не только для активации речевой моторики, но и для подготовки детей к овладению письмом.

Уровень развития мелкой моторики является одним из важнейших показателей интеллектуального развития, готовности к обучению в школе. Все это благоприятно сказывается на психическом и физическом здоровье детей.

В настоящее время существуют противоречия в том, что теоретически разработанные упражнения по развитию мелкой моторики не находят достаточного применения на практике. В основном используются традиционные приёмы для развития тонких движений пальцев рук (упражнения на их сгибание и разгибание, сжимание кулачков и лишь изредка на растяжение и почти никогда на расслабление, способствующее дополнительному повышению тонуса пальцев рук). Только на физминутках применяются игры, способствующие развитию мелкой моторики. Недостаточно используются игры с разнотипными движениями, которые в отличие от игр с симметричными движениями развивают резервные возможности головного мозга. Крайне мало внимания уделяется массажу и самомассажу кистей рук, способствующих оздоровлению организма.

А здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. (Всемирная организация здравоохранения)

Федеральный Государственный Образовательный Стандарт ДО тоже решает задачи: охраны и укрепления физического и психического здоровья детей; создание среды, которая гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья воспитанников»

В педагогике существуют традиционные и нетрадиционные формы развития мелкой моторики. Я представлю свой опыт работы по развитию мелкой моторики рук посредством материалов и приемов рукоделия, используемых в технологии изготовления народной тряпичной куклы.

В настоящее время имеет место «возвращения» традиционной народной куклы в дошкольное детство, расширяется её воспитательная и образовательная функции. Кукла признана и культивируется в этнопедагогике. Учёными, педагогами - исследователями подчёркивается её неопределимое значение для воспитания и обучения детей.

Потому что знакомство и изготовление народных кукол способствует:

- ❖ развитию у детей мелкой моторики пальцев рук, что оказывает положительное влияние на речевые зоны коры головного мозга;
- ❖ через игрушку ознакомлению с историей и традициями на Руси;
- ❖ формированию уважения к традициям семьи;
- ❖ приобщению к совместному труду с взрослыми;
- ❖ овладению практическими навыками завязывания узелков, затягивания нитки, плетения косички;
- ❖ развитию мускулатуры кисти рук, глазомера, остроты зрения;
- ❖ развитию координации движения рук под контролем глаз;
- ❖ развитию усидчивости, терпения, внимательности, старательности;
- ❖ овладению новыми знаниями и навыками художественной деятельности;

В технологии изготовления кукол используются только натуральные материалы: хлопчатобумажные и льняные ткани, палочки, плоды, семена растений, лыко, солома, засушенные лекарственные травы, кора деревьев, вата, деревянные ложки, скалки, тесто. Для создания портретов (образов) кукол, используются натуральные нити, пряжа, кружева, тесьма, ленты, пуговицы, прищепки.

Приемы, которые используют при изготовлении кукол хорошо развивают мелкую моторику кистей рук. Движения рук очень разнообразны – дети ткань складывают, перегибают, сворачивают, подгибают, скручивают, накручивают на палочку.

Тесьму или нитки наматывают, навивают, затягивают, завязывают узлами. Детали куклы соединяют, прижимают, приматывают, стягивают, набивают, закрепляют, связывают.

Наряд куклы расправляют, украшают. Завязывают платочки, заплетают косы и т.д.

Эти приемы требуют усилий еще и потому, что куколки небольшого размера. В основном с ладонь, с указательный палец, есть даже с мизинец. Самые большие до локтя руки - их создавать намного легче. С кукол такого размера мы и начинаем работать, руководствуясь принципом - от простого к сложному.

Так, кукла-скатка делается в технике скатывания. Дети скатывают ткань в столбик, заворачивают в пеленку, завязывают тесьму (повивальник) бантиком.

Кукла – скрутка мастерилась в технике скручивания. Ткань или траву, солому скручивали, обвязывали ниткой.

Узелковая кукла - в технике завязывания узлов. Есть куклы, которые изготавливаются в смешанной технике. Дети и скручивают ткань, и скатывают, и завязывают узлы.

Техника завязывания узлов требует умений и усилий, что очень трудно детям. Поэтому, сначала учимся завязывать узелки, мотать клубочки, обматывать скрученную ткань или просто валик.

Дети знают, что ткань для куколки надо рвать (пользоваться ножницами было нельзя), поэтому тонкие ткани разрывают, прилагая немалые усилия. Новые современные ткани не порвешь, поэтому учимся пользоваться ножницами, что бывает не очень просто для детей.

Иголку тоже нельзя было использовать, т.к. кукла считалась оберегом и причинять ей вред колющими предметами было нельзя.

Но наряд кукле можно было сшить, вышить крестиком, пришить тесьму, собрать бусы и т.д. Поэтому мы учим детей вдевать нитку в иголку, завязывать на нитке узелок, нанизывать бусинки или сухие ягоды на нитку, развивая глазомер, остроту зрения и уверенность в руке.

Перед началом и в процессе работы над куклой мы проводим упражнения и игры, способствующие развитию мелких мышц пальцев, кистей рук и тактильных ощущений:

1- игры с пальчиками, сопровождающиеся стихотворным текстом (народные потешки);

2- упражнения без речевого сопровождения - пальчиковая гимнастика;

3- игры и действия с тряпичными куклами и предметами, используемыми в их изготовлении и дизайне костюма, присущего определённому кукольному образу

4- выкладывание узоров с использованием природного материала, рисование крупными, штриховка, выкладывание узоров из нитей;

5- с помощью куколки «Хороводницы», «Крупенички-Зерновушки» дети делают самомассаж кистей рук;

6- Дыхательную гимнастику помогает делать куколка «Травница», «Стригушка»

7- проводится исследовательская работа - обследование предметов, используемых в работе (разных видов ткани, меха, толщина ниток, ширина тесьмы, структура соломы, травы, лыка, дерева, кора веток м т.д.).

Соединение двигательного-осознательного восприятия свойств предметов и зрительных впечатлений - положительно влияет на формирование комплексного умения руки.

В процессе работы над куклой, мы играем в народные подвижные игры, что развивает крупную моторику у детей.

Процесс изготовления кукол доступен детям, познавателен, очень интересен. Кукол мастерят неспешно, обстоятельно, с любовью, что благотворительно влияет на настроение, общение, взаимодействие. Дети получают заряд положительных эмоций от индивидуального результата продуктивной деятельности, что побуждает их к активному речевому общению, создаёт атмосферу радости, успешности. Формируются положительные эмоции – а это релаксация и здоровье.

Наблюдая за деятельностью детей в играх с куклами я заметила, что куклы эффективно влияют на развитие познавательно-речевой сферы у детей, позволяют дольше сохранить внимание, снижают утомляемость, воспитывают аккуратность, усидчивость, трудолюбие, положительно влияют на психоэмоциональный настрой, дают возможность проявлению индивидуальности, повышению самооценки, способствуют формированию коммуникативных навыков у дошкольников.

Родители наших детей информированы о народных куклах и с удовольствием дома с детьми «вертят», мастерят кукол-оберегов, развивая мелкую моторику в домашних условиях.

Я уверена, что нетрадиционные приемы развития мелкой моторики помогут детям наиболее легко овладеть навыками письма, освоить лексико-грамматические формы, будут способствовать развитию связной, образной, диалогической речи, формированию коммуникативных навыков.

Кириллова Я. В.,

Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск
Синдром эмоционального выгорания преподавателей современного вуза: приоритеты психологической профилактики

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, профессиональная деятельность, современный вуз, психологическая профилактика преподавателей.

Работа и профессиональное положение человека играют важную роль в его жизни, влияя на его чувство идентичности, самооценку и психическое благополучие. Человек трудится не только из-за материального вознаграждения, но в большей степени – из-за ощущения вовлеченности в общественное производство, личной востребованности в социуме [3, с. 28].

Существует ряд профессий, в которых человек начинает испытывать чувство внутренней эмоциональной опустошенности вследствие необходимости постоянных контактов с другими людьми. Особенно ярко это проявляется в помогающих профессиях, к которым относится и преподавательская деятельность.

Как отмечает Т. И. Ронгинская, «ничто не является для человека такой сильной нагрузкой и таким сильным испытанием, как другой человек» [7, с. 85]; данную метафору можно положить в основу исследований психологического феномена – синдрома эмоционального выгорания (СЭВ).

Вслед за В. В. Бойко мы определяем синдром эмоционального выгорания как механизм психологической защиты личности, проявляющийся в понижении энергетики эмоций в условиях психотравмирующих воздействий [2, с. 6].

СЭВ относится к числу феноменов личностной деформации и представляет собой многомерный конструкт, набор негативных и психологических переживаний, связанных с продолжительными и интенсивными межличностными взаимодействиями, отличающимися высокой эмоциональной насыщенностью или когнитивной сложностью.

Термин «burnout» (эмоциональное выгорание) был введен американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергером в 1974 году для характеристики психологического состояния здоровых людей, профессиональная деятельность которых связана с интенсивным и тесным общением с клиентами (пациентами) [4, с. 74].

В настоящее время термин «выгорание» принято употреблять в связи с профессиями, связанными с оказанием помощи человеку, испытывающему негативные переживания, оказавшемуся в критической ситуации.

По мнению многих авторов (Н. Е. Водопьянова, Э. Ф. Зеер, В. Е. Орел и др.), проблема снижения эффективности профессиональной деятельности преподавателей в последние годы все больше рассматривается в связи с психоэмоциональными перегрузками, которые они испытывают под влиянием многочисленных эмоциональных факторов. Действие этих факторов, как объективных, так и субъективных, вызывает чувство неудовлетворенности и пустоты, накопление усталости, чувство

беспомощности и бессмысленности своего существования, низкую оценку своей профессиональной компетентности, что ведет к истощению и выгоранию. Результатом этих процессов является снижение эффективности профессиональной деятельности.

Важно отметить, что профессиональная деятельность преподавателей тесно связана с взаимодействием с другими людьми и во многом определяет его личностные особенности, образ жизни и поведение. При этом роль профессии носит не только позитивный, но и негативный характер по отношению к личности исполнителя.

Ресурсы преодоления «выгорания» могут быть рассмотрены в аспекте такой базовой характеристики личности, как стрессоустойчивость. Сохранение и повышение стрессоустойчивости личности связано с поиском ресурсов, помогающих ей в преодолении негативных последствий стрессовых ситуаций.

Основным психологическим качеством, обеспечивающим стрессоустойчивость, является уровень личностной зрелости преподавателя. Здесь подразумевается степень осознания себя, способность брать на себя ответственность, умение строить гармоничные взаимоотношения с другими людьми, открытость изменениям и принятие своего и чужого опыта во всем его разнообразии. Истоки профилактики синдрома эмоционального выгорания лежат в позитивном и ответственном отношении не только к своей профессии, но и к себе и собственной жизни [1, с. 123].

Целенаправленная психологическая помощь в этой области сможет обеспечить необходимые предпосылки для формирования культуры самопомощи и заботы о своем личностном и профессиональном развитии у преподавателей, а также будет способствовать достижению задачи восстановления и поддержания психологического здоровья.

Традиционно выделяют первичную и вторичную виды психопрофилактики [6, с. 5]:

Первичная психопрофилактика включает мероприятия, предупреждающие возникновение профессионального «выгорания». К задачам первичной психопрофилактики относится определение группы риска – лиц с повышенной угрозой нарушения психологического здоровья – и организация психопрофилактических мер по отношению к этим группам.

Вторичная психопрофилактика касается специалистов, которые уже испытывают признаки «выгорания». Она объединяет мероприятия, направленные на профилактику неблагоприятной динамики уже возникших психологических нарушений, их хронизации, на уменьшение проявлений, облегчение течения и улучшение исхода.

Стратегическим приоритетом первичной профилактики следует рассматривать создание системы позитивной профилактики, которая ориентируется не на проблему и ее последствия, а на защищающий от возникновения проблем потенциал психологического здоровья – освоение и раскрытие ресурсов личности, поддержку преподавателя и помощь ему в самореализации собственного жизненного предназначения.

Выделяют несколько стратегий и техник, способствующих предотвращению и уменьшению риска профессионального выгорания, к наиболее эффективным относят: консультации по предотвращению и лечению связанных со стрессом нарушений здоровья; предоставление возможности более гибкого графика работы; проведение семинаров по развитию навыков межличностного общения для сотрудников; оптимизация системы мотивации и стимулирования персонала и др.

В психологической профилактике «выгорания» можно выделить два основных направления: просвещение и тренинги, направленные на развитие личностных ресурсов противодействия «выгоранию» [8, с. 6].

Полная информация о синдроме выгорания поможет преподавателям быть более чувствительными к его ранним симптомам, как в себе, так и в других. Кроме того, просвещение повышает психологическую культуру и таким образом способствует увеличению их стрессоустойчивости.

Необходимой и базовой частью профилактики возникновения синдрома выгорания является личностная психологическая подготовка преподавателей вуза. Все более

востребованными сегодня становятся тренинги, основная цель данных тренингов заключается в повышении стрессоустойчивости, т. е. способности противостоять стрессорному воздействию, активно преобразовывая его или приспосабливаясь к нему [5, с. 14-15].

Для реализации данной цели на тренинге, как правило, осуществляется анализ и изменение неэффективных стратегий поведения в напряженных профессиональных или личностно значимых ситуациях. Профилактическая программа должна опираться на результаты аудита стресса и поддерживаться постоянным мониторингом стресса в вузе.

Эмоциональное выгорание – отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время могут возникать его дисфункциональные последствия, когда эмоциональное выгорание отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с коллегами [8, с. 76].

Профессия преподавателя относится к разряду стрессогенных, требующих больших резервов самообладания и саморегуляции, одним из которых является – эмоциональная устойчивость, необходимая для преодоления негативных изменений, в том числе и эмоционального выгорания. Следовательно, посредством обеспечения своевременной диагностики, профилактики дезадаптационного процесса, эмоциональной поддержки и повышению значимости педагогической профессии можно в значительной степени изменить к лучшему ситуацию, в которой находятся люди помогающих профессий, в т. ч. преподаватели современного вуза.

Список литературы

1. Безнососов С. П. Профессиональная деформация личности. СПб.: Речь, 2004. 270 с.
2. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Питер, 1999. 105 с.
3. Горбач Н. А., Лисняк М. А. Синдром «эмоционального выгорания» у преподавателей вузов // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2010. 2 (41). С. 28-30
4. Митина Л. М., Кореляков Ю. А. Личность и профессия: психологическая поддержка и сопровождение: учеб. пособие. М.: Академия, 2009. 336 с.
5. Моница Г. Б., Раннала Н. В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». СПб.: Речь, 2009. 250 с.
6. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / авт.-сост. О. И. Бабич. Изд. 2-е. Волгоград: Учитель, 2012. 122 с.
7. Ронгинская Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. 2002. № 3. С. 85-95.
8. Сафонова И. О. Взаимосвязь профессионально эмоционального выгорания с субъективным благополучием личности медицинских сестер // Вестник Самарской гуманитарной академии. 2011. № 1. С. 76-84.

Кобылянская А. И., Конькина Е. В.

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г. Оренбург

Влияние игр с дополненной реальностью на психику и личностное развитие подростков

Современный мир уже давно перешёл в новую эпоху – эпоху технологий и изобретений, меняющих восприятие действительности. Одним из таких наиболее прогрессирующих направлений, на данный момент, является дополненная реальность (англ. *augmented reality*, AR — «расширенная реальность») – результаты введений в поле человеческого восприятия некоторых сенсорных данных с целью улучшить, дополнить и расширить понимание окружающего мира и действительности. Под влияние эффектов дополненной реальности в первую очередь попадает человеческая психика.

Исследование психических особенностей ребенка является междисциплинарной проблемой. Так, в педагогике психика рассматривается, как свойство человеческого мозга адекватно воспринимать и давать субъективную оценку окружающей реальности, создавать на основе воспринятого внутренний личный образ действительности и личностного нахождения в ней (мировоззрение), моделировать свое поведение и деятельность, используя полученные от психического процесса данные.

Особенность человеческой психики заключается в том, что образ окружающего мира несколько отличается от реальной картины, так как наблюдается эмоционально-личностная окраска воспринимаемой действительности. На восприятие и моделирование воспринимаемого образа оказывают существенное влияние такие факторы как память (включая прошлый опыт), физиологические и нравственные потребности, интересы и желания. Эти параметры считаются внутренними, и процесс их закладки протекает на протяжении всего периода взросления. Элементы дополненной реальности классифицируются как внешние факторы, «раздражители», которые меняют процессы психического восприятия и, как следствие, продукт их деятельности. Таким образом, при внешнем вмешательстве происходят изменения в сознании – высшей форме отражательной способности головного мозга. Сознание отвечает за такие важные человеческие функции как, например, способность отдавать отчет в своих мыслях и поступках, осознавать необходимость контроля и вмешательства в них при определенных обстоятельствах [1].

Человеческая психика становится уязвимой при определенных факторах. Так, например, психика подвержена влиянию в момент, когда человек на чем-то сосредоточен. Индивид, погруженный во взаимодействие с элементами дополненной реальности, становится потенциальным объектом для негативного психогенного воздействия. Подобное состояние позволяет извне воздействовать на психику такими способами, как использование звуковых, световых или совместных комбинаций. Для неподготовленного человека дополненная реальность являет собой серьезную угрозу его уникальности и существования в целом, так как притупляет инстинкт самосохранения и негативно влияет на психическое здоровье. Наиболее сильно этому подвержены подростки. В период полового созревания происходит и глубокое изменение восприятия, стимулируются конформистские реакции в трудных ситуациях.

На данный момент дополненная реальность применяется во многих сферах человеческой жизни, например в индустрии развлечений. Одним из примеров игры с дополненной реальностью, который имеет огромную популярность у молодежи и находится в открытом доступе, является игра Pokémon Go – многопользовательская ролевая игра, базирующаяся на основе геолокационного дополнения реальности, разработанная и изданная в США, Австралии и Новой Зеландии 6 июля 2016 года. В процессе игры пользователи используют свои мобильные устройства, оснащенные GPS с возможностью находить виртуальных существ, появляющихся на экранах смартфонов в том же реальном месте, где и находится игрок. Таким образом, основная концепция игры — наложение виртуальной реальности на окружающую реальность.

Получив огромную популярность, игра уже спровоцировала ряд неприятных инцидентов, в которых пострадавшими оказались подростки. Например, в американском штате Пенсильвания 15-летняя девушка, увлекшись процессом игры, попала под машину, получив серьезные травмы. Стирание рамок между реальностью и игрой, притупление инстинкта самосохранения приводят к зачастую необратимым изменениям в психике пользователей объектов дополненной реальности, несет серьезную угрозу существованию.

Психолого-педагогическая общественность бьет тревогу. Помощник премьер-министра РФ Г.Онищенко высказался об опасности внедрения дополненной реальности в массовое пользование: «Когда виртуальная реальность накладывается на окружающее человека пространство – и это не только в сакральных, памятных местах, но и в любой ситуации – дома, семьи, двора, детской площадки – это содержит, как мне кажется, очень высокий риск стирания реальности и может очень серьезно влиять на психику людей» [2].

Стоит рассмотреть и второй негативный аспект влияния игр с дополненной реальностью на развитие подростка – аспект воспитания в условиях использования подопечным подобного объекта. Одним из наиболее важных факторов воспитания в этом сложном возрастном периоде является формирование ценностных ориентаций, в котором задействован как институт семьи, так и образовательные учреждения. Критический период психического развития у подростков отличается отрицанием многих общепринятых

ценностей, и общественные институты должны выступать как положительно влияющие факторы развития. Дополненная реальность, по мнению В.Куренного, кандидата философских наук, профессора НИУ ВШЭ, только способствует нивелированию культурно-нравственных ценностей у подростков [4].

Многие музеи и картинные галереи объявили о том, что на их территории разрешается пользование данной игрой, более того, участились случаи массовой агитации на совершение игровых действий в стенах общественно-культурных учреждений. Подобные действия способствуют неверному формированию культуры у подростка, снижают в его глазах ценность культурно-исторического наследия. Игра отвлекает пользователя от получения необходимой образовательной информации, концентрируя его внимание на игровом элементе, элементе дополненной реальности, который никакого позитивного влияния на его личностное развитие не оказывает.

Нивелирование еще несформированной личности приводит к тому, что подростки идут и на преступные действия, увлекаясь игровым процессом. Отрываясь от реальности, они могут случайно нарушить такие статьи УК РФ, как «неприкосновенность жилища», «оскорбление религиозных чувств», «незаконное пересечение государственной границы». Наказаниями в данном случае будут денежный штраф или исправительные работы на срок до 1 года. Некоторым игрокам грозит лишение свободы на два и три года за использование игры на границе или в храме.

Игумен Иоанн (Ермаков) на одном из своих выступлений подчеркнул, что духовность и культурное наследие формируют не только личность, но и патриотизм этой личности, её любовь к стране. По его словам, духовно-нравственное начало у подростка определяет алгоритм поступков и осознание глубины своих действий [3]. Таким образом, дополненная реальность как средство развлечения наносит серьезный вред еще несформированной личности, нарушая её гармоничное развитие.

Процесс популяризации игр, базирующихся на эффекте дополненной реальности, уже невозможно остановить, так как помимо массового интереса, данное развлечение приносит и большой коммерческий доход на рынке игровой индустрии. Негативное влияние подобного явления на личность и психику подростков неоспоримо. Основной задачей общества, на данный момент, является научить юное поколение использовать новейшие достижения с максимальной пользой, не допуская подмены нравственных понятий и иллюзорной замены истиной реальностью. Важно организовать процесс обучения так, что основной упор в воспитании будет делаться на нравственное и духовное взросление, на изучение исторического наследия и норм морали. Одним из способов реализации данного подхода могут быть уроки, основанные на традициях народной педагогики, проводимые еще с начальной ступени обучения.

Список литературы:

1. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001. – М.: Флинта: Наука., 2001. – 416 с.
2. РИА Новости. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://ria.ru/society/20160719/1470983791.html>
3. Роль Церкви и общества в патриотическом воспитании молодежи. [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://ruskline.ru/analitika/2011/02/15/rol_cerkvi_i_obwestva_v_patrioticheskom_vospitanii_molodezhi/
4. «Тем временем с А. Архангельским» - Дополненная реальность или массовая галлюцинация? [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://tvkultura.ru/video/show/brand_id/20905/episode_id/1327237/video_id/1521297/viewtype/picture/

Кодирова Ж.С., ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г. Оренбург. **Научный руководитель: Панкратович Т.М.**

Формирование технической подготовленности борцов-самбистов на этапе начальной подготовки при направленном использовании игрового метода

Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта самбо предусмотрено планировать процесс спортивной подготовки юных спортсменов так, чтобы он способствовал укреплению здоровья, физическому и психическому развитию детей,

воспитанию двигательных способностей начинающих самбистов. В настоящее время остается актуальной проблема выбора методов тренировки, позволяющих оптимизировать учебно-тренировочный процесс юных спортсменов, успешно решать поставленные задачи. Одним из таких методов для юных спортсменов остается игровой метод с его психологической привлекательностью, доступностью для детей, полифункциональностью воздействия. О целесообразности использования игрового метода в тренировке юных спортсменов указывали в своих работах В.П. Филин, Н.А.Фомин, Н.Г. Озолин, С.С. Коровин и др.

Игровой метод в современной методике спортивной подготовке юных спортсменов способствует воспитанию физических качеств начинающих спортсменов, формирует необходимые двигательные умения.

Ключевой ориентацией использования игрового метода в спортивной подготовке юных борцов-самбистов на этапе начальной подготовке является направленное развитие физической подготовленности детей. Подвижные игры и игровые задания активно используются тренерами в учебно-тренировочном процессе в воспитании у юных самбистов быстроты, выносливости, силы, гибкости, координационных способностей [6]. В меньшей степени тренеры используют игровой метод для формирования технической подготовленности юных спортсменов (обучение, закрепление, совершенствование различных технических приемов, предусматривающих учебными программами обязательное овладение на этапе начальной подготовке), хотя именно в игре детям представляется возможность апробировать различные двигательные умения, навыки ранее выученных технических действий в новых ситуациях. Таким образом, игра может способствовать не только совершенствованию ранее разученных двигательных действий, но и формировать новые двигательные умения и навыки.

Анализ изучаемой проблемы позволил нам выделить следующее педагогическое условие обеспечения направленного воздействия игрового метода на формирование технической подготовленности юных борцов-самбистов на начальном этапе подготовке – использование игрового материала в соответствии со структурой изучаемых технических действий и моделирующего позиционные (тактические) решения отдельных эпизодов поединка.

Как показала практика, на начальном этапе подготовки процесс освоения базовых технических действий юными самбистами протекает не одинаково успешно. Наибольшие сложности возникают при формировании техники и опыта теснения, выведений из равновесия, реализации позиций при неравноценных и «опасных» взаиморасположениях борцов. В связи с этим у начинающих борцов теряется интерес к изучаемым движениям. Повышение интереса к изучаемому движению, достигнутое применением подвижных игр, существенно сказывается на обучении [1; 3; 7]. Показателем эффективности при этом являются более короткие сроки и высокое качество обучения.

На необходимость формирования гибкого и вариативного навыка в процессе спортивной тренировки юных спортсменов указывают Л.П. Матвеев, С.В.Калмыков и др. По их мнению, в процессе закрепления двигательных навыков следует избегать их превращения в стереотипные, так как в дальнейшем эти навыки будут существенно изменяться в соответствии с развивающейся силой, выносливостью, гибкостью, быстротой [2; 5; 4]. Большинство навыков у детей являются как бы переходными к навыкам взрослого человека. Поэтому навыки детей должны быть особенно гибкими и вариативными. В этой связи специалистами рекомендуется шире использовать специализированные подвижные игры в тренировке юных спортсменов. Специализированные подвижные игры для технической подготовки юных спортсменов должны подбираться с учетом следующих требований:

- специализированные подвижные игры должны соответствовать уровню специально-двигательной подготовленности юных спортсменов;
- сложность технических действий в играх должна соответствовать этапам

формирования двигательных умений и навыков;

- необходимо обеспечить соответствие и преемственность содержания специализированных подвижных игр тем техническим приемам, которыми спортсмены должны овладеть на этапе начальной подготовки [3].

Специализированные подвижные игры как средство технической подготовки могут оказывать и отрицательное воздействие на темпы и качество формирования двигательных умений и навыков из-за высокой эмоциональности игры. Избежать этого можно путем включения специализированных подвижных игр только на этапе совершенствования двигательного навыка, когда он прочно сформирован. Именно на этом этапе применение специализированных подвижных игр позволит на основе имеющихся умений и навыков моделировать различные позиционные (тактические) решения отдельных эпизодов поединка борьбы самбо.

Для формирования двигательного навыка средствами игр и игровых заданий можно изучать и совершенствовать технику подготовительных и подводящих упражнений. Простые по содержанию, методике и организации игровые задания рекомендуется включать в период ознакомления и углубленного разучивания двигательного навыка. Содержание игр должно отвечать следующему алгоритму: общеподготовительные упражнения – специально-подготовительные упражнения – игры-задания (некоторые игры-эстафеты) [3].

Сложные по содержанию, методике и организации игры и игровые задания рекомендуется использовать на этапе закрепления и совершенствования двигательного навыка. При этом использование специализированных подвижных игр в сочетании со специальными средствами тренировки может проходить по следующему алгоритму: специально-подготовительные упражнения – избранные соревновательные упражнения – игры-эстафеты (коллективные игры). В технической подготовке при проведении специализированных подвижных игр необходимо особое внимание тренера и занимающихся уделять правильности и точности выполнения основ техники упражнения. Добиваться этого можно изменением правил игры (например, наказывать штрафным очком за неточное техническое исполнение приема) либо изменением условий игры (например, учет только правильного и точного выполнения техники приема без учета количественного показателя его выполнения и т.п.).

Подвижные игры и игровые задания позволяют осваивать технические элементы борьбы в проекции на их использование в тактических, позиционных решениях отдельных эпизодов схватки. Такое моделирование соревновательного противоборства в игровой физкультурно-спортивной деятельности юных самбистов дает возможность формирования не только технического арсенала борца, но и способствует формированию у него тактического мышления, проявлению «двигательного творчества».

При реализации педагогического условия обеспечения направленного воздействия игрового метода на формирование технической подготовленности юных борцов-самбистов на начальном этапе подготовке (использование игрового материала в соответствии со структурой изучаемых технических действий и моделирующего позиционные (тактические) решения отдельных эпизодов поединка) мы применяли подвижные игры в тренировке юных самбистов не только по внешней схожести действий и движений, но и путем логического сопоставления двигательных действий и их идентичности. Подвижная игра является наиболее точной моделью спортивной деятельности с сохранением ее существенных свойств. При этом имеется ввиду не только идентичность моторного содержания подвижных игр и борьбы самбо, но и равнозначность их двигательных свойств, требующих от занимающихся проявления быстроты мышления, оперативности решений и т.п.

Соревновательный поединок в самбо осуществляется посредством комплексов базовых действий (А.Е.Курицина, С.В.Калмыков, А.А.Харлампиев, Г.С. Туманян и др.):

- 1) передвижения противоборствующих в различных стойках и положениях: переступания, повороты, уклоны, падения;

- 2) контакты силового взаимодействия борцов различными частями тела: захваты,

упоры, подсечки и т.д.;

3) выведение противника из равновесия и сохранение собственной устойчивости действиями в рамках правил соревнований: толчки, рывки, швунги, нависания, нырки;

4) силовое подавление противника теснением: постоянным давлением, толчками (грудью, руками), выведение из равновесия;

5) действия в ситуациях позиционно неравноценных взаиморасположениях соперников (изменение системы поз, определение позиции, атака или попытка атаки);

6) решение позиций опасных положений (удержания; уходы поворотами, уклонами, изменением дистанции, переносом веса тела; контрдействия);

7) завершающие атаку оцениваемые судьями приемы (броском, сваливанием, переворотом, болевым, удушающим; встречным действием, контрдействием, накрыванием, теснением и др.). Следует отметить, что в группах начальной подготовки болевые и удушающие приемы не изучаются [1; 2; 7; 9].

Каждый из перечисленных блоков базовых технических действий комплекса при их освоении позволяет успешно осваивать и совершенствовать эпизоды поединка. На основе этого мы применяли игровые задания и специализированные подвижные игры на освоение отдельных технических приемов и моделирующих отдельные эпизоды соревновательного поединка: маневрирование, захваты-позиции, маневрирование – активные позиции; подходящий момент атаки; способы реализации этого момента.

На этапе ознакомления и углубленного разучивания двигательного навыка в играх и игровых заданиях использовались подготовительные и подводящие упражнения.

На этапе закрепления и совершенствования применялись игры и игровые задания с возможностью целостного выполнения упражнения, их соединения и различные вариации, моделирующие возможность применения в поединке.

При разработке методики реализации второго педагогического условия мы сгруппировали специализированные подвижные игры и игровые задания по следующим признакам:

- *Освоение отдельных операций, действий, входящих в двигательную структуру поединка.* Передвижения (переступания, повороты, уклоны, падения), маневрирование в обусловленных стойках, захваты, упоры (освобождение, достижение) и др.

- *Освоение относительно самостоятельных эпизодов поединка.* Теснение (толчками грудью и руками, постоянным давлением и т.д.), выведение из равновесия, решение позиций в обусловленных захватах, дебюты (необычные начала и их решения) и др.

- *Освоение позиционных решений отдельных эпизодов схватки.* Игровые задания со спарринг-партнерами, мини-поединки по упрощенным правилам, мини-поединки по определенным заданиям, учебно-тренировочные и соревновательные поединки.

В практической деятельности использование игрового материала в соответствии со структурой изучаемых технических действий и моделирующего позиционные (тактические) решения отдельных эпизодов поединка позволит дополнить и уточнить отдельные направления методики технико-тактической подготовки самбистов на этапе начальной подготовки и будет способствовать оптимизации процесса воспитания двигательных способностей юных спортсменов.

Список литературы

1. Базовые технико-тактические действия и методика их освоения в группах начальной подготовки юных борцов посредством игровых и тренировочных заданий / А. Е. Курицына // Омский научный вестник. Серия общество, история, современность №5 (101). – Омск, 2011. – С. 198-202.

2. Калмыков, С.В. Соревновательная деятельность в спортивной борьбе /С.В. Калмыков, А.С. Сагалеев, Б.В. Дагбаев. – Улан-Удэ: изд-во БГУ, 2007. – 204 с.

3. Коровин С.С. Подвижные игры в физическом воспитании: Учебное пособие. /Под общей редакцией проф. С.Н. Богданова. – Оренбург: Издательство ОГПИ, 1996. – 121 с; ил.

4. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. И доп. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.

5. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Изд-во Астрель», ООО

«Изд-во АСТ», 2003. – 863 с.

6. Панкратович Т.М., Кодирова Ж.С. Воспитание двигательных (физических) способностей юных борцов-самбистов в игровой физкультурно-спортивной деятельности. Современные тенденции развития науки и технологии. Периодический научный сборник по материалам XV Международной научно-практической конференции г. Белгород, 30 июня 2016г. – 2016. - №6-4 с.127-133

7. Туманян, Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера /Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – 337 с.

8. Филин, В.П., Фомин, Н.А. Основы юношеского спорта. – М., 1990 – 255 с

9. Харлампиев, А.А. Система самбо /А.А. Харлампиев. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 528 с.

Козурман А. Н.,

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г.
Оренбург

Разработка технологий формирования индивидуальных образовательных траекторий студентов с ограниченными возможностями здоровья

Модернизации системы высшего образования в России заключается в переходе на новый компетентностный подход подготовки молодого поколения к требованиям современного общества. Для этого требуется пересмотр и оптимизация структуры образования, внедрение инноваций, направленность которых выступает основным критерием эффективности развития системы образования. Эти требования наиболее актуальны в отношении студентов с ограниченными возможностями здоровья. Высшее профессиональное образование студентов ограниченными возможностями здоровья имеет ряд важных особенностей, определяемых требованиями гуманистической педагогики, которая заключается в утверждении в образовательном процессе ценностей и качеств личности, созданием условий для развития ее способности и дарований и умением видеть в знаниях о здоровье, мышлении своих будущих учеников, в гармоничном восприятии ими окружающего мира одну из ценностей человечества.[4]

Главной целью, определяющей стратегические направления вузовского образования, является обеспечение условий, способствующих реализации особых образовательных потребностей студентов с ограниченными возможностями здоровья (имеющих в результате травмы или заболевания стойкие функциональные нарушения), их подготовка к самостоятельной взрослой жизни. Создание условия высшего профессионального образования направлены на соблюдение здорового образа жизни, где необходимым компонентом является физическая культура.[1]

В связи с этим одним из перспективных направлений повышения работоспособности студентов с ограниченными возможностями здоровья, а так же совершенствование адаптационных возможностей их организма является оптимальное использование физкультурно-оздоровительных технологий актуальных в современном урбанизированном городе. Следует подчеркнуть, что существующая система физического воспитания в вузах со студентами инвалидами и студентами с ограниченными возможностями здоровья не является адаптивной и строится по остаточному принципу, как правило, или совсем не проводится, или проводится на усмотрение преподавателя физической культуры.[3]

Неблагоприятные факторы, сопровождающие процесс обучения, патологические процессы, развивающиеся в результате болезней, с одной стороны, разрушают целостность и естественность функционирования организма, с другой – вызывают у студентов с ограниченными возможностями здоровья, комплекс психической неполноценности характеризующейся тревогой, потерей уверенности в себе, пассивностью, изолированностью, или наоборот, эгоцентризмом и агрессивностью. Что приводит к тяжелейшим стрессовым состояниям и не может не сказаться на эффективности усвоения учебного материала и полноценного освоения выбранной специальности.

В сфере физической культуры государственными и общественными организациями прикладываются большие усилия для привлечения инвалидов к систематическим занятиям физическими упражнениями как эффективному, универсальному средству физической, психической, социальной адаптации. Важным направлением обеспечения прав студентов

инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья являются специально подобранные физкультурно-оздоровительные технологии.

Применяемые физкультурно-оздоровительные технологии в процессе вузовского обучения стимулируют позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма инвалида.

Главная задача профессиональной деятельности педагога физической культуры состоит в формировании убеждений студентов с ограниченными возможностями здоровья в том, что занятия физической культурой служат для него объективной жизненной потребностью, способом и условием полноценной, полноправной жизни. Для этого и сам будущий специалист должен обладать разносторонними мировоззренческими знаниями, системой ценностей, интересов, мотиваций, имеющих глубоко нравственную гуманистическую направленность.

Определяя комплекс педагогических условий, учитывались основные компоненты профессиональной адаптации – «адаптивная среда», «адаптирующийся элемент», «адаптивная ситуация» и «адаптивная потребность». Тогда эффект профессиональной адаптации личности студента с ограниченными возможностями здоровья следует рассматривать с учетом влияния:

- образовательной и квазипрофессиональной среды, в составе которой студентом реализуется физкультурно-спортивная деятельность;

- окружающих объектов, взаимодействующих со студентом;

- комплекса социально значимых качеств личности студента.

–Адаптация студента с ограниченными возможностями здоровья довольно сложный процесс, требующий индивидуальных методов работы. Эффективность адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья зависит от организации микросоциального взаимодействия. Для этого и сам студент должен обладать разносторонними мировоззренческими знаниями, системой ценностей, интересов, мотиваций, имеющих глубоко нравственную гуманистическую направленность. Формирование в образовательном процессе у студентов с ограниченными возможностями здоровья адаптационных механизмов ориентировано на постепенную интеграцию, связанную с освоением содержания учебной программы. Результатом такого объединения функций в сознании и деятельности студента становится переход на новый качественный уровень — самоуправления своей образовательной деятельностью. Адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья представляет собой одну из важных общетеоретических проблем и до настоящего времени является традиционным предметом дискуссий, так как известно, что адаптация молодежи к студенческой жизни - сложный и многогранный процесс, требующий вовлечения социальных и биологических резервов еще не до конца сформировавшегося организма. Актуальность проблемы определяется задачами оптимизации процесса «вхождения» вчерашнего школьника в систему внутривузовских отношений, то есть применение адаптационных технологий. Адаптационные технологии направлены на воспроизводство процессов включения личности в группы, коллектива, в новые условия – социальной среды, деятельности, отношений и характеризуются согласованием желаемого субъектом с его возможностями и с реальностью социальной среды, тенденциями их развития.[2]

Устойчивая долговременная адаптация характеризуется наличием необходимого резерва для обеспечения нового уровня функционирования системы, стабильности функциональных структур, тесной взаимосвязи регуляторных и исполнительных органов человека, что особенно актуально для студенческой молодежи с ограниченными возможностями здоровья. В практике ВПО образования студентов с ограниченными возможностями здоровья особое внимание должно быть уделено внедрению здоровьесберегающих и физкультурно-оздоровительных технологий, которые обеспечивают становление потребности в физическом совершенствовании (на основе интереса и

привлекательности), системы знаний ценностей иных культур, связанных с физической, системы двигательных способностей и компонентов базовой культуры личности.[7]

Реализация физкультурно-оздоровительных технологий является разработка и внедрение спецкурса индивидуальных образовательных маршрутов как образовательной технологии подготовки студентов с ограниченными возможностями здоровья с учетом их основного дефекта, вторичной патологии, сопутствующих заболеваний, двигательных способностей и социального опыта. Особенностью профессиональной подготовки студента с ограниченными возможностями здоровья в процессе освоения физкультурно-оздоровительных технологий, является структурирование учебного материала на основе индивидуального подхода.

Создание инновационной образовательной системы, интегрирующей потенциалы высшего образования и характеризующейся принципами системности, многопрофильности (образовательные ступени, образовательные области и т.д.) и целого (единое образовательное пространство), ориентированности на интеллектуальную личность. Система персонификации обучения и воспитания создается в процессе формирования полиструктурной образовательной модели, компонентами которой являются основные и дополнительные предметы, новые технологии, научное, техническое и творчество.

Технологии взаимодействия педагога и студента с ограниченными возможностями здоровья разрабатываются на основе осмысления перспективы движения от определения зоны ближайшего развития субъекта обучения и воспитания до устойчивого проявления интеллектуальной инициативы. Единство персонифицированного образовательного процесса реализуется в логике индивидуальной образовательной траектории студента с ограниченными возможностями здоровья. Осуществляется переход от дифференциации к персонификации образования, от учебно-исследовательской к научно-исследовательской деятельности студентов с ограниченными возможностями здоровья, от репродуктивных форм освоения знаний к творческим.[5] Индивидуализация обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается гибкостью заданий и упражнений коррекционно-развивающих и образовательных программ. Обучение на высоком уровне трудности; определение ведущей роли теоретического знания; изучение программного материала в ускоренном темпе; приоритет продуктивных форм деятельности студента; актуализация научно-исследовательской деятельности в учебном процессе и индивидуальных способов решения образовательных задач; сотворчество педагога, студента с ограниченными возможностями здоровья и его родителей; стимулирование рефлексии студентов с ограниченными возможностями здоровья в ситуациях учебной и исследовательской деятельности; использование высоких информационных технологий; связь активности с творчеством, с созданием нового; постановка творческих задач; реализация инновационных подходов при исследовании проблем.[6] Психологическое обеспечение индивидуальной образовательной траектории является важнейшим условием выявления типологии студента с ограниченными возможностями здоровья. Формирование суждений, взглядов, убеждений, идеалов и других качеств, определяющих поведение, осуществляется в условиях широкого спектра морального выбора в поведении и деятельности, в контексте социализации личности.[8] Создание для них особой развивающей среды, где достаточно эффективно происходит творческое и личностное развитие студентов с ограниченными возможностями здоровья. При этом обучение студента с ограниченными возможностями здоровья строится в соответствии с их индивидуальными интеллектуальными и личностными особенностями. С помощью специально организованного персонифицированного образовательного процесса и построения индивидуальной образовательной траектории создаются реальные условия для формирования, развития и укрепления необходимых и достаточных навыков эффективной самореализации, имея в перспективе их будущую творческую профессиональную деятельность.[4] Пути решения каждой из этих задач продумывались совместно с педагогами, имеющими опыт в работе со студентами с ограниченными возможностями здоровья.

Список литературы

1. Беликов В.А. Гуманизация образования в России: сборник материалов региональной научной интерактивной конференции. - Магнитогорск. Магнитогорский ГУ. 2008. - 342 с.
2. Голикова Е.М. Коррекция личностных рисков у школьников и молодежи с отклонениями в состоянии здоровья на занятиях АФК/ Е.М. Голикова, П.П. Тиссен Е.Е. Лутовина. Теория и практика физической культуры. 2014. №12.
3. Голикова Е.М. Психологическое состояние здоровых студентов и с нарушением в состоянии здоровья, специализирующихся в циклических видах спорта/ Е.М. Голикова, И.Г. Сидорова, А.Н. Козурман //Теория и практика физической культуры и спорта. 2012. №2. С.14-17.
4. Голикова Е.М. Реализации физкультурно-оздоровительных технологий в процессе обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья /Е.М. Голикова, А.Н. Козурман. Интеллект, инновации, инвестиции. 2014. №2.
5. Григорьева В.Н. Состояние здоровья студенток как социальная проблема // На пути к гражданскому обществу: проблемы молодежи XXI века: Материалы междунар. науч. конф. - СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2003, с. 213 - 214.
6. Кузнецова И.В. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях: Автореф. дис. На соиск. Учен. Степ.д. психол. Н. М. 2003. - 58 с.
7. Лубышева Л.И. О программных основах вузовского физкультурного воспитания/ Л.И. Лубышева, Г.М. Грузных. Теория и практика физической культуры. – 1990. №3. – С.42-44.
8. Попова О.В. Социализация и профессиональное образование личности/ О.В. Попова, Ю.И. Титаренко. – Барнаул. 2001. – 353 с.

Кокина А. В., ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет». **Научный руководитель: Зebbеева В. А.**

Народные игры, их ценностный потенциал в развитии личности и физической культуры детей дошкольного возраста

Формирование личности детей дошкольного возраста является одной из важнейших проблем современного общества. Именно в этом возрасте закладываются нравственные основы, нормы поведения в социуме, личностные качества ребенка. Народные игры являются одним из основных средств формирования личности детей дошкольного возраста. Они приобщают детей к культуре, ценностям своего народа, своей страны.

Проблема использования народных игр в работе с детьми дошкольного возраста широко представлена в научной литературе.

К.Д. Ушинский писал: «Придумать детскую игру есть, может быть, одна из труднейших задач взрослого человека... Обратив внимание на народные игры, разработать этот богатый источник, организовать их и создать из них превосходное и могущественное воспитательное средство задача будущей педагогики» [8, с. 210].

А.В. Запорожец считал, что народная игра, выполняя различные воспитательные функции, (развивающую, познавательную, развлекающую, диагностическую, корректирующую и др.) служит средством приобщения детей к народной культуре и является одним из средств формирования навыков общения детей дошкольного возраста [3].

П.Ф. Лесгафт указывал, что народные подвижные игры являются ценным средством всестороннего развития личности ребёнка, формирования у него нравственных качеств: честности, правдивости, справедливости, выдержки, дисциплины, товарищества. Известны его слова: «Мы должны воспользоваться играми, чтобы научить детей владеть собой». В игре надо «научить их сдерживать свои расхвачившиеся чувствования приучить, таким образом подчинять свои действия сознанию» [8, с. 212].

Народная игра способствует приобщению ребенка к традициям и обычаям народов всей страны. М.И. Лисина отмечала, что народная игра является важнейшим способом передачи богатства традиции от одного поколения к другому. Народная игра - это игра популярная и широко распространенная в определенный исторический момент развития общества, она отражает его характерные черты и претерпевает изменения под влиянием социально-политических, экономических и национальных изменений. К принципам реализации народной игры относятся принципы добровольности, спонтанности, но при условии договоренности. Структура народной игры включает в себя единую цель

одноплавность действия, что делает ее простой и привлекательной для всех детей. Особенностью народных игр является зачин игры («считалка», «жеребьевка»), который вводит ребенка в игру, распределяет роли, служит самоорганизации детей. По классификации С.Л. Новосёловой, народные игры делятся на обрядовые, тренинговые и досуговые. Обрядовые игры имеют общее ядро культуру мироощущения народа, уходящую в тысячелетнюю толщу времён (зарождается ещё в эпоху неолита). Среди них выделяются ритуальные, семейные и сезонные. Тренинговые народные игры, делятся на интеллектуальные, сенсомоторные и адаптивные, безусловно, имеют интуитивные представления народа о том, какими знаниями и умениями должен обладать, что и является сутью народной педагогики любого этноса. Взаимосвязь тренинговых и обрядовых игр прослеживается в адаптивных и сенсомоторных играх. Анализ целого ряда народных игр свидетельствует о том, что интегральным свойством этих игр является отражение любви и бережного отношения к детям, заботы об их психическом и физическом состоянии, настроении. Одновременно эти игры формируют у детей чувство защищённости и причастности к своему народу, семье, очагу родного дома.

Досуговые детские игры подразделяются на игры-развлечения, носящие массовый характер; игры-забавы, имеющие точного адресата ребёнка в семье; игры-релаксации, многие из которых, как материнская ласка, по своему смыслу должны быть обращены к конкретному ребёнку и предназначаются, как правило, младенцу или ребёнку раннего возраста [6].

В народных играх происходит включение детей в разнообразные виды деятельности (организованные формы обучения и воспитания занятия, наблюдения, чтение литературы, просмотр фильмов, театрализованные постановки, посещение различных музеев, досуги, а также изобразительную, музыкальную, деятельность). Ознакомление детей с наиболее яркими и доступными для ребёнка символами, элементами традиционной культуры (блюда национальной кухни, одежда, предметы быта), даёт понимание, чем отличается образ жизни одного народа от другого. Постепенно ребёнку становится понятно, почему в играх, произведениях народного творчества присутствуют определённые предметы, животные, совершаются условные действия. Важнейшим условием эффективного проведения народных игр является учёт индивидуальных возможностей каждого ребёнка. Поведение дошкольника в игре зависит от уже имеющихся двигательных навыков и особенностей нервной системы. Важными критериями подбора народных игр являются общий уровень физического и умственного развития детей, их двигательные умения, состояние здоровья каждого ребёнка, а также время года, особенности режима, места проведения, интересы самих детей. Огромное воспитательное значение имеют правила игры. Разъясняя новую народную игру, в которой есть зачин, взрослому не следует разучивать её заранее, а желательно ввести детей в ход игры неожиданно. Данный приём доставит детям большое удовольствие и освободит их от скучного знакомства с игровым элементом. Дети, вслушиваясь в динамичное сочетание слов, при повторении игры легко запоминают зачин. Подведение итогов народной игры должно проходить в интересной и творческой форме, чтобы у детей появилось желание в следующий раз добиться наилучших результатов в ней. К обсуждению игры привлекаются все дети. Это приучает их анализировать свои поступки, вызывает осознанное отношение к выполнению правил игры и движений.

Воспитателю следует помнить, что главная его задача заключается в том, чтобы научить детей играть активно и самостоятельно. Только в этом случае дети приучаются сами в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критической ситуации, быстро принимать решения и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, т.е. дошкольники приобретают важные качества, необходимые им в будущей жизни. В педагогическом процессе дошкольной организации народная игра активно используется педагогами.

В своей работе М.А. Жукова предлагала использовать народные игры как средство

формирования нравственных качеств личности дошкольника. Она выделяет 10 нравственных качеств, которые необходимо развивать в дошкольном возрасте: гуманизм, доброта, ответственность, активность, бережливость, честность, бескорыстие, чувство товарищества, отзывчивость, вежливость. Все эти качества заключены в народных играх. В процессе игры дети оказывают товарищескую поддержку друг другу, учатся вместе добиваться поставленной цели [2].

Формирование всесторонней личности предполагает развитие творческих способностей. В своей работе О.А. Федотовская рассматривает народную игру, как фактор становления творческих возможностей детей. Она говорит, что в использовании таких народных игр как «Догонялки», «Голосянки», сидячих игр, с завязанными глазами, игр с предметами, у детей проявляется смекалка, сообразительность, фантазия, логика, интуиция, всё это является важнейшими составляющими творческого развития ребенка [9].

Как известно, становление личности ребенка связано с формированием взаимоотношений с окружающими. М.А. Бондаренко в своей работе использует народные игры, как средство развития межличностных взаимоотношений дошкольников. На основе классификации народных игр Г.М. Науменко и О.И. Капицы она применяет такие игры как: «Ручеёк», «Горелки», «Клубочек», «Зайка», «Бабка Ёжка». По мнению М.А. Бондаренко, в группе детей, которая возникла на основе народной игры, имеются подходящие условия для становления начал коллективизма [1].

В становлении личности огромную роль играет народная культура, приобщение к которой успешно осуществляется через народные игры.

И.Н. Плещева знакомит детей с народными играми, в которых воплощены традиции, культура, фольклор, обычаи, быт народа, что способствует формированию моральных качеств, воспитывает любовь к Родине, уважение к предкам, интерес к познанию культуры народа. В своей работе она использует такие игры, как «Горелки», «Уголки», «Переправа», «Слепая сковорода» [7].

Основной целью воспитания является развитие в ребенке личности мудрой и самостоятельной, творческой и милосердной. При этом нужно помнить, что против воли этого сделать нельзя - можно только помочь ребенку в выработке определенных качеств и идеалов. В этом случае народная игра является идеальным методом воспитания. Еще более ста лет назад, русские педагоги отзывались о народной игре не только как о воспитательном и образовательном материале, но и как о педагогическом средстве, методе.

Для педагогического процесса народные игры, как метод воспитания особенно ценны тем, что они выразительны, классически лаконичны и доступны ребенку, в них много юмора, шуток, соревновательного духа; движения точны и образны. Как известно, дети старшего дошкольного возраста проявляют фантазию в игре, умеют распределять роли и строить свое поведение в соответствии с ней. Проведенное исследование стало теоретической базой для создания проекта по использованию народных игр для развития личности и физической культуры детей дошкольного возраста. В старшей группе мы создали систему народных игр, которые осуществляли в определенной последовательности. На первом этапе мы использовали простые народные игры по содержанию и построению. В данную группу вошли такие игры, как «Жмурки», «Ловишки», «Краски», «Шлепанки», «Петушиный бой». Мы организовывали детей в игры, объясняли им правила, предупреждали их, что нужно быть внимательными, нельзя толкать товарища, хватать за одежду. Игру мы объясняли кратко, эмоционально, выразительно. Дети получали представление о её содержании, последовательности игровых действий, расположении игроков и атрибутов. После мы задавали вопросы, чтобы выяснить, поняли ли дети игру. Например, объясняя детям, сюжет и правила игры «Жмурки», мы обращали внимание детей на то, что они не должны прятаться за предметы и убегать очень далеко, что играющие могут увертываться от жмурки, приседать, ходить на четвереньках. «Жмурка» должен узнать пойманного игрока и назвать по имени, не снимая повязки. Также мы определили границу игровой площадки, за которую

участники игры выходить не должны. А если «жмурка» переходит границу или подходит близко к предмету, о который он может удариться, то нужно его остановить словом «Огонь!». На втором этапе, мы применяли уже переходные народные игры такие как «Дедушка-рожок», «Гуси-лебеди», «Пчелки и ласточка», «Мороз-Красный нос», «Горелки», «Волк и овцы». Перед проведением игры мы рассказали детям об особенностях быта, культуры, традиций народов нашей страны. Мы объясняли детям, как природные условия влияют на хозяйственную деятельность человека, а затем находят отражение в детских играх. Рассказывали, что у народов, живущих в средней полосе России, на юге и занимающихся земледелием, соответственно были игры, связанные с этим видом хозяйственной деятельности «Редька», «Лён», в которых отражались этапы роста той или иной культуры. Данное знакомство позволило установить связи между названием и происхождением конкретных вещей, вызвав интерес у детей и стремление к дальнейшему познанию.

Поскольку народные игры усложняются по содержанию, мы сами участвовали в игре, показывали детям их роль, по считалке назначали водящих, контролировали исполнение правил, помогали раскрыться детям с лидерскими качествами. Для того, чтобы народные игры проходили в интересной и занимательной форме, мы подготовили для детей различные маски, костюм и декорации. Например, для народной игры «Дедушка-рожок» мы выбрали для водящего красивую рубаху и фуражку. Собирая детей на игру, мы использовали зазывалку: «Поиграть пришла пора, развесёлая детвора, пусть наш смех звучит вокруг, становитесь дружно в круг!» После того как дети собрались, мы объясняли им сюжет и правила игры, показывали ребятам свои роли. Далее мы с помощью считалки выбирали водящего: «Белки зайцев угощали и морковку подавали, все орешки сами съели, а водить тебе велели!»

На данном этапе дети проявляли творческие способности, ответственность за исполнение своих ролей, приобщались к народной культуре.

На третьем, последнем этапе мы использовали командные народные игры такие как «Лапта», «Вороны и воробьи», «Цепи кованые», «Казачьи разбойники». Содержание игр усложнилось, от детей требовался единый командный дух, они сплотились и самостоятельно играли. Например, в народной игре «Цепи кованые» дети разделились на две команды, выстроились на противоположных сторонах площадки, крепко держась за руки. Первая команда кричала хором: «Цепи, цепи кованы, кованы, раскованы, раскуйте нас!». Игра длилась до тех пор, пока в одной из «цепей» остался один игрок.

Мы, в свою очередь, наблюдали за детьми, при необходимости корректировали их поведение, следили за исполнением правил и анализировали, как раскрывались личностные качества каждого ребенка в игре. В процессе народной игры дети подчинялись общим правилам, учитывали интересы своих товарищей, проявляли взаимопомощь, вместе добивались общей цели. После вместе с детьми мы подводили итоги народных игр. К обсуждению игры привлекались все дети. Это приучало их анализировать свои поступки, вызывало осознанное отношение к выполнению правил игры и движений. К концу нашего исследования у дошкольников сформировались такие качества личности как ответственность, честность, бескорыстие, вежливость, товарищеская взаимопомощь, чувство коллективизма, творческие способности. Проведённая работа показала, что народные игры интересны и актуальны. Дети с большим удовольствием, а самое главное, с пользой играют в них. Мы выбрали комплекс народных игр. Разработанный и реализованный нами проект показал, что народная игра является одним из важнейших средств формирования личности ребенка и физической культуры детей старшего дошкольного возраста.

Список литературы

1. Бондаренко, М.А. Роль народных подвижных игр как средства развития межличностных взаимоотношений старших дошкольников / М.А. Бондаренко // Проблемы современного педагогического образования. 2015. № 46-1. С. 199-205.
2. Жукова, М.А. Формирование нравственных качеств у дошкольников в процессе использования

- русских народных игр / М.А. Жукова // Обучение и воспитание: методики и практика. 2013. № 3. С. 112-116.
3. Запорожец, А.В. Некоторые психологические проблемы детской игры / А.В. Запорожец. М., 1997.
4. Лисина, М.И. Развитие коммуникативных процессов у детей от рождения до 7 лет / М.И. Лисина. М., 1970.
6. Новосёлова, С.Л. О новой классификации детских игр / С.Л. Новосёлова // Дошкольное воспитание. 1997. № 3. С. 84–87.
7. Плещева, И.Н. Народные игры в воспитании дошкольников / И.Н. Плещева // Духовно-нравственное развитие дошкольников в условиях реализации ФГОС: Материалы Межрегиональной научно-практической конференции. Отв. ред. Н.Г. Куприна. Екатеринбург: УГПУ, 2015. С. 133-139.
8. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. -4-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2008. 368с.
9. Федотовская, О.А. Народная игра в развитии творческих способностей детей / О.А. Федотовская // Современное музыкальное образование: опыт, проблемы, перспективы: Сборник научных трудов кафедры пения и музыкального образования. Вологда: ВГПУ, 2014. С. 63-67.

Кокина А. В., ФБГОУ ВПО «Оренбургский государственный педагогический университет», г. Оренбург. **Научный руководитель: Михайлова Наталия Васильевна.**
Оздоровление дошкольников в детском саду в летний период

Здоровье ребенка является актуальной проблемой современного общества. По Уставу Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [5, с.1].

В настоящее время серьёзным вопросом считается неудовлетворительное состояние здоровья и физического развития значительной части детей дошкольного возраста.

По данным НИИ за 2015 год примерно 60-65% детей имеют слабое здоровье, у них повышенная чувствительность к внешним факторам окружающей среды, они склонны к постоянным инфекциям и аллергическим реакциям. Еще 10-15% имеют врожденные заболевания, которые можно скорректировать физической культурой, такие как ДЦП, сюда же входят дети с плоскостопием и нарушением осанки. 7-10% детей из-за неправильного питания и отсутствия активного образа жизни, имеют проблему с лишним весом. И только 10% детей имеют крепкое здоровье, редко болеют, они физически активны и правильно сформированы. Показатели здоровья детей требуют принятия эффективных мер по улучшению их здоровья.

В «Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования» выделяется физическое развитие как отдельная, значимая образовательная область [7]. Именно в дошкольном возрасте происходит становление личности ребенка, формирование положительного интереса к своему здоровью и ведению здорового образа жизни. Поэтому деятельность дошкольного учреждения направлена на воспитание интереса ребёнка к процессу обучения, повышение познавательной активности и, самое главное, на улучшение психо - эмоционального самочувствия и здоровья детей, что способствует снижению заболеваемости, повышению уровня физической подготовленности, сформированности и осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

Анализ психолого-педагогической и научно-методической литературы, показывал, что физическое воспитание – первая ступень комплексной системы воспитания дошкольников.

По мнению профессора И.И. Сулейманова, целью физкультурного образования является идеальный мыслительный результат целенаправленного физического развития человека, воплощенный в понятии физического совершенства, а принцип физкультурного образования, продолжает профессор свою мысль, есть определяющая требования регулирующее процесс целенаправленного формирования физического совершенства [4].

Важную роль в формировании физического воспитания детей дошкольного возраста сыграл Н.А. Метлов. Им написано свыше 130 работ по физическому воспитанию. Среди главных его публикаций следует отметить «Утреннюю гимнастику в детском саду».

Особое место среди специалистов в области физического воспитания дошкольников занимает выдающийся педагог А.В. Кенеман. Она создала научную основу и значительно

углубила методические подходы к физическому образованию. Большое место в трудах А.В. Кенеман отводилось обучению двигательным действиям. Также следует отметить заслугу А.В. Кенеман в создании учебника «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста», изданного в соавторстве Д.В. Хухлаевой.

Исследования, направленные на преобразование дошкольной физической культуры, продолжаются. Они связаны с повышением творческой инициативы педагога, расширением состава используемых средств и методов, обеспечением вариативности и нетрадиционности содержания ОД, учитывающих задачи и условия их проведения, особенности контингента детей, поиском нестандартных организационно-методических приемов, игровой направленности деятельности. Это отмечают многие исследователи: Е.Н. Вавилова, С.И. Гальперин, О. А. Козырева, Т.И. Осокина, А.Н. Щербак.

Лето – это самая благоприятная пора для укрепления и сохранения здоровья детей, создания условий для их полноценного всестороннего психического и физического развития. Летний период наиболее оптимален для проведения воспитательно-развивающей и оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.

Особенностью летнего периода является то, что воспитательно-образовательная работа с детьми выполняется на улице. Режим работы построен так, что летом ребята постоянно пребывают на свежем воздухе. Это не подразумевает отмены образовательной деятельности с дошкольниками, а наоборот расширяет возможности воспитателей осуществлять полноценную работу с детьми на прогулке. Это и наблюдения, и беседы, подвижные и спортивные игры, игры с водой и песком, труд в природе.

Пребывание детей на свежем воздухе имеет огромное значение для физического развития ребенка. Цель оздоровительной работы с дошкольниками заключается в создании психолого-педагогических условий и двигательной среды для укрепления и сохранения здоровья детей в летний период. Чтобы обеспечить необходимый уровень физического и психического развития дошкольников необходимо четко спланировать систему мероприятий оздоровительного, познавательного и развлекательного характера. Нужно так организовать жизнь детей, чтобы каждый день приносил им только радость, новые положительные впечатления, эмоции и, конечно же, укреплял их здоровье.

Летом наиболее эффективно осуществляется закаливание детского организма. «Закаливание — метод физиотерапии по воздействию на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами и пониженным атмосферным давлением, с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов» [1]. По мнению Э. Я. Степаненковой закаливающие мероприятия в сочетании с различными физическими упражнениями благотворно влияют на вегетативную нервную систему, регулирующую обмен веществ и работу внутренних органов, повышают функции высших нервных центров, вызывают эмоциональный подъем ребенка [3, с.287].

На летней прогулке ребята много двигаются, играют в различные подвижные игры. Движения усиливают обмен веществ, газообмен, улучшают аппетит. По мнению Н. В. Михайловой уникальным средством развития психических и физических качеств у дошкольников является подвижная игра. Она предоставляет возможность ребенку осуществлять то или иное действие при отсутствии условий реального достижения его результата, так как мотивом его исполнения является игровое действие [2, с.199]. В процессе игры дошкольники учатся преодолевать различные препятствия, становятся выносливыми, ловкими, смелыми. Двигательная деятельность на прогулке разнообразна, но обязательно должна соответствовать возрастным особенностям и возможностям детей. Общее время двигательной активности дошкольников на прогулке должно составлять не менее 60-70% ее продолжительности [6, с.107]. На прогулке также осуществляются физкультурно-массовые мероприятия, к ним относятся физкультурные досуги и праздники, которые способствуют созданию положительных эмоций, ярких впечатлений, поддержанию радостного настроения, развитию двигательных навыков и укреплению всего организма ребенка.

Летняя прогулка содействует умственному воспитанию детей. Во время пребывания на участке ребята получают много новых знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах дорожного движения, о различных видах насекомых и растений, о свойствах воды, песка. Прогулка расширяет представления об окружающем, развивает наблюдательность, пробуждает воображение детей, любознательность, а также решает вопросы нравственного воспитания.

В июле 2016 года мы проходили летнюю педагогическую практику, в ходе которой учились проводить различные физкультурно-оздоровительные мероприятия, направленные на оздоровление детей старшего дошкольного возраста.

Мы проводили утреннюю гимнастику «Способные художники», которая позволила увеличить интерес ребят к гимнастике за счет сюжетных имитационно-подражательных упражнений. Дети с удовольствием рисовали солнышко головой, воздушные шары локтями, колеса туловищем, домик коленом, стопой размешивали краску и в конце все очень радовались своим рисункам. Все это способствовало пробуждению детского организма, укреплению мышц по анатомическому признаку. Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением «У жирафа пятна» очень понравилась детям. Они с удовольствием повторяли все движения за нами, легко перевоплощаясь в разных животных. Данная гимнастика не только зарядила позитивными эмоциями детей на весь день, но и способствовала обучению ребят самомассажу. Проведение утренней гимнастики позволило усилить все физиологические процессы – дыхание, обмен веществ, кровообращение, что создало условия для увеличения работоспособности всего организма.

После сна дети активно принимали участие в корригирующей гимнастике «Зайка». Они бодро поднимались со своих кроваток и с улыбкой на лице выполняли все упражнения. Больше всего им понравилось упражнение часики, дети хотели повторять его снова и снова. Завершалась корригирующая гимнастика хождением по «Дорожке здоровья», которую мы сделали своими руками. Гимнастика способствовала пробуждению детей, профилактике плоскостопия и дыхательных заболеваний, стимулировала деятельность внутренних органов, оказывала общеукрепляющее воздействие.

Проводились некоторые приемы закаливания такие как: умывание, воздушные и солнечные ванны, сон без маек, влажные и сухие обтирания.

Во время прогулок мы проводили такие подвижные игры как «Гуси-лебеди», «Ловишки», «Третий лишний», «Мы веселые ребята», «У медведя во бору», «Лиса в курятнике», «Горячая картошка», «Многоножка», «Дедушка Водяной», «День и ночь», «Колечко-колечко», «Мышеловка», «Хитрая лиса», «Солнышко». Для того чтобы игры проходили в интересной и занимательной форме, мы подготовили для детей различные маски, которые им очень понравились. Ребята активно принимали участие в подвижных играх, соблюдали правила и очередность, уважали своих товарищей. Самыми популярными играми были «Мышеловка», «Солнышко», «Колечко-колечко», дети постоянно просили нас в них поиграть. Подвижные игры оказывали на детей не только оздоровительное влияние, но и повышали настроение детей, способствовали сплочению детского коллектива.

Следует заметить благоприятное влияние массажа Су-Джок на организм ребенка. Дети с помощью массажных шаров-ежиков и металлических колечек массировали пальцы и ладошки, что оказывало благотворное влияние на весь организм, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым способствуя развитию речи.

Во время летней практики мы проводили физкультурный досуг «Фиксики в гостях у ребят». В качестве сюрпризного момента к детям приходили Фиксики, которые проводили для них аттракционы, вместе танцевали и веселились с ребятами. Во время выполнения заданий дети проявляли свою активность, самостоятельность, инициативу в действиях. У ребят совершенствовались двигательные навыки и умения, развивались физические качества. Использование различной по характеру музыки при выполнении разных заданий помогали детям двигаться более координировано, ритмично, что в свою очередь вызывало у них положительный эмоциональный тонус. По окончании досуга мы подвели итоги и наградили

ребят почетными грамотами. Весь день дети обсуждали мероприятие, вспоминали любимых Фиксиков, которые к ним приходили в гости.

Помимо этого нами был проведен физкультурный праздник «Встречаем лето с Солнышком лучистым». Дети очень обрадовались физкультурному празднику и с нетерпением ожидали его все утро. В качестве сюрпризного момента к детям приходило Солнышко и Лето, которые проводили соревнования. Площадку мы украсили воздушными шарами, а сам праздник сопровождался музыкальным оформлением, что способствовало созданию веселого, бодрого, радостного настроения каждого ребенка. Дети активно принимали участие во всех конкурсах и играх, организованных нами. Действуя с большим эмоциональным подъемом, стремясь к достижению лучших результатов в условиях соревнования, дети совершенствовали свои физические качества. У чрезмерно подвижных ребят развивалось умение доводить задание до конца, проявляя внимательность и добиваясь точности выполнения, малоподвижные дети учились хорошо и свободно ориентироваться в пространстве. Ребята с интересом участвовали в коллективных играх, проявляя такие качества, как быстрота реакции, ловкость, гибкость, ориентировку в пространстве. Также физкультурный праздник оказал действенное влияние на становление личности детей. Совместная деятельность, достижение хороших результатов командой, преодоление трудностей сплотили детский коллектив. Дети сопереживали успехам и неудачам товарищей, радовались их достижениям. В конце праздника мы наградили детей сладкими призами, ребята были очень довольны мероприятием.

Таким образом, лето является самой благоприятной порой для оздоровления детей, создания условий для их полноценного многостороннего психического и физического развития. Летний период наиболее оптимален для проведения воспитательно-развивающей и оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.

Список литературы

1. Епифанов, В. А. Естественные факторы природы / В. А. Епифанов // Лечебная физическая культура. М.: Гэотар-Медиа, 2006. С. 57-61.
2. Михайлова, Н.В. Влияние средств физической культуры на укрепление здоровья дошкольников / Н.В. Михайлова // Современная система образования: опыт прошлого – взгляд в будущее: мат-лы III ежегод. Международ. науч.-практ. конф., посвященной дню учителя. – Новосибирск, 2014. – 274 с. 4
3. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э. Я. Степаненкова. М.: «Академия», 2006. 368 с.
4. Сулейманов, И. И. Физкультура для всех / И. И. Сулейманов. Омск: Книжное издательство, 1988. 75 с.
5. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)" от 22.07.1946
6. Филиппова, С. О., Волосникова, Т. В., Каминский, О. А. Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб. Ф534 пособ. для студ. сред. пед. учеб. заведений / С.О. Филиппова, Т. В Волосникова, О. А. Каминский; под ред. С. О. Филипповой. М.: «Академия», 2007. 224 с.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013

Колесников В.В., Стеничева Н.Ф.

***Самарский государственный социально-педагогический университет, г. Самара
Реализация модуля по физической культуре и спорту для лиц с ограниченными
возможностями здоровья в Самарском государственном социально-педагогическом
университете. Опыт и перспективы***

Процесс физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья кафедры физического воспитания СГСПУ представлен как один из видов адаптивной физической культуры, способный удовлетворить потребность личности в реализации учебной, трудовой и бытовой деятельности, за счет формирования у студентов комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков, развития широкого круга основных физических и специальных качеств, повышения функциональных возможностей различных органов и систем организма.

Кроме того, исходя из потребностей студентов с отклонением в состоянии здоровья и инвалидов, можно выделить другие виды адаптивной физической культуры, которые между собой взаимосвязаны. Адаптивная физическая реабилитация – вид адаптивной физической

культуры, удовлетворяющий потребность индивида с отклонениями в состоянии здоровья в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций, непосредственно может быть связана как с адаптивным физическим воспитанием, так и с лечебной физической культурой.

Адаптивная двигательная рекреация – вид адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.

Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики, удовлетворяющий потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья в самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства.

Все перечисленные виды адаптивной физической культуры реализуются в рамках изучения дисциплине «Физическое воспитание» (для студентов с ограниченными возможностями здоровья) кафедры физического воспитания. Программа предполагает студенту с ограниченными возможностями здоровья выбор индивидуальной траектории физического образования. Так в обязательном разделе программы, признанным столпом физического воспитания разделе «Гимнастика», где основное место отводится разучиванию общеразвивающих упражнений, выступают одновременно и реабилитационная и креативная адаптивная физическая культура. Выполнение самостоятельно разработанного комплекса упражнений под музыку согласно собственному заболеванию тому пример.

Условно обязательными для посещения студентами служат разделы программы – легкая атлетика, гимнастика – I семестр и основы профессионально-прикладной физической культуры – IV семестр. Элективными считаются посещения занятий по плаванию, волейболу, баскетболу, лазерной стрельбе или дартсу. Но при желании студента посещать исключительно занятия, например, по плаванию или лазерной стрельбе, кафедра физического воспитания оставляет приоритетным желание студента с ограниченными возможностями здоровья.

Особо хочется отметить раздел программы профессионально-прикладной физической культуры, где перекликаются все вышеперечисленные виды или компоненты адаптивной физической культуры. Организация и проведение праздников физической культуры или подвижной игры, позволяют студентам раскрыть многие из своих талантов, но и многому научиться для саморазвития и самореализации.

Все функции адаптивной физической культуры реализуются через деятельность: движение – двигательные действия (физические упражнения) – двигательная активность – двигательная (физкультурная) деятельность, в основе которой лежат деятельностные способности занимающихся, полученные ими от природы, но ограниченные влиянием той или иной патологии. Деятельность в сфере адаптивной физкультуры столь разнообразна, что выходит далеко за рамки непосредственных занятий физическими упражнениями. Для этого нами применяются разнообразный современный инвентарь – бодибары, фитболы, степ-платформы. Современный подход к давно и успешно существующим общеразвивающим упражнениям позволяет нам реализовать особого рода педагогические функции процесса физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Во избежание разномасштабности рассмотрения функций выделены группы функций: педагогические, свойственные только ей и реализуемые в процессе занятий физическими упражнениями, и социальные как результат совместной деятельности с другими участниками процесса. Итак, педагогические функции: образовательная, воспитательная, развивающая, профилактическая, коррекционно-компенсаторная, ценностно-ориентированная, лечебно-восстановительная, профессионально-подготовительная, рекреативно-оздоровительная, соревновательная. Социальные функции: гуманистическая, социализирующая, интегративная, коммуникативная, зрелищная и эстетическая.

Преподаватели кафедры физического воспитания в своей работе со студентами с

ограниченными возможностями здоровья неукоснительно следуют принципам физического воспитания. Принципы являются составной частью методологии и представляют собой базовые теоретические положения, объективно отражающие сущность, фундаментальные закономерности обучения, воспитания, всестороннего развития личности, отношение общества к процессу, меру взаимодействия педагога и занимающихся. Принципы служат ориентиром для конструирования практики, профессионального выстраивания технологий в соответствии с целями адаптивной физической культуры. Социальные принципы отражают педагогические детерминанты культурного и духовного развития личности и общества в целом, а также существующие противоречия. Принцип гуманистической направленности, принцип непрерывности физкультурного образования, принцип социализации, принцип интеграции. Общеметодические принципы – процесс неспециального физкультурного образования лиц с ограниченными возможностями здоровья и подчинен общим дидактическим закономерностям, которые одинаково важны для решения задач, воспитания, обучения, развития личности. Успех педагогической деятельности определяется не только нравственными, правовыми, этическими категориями, но главное – профессиональной компетентностью, научной обоснованностью учебных программ, которые используются в практике адаптивной физической культуры – принцип научности, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности и последовательности.

Организация учебного процесса со студентами с ограниченными возможностями здоровья происходит так: студенты, зачисленные на первый курс, проходят организованный вузом медицинский осмотр, после чего распределяются в учебные группы на кафедре физического воспитания. Студенты, отнесенные, к группе занимающихся с ограниченными возможностями здоровья, осваивают модуль «Физическая культура», включающий в себя две дисциплины: «Теория и методика физической культуры» «Физическое воспитание» (для студентов с ограниченными возможностями здоровья) (элективная дисциплина) (см. приложение 1).

В рамках изучения дисциплины «Физическое воспитание» (для лиц с ограниченными возможностями здоровья) студенту предлагается дополнительный теоретический курс по истории физической культуры на первом курсе, по основам профессионально-прикладной физической культуре на втором курсе и подготовка сообщения по современному состоянию спорта и физической культуры на третьем курсе. Кроме того, студенты, отнесенные к данной группе, активно участвуют в студенческих конференциях «День науки СГСПУ».

Практические занятия строятся по индивидуальной образовательной программе. Студент выбирает элективный курс на семестр или год. Промежуточная аттестация происходит в конце каждого семестра, студенту выставляется зачет и количество баллов в зачетную книжку и ведомость. Программа выстроена таким образом, что студент, отнесенной к группе лиц с ограниченными возможностями здоровья имеет возможность получить высокую оценку и рейтинг по дисциплинам, реализуемым кафедрой физического воспитания Самарского государственного социально-педагогического университета.

На занятиях по физическому воспитанию со студентами с ограниченными возможностями здоровья при комфортной погоде активно используется скандинавская ходьба. Это относительно новое направление в физической культуре, появившееся в середине 90-х годов в Финляндии благодаря финским спортсменам-лыжникам, которые использовали лыжные палки в процессе тренировки вне сезона. В настоящее время финская ходьба превратилась в самостоятельный вид физической активности в которой к обычной физиологической ходьбе добавлено активное использование пары специально сконструированных для Nordic Walking палок.

Скандинавская ходьба более энергозатратна, чем обычная ходьба, так же в отличие от ходьбы без палок, бега и велоспорта, позволяет достичь еще большего тренировочного эффекта, так как при такой ходьбе задействованы все крупные мышцы. Скандинавская ходьба дает большую нагрузку на руки, плечи и пресс, обладает всеми преимуществами аэробной нагрузки, но не имеет соответствующих недостатков, таких как нагрузка на колени

и суставы

Главная цель Скандинавской ходьбы – общее физическое и психическое благополучие человека, ею занимающегося. Ходьба может практиковаться кем угодно, кто хочет с удовольствием работать над улучшением своего самочувствия и здоровья на свежем воздухе. Этот вид тренировок развивает четыре из пяти физических способностей организма: выносливость, силу, координацию, гибкость. Такой способ движения заставляет работать не только мышцы всего тела, но также органы дыхания и кровообращения. Важно, что каждый человек имеет свой особый стиль или манеру ходить. Поэтому при ходьбе с палками очень существенно научиться использовать свой собственный индивидуальный стиль ходьбы.

Однако, все, что характерно для естественной биомеханики ходьбы, в том числе фазовый состав и граничные позы, длина шага и темп, а также поддержание соответствующей осанки, сохраняется и при финской ходьбе. Соответствие биомеханике природной ходьбы также означает, что движения рук при правильной технике ходьбы не превышает диапазон движения рук во время натуральной ходьбы без палок.

Ходьба с палками поддерживает в тонусе все основные группы мышц. Противопоказаний к скандинавской ходьбе практически нет, кроме тяжелых форм заболеваний сердечно - сосудистой и дыхательной систем, а также сопутствующих заболеваний, мешающих ходьбе (полиартриты разной этиологии с нарушением функции суставов, дефекты и ампутация конечностей и др.).

Скандинавская ходьба создана на следующих основополагающих принципах:

- безопасные, здоровые, физиологически правильные движения и походка;
- правильная группировка тела и правильная осанка;
- естественные и плавные движения, в которых участвуют не только мышцы верхних и нижних конечностей, но и основные мышцы туловища;
- симметричная и всесторонняя тренировка для всего тела;
- эффективная циклическая аэробная нагрузка за счет активизации больших и малых групп мышц, которые обеспечивают ритмические и динамические движения;
- увеличение кровообращения и обмена веществ;
- непрерывное чередование активизации и релаксации вовлеченных мышц, способствующее облегчению в напряженных мышцах;
- интенсивность и цели обучения могут быть легко адаптированы для индивидуальных потребностей;
- приобретенные навыки могут быть перенесены в повседневную жизнь;
- физические упражнения, подходящие для всех, независимо от возраста, пола и физического состояния;
- неконкурентный вид физической активности.

Психоземotionalный настрой в адаптивной физической культуре имеет основное значение. От желания студента жить полноценной социально-трудовой жизнью зависит окончательный результат. Осознанный целенаправленный физический труд в рамках занятий адаптивной физической культурой ведёт инвалида к успеху. Причём результаты эти бывают не всегда наглядно заметны. В некоторых случаях эффект от занятий приходит спустя длительное время, но во всех случаях систематичность занятий положительно влияет на психофизическое состояние организма.

При изучении раздела программы по физическому воспитанию студентов с ОВЗ «Гимнастика», для разнообразия двигательных форм нами применяются различные средства степ и фитболы.

Применение степ-платформы позволяет индивидуально корректировать нагрузку, в зависимости от уровня сложности ее высота меняется. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, позволяет тренировать сердечную мышцу, вестибулярный аппарат, координацию движений, чувство равновесия. Насчитывается около 200 способов подъема на платформу и схождения с нее, притом, что движения в степе довольно просты. Выполняя под музыку различные варианты шагов с подъемом на

платформу и спуском с нее, большое число танцевальных движений, переходы, меняя ритм и направление движений позволяют преподавателю повысить жизненный тонус и работоспособность студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Фитбол – это мяч большого размера. Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и медицинских центров Европы. За счёт вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшается обмен веществ, кровообращение и микроциркуляция в межпозвоночных дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Секрет эффективности фитбол-гимнастики кроется в том, что по своему воздействию она схожа с ипотерапией – лечением верховой ездой. Человеку, сидящему на лошади или на мяче, необходимо постоянно удерживать равновесие, вовлекая в работу (статическую и динамическую) множество мышц туловища. При выполнении движений конечностями удержание равновесия многократно усложняется. Таким образом, человек, потерявший по какой-либо причине способность к передвижению, может заново воспитать этот навык. Правильная посадка на фитболе выравнивает косоное положение таза, что является крайне важным для коррекции сколиотических отклонений в грудном и поясничном отделах позвоночника.

Различные исходные положения при выполнении упражнений на мяче имеют особое значение. Например, упражнения в исходном положении «сидя на фитболе», способствуют тренировке мышц тазового дна, поэтому полезны при патологии мочевыводящей системы (энурезы, опущение почек и внутренних органов и др.). Упражнения в исходном положении «лежа на спине, ноги на мяче», улучшают венозный отток крови с нижних конечностей, улучшают кровообращение в области малого таза и полезны при болезнях органов кровообращения, а также на начальном этапе реабилитации поражений нижних конечностей. Смена исходных положений позволяет также регулировать уровень нагрузки – упражнения в положении «лежа живот на мяче», «лежа спина на мяче», «лежа боком на мяче» выполнять гораздо тяжелее, чем в положении «лежа». Упражнения, выполняемые на фитболах, имеют различную направленность по признаку преимущественного воздействия, т.е. для воспитания силы, гибкости, для релаксации, для коррекции осанки, для координации движений, дыхательные упражнения.

Применение фитбола многофункционально, причем, каждый из способов его применения включает в работу различные системы и отделы головного мозга, обеспечивающие выполнение движений человеком. Упражнения с использованием фитбола, как предмета, включают различные его перемещения в виде бросков и перебрасываний. Владение окружающим пространством необходимо человеку в ведении повседневной бытовой и профессиональной деятельности.

В последние годы Дартс стал популярным среди людей самого разного возраста. Особенно эта игра популярна в молодежной среде. Привлекая эмоциональностью дартс способствует развитию физических качеств, психоэмоциональной устойчивости, укреплению здоровья. Благодаря этой игре студенты с ОВЗ скорее избавляются от застенчивости, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности студента на занятиях по дисциплине «Физическое воспитание» для лиц с ограниченными возможностями.

Целью этих занятий является формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Отличительной особенностью тренировочных занятий по данной программе является акцент на решение следующих задач:

Обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями во время игры в дартс, использования их в качестве средств укрепления здоровья.

Совершенствование функциональных возможностей организма.

Повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.

Преподаватели кафедры физического воспитания СГСПУ применяют в своей работе со студентами с ограниченными возможностями здоровья занятия по настольному теннису. Настольный теннис способствует гармоничному и физическому развитию личности, воспитывает трудолюбие, силу воли, развивает быстроту и ловкость, что положительно отражается на нервной системе, делая психику устойчивой.

В процессе изучения курса программы по настольному теннису формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Студенты приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической, ярко эмоционально окрашенной.

Ценность занятий по настольному теннису заключается в общедоступности, несложности оборудования. Игра в настольный теннис способствует развитию быстроты, скоростной выносливости, резкости, ловкости, решительности, трудолюбию, настойчивости. Теннис требует проявления не только физических качеств, но и внимания в течение длительного времени, быстрой реакции, игровой интуиции и твердой воли. Теннис позволяет развить у студентов с ОВЗ такие качества как выносливость, сила, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях, правильно и быстро отвечать действиями на действия своего соперника.

Преподаватели кафедры физического воспитания продолжают искать новые доступные средства физической культуры для работы со студентами с ограниченными возможностями здоровья, для повышения качества адаптации в изменяющихся условиях профессиональной и социальной жизни.

Колосова Е.Г.,

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г.

Оренбург

Основные гигиенические требования предъявляемые к спортивным сооружениям в практике физкультурного образования

Спортивные сооружения должны отвечать определенным гигиеническим требованиям, обеспечивающим оптимальные условия лицам, занимающимся физической культурой и спортом. Эти требования регламентируются соответствующими строительными, санитарными нормами, правилами Министерства здравоохранения РФ, отраслевыми нормативно-методическими документами Государственного комитета по физической культуре, спорту и туризму (см. список литературы).

Гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям независимо от их типа нормируют следующие элементы: место расположения спортивных сооружений в черте населенного пункта; ориентацию спортивных сооружений;

транспортную доступность; планировку; состояние окружающей среды (воздуха, воды, почвы); характер озеленения и площадь зеленых насаждений; уровень интенсивности шума; микроклимат спортивных сооружений (относительная температура и влажность, скорость движения воздуха), освещенность.

После сдачи спортивного сооружения в эксплуатацию работники санитарно-эпидемиологической станции и врачебно-физкультурных диспансеров, а также специалисты по физической культуре и спорту должны систематически проводить текущий санитарный надзор этих помещений. Замечания и предложения представителей органов санитарного надзора записываются в санитарный журнал, который должен иметься на всех спортивных сооружениях. Кроме того, на каждом спортивном объекте необходимо иметь правила внутреннего распорядка, согласованные с санитарно-

эпидемиологической станцией. Ответственность за несоблюдение санитарно-гигиенических норм, правил содержания и эксплуатации спортивных сооружений несёт администрация данного сооружения. При нарушении санитарно-гигиенических норм и правил, администрация привлекается к ответственности.

Спортивные помещения (залы, манежи, плавательные бассейны) могут размещаться в специальных или входить в состав общественных зданий (учебных заведений, клубов и др.). Важное гигиеническое значение имеет внутренняя отделка помещений. Стены должны быть ровными, без выступов и лепных украшений, устойчивыми к ударам мяча и допускающими уборку влажным способом. Радиаторы центрального отопления должны быть расположены в нишах под окнами и укрыты защитными решётками. Дверные проёмы не должны иметь выступающих наличников. При окраске стен следует учитывать степень отражения света и влияние света на психофизиологические функции: зелёный цвет успокаивает и благоприятно действует на орган зрения; оранжевый и жёлтый бодрят и вызывают ощущение тепла; красный цвет возбуждает; синий и фиолетовый угнетают. Как правило, сочетание применяемых в зале цветов должно обеспечивать, с одной стороны, состояние успокоенности, с другой - активизацию деятельности. Поэтому эмоционально возбуждающие красный и оранжевый цвета следует применять лишь в зонах кратковременного (до 10 мин) пребывания занимающихся, например у отдельного тренажера для развития двигательной активности.

Для указателей, маркировок и других ориентиров в залах рекомендуются сочетания голубого, черного, зеленого, красного с белым или желтого с черным. При использовании масляной краски не рекомендуется покрывать ею стены и потолок полностью, так как это препятствует естественной вентиляции помещения. Пол должен быть ровным, без выбоин и выступов, нескользким, эластичным, легко моющимся. Окна в спортивном зале делают в продольных стенах на высоте 2 м. от пола с ориентацией на восток и юго-восток.

Особое гигиеническое значение имеет создание в залах оптимальных микроклиматических условий. Согласно СНиП 31-06-2009 (Актуализированная редакция СНиП 2.08.02-89) строительные нормы и правила Российской Федерации (общественные здания и сооружения) в спортивных и физкультурно-оздоровительных сооружениях подвижность воздуха в зонах нахождения занимающихся не должна превышать, м/с:

-в залах ванн бассейнов (в том числе оздоровительного плавания и обучения не умеющих плавать) - 0,2;

-в спортивных залах для борьбы, настольного тенниса, в крытых катках и залах гребных бассейнов - 0,3;

-в остальных спортивных залах, залах для подготовительных занятий в бассейнах и помещениях для физкультурно-оздоровительных занятий - 0,5.

Относительную влажность воздуха следует принимать, %:

-в спортивных залах без мест для зрителей, в помещениях для физкультурно-оздоровительных занятий и в залах для подготовительных занятий в бассейнах - 30-60;

-в залах ванн бассейнов (в том числе гребных) - 50-60.

Нижние пределы относительной влажности приведены для холодного периода года при температурах, указанных в таблице 1.

Таблица 1.

Помещения	Расчетная температура воздуха и влажность	Кратность воздухообмена в 1 ч, не менее
1. Спортивные залы с трибунами более 800 мест, крытые катки с трибунами для зрителей	В холодный период года +18 °С при относительной влажности 30-45% и расчетной температуре наружного воздуха по параметрам Б; В теплый период года - не выше +26 °С (в крытых катках не выше +25 °С) при относительной влажности не более 60% (на катках не более 55%) и расчетной температуре наружного воздуха по параметрам Б	2, но не менее 80 м ³ /ч притока наружного воздуха на 1 занимающегося и не менее 20 м ³ /ч на 1 зрителя

2. Спортивные залы с трибунами на 800 мест и менее	+18 °С - в холодный период года	То же
3. Залы ванн бассейнов (в том числе для оздоровительного плавания и обучения не умеющих плавать) с местами для зрителей или без них	На 1-2 °С выше температуры воды в ванне	"
4. Спортивные залы без мест для зрителей	+15 °С	2, но не менее 80 м ³ /ч притока наружного воздуха на 1 занимающегося
5. Залы для подготовительных занятий в бассейнах, хореографические классы, помещения для физкультурно-оздоровительных занятий	+19 °С	То же

При теплотехническом расчете ограждающих конструкций залов ванн бассейнов относительную влажность следует принимать 67%, а температуру - +27 °С.

При применении клеенодеревянных конструкций в зоне их расположения должна круглосуточно и круглогодично обеспечиваться относительная влажность не менее 45%, а температура не должна превышать 35 °С.

В системах воздушного отопления спортивных залов, совмещенных с вентиляцией и кондиционированием воздуха, допускается применение рециркуляции с обеспечением обеззараживания воздуха.

Спортивные залы должны иметь по возможности прямое естественное освещение; искусственное освещение в залах осуществляется светильниками рассеянного или отражённого света. Освещение должно быть равномерным и обеспечивать необходимый уровень горизонтальной и вертикальной освещённости в соответствии с установленными нормами. Искусственное освещение предусматривается во всех спорт сооружениях в соответствии с правилами по проектированию и строительству СП 31-112-2004 (1) Физкультурно-спортивные залы. Часть 1. Для приблизительной оценки достаточности естественного света чаще всего определяют световой коэффициент освещенной поверхности окон к площади пола. В спортивных залах он должен составлять отношение не менее чем 1/6, в зале плавательного бассейна, комнатах инструкторов и врачебных кабинетах — 1/5 — 1/6, массажных и жилых комнатах — 1/8—1/10. В дополнение к данному показателю измеряют угол падения световых лучей (не менее 27°) и угол отверстия (не менее 5°), которые уточняют влияние на освещенность противоположных зданий и формы помещений. Также устанавливают коэффициент естественной освещенности (КЕО, выражается в %) — отношение освещенности данной точке помещения к одновременной наружной освещенности в условиях рассеянного света. В спортивных залах КЕО должен быть не менее 1 %, в классах и читальных — не мен 1,25.%. Широко используется искусственное электрическое освещение. Высота подвеса лампы над полом и расстояние ее от потолка тоже важны для улучшения освещения в помещении. Высота подвеса лампы меняется в зависимости от характера спортивной деятельности: она минимальна в зале для настольного тенниса и может составлять 8-9 м в зале для спортивных игр. Все лампы должны иметь защитную арматуру, снижающую риск травмоопасных состояний.

Большую роль в оптимизации освещения играет удельная мощность светового потока, которую можно рассчитать, разделив общую мощность всех ламп на площадь пола. Этот показатель для учебных помещений должен составлять 20-24 Вт/м² для люминесцентных ламп и 40-48 Вт/м² для ламп накаливания, а в спортивных залах он должен быть равен 13-16 Вт/м² и 26-32 Вт/м², соответственно.

В спортзалах следует применять люминесцентное освещение используя лампы белого цвета. Залы с высокими потолками освещаются также дуговыми ртутно-люминесцентными лампами. Высота подвеса ламп уточняется в зависимости от высоты мощности ламп и особенностей спортивного оборудования.

Нормы освещенности спортивных залов СП 31-112-2004 (1)

Виды спорта, для которых предназначается зал	Наименьшая освещенность (лк)	Плоскость или зона, в которой нормируется освещенность
Бадминтон, баскет-л, волейбол, ганд-л,	300	Горизонтальная, на поверхности пола
Теннис настольный	400 800	Горизонтальная, на поверхности стола и на расстоянии до 4 м за его пределами
Большой	800	Горизонтальная, на поверхности пола
. Акробатика, бокс, борьба, гимнастика	300	Горизонтальная, на поверхности пола
Тяжелая атлетика, физкультурно-оздоровительные занятия	300-400	Горизонтальная, на поверхности пола
Раздевалочные, душевые	75	
Спортивная арена	1000	
Трибуны для зрителей	50	

Для работы многофункциональных залов обеспечивается переключение осветительной системы отдельных зон в пределах 200 – 600 лк (для физкультурно- оздоровительных занятий достаточно 300-400 лк). В школьном зале (на полу) – 200 лк.

В спортивных залах строго нормируется уровень шума, который выражается в децибелах. В жилых помещениях и раздевалках он не должен превышать 30-40 дБА. В спортивных залах в зависимости от специфики колеблются: в залах тяжелой атлетики 120-126 дБА, в тирах 96-126 дБА, в залах спортивных игр и фехтования 85-100 дБА, при занятиях плаванием 60-80 дБА, теннисом 55-70 дБА, шум публики во время соревнований 85-110 дБА. Для борьбы с шумом необходима отделка стен звукопоглощающим материалом.

Оборудование и инвентарь спортивных залов должны быть исправны, и соответствовать определённым стандартам по форме, весу и качеству материалов. К ним также предъявляется ряд гигиенических требований, направленных на предупреждение спортивных травм, устранение загрязнения воздуха пылью, соответствие снарядам возрасту занимающихся. Всё это создаёт условия для нормального учебно-тренировочного процесса.

В спортивных залах необходимо ежедневно проводить влажную уборку, а один раз в неделю — генеральную уборку с мытьём полов, стен и чисткой оборудования.

Список литературы

1. Вайнбаум Я.С., Гигиена физического воспитания и спорта. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений./ Вайнбаум Я.С, Коваль В.И., Родионова Т.А. - М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
2. Полиевский С.А. Общая и специальная гигиена: учебник / С.А. Полиевский, А.Н. Шафранская. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 304 с.
3. СП 31-112-2004 «Свод правил по проектированию и строительству. Физкультурно-спортивные залы. Часть 1».
4. СНиП 31-06-2009 «Строительные нормы и правила Российской Федерации. Общественные здания и сооружения».
5. СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Корнеева О.И.,

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г. Оренбург

Основы анатомии, физиологии и гигиены в деятельности будущего учителя

В сложившейся на настоящее время системе образования будущий учитель должен быть не только компетентным специалистом в той или иной области знаний, но также грамотным педагогом, эффективно организующим учебный процесс. Эффективность учебного процесса, чаще всего, выражается в успешности усвоения знаний учениками,

студентами, что во многом зависит от психофизиологических особенностей обучающихся. В связи с этим знания морфофункциональных особенностей развития детей и подростков особенно актуальны.

Здоровье детей и подростков в любом обществе, и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и, наряду с демографическими показателями, является чутким барометром социально-экономического развития страны [1].

На решение данной задачи направлен курс «Возрастная анатомия, физиология и гигиена». Данная дисциплина предназначена для профессиональной подготовки педагогических кадров в различных отраслях знания. Современная анатомия и физиология, гигиена детей и подростков представляют собой комплекс наук медико-биологического направления. Самостоятельные дисциплины возникают в результате процесса дифференциации узких областей познания и изучения живой природы и человека. Как правило, это повышает эффективность и углубляет исследования в соответствующем направлении. Например, изучение закономерностей роста и развития индивидуумов, развития физиологических функций, их формирования и регуляции на различных этапах онтогенетического развития.

В условиях внедрения новых государственных федеральных требований на местах к системе здравоохранения и образования требуются своевременные рациональные подходы к изучению закономерностей роста и развития детского организма, функционирования его физиологических систем. Квалифицированные медицинские и педагогические кадры являются ценной частью ресурсов здравоохранения и образования. Профессионализм специалистов определяет результативность и эффективность каждого структурного направления и достижения необходимых результатов [2].

Дисциплина «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» интегрирует в себе компоненты анатомии и физиологии, расставляя акцент на изменении количественных и качественных характеристик на разных возрастных этапах. Для будущего педагога крайне не достаточно общих сведений, касающихся анатомической и физиологической организации человека. Важно проследить динамику развития всех систем внутренних органов, особенности функционирования нервной и гуморальной систем и возможные варианты воздействия физиологических механизмов на особенности мышления, восприятия и других психических функций.

Профилактика и устранение школьной дезадаптации, создание оптимальных условий для всех составляющих образовательного пространства, формирование личности и индивидуальности каждого учащегося, комплексная оценка психофизиологического, психического и социального состояния учащихся является неотъемлемой частью данного предмета [1].

Именно поэтому изучения курса начинается с возрастной периодизации, особенностей организации нервной и сенсорных систем, высшей нервной деятельности, т.е. компонентов, без которых трудно представить осуществление учебного процесса.

Однако, необходимо обратить внимание на некоторые моменты, существенно усложняющие дисциплину.

Во-первых, предполагается изучение не только макроскопического строения органов, но и их микроскопическая организация, т.е. знание гистологических и анатомических аспектов в узком смысле.

Во-вторых, уделяется внимание изучение внутриутробного периода развития, который вообще относится к области изучения эмбриологии.

Следует отметить, изучение дисциплины должно носить интегративный характер. Вербальное познание анатомических основ не предоставляет полных возможностей для понимания курса. Здесь крайне важна наглядная составляющая, т.е. наличие зрительного восприятия образа. Так с помощью видеоматериала студент может наглядно оценить

физиологический эксперимент в научной лаборатории и т.д.

Использование знаний курса «Анатомии, физиологии и гигиены» поможет в дальнейшем при изучении таких дисциплин как «Безопасность жизнедеятельности», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Региональные особенности экологии человека» и ряда курсов по выбору. Знания, полученные при изучении курса «Возрастная анатомия и физиология» могут быть использованы каждым учащимся в повседневной жизни.

Список литературы

1. Щанкин, А.А. Возрастная анатомия и физиология// Международный журнал экспериментального образования. 2012. №2. С. 45-46.
2. Компетентностный подход к образованию и профессионально-личностное развитие государственных служащих». М.: Изд-во РАГС, 2009, Отв. Ред. Демидов Ф.Д. – С. 22.

Коровин С.С.,

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г.
Оренбург

Методологические основания постановки и решения проблемы физкультурного образования дошкольников

Одним из основополагающих и «предпосылочных» факторов обеспечения благополучия социума (сколь настоящее столь, особенно, перспективное) является производство и воспроизводство «человеческого фактора», которое необходимо должно начинаться в дошкольном возрасте с обеспечением дошкольного образования содержанием деятельности по обучению, воспитанию и развитию телесно-душевно-духовных потенций детей в отношении формирования «потребной» социуму личности с одновременным соблюдением прав и свобод дошкольника.

В означенном контексте разработано и содержание Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) дошкольного образования [1], анализ содержания которого позволяет выделить основные положения, имеющие прямое отношение к созданию методологических оснований дошкольного образования вообще и физкультурного образования дошкольников в частности; создающие предпосылки к изучению и дальнейшей реорганизации содержания образовательных программ деятельности дошкольных образовательных организаций и оптимизации на этой основе системы дошкольного образования.

В этой связи следует выделить следующие основные положения ФГОС, которые в свою очередь являются основаниями для выявления сущностных проблем в сфере дошкольного образования и одного из его основных компонентов – образовательной области, - Физическое развитие (по ФГОС).

1. Состав и содержание задач, отражающих сущностные направления стандарта в отношении формирования личности: - охранная деятельность по укреплению психического и физического компонентов индивидуального здоровья детей; - создание благоприятных условий для реализации содержания дошкольного образования на основе учета индивидуальных и возрастных особенностей детей, их склонностей; построение образовательных процессов и содержания деятельности в связи с развитием способностей и творческого потенциала дошкольника как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром; - обеспечение целостности образовательного процесса на основе единства обучения и воспитания, придание ему более культурологической направленности в отношении формирования духовно-нравственных и социокультурных ценностных ориентаций; - становление общей культуры личности детей: ценностей здорового образа жизни, развитие социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности; - создание образовательной среды, имеющей социокультурный характер соответствующий возрастным и индивидуальным особенностям детей.

2. Целевые ориентиры, показанные в ФГОС и отражающие сущностные характеристики личности дошкольника «на выходе»:

- инициативный и самостоятельный в игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др., владеющий основными культурными способами деятельности, характерными для этого возраста;

- положительно относящийся к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладающий чувством собственного достоинства; активно взаимодействующий со сверстниками и взрослыми;

- субъект с развитым воображением, которое проявляется в соответствующих возрасту видах деятельности (прежде всего в игре и в различных формах и видах игры);

- подготовленный в отношении состояния двигательных способностей (крупная и мелкая моторика, двигательная активность и подвижность, выносливость, обученность основным и жизнеобеспечивающим двигательным действиям, способность к управлению двигательными действиями);

- подготовленный к проявлению волевых усилий, может следовать нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

- любознательный, что проявляется в активности познавательной деятельности, интересующийся причинно-следственными связями явлений и происходящих событий и процессов, пытающийся самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей, склонный наблюдать, экспериментировать, способный к принятию решений на основе текущего состояния образованности.

3. Выделение в содержании ФГОС одной из приоритетных областей дошкольного образования – Физического развития (по ФГОС – направления), предусматривающего приобретение опыта в различных видах деятельности детей и, в частности, двигательной (владение упражнениями, направленными на воспитание координации и гибкости; способствующих формированию опорно-двигательного аппарата, развитию равновесия, крупной и мелкой моторики рук, а также правильному, выполнению ходьбы, бега, прыжков, поворотов в обе стороны); формирование представлений о видах спорта, освоение подвижных игр с правилами; становление целенаправленности в двигательной деятельности; становление и развитие ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Анализ представленного содержательного материала ФГОС в целом и в связи с существующей и, главное, перспективной практикой реализации содержания образовательной области Физическое развитие (редакция ФГОС) позволяет констатировать в целом существенную культурологическую составляющую ФГОС, что безусловно является прогрессивным проявлением и отражением существующего социального запроса на качество образования дошкольников; регламентирующим основанием для реконструкции содержания всех образовательных направлений дошкольного образования.

К этому «подвигает» также и одна из особенностей раннего постнатального периода онтогенеза – критический период развития ребенка, – когда недостаток или «неорганизованность» средовых воздействий (читай влияния факторов социализации, образования) существенно – негативно сказывается на становление и формирование социальных и двигательных функций детей [2].

Тем не менее следует также (в этой связи) обозначить и явные противоречия, нуждающиеся, во-первых, в обозначении и, во-вторых, в теоретико-методологическом обосновании, между:

- некорректным терминологическим обозначением образовательного направления «Физическое развитие» и недостаточной отраженностью в наименовании этого образовательного направления всего ценностного потенциала физической культуры в реализации задач ФГОС и целевых ориентиров, перечне тех личностных, функциональных и двигательных способностей дошкольника, которые должны быть получены после освоения

содержания как именно этого образовательного направления (Физическое развитие), так и целостной образовательной программы дошкольного образования;

-особой значимостью ценностей физической культуры в комплексном и наиболее комфортном (в соответствии с психофизиологическими особенностями детей дошкольного возраста) становлении и развитии телесно-душевно-духовных кондиций (потенций) детей и недостаточной разработанностью и представленностью в современной научной и учебно-методической литературе понятийно-категориального аппарата явлений, процессов и проявлений дошкольного образования (в том числе и Физического развития по ФГОС) в соответствии с принятыми в современной теории и методике физической культуры в части направленного использования ценностей физической культуры в практике деятельности дошкольных образовательных организаций в достижении определяющих задач и целевых ориентиров ФГОС.

Обозначенные противоречия обуславливают необходимость разработки методологического и научно-методического обоснования и обеспечения процессов использования ценностного потенциала физической культуры в становлении более (от анализа ФГОС) культурологических характеристик личности дошкольника в следующих приоритетных (на наш взгляд) направлениях:

1. Теоретическая разработка и определение основного понятийно-категориального аппарата, теоретических, методических и дидактических оснований теории и методики физической культуры дошкольника как относительно самостоятельной отрасли научно-педагогического познания, регламентирующей использование ценностей физической культуры в теории и практике деятельности дошкольных образовательных организаций. Полагаем, что образовательное направление Физическое развитие (по ФГОС) следует рассматривать как явление и процесс с наименованием «Физкультурное образование», обеспечивающее направленное использование физической культуры (благо это возможно) [3] в становлении основных характеристик базовой культуры личности (Нравственной, Эстетической, Трудовой, Гражданской, Интеллектуальной и, естественно, Физической [9] и определения как вида физической культуры общества и компонента Физкультурного образования обучающихся; определяющего процесс комплексной трансляции ценностей физической культуры в личность для гармоничного (в соответствии с возрастными особенностями) преобразования Тела и Духа. Объект этого образовательного направления – регламентация и взаимодействие различных образовательных направлений ФГОС дошкольников в производстве личности дошкольника, а предмет – формирование личности и ее физической культуры. Тем не менее цель образовательного направления Физкультурное образование – способствовать формированию физической культуры дошкольника. Именно такое представление об основном понятийно-категориальном аппарате Физкультурного образования есть основа для разработки программно-содержательного обеспечения этого направления образовательной деятельности дошкольных образовательных организаций.

2. Определение и характеристика методологических оснований реализации Физкультурного образования дошкольников на различных уровнях методологии: философском (представленном законами диалектики и направляющем процесс познания и деятельности человека в определенное (исследователем) русло, в реалии и потребности общества и человеческой деятельности); общенаучном (главное - системный подход как одна из форм методологического знания, связанного с исследованием, проектированием и конструированием объектов как систем [4,5,6,12]; частнонаучном (деятельностный, культурологический, аксиологический, антропологический, личностно-ориентированный подходы, определяющие методические направления образовательной практики) и технологическом (является, по сути и преимущественно методическим и отражает совокупность частных методик и технологий исследования, обеспечивающих получение достоверных данных об объекте (предмете) изучения и определяющих организацию и содержание деятельности)[3,7,8,13,14].

(совокупность различных образовательных технологий реализации Физкультурного

образования) уровней методологии Физкультурного образования дошкольника, отражающих положения научного исследования этой образовательной области ФГОС и способов (подходов) реализации ее содержания.

3. Установление методических оснований взаимосвязи и взаимопроникновения образовательной области Физкультурное образование с иными образовательными областями образования дошкольника (Социально-коммуникативное, Познавательное, Речевое, Художественно-эстетические) в части определения «участия» физической культуры и ее ценностей в формировании целостной структуры личности (базовой культуры личности). В этой связи роль физической культуры в реализации процессов формирования личности трудно переоценить в силу особых естественно-биологических предпосылок восприятия ценностей иных видов культуры, сопряженных с физической (нравственной, эстетической, гражданской, трудовой, интеллектуальной).

4. Разработка и обоснование (как на теоретическом так и эмпирическом уровне) структуры (состав и строение) и содержания (характеристик и признаков сформированности) специфического и интегративного личностного состояния - физической культуры личности (ФКЛ) дошкольника, становление и развитие которой - цель и основной результат реализации образовательной области Физкультурное образование (в интерпретации ФГОС – Физическое развитие). В этой связи в обобщенном виде структуру ФКЛ можно представить двигательным, познавательным, мотивационным (аксиологическим) и физкультурно-деятельностным компонентами, отражающими в целом оптимальное соотношение (для младших, средних и старших дошкольников) в становлении и развитии телесно-душевно-духовных составляющих личность дошкольника и его включенность в процесс освоения физической культуры [11].

5. Разработка и обоснование программно-содержательного обеспечения процесса Физкультурного образования, совокупности педагогических условий реализации структурных компонентов физической культуры дошкольника во взаимосвязи с другими образовательными областями на основе определения и апробации групп ценностей физической культуры, использование которых будет обеспечивать формирование столь существенных характеристик физической культуры дошкольника, столь и определяющих характеристик базовой культуры детей дошкольного возраста.

6. Систематизация дидактического обеспечения процесса физкультурного образования детей дошкольного возраста в части изначально их определения и, основное, обозначения особенностей использования всей совокупности принятых в «классических» представлениях теории и методики физической культуры [10] принципов, средств, методов и организационных форм освоения ценностей физической культуры в достижении столь масштабных социально (равно как и личностно) значимых результатов образования дошкольников с «привлечением» к этому физической культуры.

7. Обоснование научно-методического обеспечения однонаправленного взаимодействия субъектов педагогического взаимодействия субъектов образования дошкольников (вообще) и Физкультурного в части:

-комплексного контроля (методика и содержание), отражающего его медико-биологическую и психолого-педагогическую формы как в рамках деятельности дошкольной образовательной организации (ДОО) так и в семье; диагностики и оценки деятельности ДОО, готовности (компетентности) преподавательского (воспитатели) корпуса и собственно детей-дошкольников;

-семейного физкультурного образования в отношении разработки и внедрения системы восполнения теоретического и методического аспектов физической культуры родителей (законных представителей); домашних заданий и содержания самостоятельных занятий детей физическими упражнениями.

Список литературы

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г., №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
2. Безруких, М.М., Сонькин, В.Д., Фарбер, Д.А. Возрастная физиология.- М.:Академия, 2002. 416 с.

3. Беликов В.А., Кривошанова Н.Г. Методологические основы решения проблемы организации деятельности учащихся: Монография. – Магнитогорск : МаГУ, 2004. 121 с.
4. Блауберг И.В. Проблема целостности и системный подход. – М.: Эдиториал УРСС, 1997. 448 с.
5. Блауберг И.В., Садовский В.Н., Юдин Э.Г. Философский принцип системности и системный подход // Вопросы философии. – 1978. - №8. – С.39 – 53.
6. Всемирная энциклопедия: Философия / Главн. ред. и сост. А.А. Грицанов: М.: АСТ, Мн.: Харвест, Современный литератор, 2001. 1312 с.
7. Дуранов, М.Е. Профессионально-педагогическая деятельность и исследовательский подход к ней. – Челябинск.: ЧГАКИ, 2002. 276 с.
8. Загвязинский В.И., Атаханов Р. Методология и методы психолого-педагогического исследования. – М.: Академия, 2001. 208 с.
9. Коджаспирова, Г.М., Коджаспиров А.Ю. Педагогический словарь.-М.: И; М.: Академия, 2000.176 с.
10. Коровин, С.С. Введение в теорию и дидактические основания физической культуры/ С.С.Коровин. Оренбург: ОГПУ, 2006.132 с.
11. Коровин С.С. Теория и методика формирования физической культуры личности. – Оренбург: ОГПУ, 2005. 72 с.
12. Лешкевич Т.Г. Философия науки : М.: ИНФРА – М, 2006. 272 с.
13. Рындак В.Г. Методологические основы образования. – Оренбург: Издательский центр ОГАУ, 2000. 192 с.
14. Слостенин В.А., Каширин В.П. Психология и педагогика. – М.: Академия, 2001. 480 с.

Костарев А. Ю., Исмагилова Р. Р., ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акмуллы», г. Уфа
Спортивная игра «лапта» в системе физического воспитания в высших учебных заведениях

Введение. В рамках профессионального обучения студентов в Республике Башкортостан на факультете физической культуры Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы (БГПУ) открыта и уже несколько лет успешно преподается предмет спортивная игра - лапта. Однако при изучении относительно молодого вида спорта, каким является лапта, теоретических и методологических основ явно недостаточно, необходимо постоянное практическое овладение навыками этой спортивной игры, которое в свою очередь создает основу для научно-исследовательской работы в области преподавания спортивной игры лапта как учебного предмета.

В настоящее время можно с полной уверенностью сказать, что именно участие студентов различных вузов дает импульс к развитию данного вида спорта. Так сборная Республики Башкортостан среди мужских команд, составленная только из студентов БГПУ трижды становилась чемпионом России по лапте. Призерами чемпионатов и Кубков России регулярно в последнее время становится и сборная мужская команда Воронежской области, в составе которой большинство студентов Воронежского государственного архитектурно-строительного университета. Из года в год растет мастерство и студенческих команд из Оренбургской и Московской областей. Лапта становится поистине студенческой игрой.

В связи с этим актуальным становится изучение системы и структуры соревновательной деятельности спортсменов игроков в лапту во время соревнований и в тренировочном процессе.

Целью данной статьи является теоретическая систематизация функциональной модели соревновательной деятельности спортсменов при игре в лапту.

Для реализации цели нашего исследования применялся комплекс педагогических методов: анализ и обобщение научно-методической и специальной литературы, педагогическое наблюдение за соревновательной и тренировочной деятельностью сильнейших студенческих команд Республики Башкортостан, Воронежской, Оренбургской и Московской областей, тестирование.

Спортивная деятельность в игровых видах спорта состоит из большого количества соревновательных упражнений – технических приемов и тактических действий, которые выполняются на тренировках многократно для достижения победного результата во время соревнования.

Во время соревнований спортсмен не просто выполняет друг за другом технические

приемы игры, но и принимает тактические решения по ходу матча. При этом необходимо учитывать специфические особенности, характерные для лапты. Сюда можно отнести постоянную смену игровой ситуации, неопределенность времени действия и его направления, момента начала игрового действия, наличие сопротивления соперника, влияющего на действия всей команды.

Что самое главное в лапте присутствуют цикличность переходов от нападающих действий к защитным и наоборот (от защитных к нападающим) является наиболее характерной чертой во время игры.

По мнению Д.Д. Донского каждая система обладает такими свойствами, как целостность, делимость, изолированность. Кроме того, она имеет структуру, то есть определенное количество взаимосвязанных подсистем. Структура – это некоторая упорядоченность связей между элементами системы. Изучение структуры дает возможность оценивать систему по разным признакам, в частности по однородности компонентов[1]. Например, если лапту рассматривать как систему, то она состоит из игровой деятельности отдельных игроков, группы игроков и команды в целом во время игры.

Важным вопросом здесь является выделение главной единицы в анализе игровой деятельности как системы.

Такой единицей, должен выступить игровой эпизод. При этом, с одной стороны, игровой эпизод выступает как объективно детерминированная единица реально соревновательной деятельности в лапте, а с другой как деятельностная единица в плане познания[3].

Кроме того необходимо разобрать и функциональную модель игровой деятельности в лапте, в которой нашли бы свое отражение, как общие законы развития соревновательной деятельности игроков в лапту, так и специфические закономерности, свойственные соревновательной деятельности. Так, анализируя функциональную модель соревновательной деятельности, следует выделить следующие компоненты: игровой эпизод, игровые фазы (нападение и защита), игровые ситуации (стандартные и нестандартные) и игровое действие.

Надо заметить, что во время матча, понятие игровой эпизод отражает отрезок игры от момента подачи мяча подающим и удара битой по нему бьющим, если мяч попал в игровую площадку и до выхода мяча из игры (спортсмены называют такой мяч - «живым»).

Профессор В.М. Шулятьев указывает, что игровой эпизод, как и всякое явление, характеризуется модельностью, т.е. своей качественной определенностью, длительностью и фазовой динамикой, иначе говоря, положением среди сосуществующих с ними явлений или пространственной локализацией, интенсивностью – энергетическими характеристиками, а также вероятностью своего наступления, т.е. несет определенную информацию [2].

Данные категории присутствуют в качестве смысловых множителей (компонентов) в составе содержания любого игрового эпизода в лапте. Но игровые эпизоды в лапте отличаются друг от друга и удельным весом этих множителей. Возможность этих понятий основана на том, что соотношение удельного веса указанных компонентов может образовать устойчивое распределение. Известно, что в игре может существовать вполне определенная взаимосвязь между пространством (например, числом передач мяча и расстояние между защитниками) и временем (затраченное время на эти передачи). А также между количеством (% заполняемости игровых зон на площадке нападающим) и качеством (эффективностью действий перебежчика).

При анализе структуры соревновательной деятельности студенческих команд в играх разного масштаба (предварительные игры, полуфиналы и финалы) игровые эпизоды подразделялись нами с учетом пространственно-временных параметров на следующие параметры:

- элементарные действия (например, после удара нападающего, мяч не долетал до контрольной линии или мяч улетел в аут - так называемый «мертвый» мяч);
- простые действия (после удара никто из нападающих не совершал перебежек по игровой площадке - защитник спокойно выводил мяч за линию дома);

- средние действия (после удара битой, перебежчики убегали в одном направлении с линии дома за линию кона);
 - сложные действия (после удара битой, перебежчики убегали с линии дома за линию кона и сразу же возвращались обратно за линию дома);
 - сверхсложные действия (после удара некоторые нападающие убегали за линию кона, потом возвращались к линии дома, и в этот же момент другая группа нападающих убегала с линии дома к линии кона, защитники при этом не могли осалить нападающих)
- [4].

Остановимся на фазовой динамике игровых эпизодов, которые выражаются в фазе нападения и в фазе защиты. Термин «фаза» относится к любой отдельно выделенной части игрового эпизода.

Фаза нападения и фаза защиты в структуре соревновательной деятельности в лапте всегда находятся в парном взаимодействии: так, нападению постоянно соответствует защита; переход от нападения к защите – переход от защиты к нападению. Необходимо отметить, что по принципу динамической асимметрии, который основывается на общенаучном положении о том, что источником развития любой системы является неравномерность элементов в ней. Фазы следуют одна за другой, так что представляют собой временные компоненты, а совокупность их, в свою очередь, - временной ряд, только более высокого порядка (фаза нападения и фаза защиты образуют игровой эпизод при одном условии, если мяч вышел из игры в аут или улетел за боковую линию).

Фазы каждого цикла, в свою очередь имеют четкое разграничение между собой. Например, в фазах нападения нужно хорошо владеть битой (удар должен быть точный) и уметь хорошо передвигаться по игровому полю, т.е. быстро бегать. В фазе защиты необходимо точно ловить мяч, своевременно делать передачи в нужную зону и метко осаливать соперника. Хотя отдельные моменты игровой фазы, как бы проникают друг в друга. Например, если детализировано рассматривать фазу нападения, где доминируют характерные для данного цикла нападающие действия, то станет ясно, что она включает в себя также некоторые элементы фазы защиты. После осаливания перебежчика, нападающий может взять мяч и осалить противника, или сделать точную передачу партнеру, чтобы в свою очередь партнер осалил соперника.

Основное содержание и отличительная особенность каждого игрового эпизода определяется средней благоприятной фазой (нападения или защиты), благодаря которому выигрывается очко в защите (пойманная с лета «свеча»), и два очка за одну перебежку в нападении (перебежка с линии дома до линии кона и обратно). В спортивных играх принято различать фазу нападения и другие типы фаз по признаку наличия – отсутствия объекта перемещения (мяч, волан, шайба и т.д.), т.е. где мяч, там и атака, где нет мяча, там защита. Лапта же в свою очередь имеет некоторые различия от других спортивных игр. В самом начале атаки, мяч вводит в игру нападающий, это единственное касание мяча нападающего за фазу нападения. Далее мячом владеет только защитники до того момента пока не осалит перебежчика.

Игровая фаза состоит из цепочки противостояния двух соперничающих команд в игре. А игровая ситуация – создаваемый рядом факторов момент, в продолжение которого игроки в лапту должны решить конкретную задачу в игре.

В основу классификации игровых ситуаций в фазах нападения и защиты в баскетболе и волейболе, по мнению Е.Р. Яхонтова, положены два взаимно независимых признака, связанных с местом, занимаемым игроками на площадке в каждый момент игры, и положением мяча относительно этого игрока[5].

При этом баскетбол – контактный вид спорта и ситуации противоборства могут возникать при выполнении каждого игрового действия, а в лапте контакт между соперниками опосредован мячом, т.е. противоборство проходит в случае когда защитник бросает мячом в нападающего - перебежчика (старается осалить), нападающий при этом старается увернуться от мяча.

Отсюда следует, что типы ситуаций противоборства должны отражать специфику лапты как вида спортивных игр, а не абстрагировать от нее.

Игровой процесс - это цепь игровых эпизодов, которые состоят из динамики фаз нападения и защиты, которые в свою очередь состоят из цепи игровых ситуаций. В которых выражается суть соревновательной деятельности в лапте двух команд, реальное соперничество команд за выигрыш очков в нападении и защите в одном тайме или во встрече.

Кроме того существенна также роль критериев результата соревновательной деятельности в лапте. Они выполняют системообразующую функцию, так как формируют систему соревновательных действий в спорте. В связи с логикой систематизации игровых ситуаций в игре мы классифицируем их по признаку стандартности – нестандартности, в зависимости от условий выполнения или функционирования соревновательного действия в игре.

Необходимо уяснить, что одно игровое действие не приводит к окончательному результату в соревновательной деятельности в игре. В спортивном действии анализ текущего состояния (ситуации) и выбора исполнительного акта следует непосредственно один за другим или даже совмещаются во времени.

Кроме того соревновательная игровая деятельность состоит из стандартных и нестандартных игровых ситуаций. Стандартные игровые ситуации (подача мяча, удар битой по мячу, ловля мяча) таковы, что условия выполнения соревновательного действия в них стандартны (время выполнения, расстояние до цели, критерии результата). Так же действия игрока носят, соответственно, запрограммированный, стабильный, автоматизированный характер.

В нестандартных игровых ситуациях условия характеризуются постоянным противодействием, игроки в лапту по ходу матча находятся в опосредованном контакте, где нападающий осуществляет атакующие действия, а игроки обороняющейся команды вынуждены действовать по принципу множественного альтернативного выбора оптимального решения в зависимости от конкретно сложившихся условий проходящей игры.

Отсюда следует, что в логике предлагаемой нами концепции могут быть рассмотрены отдельные стандартные и нестандартные игровые ситуации, отдельные игровые действия и их взаимосвязь, взаимообусловленность и взаимозаменяемость в структуре соревновательной деятельности лапты.

Кроме того, игровое действие – это такое действие, которое должно обладать, прежде всего, критериальной, то есть законченной, промежуточной или итоговой результативностью. В игровых ситуациях достигаются частные цели (создание оптимальных условий в нападении для перебежки) на уровне конкретных - удачные удары или перебежки в нападение, или ловля мяча с лета, передача в защите, которые согласуются с общей целью – выигрышем встречи.

Таким образом, мы приходим к определению игрового действия как действия игрока во время соревнования, которое влияет на результат игры.

Функциональная модель соревновательной деятельности в лапте в наглядной и цельной форме отражает количественно-качественное единство, многоуровневую организацию, дискретный характер и системность процесса двух противоборствующих команд, демонстрируя одновременно в обобщенном виде динамическое содержание различных по качеству видов компонентов (игровой эпизод, фаза, ситуация, действия). Кроме того определяют сложные внутренние связи и взаимоотношения, а также выявляют их динамику во времени и пространстве. Указывая на взаимообуславливающую диалектическую связь статистических и динамических законов, проявляющихся в соревновательной деятельности игроков в лапту, необходимо отметить их неразделимость, единство и в тоже время отличие друг от друга, подобно случайности и внутренней необходимости, дискретности и

непрерывности в игре.

Таким образом, функциональная модель соревновательной деятельности лапты – это сложная многоуровневая динамическая система. Ее содержание составляют количественно-качественные параметры видов компонентов (игровой эпизод, фаза, ситуация, действия), которые своей последовательной дискретной очередностью образуют «горизонталь» развития, а его «вертикаль» формируется как иерархия «горизонталей», где более высокий уровень представляет собой обобщенное выражение развитие на нижележащем уровне.

В данной функциональной модели соревновательной деятельности сменяемые друг другом виды компонентов, как совокупность, интегрируются на более высоком уровне (для игрового действия – ситуация, для игровой ситуации – игровая фаза, для игровой фазы – игровой эпизод, а для последней – соревновательная деятельность).

В завершение следует добавить, что использование лапты в системе физического воспитания в высших учебных заведениях способствует увеличению функциональных возможностей организма студентов, расширению диапазона их двигательных умений и навыков.

Список литературы

1. Донской, Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники: учебник для ин-тов физ. Культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 288 с.
2. Костарев, А.Ю. Временные характеристики технико-тактических действий в русской лапте // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 2. – С. 28–30.
3. Костарев А.Ю. Технология проектирования системы подготовки высококвалифицированных игроков в русскую лапту. – Уфа: Из-во БГПУ, 2011. -248 с.
4. Шулятьев, В.М. Теоретическо - методические и организационные основы подготовки резервов квалифицированных волейболистов: дис. ... д-ра пед. наук, ОГТУ. – Омск, 1997. – 335 с.
5. Яхонтов, Е.Р. Дидактическое преобразование содержания деятельности спортсмена и педагога-тренера в игровых видах спорта: дис. ... д-ра пед. наук, С.-Петербур. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1996. – 326с.

Коткова Л. Ю., Тимофеева А. Ю., Фассахов А. Ф.

Набережночелнинский колледж (филиал)

ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ», Муниципальное бюджетное

общеобразовательное учреждение «СОШ № 6», г. Набережные Челны, Республика

Татарстан;

Сравнительный анализ профессионального выбора выпускников специальных (коррекционных) общеобразовательных школ 3-4 вида и здоровых школьников

В современных условиях экономического развития общества особое значение придается выбору будущей профессии и ее востребованности на рынке труда. Успешное освоение профессии обуславливает в дальнейшем материальную независимость человека, его социальную значимость, авторитет со стороны окружающих и самоуважение. Эти обстоятельства заставляют человека чрезвычайно ответственно относиться к выбору дальнейшего трудового пути [2, с.3-4].

Учащиеся средних общеобразовательных школ на этапе получения основного образования начинают серьезно задумываться о выборе своего будущего профессионального пути, опираясь на собственные интересы, увлечения, целевые установки. Школьники с нарушениями зрения лишены такой возможности. Одной из главных трудностей в выборе их будущей профессиональной деятельности является характер патологических нарушений, препятствующих овладению выбранной профессией.

Одной из главных проблем в системе профессиональной ориентации учащихся с депривацией зрения, является существенное ограничения перечня доступных для освоения ими профессий. Нарушения зрения значительно ограничивает сферу деятельности человека. В ряде случаев профессиональные трудовые операции становятся недоступными для выполнения из-за противопоказаний, связанных с наличием вторичных заболеваний,

негативно влияющих на сохраненные зрительные функции [1, с. 8-10].

В средних общеобразовательных и специальных (коррекционных) школах (СОШ и С(К)ОШ) осуществляется профориентационная работа, включающая в себя систему социальных, медицинских, психолого-педагогических мероприятий по определению учащимися выбора их будущего профессионального пути. Однако в существующей системе профессиональной ориентации школьников основной акцент делается на изучение профессий, востребованных на рынке труда. При этом не всегда учитываются индивидуальные интересы, склонности и способности учащихся. Отсутствует учебно-воспитательная работа по развитию этих способностей, в связи с чем, учащиеся не могут адекватно оценить свои возможности, сопоставить их с требованиями профессии и допускают ошибки в выборе профессии.

Данные обстоятельства обращают на себя внимание и актуализируют проблему профессионального выбора учащихся СОШ и С(К)ОШ и требуют ее дальнейшего изучения.

Цель исследования: изучить особенности профессионального выбора выпускников средних общеобразовательных школ и специальных (коррекционных) школ 3-4 вида.

Задачи исследования:

1. Выявить область профессиональных интересов школьников с нарушениями зрения и здоровых учащихся выпускных классов.
2. Исследовать приоритеты в получении дальнейшего профессионального образования выпускников средних общеобразовательных школ и специальных (коррекционных) школ 3-4 вида.

Результаты исследования. Для исследования профессиональных намерений школьников нами было проведено анкетирование среди учащихся 9 и 11 классов СОШ № 18 (77 человек) и С(К)ОШ №№ 87 и 75 (45 человек) г. Набережные Челны.

Изучение области профессиональных интересов выпускников СОШ выявило, что большинство учащихся 9 классов (31,1% девочек и 25% мальчиков) хотели бы получить современные профессии (дизайнер, визажист, переводчик, менеджер, политический деятель, адвокат и др.), но не знают, где пройти на них обучение.

17,7% девочек хотели бы стать врачами, 15,5% - работниками сферы обслуживания, 13,3% - работать в сфере бизнеса, 11,1% - экономистами, 11,1% - журналистами.

18,7% мальчиков хотели бы заниматься бизнесом, 15,6% - работать автомехаником, 12,5% - врачом, 9,3% - актером, 6,2% - работником в сфере обслуживания, 3,1% - экономистом, 3,1% - военным, 3,1% - фермером.

Учащиеся 11 классов СОШ в большинстве своем заинтересованы в выборе профессий социально-гуманитарного направления (31,2%), экономико-юридического (15,6%), инженерно-строительного (12,5%), медицинского (12,5%).

Исследование профессиональных интересов школьников с нарушениями зрения 9 классов показало, что большинство девочек (46,1%) и мальчиков (31,5%) так же хотели бы освоить современные профессии (парикмахер, дизайнер, менеджер, юрист и др.). 21,4% учащихся основной школы испытывают трудности с выбором профессии.

В 11 классе 28,5% девочек хотели бы стать врачами, 21,4% - работниками сферы обслуживания, 21,4% - педагогами. 30% мальчиков хотели бы иметь строительные специальности, 20% - быть автомеханиками, 20% - учителями физической культуры и тренерами по видам спорта. 27,7% девочек и 30% мальчиков с нарушением зрения не определились с выбором профессии [3, с.42].

Таким образом, анализ профессиональных интересов исследуемых школьников показал, что независимо от состояния здоровья учащиеся хотят пройти обучение на современные профессии, в основном социально-гуманитарного и экономического направления. Школьники с нарушениями зрения отдают предпочтение медицинским и строительным специальностям (Рис. 1).

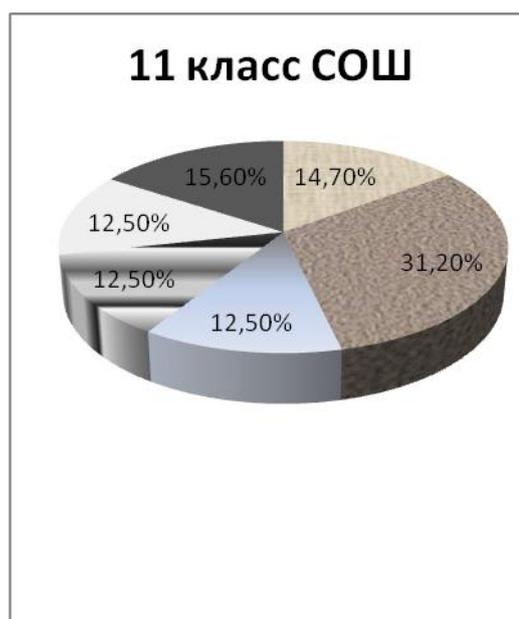


Рис. 1. Особенности профессиональных интересов выпускников СОШ и С(К)ОШ.

С целью выявления профессионального выбора выпускников СОШ и С(К)ОШ 3-4 вида нами были проанализированы данные об их поступлении в учреждения профессионального образования за период с 2012-2015 гг.

За исследуемый период 40,8% выпускников СОШ поступили в ССУЗы и 59,1% - в ВУЗы. Приоритеты в выборе средних специальных учебных заведений среди школьников общеобразовательных школ распределились следующим образом:

- 25,6% школьников поступили в торгово-технологический колледж;
- 20,5% - в инженерно-экономический колледж;
- 17,9% - в автомеханический техникум;
- 15,3% - в педагогический колледж;
- 12,8% - в строительный колледж;
- 5,1% - в медицинский колледж;
- 2,5% - в колледж искусства и дизайна.

Наиболее востребованными высшими учебными заведениями среди учащихся СОШ

стали:

1. Казанский федеральный университет (КФУ) – поступило 30,3% учащихся;
2. Набережночелнинский университет социально-педагогических технологий и ресурсов (НУСПТиР) – 12,5% учащихся;
3. Казанский медицинский университет – 12,5% учащихся;
4. Архитектурные ВУЗы – 7,1% учащихся.

По 3,5% выпускников СОШ поступили в Казанский химико-технологический институт, институт управления (ТИСБИ), Казанский национальный исследовательский технологический университет, институт культуры, юридическая академия, политехнический университет. По 1,7% учащихся выбрали вузы экономического, аграрного, физкультурного, машиностроительного, авиационного, лингвистического профилей.

75% выпускников СОШ поступило в высшие учебные заведения Татарстана, а 25% - в ВУЗы других регионов России.

Среди учащихся С(К)ОШ для детей с нарушениями зрения 57,9% выпускников поступили в ССУЗы, 42% - в ВУЗы. Выбор средних специальных учебных заведений среди школьников был следующим:

- 25% школьников с нарушениями зрения поступили в инженерно-экономический колледж;
- 12,5% - в политехнический колледж;
- 12,5% - в торгово-технологический колледж;
- 10% - в педагогический колледж;
- 10% - в колледж искусства и дизайна;
- 7,5% - в колледж физической культуры;
- 7,5% - в медицинский колледж;
- 5% - в музыкальный колледж;
- 5% - в строительный колледж;
- по 2,5% - в автомеханический и нефтехимический колледжи.

Среди высших учебных заведений у школьников с нарушениями зрения выбор остановился на таких вузах, как:

- Казанский федеральный университет (КФУ) – поступило 37,9% учащихся;
- Набережночелнинский университет социально-педагогических технологий и ресурсов (НУСПТиР) – 13,7% учащихся;
- Татарский институт содействию бизнесу (ТИСБИ) – 10,3% учащихся;
- Казанская государственная академия ветеринарной медицины им. Н.Э. Баумана – 6,8% учащихся;
- Инженерно-экономическая академия (ИНЭКА) – 6,8% учащихся.

По 3,4% учащихся поступили в Казанский химико-технологический институт, Национальный инновационный технологический университет, Казанский медицинский университет, Казанский государственный энергетический университет, Самарский институт связи и путей сообщения и Российский государственный социальный университет.

95,4% выпускников С(К)ОШ поступило в высшие учебные заведения Татарстана и лишь 4,5% - в ВУЗы других регионов России.

Исследование приоритетов в выборе будущей профессиональной деятельности выпускников СОШ и С(К)ОШ показало, что большинство школьников с нарушениями зрения и здоровых учащихся после окончания основной школы поступили на обучение в ССУЗы инженерно-экономического, торгово-технологического и педагогического профилей.

Выпускники 11 классов СОШ и С(К)ОШ единодушны в своем выборе вузов для обучения. Популярными среди учащихся стали вузы социально-гуманитарного, социально-педагогического и медицинского направлений (Рис. 2).

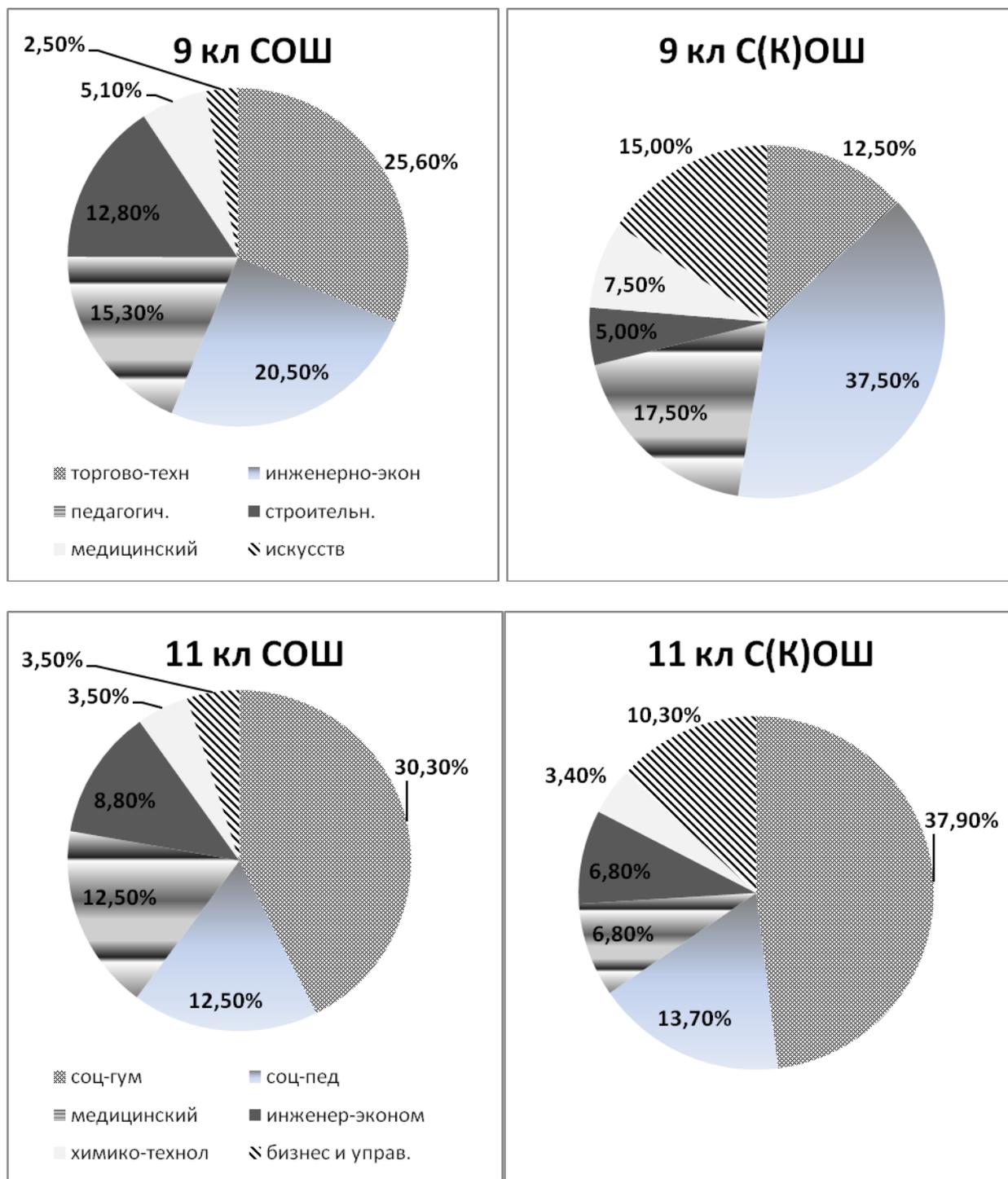


Рис. 2. Количество выпускников СОШ и С(К)ОШ, поступивших в ССУЗы и ВУЗы за период с 2012-2015 гг.

Таким образом, проведенные исследования позволили сделать следующие **выводы**:

1. Учащиеся с нарушениями зрения, так же как и здоровые школьники ориентированы на получение современных профессий.
2. Большинство учащихся с нарушениями зрения для получения профессионального образования выбирают средние специальные учебные заведения, в отличие от здоровых сверстников, большинство из которых поступают учиться в высшие учебные заведения.
3. Учащиеся с нарушениями зрения в силу специфики основного дефекта поступают в вузы нашего региона (Татарстана), поэтому они вынуждены при выборе будущей профессии, прежде всего, ориентироваться на образовательные программы, предлагаемые вузами Татарстана.

Список литературы

1. Вершинин, С.И. Основы профориентологии / С.И. Вершинин, М.С. Савина, Л.Ш. Махмудов, М.В. Борисова. - М.: Академия, 2009. – 176 с.
2. Гурова, Е.В. Профориентационная работа в школе: методическое пособие / Е.В. Гурова, О.А. Голерова. – М.: Просвещение, 2007. – 96с.
3. Коткова, Л.Ю. Профессиональное самоопределение слабовидящих учащихся / Л.Ю. Коткова, Е.С. Безруков // Профессиональное образование.- 2011.- № 5.- С. 41-43.

Котьянова А. А., ФБГОУ ВПО «Оренбургский государственный педагогический университет», г. Оренбург. **Научный руководитель: Михайлова Н. В.**
Роль летнего оздоровительного периода в детском саду

Проблема физического и психического здоровья подрастающего поколения на сегодняшний день очень актуальна в связи с тем, что в группы риска попадают дети уже дошкольного возраста.

В современных условиях сохранение жизни, охрана и укрепление здоровья настоящего и будущего поколений является одной из центральных задач развития человечества.

Здоровье подрастающего поколения – общемировая проблема XXI века. Одним из примеров важности этой проблемы являются данные о влиянии ухудшения экологической ситуации в мире, что привело к тому, что 25% заболеваний и 23% смертей в мире вызваны воздействием неблагоприятных факторов окружающей среды, что явилось причиной каждого третьего заболевания детей младше 5 лет. В России возрос уровень инвалидизации детей, а число подростков, страдающих алкоголизмом, увеличилось с 1993 по 2003 г. в 2 раза, токсикоманией - в 3 раза, наркоманией - в 20 раз [2].

Здоровье - по определению Всемирной Организации Здоровья «это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов»[4].

Учеными давно доказано, что лучшим средством снятия напряжения является физическая нагрузка. Использовать движения в качестве противовеса отрицательным эмоциям рекомендовала, например, Н.П. Бехтерева. Русский физиолог И.П. Павлов говорил о том, что любая физическая деятельность дарит мышечную радость, создавая устойчивое настроение[5].

Особое место среди специалистов в области физического воспитания детей дошкольного возраста занимает выдающийся педагог А.В. Кенеман. На базе новейших исследований в области педагогики и психологии А.В. Кенеман разрабатывает научную основу и значительно углубляет методические подходы к физическому воспитанию. Благодаря ее изысканиям в 1968 г. значительно расширяется объем курса «Гимнастика и подвижные игры» и его переименовывают в «Теорию и методику физического воспитания детей дошкольного возраста».

Рассматривая физическую культуру как одно из достижений человечества, А.В. Кенеман убедительно раскрывает важность формирования двигательной культуры с раннего детства. Она доказывает, что именно в физических упражнениях развивается подвижность нервных процессов, умение ребенка быстро реагировать на изменение условий, приспосабливаться к ним, развивать активность мысли, быстроту и четкость реакции, ориентировку в окружающей среде.

Большое место в трудах А.В. Кенеман отводилось обучению двигательным действиям. Ее работы в этой области опирались на разработанный П.Ф. Лесгафтом принцип осознанности. Раскрывая закономерности, методы и приемы успешного обучения, А.В. Кенеман обосновала поэтапность разучивания движений. Под ее руководством в 1960 г. была создана методика использования сюжетного рассказа, минисказки при объяснении новых подвижных игр. Данная методика широко используется в работе с детьми до настоящего времени. Ценность ее в том, что, воздействуя на фантазию и воображение, она вводит ребенка в игровой образ.

Универсальным средством решения задач развития движений, физических и

психических качеств у детей дошкольного возраста является игра. Игра включает ребёнка в воображаемую ситуацию, складывающуюся из расхождения видимого и смыслового поля деятельности творческого решения задач, позволяющих ребёнку освоить то или иное действие при отсутствии условий реального достижения его результатов[3].

Методические подходы к подвижной игре, созданные А.В. Кенеман, продолжили ее ученики, отразившие свои изыскания в кандидатских диссертациях на эту тему (Л.М. Коровина, Н.В. Полтавцева, Э.Я. Степаненкова) [1].

Так как дошкольное учреждение является первой ступенью общественного воспитания, то именно на него возлагаются как воспитательные, так и оздоровительные задачи. Одной из форм работы по реализации поставленных задач является организация летнего оздоровительного отдыха детей.

Лето – самое благоприятное время для укрепления и развития детей. Работа в ДОУ в летний период должна быть организована так, чтобы дети провели его с радостью и удовольствием и получили заряд бодрости и здоровья.

Немаловажным является то, что основную часть времени дети находятся на воздухе. Это дает возможность формирования здорового образа жизни, повышения двигательной активности, обогащения знаний детей о летних видах спорта.

В детстве человек осуществляет более напряженную, более сложную, чем взрослый, работу по самопостроению, самоконтролю и саморегулированию. Если ребенок пассивен в этом процессе, то деформируется его социализация, разрушается здоровье.

Поэтому именно на этапе дошкольного возраста приоритетными являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

Необходимо обучение знаниям, умениям и навыкам обеспечения и поддержания здоровья дошкольника через упражнения с мячом, которые позволят успешно решать задачу формирования своей философии жизни, собственной философии здоровья.

Данную задачу целесообразно решать в различных видах деятельности детей, где мяч является неотъемлемым атрибутом, путем систематизации сведений о мяче, проведения упражнений, игр, эстафет, бесед. Такой подход, более оправдан, учитывая перегруженность программ дошкольного воспитания в последние годы, информационно-познавательной деятельностью.

Участие в развлечениях, досугах, обогащают знания детей новыми впечатлениями, развивают творческие способности.

В Муниципальном дошкольном образовательном автономном учреждении «Детский сад комбинированного вида №145» г. Оренбурга созданы все условия для полноценного, содержательного пребывания детей в летний период в условиях детского сада, в котором мы проходили педагогическую практику после второго курса.

В план летней оздоровительной работы в детском саду был включен блок оздоровительно- профилактических мероприятий: прием детей на свежем воздухе, музыкальная утренняя гимнастика на свежем воздухе, корригирующая гимнастика после сна, дыхательная гимнастика, проведение физкультурного досуга и праздника, подвижные и народные игры.

Мы провели утренние гимнастики, в которые входили дыхательные упражнения «Змейка», «Ежик», «Пчелки», которые способствуют развитию дыхательной мускулатуры, речевого аппарата, координации движений, правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков. Так же присутствовал массаж рук «Суп», «Поиграем с ручками», пальчиковая гимнастика «Жильцы». Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует эмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Комплексы корригирующих гимнастик после сна включали самомассаж головы, под названиями «Помоем голову», «Догонялки», дыхательные упражнения «Часики», «Каша

кипит», корригирующую ходьбу по дорожкам здоровья. Всё это способствует пробуждению детей после дневного сна. Тонизирует весь организм, воздействуя на биологически активные точки. Предотвращает простудные заболевания, укрепляет дыхательный тракт. Дает заряд бодрости на вторую половину дня и является отличным способом поднятия настроения детям.

Во время практики мы провели физкультурный досуг «Фиксики в гостях у ребят» и физкультурный праздник «Встречаем лето с Солнышком лучистым!» Целью данных мероприятий было формирование основ здорового образа жизни детей, формирование скоростных качеств, развитие умения сотрудничать в команде, помогать друг другу. Ребят ждали загадки про бытовые приборы, различные аттракционы, сюрпризные моменты, такие как появление Фиксиков, Солнышка. Отгадав загадку, они радовались, что сумели проявить находчивость и сообразительность. К тому же велико и воспитательное значение загадок. Они расширяют кругозор, знакомят с окружающим миром, развивают пытливость, тренируют внимание и память, обогащают речь. Игры-аттракционы дали детям возможность посоревноваться в ловкости, смелости, смекалке. Мы выбрали их с учетом возраста детей. Сюрпризы вызвали у детей бурю эмоций. Дошкольники оживились, их деятельность активизировалась. Кроме того, сюрпризные моменты создают ситуацию новизны, в которой нуждается ребенок дошкольного возраста. В целом, дети были рады и довольны. Это было видно по их смеху, улыбкам на лицах, криков, активного участия в конкурсах. Благодаря данным мероприятиям у детей побуждается интерес к творчеству, воспитываются умения жить в коллективе, накапливается опыт, поднимается эмоциональный настрой.

На прогулках, которые занимают большую часть времени летом в детском саду, мы провели подвижные и народные подвижные игры (табл. 1).

Они являются прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепления и закаливания их организма. Достаточное насыщение свободного времени детей играми содействует общему и всестороннему развитию.

В процессе двигательной активности дети познают себя, своё тело, знакомятся с его строением, свойствами, возможностями, изучают способы перемещения в пространственно-временной среде. Двигательная активность детей становится более осознанной и разнообразной. По мере формирования двигательных навыков и умений у них проявляется значительный интерес к спортивным играм и упражнениям.

Большое место у детей занимали игры «Светофор», «Красочки», «Зоопарк». Дети просили играть в них снова и снова. Правила игры способствовали формированию у ребят умения управлять своим поведением. Эмоциональность подвижных игр, заинтересованность детей привело к тому, что дети стали организовывать их самостоятельно, по собственной инициативе. При активном участии детей происходило и распределение ролей, они сами выбирали ведущих с помощью считалочки.

Наличие интереса к игре, желание выиграть помогает сосредоточить внимание, активизировать восприятие, мышление, память, воображение.

Таблица 1- Подвижные игры в старшей группе

№	Название игры	Ожидаемый результат тренировки
1	«Светофор»	Упражнение детей в умении реагировать на цвет, развитие внимания, памяти
2	«Красочки»	Умение различать цвета, развитие ловкости, быстроты
3	«Догонялки»	Развитие способностей бега, опорно-двигательного аппарата, ловкости, координации движения, чувства спортивного соперничества
4	«Жмурки»	Развитие внимания, координации в пространстве
5	«Удочка»	Развитие ловкости, координации движений

6	«Ловишки с мячом»	Упражнение в умении быстро бегать в различных направлениях, действовать по сигналу, развитие ловкости и внимания, закрепление навыка метания в подвижную цель
7	«Зоопарк»	Совершенствование двигательных навыков, развитие умения планировать и организовывать деятельность детей
8	«Подними монету (Куме алу)» - казахская игра	Знакомство детей с играми казахской национальности, развитие ловкости, быстроты
9	«Медный пень (Бакыр букэн)» - башкирская игра	Знакомство детей с играми башкирской национальности, умение действовать по сигналу, развитие быстроты движений
10	«Огородник» - русская игра	Развитие ловкости, внимания; упражнение в беге

Таким образом, лето - время отдыха, оздоровления и ярких впечатлений для детей. Этот период играет немаловажную роль в охране и укреплении здоровья, в закаливании детского организма, достижении полноценного физического и психического развития, обогащения впечатлений детей об окружающем мире. Основная задача воспитателей при этом как можно полнее удовлетворить потребность растущего организма в двигательном отдыхе, творческой деятельности и движении. Обеспечить необходимый уровень физического и психического развития детей поможет четко спланированная система мероприятий развлекательного, познавательного и оздоровительного характера. Лето – удивительная и благодатная пора, когда детям можно вдоволь гулять, бегать и прыгать. Именно в этот период они много времени проводят на воздухе. И очень важно так организовать жизнь дошкольников, чтобы каждый день приносил им что-то новое, был наполнен интересным содержанием, чтобы воспоминания о летнем времени, играх, прогулках, праздниках и развлечениях, интересных эпизодах из их жизни еще долго радовали детей.

Список литературы

1. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебн. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. М.: «Просвещение». 1972.- 271 с.
2. Макарова, Л.П., Сопко Г. И., Пазыркина М. В. Инновационные методы оздоровления детей в дошкольном образовательном учреждении / Л.П. Макарова, Н.Н. Плахов // Молодой ученый. — 2012. — №2. — С. 286-289.
3. Михайлова, Н.В. Здоровьесберегающий потенциал технологий дошкольного образования. / Н.В. Михайлова // Сборники конференций НИЦ Социосфера . – 2014. - №3. – С. 89-95.
4. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)" от 22.07.1946
5. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э. Я. Степаненкова.- М.: «Академия», 2006.- 368 с.

Кругликова В.С., Десяткина Л.Ю.,

Бирский филиал ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет», г. Бирск

Сальникова Л.Б., МАУ ДО ЦДТ «Радуга», г. Бирск

Роль семейного воспитания школьников в формировании здорового образа жизни

Актуальность исследования. Забота о подрастающем поколении является одной из важнейших целей развития Республики Башкортостан. Создание благоприятных условий для развития детей, улучшения их положения является главным в жизни нашего общества.

В современных условиях развития общества воспитание детей ложится на плечи системы школьного образования.

Огромная роль в развитии и воспитании ребенка принадлежит семье. Одной из актуальнейших школы является проблема сотрудничества школы и семьи в вопросах воспитания потребностей к здоровому образу жизни. Необходимо совместными усилиями родителей, педагогов формировать у детей понятие здорового образа жизни, воспитывать

соответствующие навыки и привычки, что будет способствовать эффективности, это важная проблема всех народов. Особенно остро эта проблема стоит в последнее время, когда возрастает значение таких явлений народной педагогики как сбережение и возрождение традиций башкир, умение пользоваться в современных условиях.

В современном обществе физическое воспитание детей в большой степени осуществлялось в рамках семьи. Большую роль в развитии физической подготовки несет использование на занятиях традиций народа нашей республики. Отличительной чертой традиционных национальных видов спорта и игр Республики Башкортостан является их прикладной характер, выработавшийся в процессе многовековой практики, органическая связь с трудовой деятельностью. Традиционное физическое воспитание фактически формирует движения, которые имеют прикладное значение для будущей жизни. При зарождении и формировании физического упражнения исходили из народного опыта и необходимости игры для конечной цели – переноса двигательного действия в практику. Они способствуют развитию морально-волевых и специальных физических качеств. Особый интерес для нас представляла народная педагогика башкир как средство физического воспитания детей. Этнические традиции семейного физического воспитания во многом утрачены. К сожалению, воспитание детей посредством физической культуры в формировании здорового образа жизни школьников остаются все еще не использованными. Именно обращение к традиционной семейной физической педагогике даст прекрасную возможность физического развития детей.

Цель нашего исследования: теоретически обосновать и экспериментально подтвердить роль семейного физического воспитания в формировании здорового образа жизни школьников.

Объект исследования: физическое воспитание школьников в условиях малокомплектной школы.

Предмет исследования: роль семейного физического воспитания школьников в формировании здорового образа жизни.

Гипотеза исследования: можно предположить, что организация роли семейного физического воспитания в школе даст эффективное формирование здорового образа жизни школьников, если учесть здоровьесберегающие смыслы семейного физического воспитания.

Экспериментальная работа проведена на базе МБОУ Халиловской средней общеобразовательной школе Караидельского района РБ. В педагогическом эксперименте приняли участие учащиеся всей школы, заинтересованные физическим воспитанием.

Дети экспериментальной группы, систематически занимались дома традиционным семейным физическим воспитанием, традиционными играми народов РБ, развивая физические качества. Также проводилась работа с родителями по повышению знаний о роли семейного физического воспитания детей в формировании здорового образа жизни.

Дети контрольной группы занимались по традиционной общепринятой методике физического воспитания в общеобразовательной школе.

В ходе реализации опытно-экспериментальной деятельности, посредством экспериментальных методов исследования выявлено эффективность внесенных изменений и объективность сформулированных положений.

Выбранная методологическая основа и поставленные задачи определили ход теоретико-экспериментального исследования проблемы, которое проводилось в три этапа.

На формирующем этапе эксперимента мы разработали систему работы по семейному физическому воспитанию по формированию здорового образа жизни. Данный этап состоял из работы с родителями по педагогическому просвещению о роли традиционного семейного физического воспитания в формировании здорового образа жизни, а также с детьми из экспериментальной группы на уроках физической культуры.

Цель работы – формирование здорового образа жизни семьи с помощью традиционного башкирского семейного воспитания.

Мы использовали следующие методы работы с родителями по формированию

здорового образа жизни через семейное физическое воспитание:

- общие и классные собрания родителей,
- коллективные и индивидуальные консультации,
- беседы,
- лекции,
- открытые занятия;
- посещение семей учащихся,
- оформление различных по форме и содержанию текстовых материалов,
- совместные спортивные мероприятия.

В ходе исследования у нас возникли следующие рекомендации:

1. Разработка и реализация программы по физическому воспитанию школьников должно вестись с учетом национально-регионального компонента. Физическое воспитание детей коренной национальности должно проводиться с учетом того накопленного народного опыта, который они имеют и который базируется, прежде всего, на их исконных традициях.

2. Традиционное семейное воспитание народов РБ представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

3. Необходима систематическая и целенаправленная работа по формированию здорового образа жизни через семейное физическое воспитание.

4. При работе с родителями необходимо разработать содержание и методику педагогического просвещения родителей с учетом подготовленности их к воспитанию, пробудить у родителей, как воспитателей, интерес к процессу самообразования в области специальных педагогических и психологических знаний.

5. В семьях, где располагают немалыми позитивными условиями, а также занимающихся спортом способствуют повышению воспитательных возможностей по формированию здорового образа жизни.

6. Требуется при формировании здорового образа жизни совместного семейного активного отдыха.

7. Дополнительно необходимо проводить работу по профилактике отрицательных привычек: курение, токсикомания, наркомания.

8. Важно подбирать такие формы работы с родителями, которые были бы направлены на эффективное понимание важности формирования здорового образа жизни.

9. Взрослые на своем примере должны показывать значение здорового образа жизни школьникам.

10. Необходимо объяснить родителям виды упражнений, которые способствуют совершенствованию функций организма в нужном направлении и в то же время положительно влияли на формирование физических качеств.

Один из основных принципов, на котором необходимо проводить работу по формированию здорового образа жизни это принцип непрерывности, который представляет собой общую последовательность, преемственность занятий.

В ходе изучения проблемы роли семейного физического воспитания школьников в формировании здорового образа жизни мы пришли к следующим выводам:

1. Семья во многом определяет отношение ребенка к образу жизни, культуру его поведения, активность и инициативность, дисциплинированность и целый ряд других качеств личности. Велика роль семьи в формировании здорового образа жизни. Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий. Ухудшение природной среды обитания человека, распространение таких отрицательных воздействий на детей, как алкоголизм, курение, наркомания, очень остро ставят сегодня вопрос о физическом здоровье молодого поколения.

2. Основная задача традиционного башкирского семейного воспитания заключалась в том, чтобы воспитать из детей физически развитое поколение, которое должно достойно

продолжить многовековые традиции жизнедеятельности нации. Наряду с умственным воспитанием народ нашей Республики выработал свои нормы, методы и средства физического воспитания молодого поколения.

3. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

4. Участие родителей в закаливании, обучении физическим упражнениям своих детей, а также совместные с ними тренировочные занятия не только формируют у детей устойчивый интерес и влечение к занятиям физической культурой и спортом, но и совершенствуют их физическое развитие и физическую подготовку, способствуют расширению у родителей и детей общих интересов, укреплению внутрисемейных связей, установлению доброжелательных межличностных отношений, формированию добрых семейных традиций, улучшению нравственного климата в семье, формирования здорового образа жизни. Семейное физическое воспитание может осуществляться в следующих формах: домашние физкультминутки в форме комплексов основной или силовой гимнастики, упражнений, организация выходных дней на природе, посвященных физкультурно-спортивным мероприятиям.

5. При работе с родителями можно использовать следующие методы работы по формированию здорового образа жизни через семейное физическое воспитание: общие и классные собрания родителей, коллективные и индивидуальные консультации, беседы, лекции, открытые занятия, посещение семей учащихся, оформление различных по форме и содержанию текстовых материалов, совместные спортивные мероприятия.

Таким образом, в результате проведенного исследования можно заключить, что целенаправленное и регулярное семейное физическое воспитание школьников формирует здоровый образ жизни.

Список литературы

1. Грач И.С. Здоровый образ жизни: сущность понятия и содержание работы по его формированию / И.С. Грач // Образование. – 2002. - №5. – С. 88-91. – (Здоровье и образование).
2. Капилевич Л.В. Здоровье и здоровый образ жизни: учебное пособие / Л.В. Капилевич, В.И. Андреев. – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2008. – 102 с.
3. Латынина Д.И. Этнопедагогика: учебник для академ. бакалавриата / Д.И. Латынина, Р.З. Хайруллин. – 2-е изд., перераб. и допол. – М.: Издательство Юрайт, 2014. – 532 с.
4. Масалимов Р.Н., Усманов В.Ф., Кругликова В.С. История физической культуры и спорта в Республике Башкортостан: Учебное пособие. – Бирск: БирГСПА, 2008. – 50 с.
5. Нигматуллина Т.А. Башкирская национальная культура: генезис и этапы развития: учебное пособие / сост. Т.А. Нигматуллина, М.Ю. Тимофеева, С.Р. Мустаева. – Уфа: Уфимская государственная академия экономики и сервиса. – 2008. – 114 с.
6. Шамаев Н.К. Семейное воспитание на национальных традициях. – Якутск, 2003. – 98 с.

Кругликова В.С., Десяткина Л.Ю.

Бирский филиал ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет», г. Бирск Индивидуализированная методика развития способностей юных спортсменов физкультурного профиля

Актуальность темы исследования. В конвенции о правах ребенка, принятой Генеральной Ассамблеей ООН и ратифицированной Российской Федерацией четко сформулированы значимость реализации индивидуальности каждой формирующейся личности и ответственность государства за эффективность данного процесса.

Ретроспективный анализ научной и научно-методической литературы по психолого-педагогическим и физиологическим вопросам спортивных способностей позволяет выделить основные тенденции, перспективы и актуальные проблемы, связанные с развитием спортивных способностей юных спортсменов подросткового возраста. Рассмотрение возможности развития спортивных способностей в педагогике, психологии, физиологии и теории и методике спортивной тренировки осуществляется с разных позиций. В

большинстве случаев в работах по спортивной тематике рассматриваются двигательные способности.

В специальной литературе часто используется понятие спортивных способностей. Некоторые авторы о двигательных, физических, кондиционных способностях, что, на наш взгляд, не совсем верно, т.к. способность, по Б.М. Теплову, должна иметь качественную характеристику или содержательный момент, т.е. иметь отношение к конкретной деятельности. Концепция способностей продуктивно используется в работах по психологии трудовой деятельности, профессиональной пригодности. Проблема способностей наиболее полно разработана в общей психологии. Практически все выдающиеся психологи внесли вклад в разработку этой проблемы. Теоретические и прикладные аспекты проблемы спортивных способностей рассматриваются в монографии А.В. Радионова. Поэтому, на наш взгляд, основные положения теории способностей целесообразно использовать и в исследованиях спортивной деятельности.

Пожалуй, наиболее значительный вклад в развитие проблемы способностей внес Б.М. Теплов. Б.М. Теплов, его ученики и последователи рассматривают способности, прежде всего, как индивидуально-психологические различия между людьми. Способности, по определению Б.М. Теплова, должны включать в себя три признака. «Во-первых, под способностями понимаются индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого. Во-вторых, способностями называют не всякие вообще индивидуальные особенности, а лишь такие, которые имеют отношение к успешности выполнения какой-либо деятельности или многих деятельностей. В-третьих, понятие «способность» не сводится к тем знаниям, навыкам или умениям, которые уже выработаны у данного человека». При этом, успешность какой-либо деятельности может быть обеспечена не отдельной способностью, а лишь тем своеобразным их сочетанием, которое характеризует данную личность. Это качественно-своеобразное сочетание способностей, от которого зависит достижение успеха в выполнении той или иной деятельности, определяется Б.М. Тепловым более синтетическим понятием – «одаренность». Одаренность рассматривается часто общая предпосылка развития, а та или иная особая способность – как специальная предпосылка овладения каким-либо конкретным видом деятельности. Иногда одаренность рассматривается и как интегральный результат развития (Т.И. Артемьева), и как предпосылка специальных способностей.

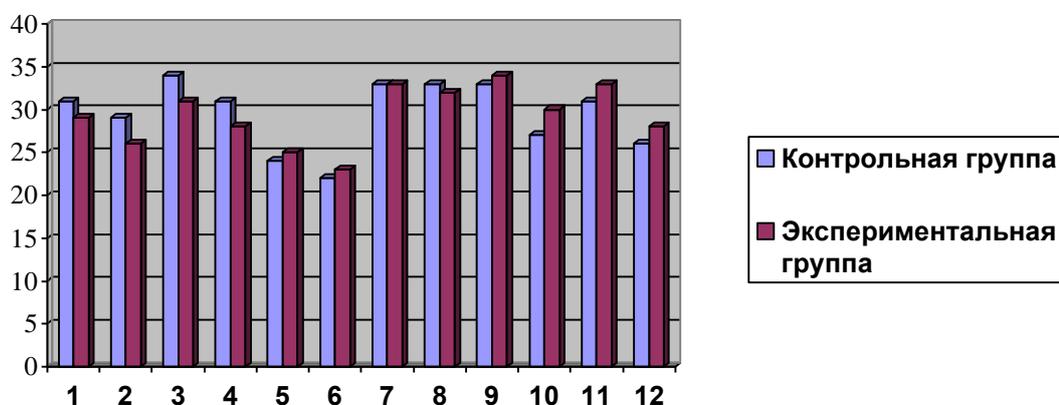
Одним из фундаментальных положений теории способностей является то, что способности создаются в деятельности, они не могут возникнуть вне участия человека в соответствующей конкретной деятельности. Способности существуют в развитии, они не есть какое-то неизменное свойство человека, их формирование и развитие возможно, только в деятельности (Б.М. Теплов).

Поэтому изучение способностей юных спортсменов начинается с анализа спортивной деятельности. В научных исследованиях по спортивной тематике понятие деятельность используется достаточно широко. Одно из первых исследований в этом направлении выполнено В.А. Деминим на материале тенниса. Наиболее значительные исследования по этой проблеме осуществлены С.Д. Неверковичем, В.Е. Никифоровым и А.В. Родионовым, в спортивных единоборствах Р.А. Пилюном с соавт. О.А. Сиротиним, О.И. Строгоновым, А.Г. Мукалляповым. В последние годы исследование психологической теории спортивной деятельности выполнены Г.Б. Горской. Автор очертила основные контуры личностно-деятельностной концепции самореализации личности в спорте. Основными чертами этой концепции Г.Б. Горская называет следующие: 1) осознание невозможности подготовки профессионала высокого класса посредством решения задач совершенствования отдельных сторон спортивной деятельности; 2) ориентация на психологически ориентированное проектирование деятельности; 3) рассмотрение в качестве критериев профессионализма как высокого уровня достижений, так и их психологической стоимости, профессионального долголетия, сохранения физического и психического здоровья, благополучия жизненного пути; 4) включение в круг условий профессиональной самореализации не только освоения

операционального состава деятельности, но и характера взаимодействия с жизненным контекстом спортивной деятельности; 5) рассмотрение в качестве существенного регулятора профессиональной самореализации субъективной картины деятельности, складывающееся у высококлассного профессионала; 6) принятие во внимание долговременности включения спортсменов в спортивную деятельность и возникновение в связи с этим ее долговременных регуляторов, способных повлиять на то, как воспринимаются те или иные ситуативные воздействия.

Специальная психологическая теория спортивной деятельности, отвечающая указанным критериям, считает Г.Б. Горская, может стать основой построения психологического обеспечения подготовки спортсменов по опережающему принципу, позволяющего заблаговременно формировать психологические предпосылки раскрытия потенциальных возможностей спортсменов, определить место каждого этапа многолетней подготовки в решении этой задачи.

Цель исследования: изучить развитие способностей юных спортсменов на основе методики индивидуального подхода.



Гистограмма. Психофизиологические особенности формально-динамических свойств индивидуальности студентов.

Показатели свойств индивидуальности: 1) моторная эргичность; 2) интеллектуальная эргичность; 3) коммуникативная эргичность; 4) моторная пластичность; 5) интеллектуальная пластичность; 6) коммуникативная пластичность; 7) моторная скорость; 8) интеллектуальная скорость; 9) коммуникативная скорость; 10) моторная эмоциональность; 11) интеллектуальная эмоциональность; 12) коммуникативная эмоциональность.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось со студентами 4 курса факультета физической культуры Бирского филиала Башкирского государственного университета. Для реализации индивидуального подхода мы выбрали одну из надежных и валидных методик – тест-опросник В.М. Русалова с нормативными данными для измерения комплекса формально-динамических свойств индивидуальности человека. Тест позволяет наиболее полно и точно оценить как отдельные свойства, так и устойчивые структуры, отражающие различную степень их интеграции в психомоторной, интеллектуальной и коммуникативной сферах поведения человека. В методе использована дифференцированная 4-балльная система оценок.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты тестирования свойств индивидуальности студентов контрольной и экспериментальной групп представлены на гистограмме. Во-первых, большинство средних значений психофизиологических показателей находились примерно на одном уровне в районе 30 баллов, который можно оценить как средний. Во-вторых, лишь уровень интеллектуальной и коммуникативной пластичности (пок. 5 и 6) был почти на балл ниже. Это свидетельствовало о незначительном эмоциональном реагировании студентов при

неудачах, низкой чувствительности к неудачам, спокойствию, уверенности в себе.

При использовании методики предлагается использовать два направления индивидуализации. Первое основано на результатах диагностики личностных свойств студентов по тесту «Формально динамических свойств индивидуальности». Второе связано с исходным уровнем интересов и склонностей студентов к развитию у них готовности к педагогической профессии. Собственно личностно ориентированный подход основывался на использовании субъективного опыта студентов: способы обучения и общения подбирались по характеру склонностей у студентов физкультурного профиля к развитию способностей юных спортсменов к педагогической деятельности, их предпочтения, с опорой на задатки к мотивационной и коммуникативной деятельности и использование ведущих репрезентативных систем. Оптимизируя психическое состояние можно повысить продуктивность деятельности и общения, а оптимизация общения, как правило, улучшает психическое состояние студентов.

В разработанной нами методике одну из ключевых ролей играла «Развивающая психодиагностика». На первом этапе формирования готовности студентов будущих специалистов физической культуры к развитию способностей юных спортсменов начинается с процедуры развивающей психодиагностики. В результате определяются параметры психодинамических свойств индивидуальности. Тестирование указанных свойств индивидуальности осуществляется в виде упражнения, состоящего из двух частей: собственно диагностической и тренирующей (тестирующая тренировка). Диагностическая часть проводилась в полном соответствии с правилами тестирования и стандартной инструкцией к каждому тесту. Затем проводилось групповое теоретико-методическое занятие, на котором обсуждались обобщенные данные по тесту, а также цель тестирования и практическое использование его результатов. После этого проводились индивидуальные методические занятия-беседы по особенностям диагностировавшихся свойств каждого студента. Такая процедура проведенная по всем тестам и опросам, позволяет не только выявить наличный уровень способностей студентов, особенностей их психических состояний и волевых качеств. Сама диагностика психических свойств личности содействует их осознанию и развитию у студентов. Центральным моментом развивающей психодиагностики является тестирование уровня мотивации, коммуникативных способностей и психических состояний в разных ситуациях учебно-воспитательного процесса.

Особое значение имели результаты диагностики двух свойств индивидуальности: эргичности и эмоциональной чувствительности. Эти параметры являются «положительным» и «отрицательным» задатками психической устойчивости и поэтому являются важнейшими критериями индивидуализации педагогического процесса развития спортивных способностей студентов по методу личностно ориентированного подхода.

Список литературы

1. Анохина, Г.М. Личностно адаптированная система обучения: методология, психология, технология / Г.М. Анохина. – Воронеж: ВОИПКРО, 2002. – 322 с.
2. Гунзунова, Б.А. Психологические детерминанты устойчивой тревожности личности : автореф. дис. канд. психол. наук / Б.А. Гунзунова; Дальневост. гос. ун-т путей сообщ. – Улан-Удэ, 2003. – 24 с.
3. Занюк, С.С. Психология мотивации / С.С. Занюк. – Киев: Эльга-Н; Ника-Центр, 2001. – 352 с.
4. Зеер, Э.Ф. Психология личностно ориентированного профессионального образования / Э.Ф. Зеер. – Екатеринбург: Уральский государственный профессионально-педагогический университет, 2000. – 258 с.
5. Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методика и тесты / Д.Я. Райгородский. – Самара : Изд Дом «БАХРАМ-М», 2000. – 672 с.
6. Усманов, В.Ф., Кругликова В.С. Особенности подготовки будущих специалистов физической культуры в образовательном процессе вуза / Педагогическое образование и наука // Научно-методический журнал МАНПО. – М.: изд-во «Ремдер». – №5. – 2014. – С. 139-141.

Крылова З.Р.,

Бирский филиал ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет», г. Бирск
Организация детско-юношеского футбола в России

Сегодня всем известен такой популярный вид спорта как футбол. Футбол – это не просто игра между командами, целью которой является забить мяч в ворота соперника.

Футбол, прежде всего, страстное противоборство двух команд, в котором проявляются такие способности как скорость, ловкость, быстрота реакции и, конечно же, сила. Как говорил бразильский футболист, нападающий Пеле: «Футбол – это трудная игра, ведь в нее играют ногами, а думать надо головой». Другими словами, футбол – это искусство и ни один из видов спорта не может сравниться с ним по популярности.

Более подробно хотелось бы заострить свое внимание на теме организации детско-юношеского футбола в России. Не секрет, что в последнее время все больше внимания направлено на детско-юношеский футбол. В России наблюдается нехватка талантливых футболистов, что приводит к деградации детско-юношеского футбола. По статистике международного центра спортивных исследований CIES, только 11% детей продолжают играть в футбол в нашей стране, тогда как, например, в Испании данный показатель составляет 21%, а в Голландии – 20%. Немаловажно отметить, что количество футбольных школ и детей, которые занимаются в них, значительно превышает показатели других видов спорта. Футбол по-прежнему является популярным видом спорта среди детей, и многие выбирают именно его для своего дальнейшего спортивного развития.

Итак, в 6-8 лет родители приводят своего ребенка в футбольную школу для того, чтобы через 7-10 лет он заявил о том, что ему нужен агент, не нужна никакая учеба, т.к. в его планах – стать только профессиональным футболистом и зарабатывать сотни тысяч, даже миллионы долларов. Для чего или по какой причине изначально родители повели его в эту футбольную школу – это отдельный вопрос! На самом деле, наблюдая за поведением многих родителей, мы можем сделать вывод, во-первых, что на первый план выходит не идея приобщения ребенка к спорту, правильному времяпрепровождению, а будущая выгода самих же родителей.

Не стоит испытывать иллюзий, касательно того, что ребенок станет будущим профессиональным футболистом и т.д., т.е. будущим источником неограниченных доходов. Ведь не секрет, что ребенок будет не самым лучшим в своей команде. Можно привести конкретные цифры: в российской премьер-лиге, там, где теоретически можно заработать миллионы, хотя это удел только игроков уровня сборной России, т.е. всего 20-25 россиян, у кого такие контракты, у остальных в среднем – от ста до пятисот тысяч долларов в год, в основных составах клубов выходят около 100 футболистов с российским паспортом. Сколько детей занимается в периоде в футбольных ДЮСШ России – неизвестно, но вероятно, что более 100000 человек, т.е. около 500 школ по 200 детей в среднем. Простой математический расчет показывает, что вероятность того, что ребенок окажется более талантлив, успешней, везучей, чем его товарищи и будет играть на российском футбольном олимпе, составляет примерно одна тысячная или менее 0,1%. В связи с этим можно дать небольшой совет родителям: не стоит дергать детей, не стоит кричать на них из-за ошибок, не нужно устраивать на тренировках и играх «родительскую махновщину», не нужно тратить деньги на взятки тренерам, чтобы ребенок играл в основных составах команд и т.д. Родителям детей «футболистов» стоит воспринимать футбол только как великую ИГРУ, которой с огромной радостью, занимаются дети, крепчая физически, закаляясь морально, обзаводясь новыми товарищами и самое главное – отбрасывая «улицу». Если ребенку дано многое, то спорт объективен – уже к 13-14, максимум к 16 годам с большой долей вероятности можно будет утверждать, есть ли у ребенка потенциал для больших дел или лучше стоит задуматься о выборе другой профессии, а футбол оставить как хобби.

Во-вторых, по возможности, стоит быть осторожным в выборе ДЮСШ. Также, стоит обратить внимание на личность тренера. На имена и количество известных выпускников (это, как правило, говорит о качестве подготовки). На инфраструктуру школы.

В-третьих, нужен ли молодому мальчишке футбольный агент?

На Западе, в футбольных странах, любой способный мальчик уже с 14-15 лет имеет своего агента, или его интересы представляет какая-то компания. У нас же – все наоборот! Вероятно, что это одна из главных проблем нашей страны, вытекающая из специфики российского образования: мы все – всё знаем понемногу, и мало кто, что-то конкретно и

досконально! Ведь правда же, что сборная далече играла вовсе не тем составом? И так, любой адекватный агент изначально базируется во взаимоотношениях с клиентом, т.е. футболистом на двух основополагающих принципах: добровольности и платности. Т.е., во-первых, агентский договор подписывается двумя сторонами на основе своего свободного волеизъявления, а во-вторых, Агент – это предприниматель, который делает свою работу, мотивируя себя изначально не только и ни сколько из любви к футболу или ребенку, а к возможности заработка. Конечно же, все это звучит не очень рекламно, но зато честно. К сожалению, многие этого не понимают. Многие ребята, да и некоторые родители почему-то думают, что окружающий мир с его наполнением им что-то постоянно должен. Это, очевидно, не так.

Итак, что же делают и не делают эти самые агенты, которых сегодня упрекать не берется только ленивый, но почему-то все продолжают пользоваться их услугами и большинство не жалуется.

Главные черты хорошего футбольного агента – это профессионализм, чтоб он действительно был специалистом футбола и порядочность. К сожалению, не все футбольные агенты имеют эти качества. Есть такие которые, если поймут, что не смогут получить за вашего ребёнка сразу денег, то реально заниматься будут, или просто наобещают многое, подпишут контракт, а потом не отвечают на звонки. Агент, должен знать и учитывать в какую команду лучше всего поехать на просмотр, где, какой тренер и какие футболисты ему нравятся, какие перспективы у парня в этой команде. Попасть в команду мало, необходимо грамотно подписать контракт. И ещё надо понимать, что каждый молодой футболист достигает высокого уровня индивидуально. Кто – то очень рано, а кто – то позже. Поэтому выбор агента очень ответственный и серьёзный шаг.

Кузнецова И.В., Белобородова Н.С., Белобородова Л.Р., Сулима И.А.

**Бирский филиал ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет», г. Бирск
*Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в образовательном
процессе дошкольной образовательной организации***

Охрану здоровья детей дошкольного возраста можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества. На этапе дошкольного возраста, когда жизненные установки детей еще недостаточно прочны и нервная система отличается пластичностью, необходимо формировать мотивацию на здоровье и ориентацию их жизненных интересов на здоровый образ жизни. В связи с внедрением в образовательный процесс ФГОС особое внимание в решении укрепления и сохранения здоровья подрастающего поколения отводится дошкольным образовательным организациям, которые, являясь первой ступенью общей системы образования, обязаны обеспечить всестороннее развитие детей.

Успешность реализации определённых Стандартом целей и задач зависит от тесного взаимодействия педагогов и родителей воспитанников, что делает очевидным использование новых технологий как в организации жизнедеятельности детей, так и в работе с их родителями.

Здоровье детей включает в себя уровень их физического, умственного, функционального развития в различные возрастные периоды, физическую и нервно-психическую адаптацию к меняющимся условиям внешней среды, уровень неспецифической резистентности и иммунной защиты.

С этих позиций здоровье ребенка следует рассматривать как соответствующее биологическому возрасту состояние жизнедеятельности, гармонического единства физических и интеллектуальных характеристик, обусловленных генетическими и внешнесредовыми факторами, а также и формированием адаптационно - приспособленных реакций в процессе роста и развития.

Реформы современной системы образования нацелены на формирование нового образовательного пространства, которое позволит обеспечить духовно-нравственное

воспитание подрастающего поколения, его подготовку к жизненному и профессиональному самоопределению, самостоятельному выбору в пользу гуманистических идеалов, ценностей свободы, добра, справедливости, экологического благополучия, здоровья, образования, труда, творчества, красоты и других общечеловеческих ценностей [3, с.7].

Одним из подходов к формированию здоровья и здорового образа жизни являются здоровьесберегающие и здоровьесозидающие технологии. Такие технологии есть в методическом арсенале современной системы образования. Представители развивающегося здоровьесберегающего научного направления (Г.Л. Апанасенко, Р.И. Айзман, В.П. Казначеев, Э.М. Казин, В.В. Колбанов, Г.А. Кураева и др.) главным считают разностороннее совершенствование человека в гармоничном балансе души и тела: сохранение и укрепление, развитие духовной, психической, соматической составляющих здоровья [5, с.5].

Становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека по мнению М.М.Безруких, О.В.Петрова, В.Д. Сонькина - это накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи связанные с оказанием элементарной медицинской самопомощи и помощи другим.

Сохранение и укрепление здоровья детей, воспитывающихся в дошкольных образовательных организациях, помимо внешних влияний определяется рядом условий, среди которых основными являются:

- реализация здоровьесберегающих образовательных технологий по всем разделам образовательной деятельности;
- использование современных прогрессивных методов и приемов обучения, способствующих сокращению количества и длительности образовательных занятий;
- индивидуальный подход к ребенку сообразно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту;
- создание условий для удовлетворения биологической потребности детей в движении;
- наличие в дошкольном учреждении специалистов высокой квалификации по физической культуре, обучению плаванию и др.
- реализация системы мероприятий по оздоровлению ослабленных детей;
- реализация различных форм систематической работы с родителями и формирование у детей навыков здорового образа жизни на основе гигиенического воспитания и обучения [1, с.12].

Эффективность используемых мер по охране физического и психического здоровья, и предупреждение утомления детей зависит прежде всего от того, насколько правильно воспитатель строит деятельность и отдых детей в течение дня, регулирует их взаимоотношения в коллективе, умеет организовать игру.

Особую роль для укрепления здоровья ребенка, его всестороннего психического и физического развития, а также для реализации потенциальных умственных и двигательных возможностей и стимулирования познавательной и творческой активности играет построение такой развивающей предметной и двигательной среды, которая по Л.С. Выготскому должна соответствовать «зоне актуального развития» самого слабого и «зоне ближайшего развития» самого сильного ребенка в группе.

Процесс формирования у детей старшего дошкольного возраста установки на здоровье и культуру здорового поведения предполагает наличие целенаправленной и управляемой обществом системы образования и воспитания. Механизм формирования и укрепления здоровья детей старшего дошкольного возраста, осуществляемый через общеобразовательную систему, в свою очередь, обязан включать социально-экономические и психофизиологические мероприятия.

Подготовка ребенка к здоровому образу жизни на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения, особенно для детей дошкольного и младшего школьного

возраста. Для внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс требуется оценка физического развития, физической подготовленности, которая проводится с целью выявления закономерностей роста и развития, индивидуальной оценки их уровня, степени гармоничности, оценки состояния здоровья, изучение внешних факторов окружающей среды и различных видов деятельности, оценку и эффективности оздоровительных мероприятий.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - прежде всего это технологии воспитания валеологической культуры, комплекс педагогических мероприятий, предполагающих организацию учебного-воспитательного процесса на основе приоритета идей здоровьесбережения воспитанников и использование педагогических технологий и методик здоровьесбережения в образовательном пространстве дошкольной организации [6, с.13]. Хотелось отметить, что здоровьесберегающие образовательные технологии - это наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей.

Важнейшей целью их внедрения в образовательный процесс является формирование культуры здоровья подрастающего поколения. Именно на это должно быть в значительной степени направлены усилия дошкольных образовательных организаций и семьи. Неотъемлемой частью культуры здоровья является информированность в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Организация учебно-воспитательного процесса на основе технологий здоровьесбережения предполагает реализацию идей антропоцентрической образовательной парадигмы и включает в себя ряд компонентов:

- ориентацию инновационной деятельности дошкольной образовательной организации на важнейший критерий эффективности образовательной деятельности - улучшение физического и психического здоровья детей;

- построение личностно - ориентированного варианта образовательного процесса на основе учета индивидуального своеобразия когнитивных стилей и личностных особенностей воспитанников;

- разработку педагогических технологий, методик, отвечающих требованиям здоровьесбережения детей [2, с.9].

Следуя этому методологическому регулятиву, технологию, применительно к поставленной проблеме, можно определить как здоровьесберегающую педагогическую деятельность, которая по-новому выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и приумножение здоровья ребенка.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребёнка. В этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма и использование в дошкольных образовательных организациях здоровьесберегающие образовательные технологии как основной инструмент педагогической работы составляет единое целое, культуру здоровья детей дошкольного возраста.

Именно рациональная организация здоровьесберегающей деятельности воспитанников, направленная на снижение чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, чередования труда и отдыха, включает:

- использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям воспитанников;

- введение любых инноваций в образовательный процесс под контролем специалистов;

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему нагрузки на занятиях;

- ведение систематической работы с детьми с ослабленным здоровьем и с детьми с ОВЗ [2,с.11]

Эффективность реализации организации здоровьесберегающей деятельности воспитанников, зависит от деятельности всех сотрудников дошкольного учреждения.

Основная работа педагогов дошкольных организаций направлена должна быть направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима воспитанников, нормального физического развития и двигательной подготовленности детей всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья воспитанников, и формирование культуры здоровья, а так же включение в организацию работы групп корригирующей гимнастики, организацию динамических пауз, физкультминуток на занятиях, регулярное проведение оздоровительных мероприятий [3, с.15].

Во многих дошкольных образовательных организаций нашей Республики ведется огромная просветительская работа с педагогами, которая направлена на повышение квалификации работников образовательного учреждения и повышение уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья детей, а именно: приобретение для педагогов, специалистов и родителей необходимой научно-методической литературы; привлекаются родители к совместной работе по проведению спортивных мероприятий, регулярно проводятся семинары-практикумы, консультации по проблемам укрепления и сохранения здоровья детей дошкольного возраста, круглые столы, где родителей знакомят с использованием методов и приемов здоровьесберегающих технологий в образовательных областях ДОО, в частности:

Познавательное развитие, речевое развитие: дыхательные упражнения в игровой форме, массажер Су Джок, аурикулотерапия, кинезиологические упражнения. Художественно-эстетическое развитие: арттерапия, ритмопластика, музыкально-подвижные игры, танцевально-ритмическая гимнастика, ароматерапия. Социально-коммуникативное развитие: упражнение на развитие саморегуляцию, коммуникативные игры. Физкультурно-оздоровительные направленные на физическое развитие: игровой стретчинг, футбол-гимнастика, креативная гимнастика, корригирующая гимнастика, элементы упражнений йоги.

Исходя из выше сказанного, мы отметим, что применение в работе дошкольной образовательной организации здоровьесберегающих технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы все условия для возможности корректировки технологий.

Список литературы

1. Агаджанова С.И. Медико-педагогические аспекты оздоровления детей в дошкольном образовательном учреждении// Дошкольная педагогика-2008г.-№7-С 4-6.
2. Бабенкова Е.А., О.М. Федоровская Технология оздоровления детей в детском саду.- Москва- 2012г.
3. Атрепьева В.Н. Здоровье детей в руках взрослых. Из опыта работы.//Учитель-1999г.-№5-с 63-67.
4. Айзман Р.И. Здоровье ребенка - эпицентр современного образования / Валеологические аспекты образования. Барнаул, 1996. С. 12.
5. Вайнер Э.Н., Растворцева И.А. Валеологическое образование как неотъемлемая часть отечественной системы формирования здоровья// Валеология-2004г.-№2- с 58-59.
6. Павлова М.А., О.С. Гришанова и др. Сопровождение здоровья учащихся в образовательном учреждении /М.А. Павлова, О.С. Гришанова.- Волгоград 2009г.

Кузьмина А.А., Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, г. Казань. **Научный руководитель: Касмакова Л.Е.**

Перспективы спортивно-оздоровительного туризма в процессе реабилитации инвалидов по зрению

На сегодняшний день по данным ООН 0,55% населения являются тотально незрячими людьми и 3,5% – слабовидящими [1]. В России количество людей, имеющих нарушения зрения составляет 218 тыс. человек, из них 103 тыс. тотально незрячие, среди которых 22 % составляет молодежь [2].

Одной из важнейших задач физического воспитания таких людей, является коррекция двигательных недостатков, возникших в результате нарушения зрения.

У слепых и слабовидящих людей отмечается отставание в физическом развитии,

нарушение осанки, позы, искривление позвоночника, плоскостопие.

Нарушения и аномалии развития зрительной системы отрицательно сказываются на формировании двигательных способностей — силы, быстроты, выносливости, координации, статического и динамического равновесия и др.

У многих страдает пространственно-ориентировочная деятельность, макро - и микроориентировка в пространстве [4].

Актуальность выбранной темы заключается в том, что внедрение такой физкультурно-оздоровительной технологии, как туризм в повседневную жизнь людей с нарушением зрения не только помогает им социализироваться в обществе и разнообразить досуг, но и решает проблемы, связанных с укреплением здоровья, с воспитанием морально-волевых качеств личности.

Цель данной работы – модификация спортивно-оздоровительного туризма в процесс реабилитации людей, имеющих нарушения зрения.

Нами был разработан и внедрен в процесс реабилитации людей, имеющих нарушения зрения комплекс специальных упражнений.

Вследствие нарушения связи с миром для данной группы людей наиболее значимой проблемой является ограниченная мобильность и недоступности ряда культурных ценностей. Задача общества помочь таким людям адаптироваться в новых условиях, дать новые знания и умения, необходимые в процессе реабилитации.

В последнее время все большее внимания уделяется реабилитации людей, имеющих ограниченные способности средствами физической культуры, спорта и туризма. Незрячие люди при рождении не имеют представления об окружающем мире в цвете, однако, в психологическом плане они развиваются, как и все люди, поэтому свободное общение – главный фактор взаимодействия с незрячим.

Однако какой-то процент населения теряет зрение в подростковом возрасте или старше. Тогда перенести потерю гораздо труднее. Наблюдается замкнутость, раздражительность, нежелание взаимодействовать с внешним миром в результате чего формируется синдром четырёх стен. У взрослых людей полная или частичная потеря зрения – удар по всей уже сложившейся его жизни.

В настоящее время физическая культура, спорт и туризм во всем мире признаны как эффективное средство реабилитации. Туризм оказывает оздоровительный эффект, в нём могут принимать участие не только здоровые люди, но и люди, имеющие ограниченные возможности.

Спортивно-оздоровительный туризм может быть средством реабилитации слабовидящих людей, тем самым превращаясь в спортивно-реабилитационный туризм. Он помогает людям, имеющим ограниченные возможности здоровья общаться со здоровыми людьми, чувствовать себя более раскрепощёнными. Туризм устраняет чувство неполноценности, а как часть рекреации восстанавливает психические ресурсы человека.

При занятиях спортивно-оздоровительным туризмом процесс вовлечения людей, имеющих ограниченные возможности в среду общения происходит более естественно и органично. Специфика организации занятий с такими людьми требует проведения ряда мероприятий для решения социальных и психологических задач (таблица 1).

Таблица 1. Организационные психологические мероприятия

Нарушения	Задачи	Организация занятия	Реабилитационное мероприятие
Страх или нежелание общения	заинтересовать, приобщить к команде	с родителями или ответственным лицом	психологические тренинги, семинары и консультации
		индивидуальные	
Работа с эмоциями	уметь контролировать	индивидуальные	
Пассивный образ жизни	мотивировать к активному образу жизни	с родителями или ответственным лицом	диагностика, составление концепции психотерапевтического воздействия, индивидуальную психотерапия, групповые занятия[3].
		индивидуальные	

В последствие нарушения координационных функций у инвалидов формируется неестественность движений, что приводит к неуверенности в себе и тем проблемам, которые мы уже перечислили. Естественно, что спортивно-оздоровительный туризм не рассчитан на слепых и слабовидящих людей, но плюсы неформального общения и возможность улучшения показателей соматического здоровья подвигли нас на модификацию комплексов, которые могут быть осилены слабовидящими людьми без унижения собственного достоинства, способствовать развитию мотива ориентировочной деятельности [4] и желанием самосовершенствования.

Сопутствующие слабовидящим людям некоторые соматические нарушения могут быть скорректированы в процессе занятий спортивно-оздоровительным туризмом (таблица 2).

Таблица 2. Возможность исправления соматических нарушений слабовидящих средствами спортивно-оздоровительного туризма

Нарушения	Задача	Упражнения
Осанка	укрепить мышцы спины	<ul style="list-style-type: none"> • вертикальный подъём на жумаре • подъём в гору при помощи верёвки под углом 45 градусов • гиперэкстензия
Неуверенность в движениях	развить координацию	<ul style="list-style-type: none"> • «колесо» • переправа по бревну
	развивать моторику	<ul style="list-style-type: none"> • встёгивание и выстёгивание с карабинами • встёгивание страховки на высоте • встёгивание восьмёрки и выстёгивание страховки
	способствовать становлению естественности движений	переправа по параллельным перилам

На основе существующих программ для групп здоровых людей может быть разработан вариант реабилитационного курса, особенностями которого являются специальная дозировка физической нагрузки и особый подбор упражнений. В данной статье представлен комплекс для первой (вводной) недели (таблица 3).

Таблица 3 Комплекс упражнений на первую (вводную) неделю

Группа ограничения	Мероприятия	Дозировка
1	у психолога	раз в неделю
	Тренировочный процесс	<ul style="list-style-type: none"> • встёгивание восьмёрки и выстёгивание страховки с карабинами. (встёгивание, выстёгивание) • переправа по параллельным перилам • вертикальный подъём на жумаре • подъём в гору при помощи верёвки под углом 45 градусов • переправа по бревну • встёгивание страховки (на высоте)
2	у психолога	раз в неделю
	Тренировочный процесс	<ul style="list-style-type: none"> • встёгивание восьмёрки и выстёгивание страховки с карабинами. (встёгивание, выстёгивание) • вертикальный подъём на жумаре • «колесо» • переправа по бревну • встёгивание страховки (на высоте)

3	У психолога		В день каждый день до начала тренировки и после
	Тренировочный процесс	<ul style="list-style-type: none"> • Встёгивание страховки (на высоте) • Встёгивание восьмёрки и выстёгивание страховки • С карабинами. (встёгивание, выстёгивание) • Гиперэкстензия • «колесо» • Переправа по бревну • Вертикальный подъём на жумаре 	

Выводы:

1. Физические нагрузки разрешаются при наблюдении медперсонала.
2. Сочетание свежего воздуха, грамотного распределения дозировки и наблюдения медперсоналом туризм является оздоровительным
3. Предложены виды реабилитации из области СРТ для разных групп незрячих по ограничению жизнедеятельности, в их число входит исправление соматических показателей
4. Создан комплекс упражнений на неделю для каждой группы инвалидов по зрению.
5. Разработан комплекс физических упражнений из области спортивно-реабилитационного туризма, для незрячих и слабовидящих, включающий упражнения на коррекцию соматических показателей.

Список литературы

1. Центр новостей ООН
<http://www.un.org/russian/news/fullstorynews.asp?NewsID=8387>
2. ПроЗрение. <http://zrenie.celenie.ru/index.php/dayvision>
3. Куртанова, Ю.Е. Система психологической реабилитации пациентов с различными соматическими заболеваниями. Электронный журнал «Психологическая наука и образование» www.psyedu.ru/ ISSN: 2074-5885 / 2010, № 5. С. 286-291.
4. Малиновская Н.Д. Психология развития незрячих и слабовидящих людей <http://www.medline.ru/public/art/tom2/art23.phtml> ТОМ 2, СТ. 23 (с.141-143) // Июнь, 2001 г.

Купцова В. Г.,

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г. Оренбург
Формирование эстетической культуры у студентов музыкально-ритмическими средствами на занятиях физической культуры

В современном мире большое внимание уделяется эстетической культуре в межличностных, социальных, профессиональных отношениях, в различных социальных сферах человеческой деятельности. Она является зеркальным отражением процессов человеческого бытия, формирует имидж человека и социальной группы. Взаимоотношения людей социальных групп предусматривают соблюдения определенного поведения, проявление культуры, взаимодействия и уважения. Эстетическая культура, как часть культуры общества, указывает на точки соприкосновения человека и природы, человека и общества, позволяет человеку раскрыть личностный потенциал. Эстетическая культура в жизни человека выступает как необходимое условие формирования личности, она не является наследственным фактором, а приобретается в процессе воспитания. Школьная среда, учеба в профессиональных учебных учреждениях позволяют целенаправленно создавать условия для развития личности. Физическая культура имеет большое социальное значение, способствует физическому развитию, решает ряд значимых задач, направленных на сохранения здоровья, воспитание волевых качеств, развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков.

Учебные занятия физической культуры, занятия в спортивных секциях студентов педагогического университета, способствуют профилактике заболеваний, укреплению защитных сил организма, повышению общей работоспособности, выносливости; позволяют

организовать свой досуг, и быстро адаптироваться к внешним условиям. Физическая активность – это природное свойство, присущее человеку. Она помогает сохранять здоровье, положительно влияет на работу функциональных систем организма, способствует рационально организовать досуг и общение. Музыкально-ритмическое воспитание является гармоничным сочетанием физических нагрузок, танцевальных движений и эстетического восприятия данного вида.

Танцевальные движения, элементы хореографии, элементы современного танца на учебных занятиях физической культуры вызывают интерес среди молодежи.

Поиск внедрения в учебный процесс студентов наиболее эффективных средств формирования эстетической культуры является актуальным на современном этапе. Процесс формирования эстетической культуры будет эффективным при адекватном содержании средств музыкально-ритмического воспитания, и их систематическом повторении в структуре учебных занятий.

Учитывая направленность воспитательного процесса, при котором важным условием выступает целенаправленное и систематическое взаимодействие субъектов, мы имеем возможность воздействовать на ум, чувства, волю, поведение учащихся. Голованова Н.Ф. рассматривает воспитательный процесс как целенаправленную деятельность всех субъектов воспитания, обеспечивающая формирование качеств личности (потребности, характер, способности и «я – концепция») в интересах соответствующих воспитательным целям и задачам. [2]

Физическое воспитание играет большую роль в развитии человека, активно воздействует на физическую структуру функционирования и развития организма, способствует формированию личностных качеств. Данные процессы возможны при правильном планировании физического воспитания, его взаимодействия с другими видами воспитания, в том числе и эстетическим воспитанием.

Эстетическая подготовка отличается специализированностью, тесно связана с развитием и совершенствованием творческих способностей человека, является важным компонентом совершенствования личности. Осознанное отношение к деятельности способствует проявлению культуры и творчества в избранной сфере. Чем глубже человек понимает эстетические стороны различных форм занятий, тем ярче будет проявляться его эстетическое отношение к совершенствованию своего физического облика, изучению эстетической стилизации движений и образов, в единстве с музыкальным сопровождением. Танцевальные упражнения и композиции имеют свой стиль, и «эмоциональную окраску», чем больше, разнообразнее двигательный опыт, тем качественнее анализируется техника движения, его динамичность, танцевальность, целостность. Рассматривая вопрос формирования эстетической культуры необходимо учитывать эстетическое наслаждение, в основе которого демонстрация человеческого мастерства, спортивного соперничества, воплощение творчества через красоту и выразительность движений. [1]

Для того чтобы правильно понять связи эстетического и функционального в спорте, отметим, что эстетически значимой, как правило, является совершенная форма, которая наилучшим способом выражает содержание, влияет на эффективное выполнение определенных функций предмета. Совершенная в эстетическом плане демонстрация упражнений является и важнейшим стимулирующим моментом спортивной деятельности, средством привлечения к регулярным занятиям новых масс людей.

На занятиях физической культуры решаются специфические задачи эстетического воспитания:

- воспитание эстетических чувств, вкусов, понятий, имеющих отношение к физкультурно-спортивной деятельности;

- воспитание понимания внешней и внутренней красоты человека, исходя из единства эстетического, этического, нравственного;

- понимания красоты спортивного поведения, спортивного зрелища и т.д. [1]. Согласно результатам социологических исследований, многие люди приобщаются к миру спорта не

только потому, что их интересуют спортивные результаты (голы, очки, рекорды) или они стремятся укрепить свое здоровье. В большей степени спорт привлекает к себе внимание и потому, что он вызывает эстетические чувства, удовлетворяет эстетические потребности. Многим доставляет удовольствие получать эстетическое наслаждение от занятий спортом, от созерцания прекрасного – красоты движений, совершенствование телом и движениями и т.п.

Для решения специфических задач эстетического воспитания в процессе занятий физической культурой преподаватель должен обладать определенным набором знаний, разбираться в законах эстетики, знать особенности эстетического воспитания, эстетического вкуса, которое испытывают люди в процессе спортивной деятельности.

Основа эстетической культуры в процессе физического воспитания «закладывается» различными приемами, средствами и методами. Основные приемы это эмоционально-выразительное объяснение физического упражнения (образное слово), качественный и эмоционально-выразительный показ упражнения, вызывающий восхищение. Важным приемом является вдохновляющий пример в действиях и поступках со стороны педагога. Учитывая структуры физических упражнений, важно приучать практически творческим проявлениям красоты в двигательной структуре упражнений, выполняемых на занятиях.

Эстетическая оценка зависит от развития у человека эстетических взглядов, теорий, которым он придерживается, эстетические категории, на которые он опирается в ходе познания и преобразования явлений физической культуры. Человек с развитым эстетическим вкусом имеет эстетические потребности, стремится создавать эстетические ценности, осуществляя эстетическую деятельность. [4]

Метод практического приучения к эстетическим действиям заключается в многократном повторении эстетически значимых двигательных действий и актов поведения. Этот метод предусматривает предъявление требований к эстетике облика, движений и поведения с постоянным контролем их выполнения. Существенную роль играет организация взаимообучения, практикование, взаимообъяснений, самооценок, творческие задания и др. [2]

Эстетическая культура включает в себя следующие компоненты:

- эстетическое восприятие;
- эстетические потребности;
- эстетический вкус.

Важными показателями эстетической культуры личности является эстетика деятельности, выражающаяся во внешнем облике, поведении, поступках и отдельных действиях занимающихся.

Учитывая задачи, решаемые музыкально-ритмическим воспитанием и средства, данный вид является эффективным в эстетической подготовке студентов на занятиях физической культуры. Средства делятся на две большие группы, к первой относятся танцевальные упражнения, во вторую группу входят музыкальные произведения. Музыка оказывает эстетическое воздействие на человека. Она объединяет людей, поднимает их настроение, вселяет бодрость, поднимает их дух. Музыка композиторов-классиков всегда была источником вдохновения, положительных эмоций. Современная музыка всегда динамично и непрерывно связана с движением человека, и является важным средством музыкального воспитания. Музыка имеет большое значение при обучении движениям, особенно при выразительности и артистичности. Музыкальное искусство обладания большой силой непосредственно эмоциональными воздействиями. Под музыку легче переносятся физические нагрузки, повышается работоспособность, ускоряется процесс восстановления. Выполняя упражнения под музыку, человек стремится своим телом (движениями) передать характер музыкального произведения. Важно правильно подобрать музыку, которая будет соответствовать ритму и характеру движения.

Для воспитания разнообразных эстетических качеств, музыкальности, ритмичности, пластичности, красоты движений, мимики, выразительности танцевальные движения выполняются под музыку. Танцевальные упражнения заимствуются из хореографической

подготовки, из современных и национальных танцев.

Музыкальная ритмика решает следующие задачи:

- способствует проявлять интерес к данной деятельности;
- способствует поддерживать хорошую физическую форму и настроение;
- обеспечивает безопасность на занятиях;
- формирует привычки к здоровому образу жизни;
- развивает физические качества;
- поддерживает и корректирует правильную осанку;
- совершенствует двигательные умения и навыки;
- формирует культуру движений, обогащает двигательный опыт;
- воспитывает положительные качества личности;
- повышает двигательную активность;
- улучшает психическое состояние студентов;
- формирует социальное поведение через сотрудничество и др.

Многие танцевальные задания, танцы требуют взаимодействия всех участников, и выполнения определенных ролей. При хорошем выполнении танцевальных сюжетов и танцев участники получают удовольствие, часто сопровождая удачу аплодисментами. Танцевальные задания, танцы, обладая особой выразительностью, эмоциональностью, оказывают комплексное воздействие на организм и личность занимающихся, обеспечивая гармонизацию телосложения, изящество движений, грациозность, воспитывают у них эстетические, творческие, двигательные и психологические способности.

Музыкальная ритмика является эффективным средством для разностороннего развития девушек-студенток. Двигательные навыки, приобретаемые с помощью упражнений, музыкальное сопровождение способствуют благоприятному эмоциональному состоянию девушек, развивают силу, выносливость, координацию движений, улучшают подвижность в суставах.

Определенная ценность занятий заключается в их образовательных возможностях, к числу которых относятся: получение теоретических знаний; совершенствование движений; умение определять характер движений согласно музыкальному отрывку. Следует указать педагогическое значение данной дисциплины, которое заключается:

- в проявлении сознательности, активности, творческого подхода к практической деятельности;
- в воспитании дисциплинированности;
- в формировании чувства коллективизма.

В содержание программного материала следует включить темы: музыкальное сопровождение; вслушивание в музыку; умение обращать внимание на изменение характера музыки; техника выполнения передвижений: скрестным шагом, спиной вперед, приставные шаги, танцевальные движения; выполнение упражнений с предметами; хореографическая подготовка; движения из позиций ног и рук; махи и прыжки, на месте и с продвижением; исполнение сюжетов и танцев; самостоятельное составление танцевальных сюжетов и ритмических рисунков.

Средства данного вида можно условно разбить на следующие группы:

- элементарные основы музыкальной грамоты (понятия: темп, ритм, динамика, сильная доля), знания необходимые для осознанного восприятия музыки;
- выполнение упражнений на согласование движений с музыкой, способность выполнять упражнения в соответствии с содержанием музыкального сопровождения;
- хореографическая подготовка, позволяет формировать школу движений, совершенствовать координацию, развивать ритмические движения;
- упражнения без предметов и с предметами, развивают ловкость, быстроту движения, выносливость. Броски, ловля, вращения и другие упражнения приучают целесообразно распределять движения в пространстве;
- элементы национальных и современных танцев, отражают типичные национальные

черты, на основе традиций народа;

-упражнения из ритмической гимнастики, улучшают координацию, способствуют развитию чувства красоты, свободы движения, стиля выполнения, являются средством активного образа жизни.

К методическим приемам важно отнести рассказ (объяснение) и показ (демонстрация) танцевальных движений. Показ должен быть качественным, ярким, возможным для выполнения аудиторией. Эффективность подобранных упражнений достигается при соблюдении следующих моментов: цели и задачи упражнений; структурная взаимосвязь с основными двигательными действиями; дозировка; контроль и самоконтроль выполнения упражнений.

Что позволяет улучшить показатели эстетической подготовленности, расширить двигательную базу, повысить интерес к занятиям физической культуры, участвовать в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

Список литературы

1. Королева Г.И., Петрова Г.А. Система эстетической подготовки студентов в высших учебных заведениях. - Казань: Изд-во Казанского университета, 2004.
2. Кременцова О.В. Об эстетической сущности педагогической деятельности // Советская педагогика, 2007. - №6
3. Купцолва В.Г., Тимофеева Т.Г., Музыкально-ритмическое воспитание с методикой преподавания. Программа дисциплины: Пособ. для студентов 2 курса /В.Г. Купцова, Т.Г. Тимофеева; Мин-во образования и наук РФ, Федерал. Агенство по образованию, Оренб. гос. пед. ун-т. Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2007.-36.
4. Мацкевич М. Войди в мир искусства: программа эстетического воспитания. // Дошкольное воспитание. - 2008-№ 4

Кучуренко В. Л., Никулин А. А., Сизов Д. А.,

Южно-Уральский государственный институт искусств им. П.И. Чайковского

Прошлое и настоящее комплекса ГТО

Физическая подготовленность только один из социально значимых результатов физического воспитания. Она быстро утрачивается после завершения учебы, если не поддерживается самостоятельно. В то же время с возрастом мотивация занятий физическими упражнениями, особенно самостоятельных, снижается. Поэтому одной из основных задач физкультурного образования, частью воспитательной работы в учебном заведении, является переход от системы, которая ориентирована на формирование двигательных умений, навыков и физических качеств, к системе, дающей человеку научные знания о своём организме, средствах сохранения и укрепления здоровья и способствующей формированию у него потребности в здоровом образе жизни и физическом самосовершенствовании [2]. Ключевым из них стало введение в действие с 1.09.2014 г. в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), главной целью данной меры является повышение общего уровня знаний общества о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Программа ГТО в СССР просуществовала 60 лет и успела стать частью спортивно-массовой подготовки советских людей, неотъемлемой от системы патриотического воспитания. Несмотря на ярко выраженный военизированный уклон, акцент на военных видах спорта, привязку к военному делу, благодаря этой программе в стране появились чемпионы и победители, а нация в целом приобрела полезную привычку заниматься физической культурой и спортом [3].

С учётом этого опыта, в современных условиях при внесении существенных корректив, в соответствии с современными достижениями физической культуры и спорта, их влияния на физическое состояние человека, происходит внедрение обновлённого комплекса ГТО с учётом региональных особенностей и национальных традиций.

Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, утверждённого в 1931 г., простота и общедоступность физических упражнений и видов спорта, включенных в его нормативы (бег, прыжки, метания, плавание, лыжи и др.), их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделали комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи.

Необходимо отметить, что первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени, разделённый на три возрастные категории, к выполнению которого могли приступать мужчины и женщины не моложе 18 лет, и предполагал выполнение 21 испытания, 15 из которых носили практический характер, как то: передвижение с патронным ящиком на расстояние 50 м, управление трактором, передвижение в противогазе 1 км, метание гранаты. В течение года появилась необходимость установить повышенные требования к физической подготовке молодежи, которая все в больших масштабах начала успешно выполнять испытания [1].

В 1932 г. появляется вторая ступень комплекса (22 испытания), которая была значительно сложнее, т. к. шире были представлены спортивные испытания. Сдать все нормативы можно было только при условии систематических тренировок.

Детская ступень комплекса, получившая название «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) начала работать с 1934 г. В нее вошли 16 норм спортивно-технического характера. Особо хочется отметить тот факт, что комплекс ГТО, разработанный и внедренный во все социальные и образовательные институты страны, эффективно сотрудничал с целым рядом общественных и общественно-политических организаций, в том числе с ДОСААФ, ОСВОД, международной организацией Красного Креста и Красного Полумесяца

Современная структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса включает 11 ступеней и охватывает население от 6 до 70 и старше лет. Несомненным положительным моментом является то, что обязательные испытания изначально преобразованы в ярко выраженную систему: смешенное передвижение по пересечённой местности (I ступень) в дальнейшем подкрепляется кроссом и смешенным передвижением по пересечённой местности (II–XI ступени) и усиливается туристским походом (III–IX ступени); метания теннисного (75 гр.) мяча в цель (I ступень) органично дополнена метанием 150 гр. мяча (II–IV ступени), а с V по VII ступени предполагается метание спортивного снаряда весом 700 гр.; бег, лыжи и плавание присутствуют во всех ступенях и разграничены возрастной нормативностью.

С момента создания ГТО идеи и принципы комплекса в СССР получили свое дальнейшее развитие в Единой спортивной классификации (ЕВСК), созданной в 1935–1937 гг. дав возможность установить единые принципы определения спортивной подготовки на всей территории СССР. Физкультурный комплекс ГТО был органически связан с Единой Всесоюзной спортивной классификацией, определяющей последовательность роста мастерства, уровень подготовленности спортсменов и развития их достижений от массовых спортивных разрядов до высших классификационных категорий. Спортивные разряды и звания присваивались при условии сдачи спортсменами норм и требований физкультурного комплекса ГТО по 10 видам спорта.

Стоит отметить, что в современной действительности особо не наблюдается массовость, а тем более обязательность сдачи норм ГТО среди спортивной элиты. Можно отметить определённый пиар в этой сфере: олимпийским чемпионам, представляющим Россию, присвоены статусы послов ГТО; проводятся соревнования по сдаче норм ГТО среди воспитанников спортшкол, но только в рамках поощрения воспитанников, показавших лучшие результаты.

Вступивший в действие с 1.01.1940 г. новый комплекс ГТО содержал не только обязательные нормы, но и испытания по выбору, что обеспечивало, по мнению разработчиков, сочетание общей физической подготовки со спортивной специализацией.

Включение в комплекс обязательных норм обеспечивало овладение навыками бега, плавания, передвижения на лыжах, стрельбы и преодоления препятствий. Кроме того, каждый участник комплекса ГТО должен был по своему выбору выполнить упражнения из различных видов спорта, способствовавшие совершенствованию силы, быстроты, ловкости и выносливости. По сравнению с предыдущим комплексом количество нормативов было значительно уменьшено. Годы Великой Отечественной войны показали, что проведённые изменения были, без сомнения, прогрессивны и актуальны.

В современном комплексе ГТО также существуют обязательные нормы и испытания по выбору, однако состав обязательных норм существенно облегчён для выполнения (отсутствуют дисциплины плавания и лыжного спорта), а в нормах по выбору преобладают дисциплины прикладного характера. К тому же, существуют неравные условия в выполнении теста «Стрельба из пневматической винтовки» (участники, стреляющие из винтовок разных типов, будут поставлены в заведомо неравные условия), и логические несоответствия (испытания по выбору, не имеющие альтернативы, целесообразно рассматривать, как обязательные испытания). В условиях постоянной напряжённости у внешних границ России и террористической угрозы овладение, развитие и совершенствование физических качеств и массовых видов спорта, по нашему мнению, должно проводиться в более однозначно определённых условиях.

Крупные изменения комплекс ГТО претерпел в 1947 г: сокращены количества нормативов (БГТО – до 7, ГТО I и II ступеней – до 9), установлена взаимосвязь между этими нормами и программами физического воспитания школ и учебных заведений, уточнены и изменены возрастные группы. На фабриках и заводах, шахтах и рудниках, в колхозах и совхозах, в школах и других учебных заведениях создавались новые коллективы физической культуры, организационно укреплялись существующие классификации советских спортсменов. Исключительно большое значение придавалось вопросам дальнейшего совершенствования методов обучения и тренировки в спорте, всесторонней физической подготовки, как важнейшей базы для укрепления здоровья, повышения качества физического воспитания молодежи и успешного роста спортивного мастерства до уровня высоких достижений. Стоит отметить, что развитие физкультурного движения и совершенствование спортивного мастерства, как и в более раннее время, происходило бесплатно!

В начале XXI в. существенно усложнилась возможность заниматься избранным видом физкультурно-оздоровительной деятельности. Коммерциализация физической культуры, спорта встречается повсеместно: платные детские спортивные секции, аренда спортивных помещений, отсутствие государственного финансирования развития физкультурно-спортивной сферы по месту жительства или работы, самостоятельно оплачиваемый выезд на спортивные соревнования и т. д.

Введение в 2014 г. комплекса ГТО только добавляет проблем материально-финансового характера: социальная реклама, необходимость площадок «в шаговой доступности» для занятий спортом, создание (строительство, аренда) центра для сдачи норм ГТО, своевременная оплата тренеров, инструкторов центров тестирования, работников физической культуры, педагогических работников, финансовая поддержка профессионального развития.

Согласно данным, приведённым В.Л. Мутко на заседании Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта, обеспеченность плавательными бассейнами составляет всего 9,9 %. В связи с тем, что решение проблемы недостаточной обеспеченности бассейнами требует больших финансовых затрат, и она не может быть решена в короткий срок, необходимо учитывать различные факторы специально оборудованных мест на водоёмах.

Только введенный в 1972 г. новый комплекс ГТО расширил возрастные рамки комплекса: добавились ступени для школьников 10–13 лет и трудящихся 40–60 лет. Отметим,

что принцип постепенности (привлечение к занятиям людей определённого возраста) расширялся в течение 40 лет, несомненно, с одной стороны, подогревая интерес со стороны неохваченных комплексом возрастных групп, стимулируя и мотивируя к занятиям физической культурой, с другой – внося своевременные изменения в не очень многочисленную возрастную группу.

Обновлённый комплекс ГТО принципа постепенности, по каким-то причинам не предполагает, что значительно затрудняет пропаганду и апробацию в условиях недостатка квалифицированных кадров и новых специалистов. Требования к испытаниям также падают: бег на 100 м с 13,6 с до 14,8 с; некоторые нормативы исключаются из испытаний или заменяются: прыжок в длину с разбега на прыжок в длину с места, гонка на лыжах тестируется без учета времени, или изымается из тестов.

Постепенно популярность ГТО стала угасать. Изменения одних элементов не всегда гармонируют с другими, противоречивость – временное состояние, которое должно, так или иначе, разрешиться. Именно политическая ситуация в стране привела к спаду и комплекса ГТО в том числе. Так в 1988 году число норм сократилось до трёх, а возрастные категории укладывались в диапазон от 10 до 27 лет. Ещё до распада СССР ставился вопрос о полном упразднении комплекса, а некогда громкая аббревиатура переключивалась в анекдоты.

К сожалению, полувековая история развития комплекса ГТО попала в число необдуманно ликвидированных сфер, касаясь массового физкультурного движения в стране, улучшения физической подготовки и увеличению продолжительности жизни населения.

Не стоит забывать историю и помнить, что в начале XIX в. занятия физической культурой и спортом были уделом одиночек и энтузиастов. Являясь естественной потребностью, физическая культура для подавляющего большинства населения России была недоступна, но удовлетворение которой в определённый момент стало возможным, благодаря политическим обстоятельствам и идеологически правильной пропаганде. Комплекс ГТО, в основе которого лежал послереволюционный декрет об обязательном обучении военным делам, в СССР возникнул как средство готовности советских людей к защите Родины, органично зародил Единую всесоюзную спортивную классификацию (ЕВСК), устанавливающую единые принципы спортивной подготовки на всей территории СССР. Долгое время комплекс ГТО оставался решающим критерием повышения спортивного мастерства по важнейшим видам спорта. Притягательная сила комплекса ГТО открыла дорогу в спорт миллионам советских девушек и юношей, поскольку с выполнения нормативов комплекса ГТО начали свой путь знаменитые советские спортсмены.

Следует отметить, что после отмены ГТО понизилась средняя продолжительность жизни и увеличилась общая заболеваемость. Средняя продолжительность с 1958 по 1983 года (был комплекс ГТО) составляла 68,8, а с 1990 по 2011, когда данная система не использовалась, составила 66,6. На первый взгляд, разница в 2 года – не такая существенная, но не стоит забывать, что медицина не стоит на месте. Многие болезни раньше считались неизлечимыми, а также, время СССР – это время репрессий, войн и экономического кризиса. И, несмотря на это, средняя продолжительность была выше, чем сейчас.

Комплекс ГТО 2014 г. идеологически, как выражение интересов и последующей их оценки, с нашей точки зрения, малопродуктивен. Виды спорта, лежащие в его основе, известны, доступны и медийны. Нормы существенно занижены от квалификаций различных видов спорта, что явно затруднит отбор. Возможно предположить, что комплекс создаст систему преемственности спортивного опыта, несомненно, ляжет в основу программ патриотического воспитания граждан Российской Федерации, станет критерием физической подготовленности при самостоятельных занятиях.

Список литературы

1. Курамшин, Ю.Ф. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов: история создания и развития / Ю.Ф. Курамшин, Р.М. Гадельшин // Теория и практика физической культуры. – 2014. –

№ 7. – С. 9.

2. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б.Х. Ланда. – 5-е изд. доп. и испр. – М.: Советский спорт, 2011. – С. 348.

3. Ожёгов, С.И. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений / С.И. Ожёгов, Н.Ю. Шведова. – 4-е изд., доп. – М.: Рос. АН. Институт русского языка им. В.В. Виноградова: Азбуковник, 1999. – 944 с.

Латышев О. Ю., Мариинская галерея им. М.Д. Шаповаленко, г. Москва.

Байер Е. А., Центр помощи детям, г. Азов.

Подготовка жизнестойкости личности детей-сирот как условие модернизации педагогической системы центра помощи детям

Оптимум новых требований жизни к социальному облику выпускника центра помощи детям побуждает нас говорить о жизнестойкости как о стержневом компоненте формирования его личностных качеств. Совокупность физических, моральных, нравственных достоинств будет представлена личностью выпускника исключительно в том случае, если в любой момент он сможет выдерживать проверку на прочность всех своих жизненных позиций. Среди основных аспектов деятельности центра помощи детям, направленных на формирование жизнестойкости у воспитанников, мы выделяем следующие:

- Спортизированное физическое воспитание в условиях центра помощи детям, как основа формирования и развития целеустремлённости и настойчивости детей-сирот в достижении задуманного;

- Результат социальной адаптации выпускников как принципиально новая ступень совершенствования образовательного пространства;

- Повышение уровня образования в центре помощи детям как следствие модернизации системы Российского образования в целом.

Мы понимаем, что в реализации данных направлений деятельности любого центра помощи детям основное место будет занимать воспитательный процесс. Б.Г.Ананьев отмечает: «Величайшей ценностью в образовании является воспитание. Воспитание - функция человеческого общества, направленная на передачу новым поколениям ранее накопленных знаний, морали, трудового опыта»[1]. Ввиду сказанного, мы рассматриваем центр помощи детям с присущими ему разнообразными социальными отношениями и многопрофильными внешними связями как микросоциум, ответственный за передачу насколько теоретического, настолько, главным образом, и практического опыта.

Как бы велики ни были Леонардо да Винчи и Евклид, но к ребёнку придёт конкретный учитель физкультуры, педагог дополнительного образования, наконец, директор центра помощи детям, и от качества внутреннего мира этих и других специалистов будет напрямую зависеть качество передачи общечеловеческого опыта каждому конкретному воспитаннику. С одной стороны, это накладывает на всех сотрудников учреждения особую ответственность за каждое слово, озвученную мысль, определённым образом мотивированный поступок. С другой стороны, даже при всей закрытости образовательного процесса многих центров помощи детям, влияние коллектива учреждения не является исчерпывающим в формировании личности воспитанника. Как подчеркнул А.Н.Леонтьев, «Воспитанием в теории и практике называют также социальное целенаправленное формирование личности. В этом случае имеется в виду все формирующее личность пространство: детский сад, школа, семья, влияние среды на личность, воздействие дружеского окружения, средства массовой информации, социальная среда» [7].

Действительно, приглашение воспитателя в спортивную секцию может остаться не услышанным, поскольку телевизионная реклама демонстрирует только престиж болельщика футбольной или хоккейной команды с банкой пива или колы в руках, но не занятия спортом как таковые. Иллюзия приобщённости к спорту подростка-болельщика, проводящего время у экрана телевизора или компьютера, порождает ситуацию детской безответственности в отношении состояния своего здоровья, общефизического и, главным образом, морального состояния.

Спортизирование физического воспитания в центре помощи детям может стать приоритетным направлением деятельности учреждения. По мнению В.К. Бальсевича, Л.И. Лубышевой, спортизированное физическое воспитание для личности имеет освоение мобилизационных ценностей физической культуры, позволяющее действовать с высокой степенью надежности в экстремальных жизненных ситуациях. Физкультурно-спортивная деятельность способствует мобилизации функциональных, психологических и физических возможностей организма, опосредованно влияет на создание резерва для ответа на внешние воздействия, требующие срочной мобилизации функциональных сил человека [2].

Если наибольшее число воспитанников по издавна сложившейся традиции регулярно посещает спортивные занятия, то и ребёнок-новичок в центре помощи детям тоже начинает присматриваться, как ему лучше вписаться в общую ситуацию. И от качества вхождения в общеситуационный поток будет зависеть не только (и даже не столько) объём его мускулов, но и концентрация воли, способная из нового для ребёнка процесса превратиться в его устойчивый навык. А его, в свою очередь, можно будет приложить к самым различным направлениям детской самореализации. Именно эта всесторонность исключительно важна в процессе воспитания личности ребёнка. «Целью воспитания в обществе, - пишет В.В. Краевский, - является формирование личности, ее всестороннее и гармоничное развитие» [6]. С этим никто никогда не спорит, но практика профилирования в образовании иногда побуждает ответственных работников образования увлекаться в своих инновациях, и переносить профилирование обучения в образовательных учреждениях на искусственное суживание воспитательных задач. При этом физическое воспитание зачастую страдает, если акцент на обучение физической культуре где-либо становится невелик. Как следствие страдает формирование волевых и нравственных качеств личности, падает мотивация к победе, прежде всего, над собственным несовершенством. В дальнейшем это может не дать воспитаннику развить в себе жизнестойкость и достойно выдержать все предложенные судьбой испытания. Место воспитанника в обществе будет напрямую определяться его общественной сущностью, масштабом его личности.

И.Ф.Харламов высказывает убеждение в том, что «Понятие "личность" в отечественной психологии применяется тогда, когда человек характеризуется "как субъект социальных отношений и социальной деятельности". Понятие "личность" характеризует общественную сущность человека и обозначает совокупность прижизненно вырабатываемых им у себя социальных свойств и качеств» [13]. Неотъемлемым моментом воспитательного процесса является правильная организация педагогической системы в условиях центра помощи детям, основанной на двух основных педагогических парадигмах. Первая - на равном соотношении личностно-ориентированного, вторая - спортизированное физическое воспитание в условиях центра помощи детям. Данный подход позволяет глубже изучить факторы, влияющие на подготовку к социальной адаптации детей-сирот [3,4].

Применительно к микросоциуму центра помощи детям групповое взаимодействие детей и подростков следует рассматривать не столько в виде тренировочного этапа перед наступлением эфемерно далёкого правдоподобного «завтра» в виде будущего за пределами центра помощи детям, сколько в виде осуществляющегося уже здесь и сейчас бытия в конкретной социальной группе. А.В. Петровский [9] предлагает пофазовую трактовку развития личности применительно к её интеграции в социальные группы. «Первая фаза становления личности в социальной группе - фаза адаптации. Для неё характерно вхождение ребенка в группу, приспособление к ней в плане усвоения действующих норм, форм и средств деятельности, которыми владеют другие её члены. Вторая фаза - индивидуализация. Ребенок начинает искать способ выражения своей индивидуальности в группе. Третья фаза - интеграция. Ребенок сохраняет свои индивидуальные черты, отвечающие потребностям группового развития, а группа меняет свои нормы и воспринимает ценные для ее развития черты личности».

Применительно к попаданию ребёнка в спортивную секцию работают те же самые общие закономерности, что и во время его первого прихода в центр помощи детям – с

поправкой на то, что в этой секции рядом с ним могут заниматься товарищи по группе, в т.ч. и разновозрастной. При этом ребёнок может найти в лице своего товарища хорошего помощника в освоении конкретных физических навыков, а тренер или руководитель – юного инструктора, способного на присущем подросткам языке объяснить определённые нюансы занятий новичкам. Как взаимопомощь, так и отдельные случаи её недостаточности могут формировать в ребёнке устойчивость к различным жизненным ситуациям.

«В современной отечественной психологии предпринимаются попытки целостного осмысления личностных характеристик, ответственных за успешную адаптацию и совладения с жизненными трудностями. Это и психологическое наполнение введенного Л.Н. Гумилевым понятия - устойчивость человека к экстремальным факторам. В отечественной литературе принято такую устойчивость человека к экстремальным ситуациям определять новым в педагогике понятием, как «стойкость» или «жизнестойкость», - указывает Д.А. Леонтьев [7]. Здесь мы вплотную подходим к рассмотрению заявленного в названии статьи понятия «жизнестойкость» вне зависимости от характера его проявлений – как положительных, так и отрицательных.

В зарубежной психологии понятие, определяющее устойчивость человека к экстремальным факторам, звучит как «hardiness», перевод согласно Большому англо-русскому словарю, “hardiness” – выносливость, крепость, здоровье, устойчивость, смелость, отвага, неустрашимость, дерзкость, наглость. Соответственно “hardy” – выносливый, стойкий, закаленный, смелый, отважный, дерзкий, наглый, безрассудный, выносливый человек. С точки зрения С. Мадди и Д. Кошаба, данное понятие «hardiness» применительно к человеку означает психологическую живучесть, его отношение к трудностям, с которыми он сталкивается каждый день. Также, по их мнению, данное понятие «hardiness» является и показателем психического здоровья человека, его способности воспользоваться имеющимися внутренними ресурсами, которые помогают эффективно управлять ими, определяют, насколько личность способна совладать с трудностями и изменениями, и с теми, которые носят околоэкстремальный и экстремальный характер» [16]. Понятие жизнестойкости, преподнесённое с достаточно широкой амплитудой его нюансировки, побуждает нас выстроить процесс формирования в воспитанниках жизнестойкости на позитивном фронте.

В противном случае, вызывающе негативные проявления жизнестойкости приведут к ненадлежащей социализации воспитанников. Интересны результаты исследования HelenLee феномена «hardiness», имеющие концептуальное отношение к теме нашего исследования. По её мнению, «главный фактор - это внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, это то, что он может изменить и переосмыслить, то, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья, установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах» [17]. Ресурс этот по величине и направленности характеризует возможности внутреннего роста человека. Ребёнка - в данном случае. В особенности – воспитанника центра помощи детям, для которого смыслообразующее значение у многих её сторон жизни многократно возрастает в сопоставлении с возможностями, даваемыми жизнью ребёнку из обычной семьи. Причём смыслообразование в жизненном пространстве воспитанника центра помощи детям работает одновременно в различных направлениях. Например, если обычные для ребёнка из семьи ценности будут иметь центральное значение, то для воспитанника центра помощи детям они могут оказаться пустым звуком.

И, наоборот, то, что будет воспринято как мелочь «домашним» ребёнком, в глазах воспитанника центра помощи детям может предстать непреодолимым препятствием на пути к осуществлению мечты. Именно поэтому понятие жизнестойкости может перед лицом разной смысловой наполненности жизни детей различных социальных групп предстать перед нами как понятие широкое, относительное. Результаты, полученные зарубежными психологами при изучении понятия «hardiness», определяющем отношение человека к трудностям и изменениям, с которыми он сталкивается каждый день на жизненном пути,

подтверждаются и исследованиями отечественных психологов, на что указывает Ф.Е. Пуховский [10]. Но и в этом смысле относительность понятия жизнестойкости сохраняется. Действительно, то, что трудно для одного ребёнка и требует преодоления, и, соответственно, проявления жизнестойкости, то в отношении другого проявлением жизнестойкости будет назвать сложно, потому что ребёнок будет реализоваться при этом в рамках привычных ему ситуаций [15].

В своих работах М.М. Решетников, Ю.А. Баранов, А.П. Мухин и С.В. Чермякин также отмечают, что «жизнестойкость и способы реагирования в ситуации риска зависят от расовой принадлежности, пола, возраста, сексуальной ориентации, места проживания, материального уровня и физического здоровья»[11]. Что и подтверждает нашу мысль. Воспитанник из якутского приюта будет лучше адаптирован к холоду и скудному витаминизированному питанию, и случайное попадание в сложные погодные условия во время ученического похода или студенческой экспедиции не потребует от него столь явного проявления жизнестойкости, как от его друзей, привыкших к более щадящей обстановке. В то же время, его сверстник из Москвы будет лучше приспособлен к жизни в мегаполисе с присущим его атмосфере смогом, ультразвуками, инфразвуками, слепящим светом реклам, хлорированной водой и обширными искусственными магнитными полями. И это, естественно, только физическая сторона вопроса. Те же самые закономерности будут ничуть не менее, если не более серьёзно проявляться и на психологическом плане.

Интересные, на наш взгляд, кросскультурные исследования по изучению жизнестойкости обозначил Ж.К. Ионеску: «Область культурной сопротивляемости может стать целью параллельных проектов во многих странах для того, чтобы лучше понять специфику процесса, который позволяет нам "оставаться на ногах" перед лицом неприятностей» [5]. Это говорит о правильности направления, выбранного нами в изучении жизнестойкости, как буфера против стрессов, встречающихся на жизненном пути каждого человека. Что, на наш взгляд, затрагивает интересы всей структуры педагогического процесса, реализуемого в образовательном отделении центра помощи детям.

Взгляд на жизнестойкость как на специфическую способность присутствует у В.Д. Шадрикова, который рассматривает способности "как свойства функциональных систем, реализующих отдельные психические функции, которые выражают индивидуальную меру выраженности, проявляющуюся в успешности и качественном своеобразии освоения и реализации деятельности". В данном определении представлены следующие основные признаки, которые, на наш взгляд, характеризуют и жизнестойкость: функциональность (обеспечивает функцию сохранения и поддержания жизни); индивидуальная мера выраженности (является индивидуальной особенностью, которая может быть измерена); связь с эффективностью деятельности (зависимость удовлетворения жизненно важных потребностей от результатов деятельности). Жизнестойкость относится к особому классу способностей, которые В.Д. Шадриков называет духовными: «Они определяют качественную специфику поведения человека: его добродетельность; следование принципам веры, любви, альтруизма, смысла жизни, креативность, оптимизм и проч. Жизнестойкость обладает основными признаками духовных особенностей, однако нетождественна им. Она представляет собой единство природных и нравственных начал. Жизнестойкость востребуется ситуациями, которые представляют угрозу для человека (в физическом и социальном смысле), и проявляется в таком реагировании, которое обеспечивает его выживание, адаптацию и развитие»[14].

Немаловажен вопрос, насколько выполнение жизненных функций как проявление жизнестойкости юного существа выводит на понимание его жизни как реализации хорошо сформированной личности. По С.Л. Рубинштейну, «личность характеризуется таким уровнем психического развития, который позволяет ей сознательно управлять собственным поведением и деятельностью. В ребенке заложены огромные потенциальные возможности. И то, как он их сможет реализовать, какой личностью станет, зависит от общества и его культуры, системы воспитания и обучения»[12]. В этой связи можно ответственно заявить:

если жизнестойкость будет формироваться по своей нижней границе, а именно по линии жизнеспособности, то надежды на культурное разрешение ситуации невелики. В ребёнке, демонстрирующем свою жизнестойкость в приведённой выше окраске «дерзости» и «наглости», далеко до личности культурной, стремящейся к усвоению многовекового опыта человечества в области науки, техники, образования и т.д. Такой ребёнок склонен к девиации в поведении, и работать с ним специалистам центра помощи детям будет довольно сложно.

Но существует возможность перенаправления внутренней детской энергии, приведшей к проявлению отрицательных аспектов жизнестойкости, в позитивное русло. При этом можно апеллировать к его лидерским внутренним предначертаниям, к желанию выделиться из толпы, во что бы то ни стало, только чтобы заявить, что «Я ЕСТЬ!». Давая такому ребёнку возможность занять лидерские позиции в микросоциуме детской группы, педагог традиционно показывает ему, что шаг этот – свидетельство большого доверия, которое обязательно необходимо оправдать.

Воспитанник, облеченный ответственностью за сверстников, более слабых и младших, учится при этом защищать тех, кого ещё недавно мог бить и обзывать, находя в этом единственную знакомую ему на тот момент возможность самоутвердиться. Это пример смены эгоцентрической направленности проявлений личности на целевую, о чём говорит Р.С. Немов: «У личности могут преобладать:

- целевая направленность, когда ее доминирующие интересы, потребности определяются задачами деятельности;
- направленность на общение, когда большую ценность для личности представляет взаимодействие с другими людьми;
- эгоцентрическая направленность, когда поведение и деятельность личности определяются собственными интересами, потребностями, являющимися для нее наиболее значимыми.

К свойствам личности относят её способности, характер и психические состояния, уровень развития психических функций (воли, интеллекта, речи)» [8].

Коллектив педагогов центра помощи детям способен сделать многое, чтобы формирование у воспитанников жизнестойкости шло одновременно и по линии культивирования позитивных свойств личности. Чтобы жизнестойкость воспитанника измерялась не только величиной его мускулов или силой выпестованного репетиторами интеллекта, но и качеством сформированного в центре помощи детям характера. И это не просто «притирка» существующих, раз и навсегда данных природой и наследственностью характеров детей в одной группе центра помощи детям. Это становление характеров в новой педагогической системе по формированию жизнестойкости детей-сирот в процессе спортизированного физического воспитания, аккумулирующем проявления воли во всех сферах совместной работы педагогов и воспитанников.

О том, каким образом происходит этот процесс, нам ещё предстоит рассказать в дальнейших работах. Поэтому поднятая здесь тема не может считаться закрытой, мы стоим только в начале достаточно широкого русла её будущего раскрытия. И перед тем как сделать паузу в изложении, приведём определение жизнестойкого человека, которым мы намерены руководствоваться и которое стремимся уточнять и дополнять. «Жизнестойкий - обладает жизненной силой, способный сопротивляться и вынести неблагоприятные условия существования, упорно отстаивающий своё существование, такой устойчивый, крепкий, что трудно разрушить, умение существовать и развиваться, в быстро меняющемся социуме» [8].

Выводы, которые мы предлагаем вашему вниманию, следует считать промежуточными, также требующими проработки в конкретных педагогических ситуациях:

1. Жизнестойкость воспитанника центра помощи детям – одно из его стержнеобразующих качеств, на формирование которого направлено спортизированное физическое воспитание.

2. При формировании жизнестойкости у воспитанников коллектив центра помощи детям должен и способен построить такую педагогическую систему, которой в наибольшей

степени свойственна позитивная направленность, чтобы в конечном итоге это качество не проявлялось в своих негативных составляющих - в виде дерзости, наглости, вытекающей отсюда неминуемой подлости и т.п.

3. Жизнестойкость воспитанника не будет измеряться исключительно присущим ему уровнем приспособляемости к жизни, что свидетельствовало бы только об одном из аспектов его социальной адаптации. Наряду с усвоением предлагаемых жизнью навыков жизнестойкий воспитанник сможет продемонстрировать способность развиваться в обществе и вносить позитивный вклад в развитие общества, членом которого он имеет честь являться.

Список литературы

1. Ананьев Б.Г. Генетические и структурные взаимосвязи развития личности // Хрестоматия по возрастной психологии: Учеб. пособие для студентов / Сост. Л.М. Семенюк. Под ред. Д.И. Фельдштейна. - М.: Международная педагогическая академия, 1994. - С. 77-84.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. - 1995. - №4. -С.2-7.
3. Бондаревская Е.В. Гуманистическая парадигма личностно ориентированного образования. - Педагогика, №4. - 1997. - С. 11-17.
4. Вульфсон Б.Л. Нравственные императивы и задачи воспитания // Педагогика. 2006. №10 С.4),
5. Ионеску Ж.К. Сопrotивляемость, травматизм, психологическая безопасность, сопротивляемость и культура // Материалы международной конференции.Под.ред. В.В. Латюшина. Челябинск, -2007. Ч.1.
6. Краевский В.В. Образование и воспитание в контексте педагогической науки // Мир психологии. - 2001. - № 4. - С. 209-216.
7. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации /Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В.Ломоносова. Вып. 1 / под ред. Б.С.Братуся, Д.А.Леонтьева. М.: Смысл, - 2002. - С. 56-65.
8. Немов Р.С. Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. Книга 3. - М.: Гуманит.изд.центрВладос, 1998. -632с.
9. Петровский А.В. Введение в психологию. - М.: Издательский центр «Академия», 1995. - 496с.
10. Пуховский Ф.Е.Терапия ментальных расстройств, или Другая психиатрия: Учебное пособие для вузов, Изд. Академический проект. 2003. Короленко Ц.П., Александровский Ю.,(Александровский Ю.А. «Глазами психиатрами » М., 2008).(Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / под ред. М.М.Горбатовой, А.В.Серого, М.С.Яницкого. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. С. 82-90.
11. Решетников М.М., Баранов Ю.А., Мухин А.П., Чермякин С.В. Психофизиологические аспекты состояния, поведения и деятельности людей в очагах стихийных бедствий и катастроф//Военно-медицинский журнал МО СССР. - 1991,№9.-С.11-16.
12. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - М.: Педагогика, 1989. -460с.
13. Харламов И.Ф. Педагогика: Учеб.пособие. - 2-е изд., перераб. и доп. - М: Высшая Школа, 1990. - 576 с.
- 14.Шадриков В.Д. Психология деятельности и способности человека. М., 1996.
15. <http://www.conf.muh.ru/071025/thesis.htm>
16. Maddi, Salvatore R., and Khoshaba, Deborah M. (1994). Hardiness and Mental Health. Journal of Personality Assessment, 1994 Oct, v63 (n2):265-274.Khoshaba, D., &Maddi, S. (1999) Early Antecedents of Hardiness. Consulting Psychology Journal, Spring 1999. Vol. 51, (n2); 106-117.
17. Lee, Helen J. (1991). Relationship of Hardiness and current life events to perceived health in rural adults. Research in NursingandHealth, Oct, v14 (n5) :351-359.

Лутовина Е.Е., Кондратенко О.В.

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г.
Оренбург

Формирование культуры безопасности обучающихся общеобразовательной организации

Возрастание рисков в современном образовательном пространстве в настоящее время рассматривается с позиции обеспечения безопасности учебно-воспитательного процесса в образовательном учреждении. Сегодня общеобразовательная организация должна обеспечить процесс усвоения системы знаний, умений и компетенций, а также подготовить учащихся к безопасному поведению.

Риск возникновения травм у детей обусловлен их недисциплинированностью; неумением распознавать травмоопасную ситуацию; необученностью необходимым навыкам

поведения; недооценкой степени опасности внезапно возникшей ситуации; физической слабостью; определенными особенностями развития

Среди комплекса профилактических мероприятий, направленных на снижение заболеваемости и смертности детей, особую роль играет предупреждение несчастных случаев и травм, которые стали одним из главных факторов, угрожающих жизни и здоровью детей.

Дети очень любознательны, пытаются активно познавать окружающий мир. Но при этом житейских навыков у них еще мало, и они не всегда умеют оценить опасность ситуации.

Школа с начальных классов должна заложить ученикам основы знаний о самосохранении, при этом важно сочетать развитие самостоятельности с воспитанием ответственности за безопасное поведение. В младших классах еще возможна переориентация личностных качеств детей, поскольку почти всегда в основе их опасных поступков лежат заниженные или деформированные представления о реальном уровне допустимого риска в различных жизненных ситуациях. Предлагаемые же в настоящее время принципы организации профилактики детского травматизма носят, как правило, абстрактный характер, так как основаны на общих советах и рекомендациях и не приводят к собственно первичной профилактике.

Таким образом, анализ ситуации, сложившейся в современном образовательном пространстве позволяет говорить о необходимости модернизации современной школы, возможности изменения задач роли школы и роли учителя, пересмотра системы организации школьного обучения.

База исследования: Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Мещеряковская средняя общеобразовательная школа» Соль-Илецкого района Оренбургской области

В процессе формирующего этапа опытно-экспериментальной работы была разработана система уроков с внедрением оптимальных педагогических условий профилактики детского травматизма в общеобразовательной организации. Педагогические условия, которые были реализованы: повышение теоретической и практической подготовки школьников к безопасному поведению; внедрение практико-ориентированного обучения на уроках «Основы безопасности жизнедеятельности»; снижение тревожности школьников; просветительская работа с родителями школьников. Данные уроки были внедрены в процесс обучения в экспериментальном классе, а в контрольном классе обучение осуществлялось традиционными методами обучения.

При нахождении человека на местности любого типа шансы на выживание зависят от следующих факторов: желание выжить; уровень тревожности; умение применять имеющиеся знания, строго выполнять требования пребывания в той или иной местности; уверенность в знании местности; рассудительность и инициативность; дисциплинированность и умение действовать по плану; способность анализировать и учитывать свои ошибки [6].

Методические положения по системе подготовки школьников к безопасному поведению рассмотрены в работах методистов-исследователей.

Практические методы. Для приобретения учащимися навыков и умений применяют практические методы, позволяющие включить в процесс усвоения знаний различные виды деятельности школьников. При изучении ОБЖ практические методы применяются широко, потому что способствуют наилучшему изучению предметов, объектов и явлений окружающей среды.

С помощью практических методов учащиеся приобретают знания самостоятельно путем наблюдения, выполнения разнообразных практических работ, упражнений и тренировок [2].

Для того чтобы ученик приобрел умения и смог применить их в любой сложной обстановке, необходимо использовать многоступенчатый практический метод обучения:

1-я ступень - преподаватель для всего класса рассказывает и показывает, как правильно выполняется тот или иной элемент при оказании медицинской помощи, и отвечает на вопросы;

2-я ступень - один из учащихся рассказывает порядок действий по оказанию помощи, а преподаватель в указанной последовательности выполняет их, даже если обучающийся дает неверные указания. На этой ступени ученик должен увидеть свои ошибки и исправить их;

3-я ступень - учащийся самостоятельно повторяет указанные действия и комментирует их выполнение. Это позволяет лучше запомнить последовательность действий при оказании медицинской помощи;

4-я ступень - учащийся самостоятельно выполняет все действия без речевого сопровождения, что помогает полученные знания и умения превратить в навыки;

5-я ступень - учащийся выполняет все действия по оказанию помощи в режиме реального времени, что способствует закреплению полученных навыков [22].

Упражнения - основной метод закрепления знаний, выработки навыков и умений. Под этим методом понимается многократное, сознательное и усложняющееся повторение определенных приемов и действий с целью выработки и совершенствования у учащихся навыков и умений, определяемых программой.

Разновидностью упражнений являются тренировки. Они служат для закрепления и совершенствования уже сформированных навыков и умений. При проведении упражнений и тренировок необходимо соблюдать определенные педагогические требования. Отработка тех или иных приемов и действий должна осуществляться учащимися не механически, а сознательно. Только в том случае, если обучаемые хорошо знают цели упражнений, тренировок, они интенсивно, творчески и с интересом относятся к ним, четко их выполняют [27].

Метод практических работ применяется в единстве со словесными и наглядными методами обучения. В этом случае они как бы выполняют подготовительную работу: разъясняющие объяснения, показ иллюстраций, демонстрация действий, словесная оценка результатов в процессе текущего и итогового контроля, анализ и выводы на перспективу.

Актуальность практико-ориентированного обучения заключается в том, что данный подход позволяет значительно повысить эффективность обучения. Этому способствует система отбора содержания учебного материала, помогающая учащимся оценивать значимость, практическую востребованность приобретаемых знаний и умений. В процессе обучения широко используются творческие домашние задания, учащиеся получают возможность обращаться к своей фантазии, к творчеству. В практико-ориентированном учебном процессе не только применяется имеющийся у учащихся жизненный опыт, но и формируется новый опыт на основе вновь приобретаемых знаний. Данный опыт становится основой развития учащихся, формирования их экологического сознания.

Практико-ориентированное обучение в соответствии с идеей гуманизации образования позволяет преодолеть отчуждение науки от человека, раскрывает связи между знаниями и повседневной жизнью людей, проблемами, возникающими перед ними в процессе жизнедеятельности. Наряду с последовательным и логичным изложением основ наук на всех этапах обучения в каждой обучаемой теме содержится материал, отражающий ее значение, место той или иной природной закономерности в повседневной жизни.

Актуальность практико-ориентированного обучения учащихся обусловлена следующими обстоятельствами:

- в рамках практико-ориентированного подхода значительно повышается эффективность обучения благодаря повышению личностного статуса учащегося и практико-ориентированному содержанию изучаемого материала;

-в процессе взаимодействия в системе «учитель-ученик» постоянно действуют каналы обратной связи;

-система развивает интерес учащихся к творчеству, позволяет им познать радость творческой деятельности.

Сущность практико-ориентированного обучения заключается в построении учебного процесса на основе единства эмоционально-образного и логического компонентов содержания; приобретения новых знаний и формирования практического опыта их использования при решении жизненно важных задач и проблем; эмоционального и познавательного насыщения творческого поиска учащихся.

Практико-ориентированное обучение в соответствии с идеей гуманизации образования позволяет преодолеть отчуждение науки от человека, раскрывает связи между знаниями и повседневной жизнью людей, проблемами, возникающими перед ними в процессе жизнедеятельности. Наряду с последовательным и логичным изложением основ наук на всех этапах обучения в каждой обучаемой теме содержится материал, отражающий ее значение, место той или иной природной закономерности в повседневной жизни.

В рамках практико-ориентированного обучения безусловным приоритетом пользуется (и основным «учебным материалом» является) именно деятельность, организованная и осуществляемая с намерением получить намеченный результат. Для этого и само обучение должно быть устроено не традиционным образом. Оно должно быть преобразовано в специфический вид деятельности, составленных из множества единичных актов деятельности, организованных в единое целое и направленных к

На основании выбранных методик на контрольном этапе были получены контрольные данные исследуемых показателей.

1. Уровень теоретической подготовки школьников по безопасности жизнедеятельности.

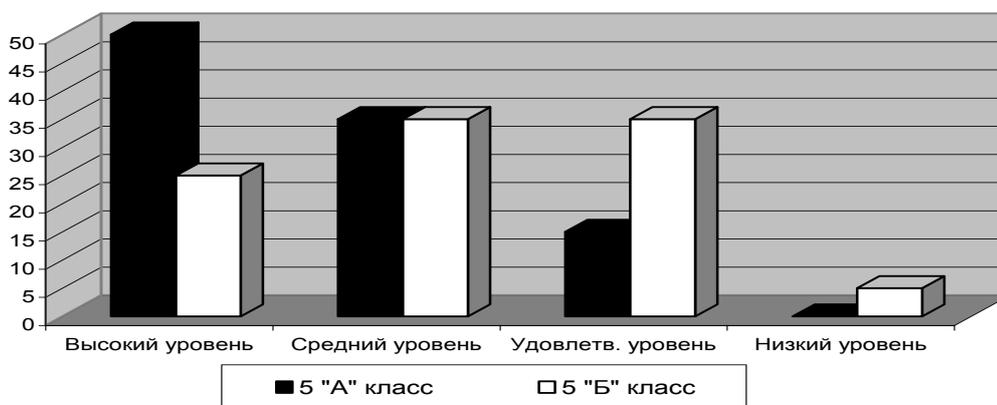


Рисунок 1 - Уровень теоретической подготовки школьников по безопасности жизнедеятельности на контрольном этапе исследования (в %)

По результатам тестирования, установлено, что уровень теоретической подготовки школьников по безопасности жизнедеятельности на контрольном этапе исследования составляет: в 5 «А» классе 10 (50 %) учащихся с высоким уровнем, 7 (35%) – со средним уровнем, 7 (35%) - с удовлетворительным уровнем, с низким уровнем учащихся нет, а в 5 «Б» классе 5 (25%) учащихся с высоким уровнем, 7 (35 %) – со средним уровнем, 7 (35 %) – с удовлетворительным уровнем, 1 (5 %) – с низким уровнем.

Анализ полученных результатов свидетельствует о повышении теоретической подготовки учащихся в области безопасности жизнедеятельности в двух группах, особенно в экспериментальном классе. Так, процент качества знаний в 5 «А» классе составляет - 85 %, а в 5 «Б» классе - 60%.

2. Уровень практической подготовки школьников к безопасному поведению.

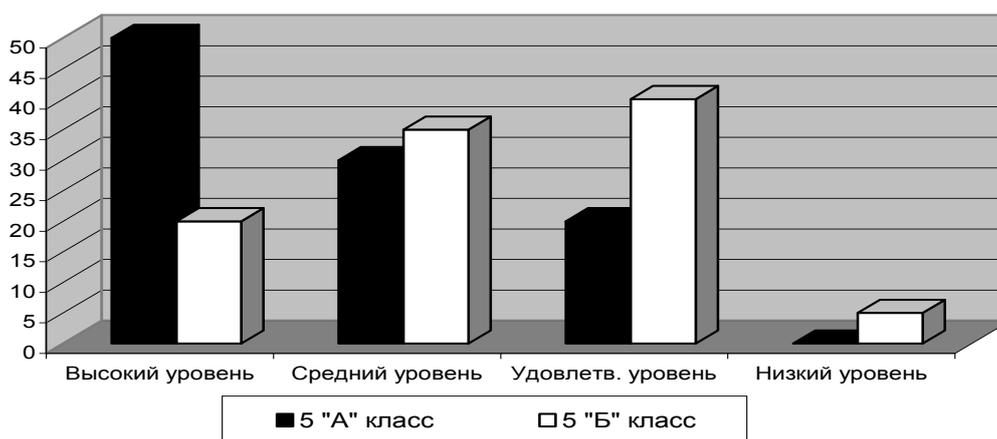


Рисунок 2 - Уровень практической подготовки школьников к безопасному поведению на контрольном этапе исследования (в %)

В результате решения ситуационных задач, установлено, что уровень готовности школьников к безопасному поведению на контрольном этапе исследования составляет в 5 «А» классе 10 (50 %) учащихся с высоким уровнем, 6 (30%) – со средним уровнем, 4 (20%) – с удовлетворительным уровнем, с низким уровнем учащихся нет, а в 5 «Б» классе 4 (20 %) учащихся с высоким уровнем, 7 (35 %) – со средним уровнем, 8 (40 %) – с удовлетворительным уровнем, 1 (5 %) – с низким уровнем.

В процессе диагностики выявлено, что в двух группах наблюдается повышение уровня практической готовности школьников к безопасному поведению.

3. Уровень ситуационной тревожности у школьников (по опроснику Ч.Д. Спилбергера).

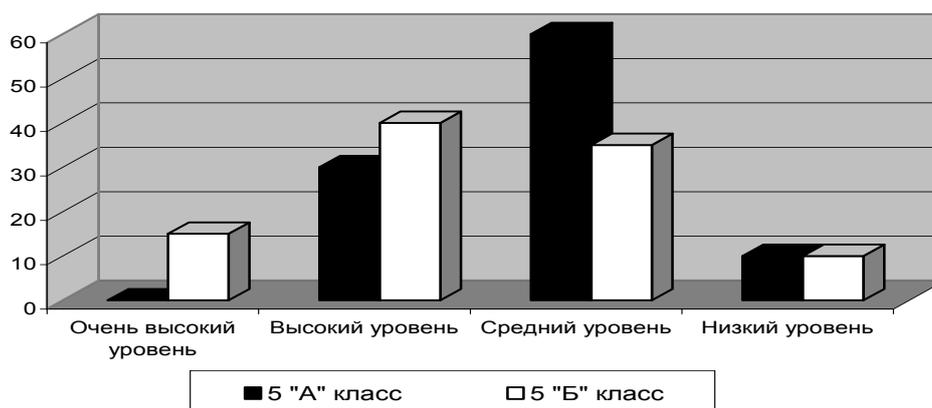


Рисунок 3 - Уровень ситуационной тревожности у школьников на контрольном этапе исследования (в %)

При анализе результатов диагностики выявлено, что у учащихся, которые приняли участие в педагогическом эксперименте, преобладает высокий и средний уровень ситуативной тревожности. Более благоприятный результат наблюдается в экспериментальной группе.

Профилактикой детского травматизма сегодня озабочен весь мир. Все более жестокий прогресс приводит к тому, что за последние годы увеличивается количество тяжелых повреждений, осложненных шоком, кровопотерей, грубыми нарушениями жизненно важных функций. Ведь машины стали быстрее, электротехника распространеннее, дома выше, стекла и бетона больше, времени меньше. А ловкости, быстроты, проворности, гибкости у детей становится все меньше. Вот почему в большинстве стран проблемой детского травматизма озабочены не только врачи, но и инженеры, юристы, педагоги и политики. Но никакие общественные деятели и организации не могут думать о здоровье детей больше, чем их собственные родители, их учителя, чем они сами.

Основные мероприятия по предотвращению детского травматизма должны проводиться во внеурочное время. С учащимися младших школьных групп проводят беседы

врачи, педагоги, психологи, представители ГИБДД и т.д. Беседы должны проходить в доступной форме не более 30-35 минут. Дети должны быть вовлечены в диалог этого мероприятия, отвечать на вопросы, высказывать свою точку зрения. Для таких бесед должны использоваться различные наглядные пособия: плакаты, картинки, книги, мультимедийные средства. Главная цель этих мероприятий, чтобы информация детям была донесена убедительно и доходчиво.

Дети средней школьной группы обладают достаточными знаниями о профилактике травматизма, но зачастую, они скептически относятся к данной информации. С этой категорией детей нужно заниматься не только в пределах школы, но и за ее территорией. Здесь важно сформировать у подростков правильное отношение к опасным ситуациям, сформировать правила поведения, которые помогут избежать возможности травматизма. На таких мероприятиях подробно разбираются варианты поведения пострадавших, причины травм, методы их избежания.

Для школьников старшего возраста профилактические мероприятия практически ничем не отличаются от обучения взрослых людей.

Чем старше становится ребенок, тем большую важность приобретает объяснение правил техники безопасности. Когда ребенок идет в школу, родители часто перекалывают ответственность за детский травматизм на классных руководителей, учителей физкультуры, труда и ОБЖ. Да, во время уроков учителя несут ответственность за ученика, но родители сами должны ознакомить своего ребенка с правилами дорожного движения и другими правилами безопасности.

Современная образовательная ситуация характеризуется переходом компетентного подхода из стадии осмысления в стадию практической реализации, для осуществления которой необходимо определить главные направления названного подхода, являющиеся логическим следствием его методологических позиций.

Практическая ориентация образования сосредоточена на актуализации востребованного в жизни знания, формирования функциональной грамотности, и, как результат, реализации собственных жизненных устремлений учащихся. В условиях адаптации компетентного подхода к российской образовательной системе его практическая реализация может быть осуществлена путем встраивания практико-ориентированного компонента в традиционное содержание на уровне учебного материала.

По результатам исследования можно сделать следующие выводы:

1. Анализ психолого-педагогической, методической и специальной литературы позволил выявить актуальность проблемы профилактики детского травматизма в общеобразовательной организации.

2. Выявлены педагогические условия профилактики детского травматизма в общеобразовательной организации. К ним относятся: повышение теоретической и практической подготовки школьников к безопасному поведению; внедрение практико-ориентированного обучения на уроках «Основы безопасности жизнедеятельности»; снижение тревожности школьников; просветительская работа с родителями школьников.

3. Разработанная система уроков на основе реализации эффективных педагогических условий будет способствовать повышению уровня теоретической и практической подготовки школьников к безопасному поведению, обеспечит создание благоприятной познавательной деятельности за счет снижения уровня ситуационной тревожности у школьников в экспериментальной группе.

Список литературы

1. Абаскалова, Н.П. Методика обучения основам безопасности жизнедеятельности в школе: учебное пособие для студентов педагогических вузов/Н.П. Абаскалова, Л.А. Акимова, С.В. Петров. - Новосибирск: АРГА, 2011. - 304 с.
2. Акимова, Л.А. Культура здорового и безопасного образа жизни: философско-культурологические основания дефинирования и интерпретации //Л.А. Акимова //Известия РАО. – 2014. - №4. – С.27-35.
3. Акимова, Л.А. Преподавание ОБЖ в школе: теория, методика, организация: учебное пособие / Л.А. Акимова, Е.Е. Лутовина, А.М. Зуев. - Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2010. - 248 с.

4. Акимова, Л.А. Проблема подготовки будущего педагога в аспектах здоровьесбережения: состояние, пути решения /Л.А. Акимова //Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. - 2014. - № 12-3. - С. 23-27.

5. Безопасность жизнедеятельности: основы безопасности, медицинских знаний, методики обучения: учеб. пособие / Л.А. Акимова, Е.Е. Лутовина, Г.А. Матчин, В.В. Конев. - Оренбург: Экспресс-печать, 2013. - 180с.

6. Лутовина, Е.Е. Формирование культуры безопасности жизнедеятельности школьников в современном образовательном пространстве /Е.Е. Лутовина, И.А. Новикова.// Педагогика: семья-школа-общество: монография под общ. ред. О.И. Кирикова. - Воронеж: ВГПУ, 2014.- Кн. 32. - С. 103-120.

Лутовина Е.Е.,

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г.

Оренбург

Сохранение социального здоровья детей в общеобразовательных организациях

В современных российских условиях, учитывая такие факторы как социально-экономические, правовые, организационные, военно-политические события и криминогенная обстановка в стране общество столкнулось с увеличением количества отклоняющегося поведения в среде несовершеннолетних. Существенную роль в происхождении социопативного поведения играет микросоциальная ситуация: асоциальное и антисоциальное окружение (алкоголизм родителей, асоциальная и антисоциальная семья или компания); безнадзорность; многодетная и неполная семья; внутрисемейные конфликты; хронические конфликты со значимыми другими [16].

Большое значение в профилактике социопативного поведения обучающихся отводится общеобразовательным организациям. Именно в школьном возрасте возможно сформировать такие качества личности как бесконфликтность, эмоциональная устойчивость, которые являются основополагающими для формирования учащегося в высокой гражданской позицией. В этих целях необходима систематическая целенаправленная работа как на уроках, так и во внеурочное время. Интенсификация профилактических мероприятий - это одно из направлений в борьбе с девиантным поведением обучающихся [33].

Педагогическое и методическое обеспечение процесс профилактики социопативного поведения обучающихся предполагает фундаментальную разработку комплекса учебных и специальных программ, использование всего многообразия педагогических форм и средств с учетом возрастных особенностей школьной молодежи.

Объект исследования: обеспечение безопасного образовательного пространства в общеобразовательной организации.

Предмет исследования: педагогическое обеспечение профилактики социального здоровья обучающихся в общеобразовательной организации.

Цель исследования: выявить и экспериментально проверить педагогические условия сохранения социального здоровья детей в общеобразовательных организациях.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретические и методологические аспекты проблемы исследования.

2. Выявить педагогические условия сохранения социального здоровья детей в общеобразовательных организациях

3. Опытным-экспериментальным путем доказать эффективность педагогических условий сохранения социального здоровья детей в общеобразовательных организациях

База исследования: Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Егорьевская основная общеобразовательная школа» Курманаевского района Оренбургской области

В процессе организации и проведения опытно-экспериментальной работы нами была разработана и апробирована программа «Закон и порядок», направленная на сохранения социального здоровья детей в образовательной среде в общеобразовательной организации, предполагающая формирования эмоциональной устойчивости и бесконфликтного поведения

обучающихся.

Программа рассчитана на 34 часа (таблица 1).

Программа направлена на внедрение методов разрушения конфликтного пространства, создание на его месте конструктивных социальных зон для обучающихся, оптимизацию в целом образовательной среды в общеобразовательной организации, развитие толерантной, ответственной, успешной личности, ориентированной на ценности гражданственности, профилактику ненормативной агрессии и девиантного поведения.

Таблица 1 - Структура и содержание программы «Закон и порядок»

№	Тема занятий/Содержание или форма организации	Сроки/Количество часов
1	Международный день защиты слабых (4 сентября)/диспут; Международный день памяти жертв фашизма (11 сентября) / проектная деятельность День борьбы за достойную жизнь (22 сентября) / беседа «Я хочу и я могу»	Сентябрь / 3 часа
2	Международный день пожилых людей (1 октября) / оказание адресной помощи (по заявкам) инвалидам войны и труда, семьям погибших воинов; День памяти жертв политических репрессий (30 октября) / устный журнал; Неделя правовых знаний / круглый стол.	Октябрь/ 2 часа
3	День народного единства (4 ноября) / посещение внеклассного мероприятия; День милиции (10 ноября) / встреча с сотрудниками полиции (вопросы-ответы); Международный день толерантности (16 ноября) / проектная деятельность; Международный день борьбы за ликвидацию насилия (25 ноября) / беседа	Ноябрь/ 4 часа
4	Международный день борьбы за отмену рабства (2 декабря) / устный журнал; День спасателя (27 декабря) / спортивно-массовые мероприятия	Декабрь/ 3 часа
5	День снятия блокады города Ленинграда (27 января) / диспут; Безопасность во время массовых мероприятий / беседа-инструктаж.	Январь/ 2 часа
6	Активное участие молодежи и ветеранов в Месячнике защитников Отечества, декадах и неделях боевой славы, героико-патриотических акциях, организация работы с ветеранами Великой Отечественной войны и военной службы (ветеранами локальных войн) / организация встреч с ветеранами Вооруженных Сил, участниками Великой Отечественной войны, запись их воспоминаний, сбор документов и реликвий о мужестве и героизме защитников нашей Родины, тружениках тыла, о боевом пути воинских частей и соединений	Февраль / 4 часа
7	Всемирный день гражданской обороны (1 марта)/ встреча со специалистами, диспут; День защиты земли (30 марта) / проектная деятельность	Март/ 2 часа
8	Всемирный день здоровья (7 апреля) / конкурс; Международный день солидарности молодежи (24 апреля) / проектная деятельность.	Апрель/ 2 часа
9	День Победы (9 мая) / организация праздничных мероприятий; Международный день семьи (15 мая) / коллективно-творческое дело совместно с родителями.	Май/ 2 часа

В период контрольного этапа опытно-экспериментальной работы, на основании выбранных методик были выявлены итоговые уровни изучаемых показателей:

1. Уровень эмоциональной устойчивости (по А. Ассингеру)

Результаты анкетирования позволили выявить уровень эмоциональной устойчивости учащихся. Так, в экспериментальной группе 15 (75 %) учащихся с допустимой нормой эмоциональной устойчивости, 5 (25%) – соответствует умеренной агрессивности, а в контрольной группе 9 (45 %) учащихся с допустимой нормой эмоциональной устойчивости, 11 (55%) – соответствует умеренной агрессивности. Результаты анкетирования переведены в проценты и представлены на рисунке 4.

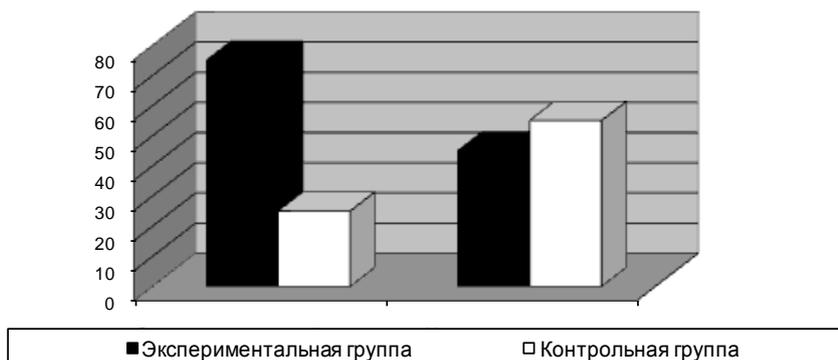


Рисунок 1 - Уровень сформированности эмоциональной устойчивости у учащихся на контрольном этапе опытно-экспериментальной работы (в %)

Результаты исследования свидетельствуют о том, что в двух группах уровень сформированности эмоциональной устойчивости у учащихся повысился, особенно в экспериментальном классе. Так, в экспериментальной группе 75 % учащихся с допустимой нормой эмоциональной устойчивости, а в контрольной группе 45 % учащихся с допустимой нормой эмоциональной устойчивости, что свидетельствует об эффективности программы «Закон и порядок».

2. Уровень склонности к конфликту (по В. Шепелю)

Результаты позволили выявить уровень склонности к конфликту у учащихся. Так, в экспериментальной группе 2 (10 %) учащихся с высоким уровнем склонности к конфликту, 7 (35%) – со средним уровнем, 11 (55 %) – с низким уровнем, а в контрольной группе 8 (40%) учащихся с высоким уровнем склонности к конфликту, 7 (35 %) – со средним уровнем, 5 (25 %) – с низким уровнем.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о том, что в двух группах наблюдается снижение уровня склонности к конфликту у учащихся, особенно в экспериментальной группе. Так, в экспериментальной группе 55 % учащихся с низким уровнем склонности к конфликту, а в контрольной группе - 25%, что свидетельствует об эффективности программы «Закон и порядок».

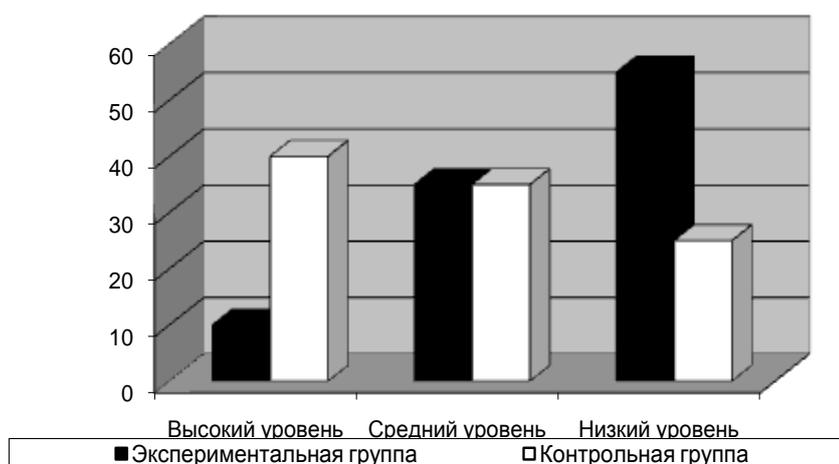


Рисунок 2 - Уровень склонности к конфликту у учащихся на контрольном этапе опытно-экспериментальной работы (в %)

3. Уровень правовых знаний у учащихся (по Л.В. Байбородовой)

Для оценки уровня знаний у обучающихся в области правовых знаний было проведено тестирование по Л.В. Байбородовой.

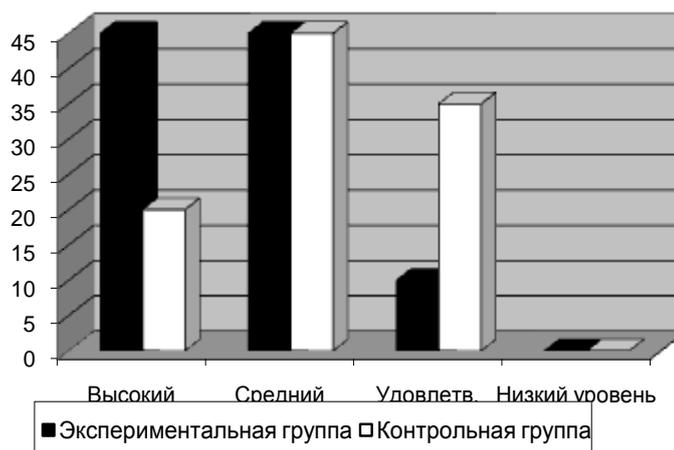


Рисунок 3 - Уровень правовых знаний у учащихся на контрольном этапе опытно-экспериментальной работы (в %)

Так, в экспериментальной группе учащихся 9 (45%) учащихся с высоким уровнем знаний, 9 (45%) школьников со средним уровнем, 2 (10%) учащихся с удовлетворительным уровнем, учащихся с низким уровнем нет, а в контрольной группе учащихся 4 (20%) учащихся с высоким уровнем знаний, 9 (45%) школьников со средним уровнем, 7 (35%) учащихся с удовлетворительным уровнем, учащихся с низким уровнем знаний нет.

Результаты тестирования позволили выявить повышение уровня обученности у учащихся в области правовых знаний. Так, процент качества знаний у учащихся экспериментальной группы - 90%, а в контрольной группе - 65%.

В результате диагностических процедур установлено, что программа «Закон и порядок» способствует повышению уровня эмоциональной устойчивости, формированию у учащихся правовых знаний, снижению склонности к конфликту.

Таким образом, анализ научной, методической, психологической и педагогической литературы по проблеме исследования позволил выявить ее актуальность и необходимость в организации профилактики социопативного поведения обучающихся в общеобразовательной организации; экспериментально доказана эффективность программы «Закон и порядок» в процессе сохранения социального здоровья детей обучающихся в общеобразовательной организации.

Список литературы

1. Абаскалова, Н.П. Методика обучения основам безопасности жизнедеятельности в школе: учебное пособие для студентов педагогических вузов/Н.П. Абаскалова, Л.А. Акимова, С.В. Петров. - Новосибирск: АРТА, 2011.- 304 с.
2. Акимова, Л.А. Культура здорового и безопасного образа жизни: философско-культурологические основания дефинирования и интерпретации /Л.А. Акимова //Известия РАО. – 2014. - №4. – С.27-35.
3. Акимова, Л.А. Преподавание ОБЖ в школе: теория, методика, организация: учебное пособие / Л.А. Акимова, Е.Е. Лутовина, А.М. Зуев. - Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2010. - 248 с.
4. Акимова, Л.А. Проблема подготовки будущего педагога в аспектах здоровьесбережения: состояние, пути решения /Л.А. Акимова //Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. - 2014. - № 12-3. - С. 23-27.
5. Безопасность жизнедеятельности: основы безопасности, медицинских знаний, методики обучения: учеб. пособие / Л.А. Акимова, Е.Е. Лутовина, Г.А. Матчин, В.В. Конев. - Оренбург: Экспресс-печать, 2013. - 180с.
6. Лутовина, Е.Е. Формирование культуры безопасности жизнедеятельности школьников в современном образовательном пространстве /Е.Е. Лутовина, И.А. Новикова.// Педагогика: семья-школа-общество: монография под общ. ред. О.И. Кирикова. - Воронеж: ВГПУ, 2014.- Кн. 32. - С. 103-120.

Лутченко О. Ю., Башкирский государственный педагогический университет им. М.Акумуллы, г. Уфа. *Научный руководитель: Гараева И. К.*
Здоровье студента и факторы его формирования

Достигнув колоссальных успехов в технике и науке благодаря «взрыву» научно-

технического прогресса, человечество сравнилось по своим возможностям с природой, окружающей его средой, а возможности его (человечества) неограниченны и созидательные способности будущих открытий никем не спрогнозированы [5, с. 4].

Особую актуальность в последнее время приобретают вопросы здорового образа жизни молодежи. Отметим, что здоровый образ жизни для каждого индивидуален. В своей жизнедеятельности в духовном плане человеку нужно руководствоваться всеобщими законами вселенной, в социальном - особенными законами общества, в биологическом - индивидуальными законами своего организма.

Охрана здоровья студентов традиционно считается одной из важнейших социальных задач общества. Успешная подготовка высококвалифицированных кадров тесно связана с укреплением и охраной здоровья, повышением работоспособности студенческой подростковой молодежи.

В современных условиях социальной, экономической и политической нестабильности нашего общества эта группа молодежи испытывает наибольшее отрицательное воздействие окружающей среды, так как их половое и физическое становление совпадает с периодом адаптации к новым, изменившимся для них условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам.

Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования и воспитания.

Самый главный порок современной образовательной системы состоит в том, что она фактически игнорирует требование научной педагогики о первостепенном обучении учащихся самопознанию и саморегуляции тела, личности и души. В ней господствует технократический формализм. Учащуюся молодежь не обучают правилам борьбы за выживание в современных условиях. Человек, не знающий самого себя и не умеющий управлять собой, является игрушкой в руках других людей. Он не управляет своей судьбой, а становится рабом обстоятельств, предрассудков, моды и собственных капризов.

Особенно подвержены предрассудкам современной жизни студенты. Дело в том, что студенты - это социальный слой населения, который можно отнести к группе повышенного риска, так как на непростые возрастные проблемы студентов (адаптация к физиологическим и анатомическим изменениям, связанным с процессами созревания: высокая психоэмоциональная и умственная нагрузка, приспособления к новым условиям проживания и обучения; формирование межличностных взаимоотношений вне семьи) накладывается негативное влияние кризиса практически всех основных сфер общества и государства.

Это ведёт к значительному усилению возрастного ухудшения адаптации студентов, следствием чего являются серьёзные медицинские и социально - психологические проблемы, возникающие в той или иной форме у студентов.

Образ жизни студента есть не что иное, как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности, сопровождающих ее переживаний. Если образ жизни не содержит творческих видов жизнедеятельности, то его уровень снижается. Одни студенты больше используют свободное время для чтения, другие - для занятий физическими упражнениями, третьи - на общение. Сознательно планируя затраты времени и усилий, студент может либо включаться в широкую сеть таких связей, либо обособляться.

Образ жизни студенту нельзя навязать извне. Личность имеет реальную возможность выбора значимых для нее форм жизнедеятельности, типов поведения. Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важных компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение и др. В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов. Это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей

школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Необходимо отчетливо представлять, что не существует здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

1. Плодотворный труд - важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд.

2. Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание.

Еще одним важным элементом здорового образа жизни является личная гигиена. Личная гигиена включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления. Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон.

Определить время, необходимое для сна, всем без исключения людям нельзя. Потребность во сне у разных людей неодинакова. В среднем эта норма составляет около 8 часов. К сожалению, некоторые люди рассматривают сон как резерв, из которого можно заимствовать время для выполнения тех или иных дел. Систематическое недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности.

Заключение

Здоровье выступает одной из наиболее значимых основ человеческого счастья, радости и благополучия, поэтому проблема здоровья — кардинальная для всего человечества. Она всегда была и остается в центре внимания познающей и созидающей человеческой деятельности.

Особое внимание в настоящее время следует уделять формированию здорового образа жизни студентов. В частности здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

На здоровье влияют многие факторы, среди которых выделяют: правильное питание, здоровый сон, закаливание организма и др.

Существенное значение для формирования здорового образа жизни студентов имеет режим дня. Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность.

Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной

жизни. Каждому человеку следует выработать режим, исходя из конкретных условий своей жизни.

Из этого вытекает важнейшая роль воспитания у студентов в образовательном процессе отношения к здоровью как главной человеческой ценности.

Решение этой задачи возможно при сочетанной работе по следующим направлениям:

- необходимо побуждать студентов к сохранению и укреплению здоровья, пропагандировать и поддерживать культуру здорового образа жизни среди молодежи, культивировать своего рода «моду» на здоровье, другими словами, назрела острая необходимость в создании национальной программы, которая планируется и обеспечивается государством, чего пока нет;

- внедрять в образовательный процесс знания, направленные на формирования здорового образа жизни начиная с самого раннего возраста;

- самовоспитание личности - сотвори сам себя.

Таким образом, только хорошо организованная пропаганда медицинских и гигиенических знаний способствует снижению заболеваний, помогает воспитывать здоровое, физически крепкое поколение. В формировании здорового образа жизни приоритетной должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровье студентов, формирование активной мотивации заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих.

Список литературы

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. М., 1999 г. 20-42с.
2. Бугаков А.И./ Васильев А.В. Здоровье и двигательная активность в жизнедеятельности студента 192-196с.
3. Маркова В. Здоровый образ жизни студентов М., 1998 г.14-36с.2.
4. Матова Е.Л. Здоровьесбережение и ценностные ориентации личности 40-44с.
5. Чумаков Б.Н. Валеология: Учеб.пособие - 2-е изд. испр. и доп. - М.: Педагогическое общество России, 2000 – 407

Малкова Д. В., Килушева М. Е.

Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа.

Научный руководитель: Федулina И. Р.

Личность тренера-преподавателя в спортивной педагогике

Педагогика физической культуры и спорта - это очень молодая, развивающаяся наука, содержание которой находится еще в состоянии поиска и становления. Как самостоятельный учебный предмет для высших учебных заведений по физической культуре она была введена в 2003 году. Особенностью учебного предмета «Педагогика физической культуры и спорта» является сочетание профессиональной подготовки студентов к работе как в базовой области «физическая культура», так и в видах спорта.

Педагогика спорта как самостоятельная отрасль научных знаний начинает интенсивно развиваться за рубежом в конце 1960-х и особенно в 1970-х годах прошлого столетия в Германии, Польше, США, Швейцарии, Швеции, Японии, появилось значительное количество публикаций по этим проблемам. В ряде западноевропейских стран были созданы кафедры спортивной педагогики, например, в Германии и Швейцарии. В 1975 г. образован Международный комитет по педагогике спорта [4].

В России основы научного подхода к физической культуре заложил П. Ф. Лесгафт разработкой теории физического образования. Фундамент научного обоснования системы физического воспитания в 1920-е годы создали сотрудники этих институтов ученые В. В. Гориневский, В. Е. Игнатъев, Л. А. Орбели и ряд других. В 1930-е годы была создана система органов государственного управления физкультурным движением, соответственно возникла и необходимость создания единой государственной методики физического воспитания. В целях повышения массовости и усиления заинтересованности молодежи занятиями физической культурой и спортом в 1931 г. был введен комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), а затем «Единая всесоюзная спортивная классификация» (1935-1937 гг.), которые

имели большое значение для развития методических основ физического воспитания в нашей стране.

Всестороннее развитие личности через спорт приобретает в обществе все большее значение. В соответствии с общественными целями и с учетом реального экономического положения спортивная практика расширяет возможности и условия для всестороннего, гармонического развития личности. Этот общепризнанный факт — выражение того, что идеал разностороннего развития членов общества становится действительностью [6].

Педагогика физической культуры и спорта — это наука, изучающая цели, содержание, закономерности воспитания (образования и обучения) при занятиях физическими упражнениями и спортом и управление этим процессом. Назначение педагогики спорта как учебной дисциплины состоит в том, чтобы путем использования богатого воспитательного потенциала физической культуры и имеющихся возможностей педагогической науки не только добиваться у подопечных высоких спортивных результатов, а главное, решать широкий круг задач по их гармоничному воспитанию и развитию, тем самым обеспечивая полноценную подготовку к послеспортивному периоду их жизни. Для решения этой задачи необходимы высококвалифицированные, компетентные тренеры-преподаватели, обладающие не только обширными знаниями в области физической культуры и спорта, но и определенными чертами характера, способствующими их профессиональной деятельности.

По результатам самооценки тренеров и опроса спортсменов Б. Дж. Кретти приводит характеристику личности идеального тренера. По его мнению, спортивный педагог должен быть открытым, общительным, эмоционально устойчивым человеком. Он должен обладать достаточно высоким интеллектом, иметь развитое чувство реальности, быть практичным и уверенным в себе. Одновременно это должен быть человек склонный к новаторству, предприимчивый, самостоятельный, предпочитающий сам предпринимать ответственные решения.

Анализируя результаты различных исследований, Кретти Б. Дж. подчёркивает, что представления об идеальной личности тренера существует и у спортсменов, и у тренеров. Однако успех в тренерской работе, считает он, в значительной мере зависит от знаний, которыми обладает спортивный педагог, и от того, в каких он отношениях со своими воспитанниками. А также от того, как он передает свои знания. Автор отмечает, что способность тренера выполнять роль, которую ожидают от него воспитанники, в сочетании с его профессиональными знаниями может компенсировать некоторые его недостатки.

Подводя итог анализа личности спортивного педагога, Кертти Б. Дж. говорит о том, что спортивный педагог высокого класса обладает такими личностными чертами, как эмоциональный самоконтроль, агрессивность и высокий уровень интеллектуального развития. Он достаточно устойчив, активен, имеет твёрдый характер и определённую взглядов.

Поведение тренера должно быть гибким, иногда авторитарным. Быстрое восприятие нового, стремление к творчеству, активное общение с коллегами, постоянное самосовершенствование — характерные черты спортивного педагога высокого класса. Чрезмерное проявление эмоций, характеризующее отсутствие самоконтроля, является нежелательным, так как способствует снижению результатов педагогического процесса и снижению способности педагога принимать правильные решения в сложных ситуациях (Брайнет Дж. Кретти. 1978) [2].

Дергач А.А., Исаев А.А. выделяют целый ряд личностных характеристик спортивного тренера. Среди них: дозволенность, пассивность, энергичность, агрессивность — поддержка; расплывчатость — ясность; поощрение — безразличие к активному участию учащихся в процессе тренировки. Кроме этого сдержанность — образность; поощрение к обмену мнениями — чтение нотаций; доброжелательность, теплота — холодность, сдержанность. Исходя из этого, авторы высказывают предположение о том, что «идеальный» тренер энергичен, разумно агрессивен, чётко выражает свои мысли, достаточно эмоционален [3].

Корх А.Я. предлагает оценивать индивидуальные свойства личности спортивного

педагога по следующим качествам:

- идейно-политические качества (патриотизм, интернационализм, целеустремлённость, принципиальность);

- нравственные качества (коллективизм, чувство долга, ответственность, спортивная честь, скромность, гуманизм, доброта, порядочность, самокритичность, трудолюбие);

- волевые качества (активность, мужество, настойчивость, самостоятельность, инициативность, решительность, уверенность, смелость, самообладание, выдержка, воля к победе);

- поведение в коллективе (общительность, доброжелательность, требовательность к другим, самолюбие, самокритичность, уважительность, оптимальная эмоциональность, отношение к успехам и неудачам, владение собой, рассудительность, отзывчивость);

- отношение к работе (увлечённость, исполнительность, аккуратность, дисциплинированность, пунктуальность, творческое отношение к делу, фанатизм);

- личностно-профессиональные качества (спортивное мастерство, педагогическое мастерство, наблюдательность, интуиция, педагогический такт, умение распределять внимание, педагогическое воображение, абстрактное мышление, любознательность, дидактические умения, построение взаимоотношений со спортсменами, умение прогнозировать, моделировать, авторитетность) [5].

По исследованиям Г.Д. Бабушкина было выявлено, что у более профессиональных спортивных педагогов необходимые для работы умения лучше сформированы, у них чаще имеются система в работе, положительное отношение к ней, чувство долга. Из личностных качеств у них более выражены мечтательность, увлеченность, старательность, настойчивость, трудолюбие, энергичность, самолюбие, склонность к новаторству [1].

Таким образом, педагогика физической культуры и спорта предъявляет высокие требования к личности тренера. Это обусловлено спецификой его профессиональной деятельности. Результат проделанной тренером-преподавателем работы зависит не только от обширности его знаний в области физической культуры и спорта, но и во многом определяется его личностными качествами. Обучая детей физическим упражнениям, технике выполнения элементов различных видов спорта, он должен предрасполагать обучающихся к сотрудничеству, завоевать их доверие, уметь мотивировать к занятиям спортом.

Список литературы

1. Бабушкин Г.Д., Смоленцева В.Н. Психология физической культуры и спорта – Омск: СибГУФК, 2007. – 270 с.
2. Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры: учеб. - М.: Советский спорт, 2013. – 300 с.
3. Браун Дж. Кретти., пер. с англ. Ханина Ю.Л. Психология в современном спорте - М. :ФиС, 1978. – 224 с.
4. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера - М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.
5. Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры: учеб. / Б.А. Карпушин. М.: Советский спорт, 2013
6. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра спорт, 2000. - 120 с.
7. Сидоров А.А., Иванюженков Б.В., Карелин А.А., Нелюбин В.В. Педагогика спорта: учеб. для студентов вузов - М.: Дрофа, 2000. – 320 с.

Мартынов Д.С., МБОУ «Зверосовхозская СОШ»,
Мамадышского района Республики Татарстан,

Мутаева И.Ш. Набережночелнинский колледж (филиал) ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма), г. Набережные Челны

Результаты выполнения государственных требований по физической подготовке учащихся общеобразовательной школы

Актуальность исследования. На современном этапе модернизации образования в стране происходят реализации различных технологических проектов в систему образовательного кластера. Приоритетным направлением совершенствования физического воспитания школьников на современном этапе развития общества является общедоступность образования и воспитания. Во главе современного образования и воспитания ставятся интересы каждого конкретного человека. Ведется работа по созданию благоприятных условий учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях, при которых

обучающиеся могут стать самостоятельными субъектами общественной жизни. Такой подход может реализовать направление, дающее право каждому члену общества на развитие творческих способностей, гармоническое развитие физических, интеллектуальных, творческих и психических качеств.

Целью данной работы явилось выявление педагогических и организационно-методических условий выполнения государственных требований по физической подготовке детей младшего школьного возраста в рамках выполнения норм комплекса «Готов к труду и обороне».

Методы и организация исследования. Тестирование выполнения государственных требований по физической подготовке проводилась в центре тестирования МБУ ДОД ДЮСШ «ОЛИМП» Мамадышского муниципального района Республики Татарстан в период 2015-2016 учебного года.

За учебный год проводилось тестирования физической подготовленности учащихся муниципального бюджетного образовательного учреждения «Зверосовхозская СОШ» Мамадышского района Республики Татарстан с учетом требований нового комплекса «Готов к труду и обороне».

Результаты исследования и их обсуждение. Возрождение комплекса «Готов к труду и обороне» является важным этапом развития системы физического воспитания Российской Федерации. Данный комплекс способствует дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь российских граждан от 6 до 60 лет, создает необходимые возможности для всесторонней физической подготовки и ведения здорового образа жизни.

В современных условиях реализации нового комплекса «Готов к труду и обороне» с его воспитательным и обучающим потенциалом закономерным становится вопрос о том, как изменить отношение к ценностям и традициям физической культуры и перспективам физического воспитания детей школьного возраста. На наш взгляд, одним из направлений данного подхода является проблема гуманизации нормативных показателей нового комплекса «Готов к труду и обороне».

Значимость данного подхода заключается в том, что на сегодняшний день физическое здоровье детей оставляет желать лучшего. Многие дети имеют отклонения в состоянии здоровья, освобождены от уроков физической культуры, также неспособны выполнять элементарные двигательные действия. На секционные занятия записываются для укрепления и повышения уровня физического состояния, которое проявляется в развитии физических качеств. Основную причину низкого уровня физического развития детей родители связывают с увлечением своих детей компьютерными играми и большим объемом домашних заданий по гуманитарным предметам. На уроках физической культуры также не удовлетворяется потребность в двигательной активности детей, и это является основной причиной низких нормативных показателей физической подготовленности детей младшего школьного возраста. Современная практика школьного образования слабо отражает эффективность формирования потребности детей к двигательной активности, которая является основой выполнения нормативных задач комплекса «Готов к труду и обороне». На уроках физической культуры детей школьного возраста приоритет должен отдаваться развитию физических качеств, формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков, а также на становление личности ученика и формированию у него умений и навыков самостоятельного использования ценностей физической культуры. В этой связи требуется разработка и реализация дополнительных физкультурно-образовательных программ направленных на решение проблем физической подготовки школьников. Помимо этого, занятия в условиях дополнительных образовательных учреждений для детей является подспорьем для выполнения нормативных показателей норм комплекса «Готов к труду и обороне».

В течение одного учебного года нами проводился учет и контроль за выполнением государственных требований к физической подготовленности школьников.

На рисунке 1 представлено общее количество учащихся, принявших участие в

испытаниях по выполнению государственных требований по физической подготовке.

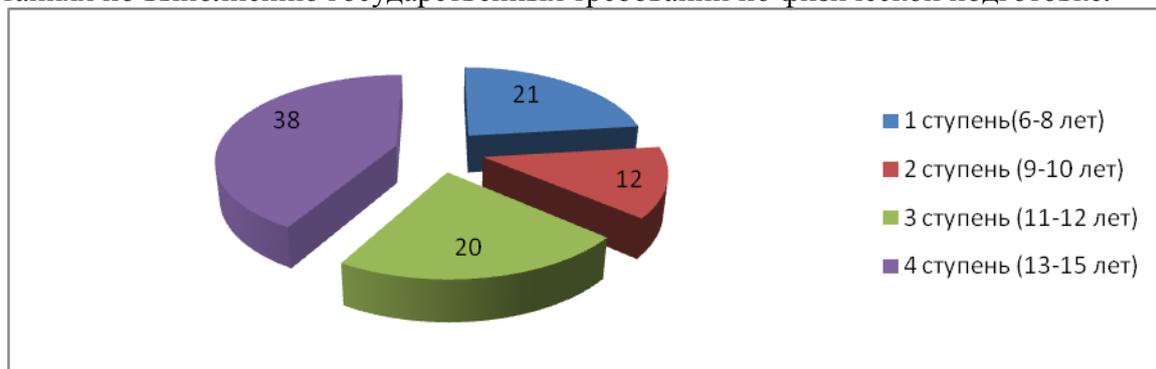


Рис. 1. Общее количество учащихся, принявших участие в испытаниях по выполнению государственных требований по физической подготовке, (к-во)

В комплекс требований для первой ступени (6-7 лет) включены тесты: наклон из положения стоя, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание из веса на высокой и низкой перекладине, метание малого мяча, бег 30 м, прыжок в длину с места и смешанные препятствия (прохождение 1000 м). По результатам выполнения требований в этой возрастной группе отмечено 100% выполнение тестовых нормативов.

В комплекс требований 2 ступени (9-10 лет) включены такие виды испытаний как: наклон из положения стоя, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, метание мяча, бег 60 м, бег на лыжах 1 км, подтягивание на высокой перекладине, прыжок в длину с места, бег 1000 м. Отмечено 100 % выполнение нормативных требований.

В комплекс требований для третьей ступени возраста 11-12 лет входили следующие виды испытаний: наклон стоя, сгибание и разгибание рук, метание мяча весом 150 г, бег 2 км, бег на лыжах на 2 км, бег 60 м, подтягивание, прыжок в длину с места, стрельба из пневматики и туристический поход.

В комплекс требований для четвертой ступени возраста 13-15 лет входили следующие виды испытаний: наклон из положения стоя, сгибание и разгибание рук, метание мяча, бег 2 км, бег на лыжах 3 км, бег 60 м, подтягивание, прыжок в длину с места, стрельба из пневматики и туристический поход.

В таблице 1 представлены абсолютные средние значения результатов первого приема государственных требований по физической подготовке школьников.

Анализ полученных результатов выполнения государственных по требованиям физической подготовке школьников выявили необходимость пересмотра средств и методов применяемых на уроках физической культуры по двум направлениям: совершенствование техники выполнения двигательных действий, развитие физических качеств и совершенствования функциональных возможностей школьников. Так как процесс физической подготовки, проводимый в единстве с процессом совершенствования техники спортивных упражнений, является ведущим в физическом воспитании школьников. Результаты выполнения тестовых испытаний школьниками различных возрастных групп показали, что подготовка к выполнению государственных требований по физической подготовке должна нести специализированный характер, а также способствовать развитию специальных физических качеств. Данный подход должен дополняться специальными тренировками и обеспечивать полноценное решение не только образовательных, но и оздоровительных задач.

Таблица 1 - Абсолютные средние значения результатов первого приема государственных требований по физической подготовке школьников

Ступень Виды испытаний	1 ступень		2 ступень		3 ступень		4 ступень	
	М n=15	Д n=6	М n=2	Д n=10	М n=11	Д n=9	М n=22	Д n=16
Наклон из положения стоя, см	1,4	2	1,2	1,3	1,2	1,6	1,5	1,7

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во	12,9	11,0	18,5	15,1	19,0	15,5	18,0	16,0
Метание мяча	2,7	2,3	29,5	14,6	30,0	17,1	32,0	18,5
Смешанное препятствие, бал	1	1	-	-	-	-	-	-
Бег на 30, 60 м, сек	5,74	6,51	11,0	12,56	10,20	11,9	9,9	12,0
Бег на лыжах 1, 2, 3 км, мин	8,15	8,28	4,30	7,25	12,21	13,55	16,30	20,5
Подтягивание, кол-во раз	4,0	12,8	11,2	14,8	8	14,8	17,0	
Прыжок в длину с места, см	127,2	110,7	161	132,5	165,4	155,7	175,0	160
Бег на 1, 2, 3 км, мин	-	-	4,30	5,20	6,45	10,50	9,58	12,28
Стрельба из пневматики	-	-	14,0	13,7	14,1	13,1	18,0	16,7
Туристический поход	-	-	-	-	1	1	1	1
Поднимание туловища	-	-	-	-	-	-	55	43

Заключение. Таким образом, нами отмечено, что в ходе подготовки школьников к выполнению государственных требований по физической подготовке должно происходить максимально полное и гармоничное развитие физических качеств и отдельных мышечных групп школьников в соответствии особенностями выполняемых двигательных действий. Отмечено, что низкие результаты школьников, младшего звена недостатком двигательных навыков в прыжках, метаниях.

Особенно требуется создание различных комплексов физических упражнений для школьников, направленных на комплексное развитие двигательных способностей.

Основные средства подготовки школьников к выполнению государственных испытаний необходимо расширить применением физических упражнений по трем направлениям:

1. Упражнения избранного вида спорта с учетом увлеченностей школьников.
2. Общеразвивающие упражнения с отягощениями, и упражнения из видов спорта, включенных в программу физического воспитания.
3. Специальные упражнения, направленные для развития физических и волевых качеств, с целью обучения технике и тактике выполнения испытаний.

В системе физического воспитания школьников должно использоваться многообразие методов выполнения физических упражнений. Главный метод для школьников, это метод упражнения. Многократное повторение различных двигательных действий на уроках, в тренировочных занятиях и дома поновлят успешно решать государственные требования.

В дальнейших работах нами будут представлены результаты выполнения государственных требований в динамике нескольких лет, которые позволят более широко представить картину выполнения требований с учетом требований на знаки отличия.

Махниченко А. С., Седов Д. В.,

Астраханский государственный технический университет г. Астрахань

Научный руководитель: Лобанова Г. П.

Исследование ЗОЖ и его составляющих в России

Что понимается под здоровым образом жизни? Понятие “Здоровый образ жизни” или сокращенно ЗОЖ появилось в 80-е годы XX века. В 1989 году профессор-фармаколог Израиль Брехман, первый кто начал продвигать научную концепцию ЗОЖ среди медиков. Брехман говорил, что человеку нужен полноценный сон, сбалансированное питание, свежий воздух и движение. “В 1991 году появилась наука валеология (от лат. valeo — «быть здоровым»), основанная на брехмановских идеях, так называемая наука о здоровье, в основе которой лежат правила гигиены, здорового образа жизни, основы экологической грамотности” [2, с. 45].

У каждого из нас различное понятие о ЗОЖ, социологические опросы показывают, что

35% людей включают в основу ЗОЖ: двигательную активность. 25% людей противники вредных привычек. 15% изучают теоретическую сторону вопроса о зож. Некоторые проверяют состояние своего здоровья регулярно, посещая врача. Таких людей оказалось всего лишь 11%. Что же такое ЗОЖ? “Здоровый образ жизни — это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья, соблюдение определенных правил и норм для достижения долголетия и улучшения своего физического состояния” [1, с. 32]. По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50—55 % от самого образа жизни, на 20% — от окружающей среды, на 18—20 % — от генетической предрасположенности, и лишь на 8—10 % — от здравоохранения. Образ жизни - это устоявшаяся форма бытия человека в мире, выражающаяся в его поведении в процессе жизни, деятельности, интересах, убеждениях. Образ жизни человека — ключевой фактор, определяющий его здоровье, включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

Уровень жизни или уровень благосостояния считается одним из важнейших условий, определяющих образ жизни, эти условия могут быть достигнуты материальными и нематериальными благами. Качество жизни - это степень удовлетворенности потребностей человека в зависимости от его собственной шкалы ценностей и личных приоритетов. Стиль жизни – формы индивидуального поведения и склада мышления в повседневной жизни.

От того, что мы едим, зависит наша трудоспособность, заболеваемость, физическое развитие и рост, продолжительность жизни, поэтому правильное питание и здоровый образ жизни неразделимы. ”Пища – это источник энергии. Наш рацион должен быть сбалансирован, он должен быть составлен из натуральных и качественных продуктов, которые давали бы нам пользу.” [7, с. 54] Необходимо избегать переяданий, лишнего веса, именно он является причиной многих заболеваний. Размеренный режим приема пищи, также очень важен, именно он позволяет улучшить наше пищеварение, а именно усваивать питательные вещества и выводить ненужные.

В последнее время стал популярным способ наглядного представления продуктов питания в виде пищевой пирамиды. В основание пирамиды, разработанной Гарвардской школой, лежат цельнозерновые продукты – неочищенный рис, хлеб из цельных злаков, овсяные хлопья, макаронные изделия, каши. Вследствие их длительного разложения, поставляют энергию в течение нескольких часов, в отличие от простых углеводов, которые быстро сгорают и выводятся из системы кровообращения через несколько минут. Простые углеводы относятся к верхней ступени пищевой пирамиды, их употребление следует сократить, так как мед, сахар, газированные напитки, сладкие фрукты, белый хлеб, кондитерские изделия, поглощаются очень быстро, потому что имеют более простую структуру, неизрасходованные углеводы откладываются в организме в виде жировых запасов. Также в основание пирамиды входят фрукты и овощи, которые являются богатыми источниками витаминов. В овощах зеленого, желтого и оранжевого цвета, содержится максимальное количество питательных веществ.

На второй ступени пирамиды находятся белоксодержащие продукты растительного — орехи, бобовые, семечки (семена подсолнуха, тыквы и др.) — и животного происхождения — рыба и морепродукты, мясо птицы (курятина, индюшатина), яйца.

Молоко и молочные продукты заняли свою нишу в пищевой пирамиде, так как являются незаменимым источником кальция, витаминов А и Е. Кисломолочные продукты помогают поддержать иммунитет.

Режим труда и отдыха

Особое место в здоровом образе жизни занимает распорядок дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. Четко сбалансированный день способствует нормальному функционированию внутренних органов и обеспечивает высокую работоспособность. При соблюдении режима труда и отдыха большое влияние оказывается на состояние нервной и сердечнососудистой систем.

Закаливание

Широко известны различные способы закаливания: от воздушных ванн до обливания холодной водой. Эти процедуры, несомненно, полезны. Широко известно, что ходьба босиком - хорошее закаливающее средство. Зимнее плавание - высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания.

Еще одним действенным закаливающим средством может быть контрастный душ до и после занятий физическими упражнениями. Контрастные души тренируют нервно-сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки, улучшая физическую терморегуляцию, повышают тонус организма, улучшают кровообращение.

«Закаливание - хорошее оздоровительное средство, это процедура укрепляет здоровье человека, нормализует работу его внутренних органов»[9, с.44]. Оно позволяет избежать многих болезней, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Отказ от вредных привычек

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). В первую очередь распространенной вредной привычкой является алкоголь. Под его действием нарушается психика человека, снижается работоспособность, разрушается иммунная система, возникает ряд заболеваний, которые могут снизить продолжительность жизни на 10-15 лет и пагубно повлиять на здоровье подрастающего поколения. При длительном употреблении алкоголя возникает зависимость, от которой очень трудно избавиться, при этом нарушается деятельность печени, происходит развитие цирроза.

Алкоголизм приводит к заболеваниям сердечнососудистой системы, заболеваниям поджелудочной железы (панкреатита, сахарного диабета), пищевода, желудка. Ухудшается физическое и психическое состояние человека, здоровье лица. Алкоголь приводит к нарушению умственной деятельности.

Еще одной из самых опасных привычек является курение. Недаром “медики считают, что с курением связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких”[3, с. 67]. В мире каждый год от потребления сигарет умирает примерно 5 миллионов людей. Курение ухудшает здоровье, отнимает силы, вызывает ряд тяжелых заболеваний, снижает продолжительность жизни человека на 9 лет. Как установили советские специалисты, через 5-9 минут после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15%. Курильщики вдыхают не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, - около половины достается людям, которые находятся рядом с ними.

Курение ухудшает умственную деятельность, снижается точность выполнения теста, восприятие учебного материала. Курение является частой причиной возникновения рака полости рта, опухолей гортани, бронхов и рака легких. Систематическое и длительное курение приводит к преждевременному старению и вызывает никотиновую зависимость, а также накоплению смол в организме человека. Нарушение питания тканей кислородом, из-за сужения сосудов приводит к изменению внешности курильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание), а изменение слизистых оболочек дыхательных путей влияет на его голос (утрата звонкости, сниженный тембр, хриплость).

Двигательная активность

Оптимальный двигательный режим – одно из самых главных условий здорового образа жизни. Его основу составляют регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно разрешающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать одно из самых ценных качеств - выносливость в сочетании с закаливанием и другими составляющими здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежную защиту от многих болезней.

Первый способ достижения гармонии человека - регулярное выполнение физических упражнений. Также, экспериментально доказано, что систематические занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха"[4, с. 34], способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности, так и корректируют дефекты нашего телосложения.

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активируется деятельность всех органов и систем, в результате которой расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовка занимающихся и в результате этого достигается состояние организма, в котором нагрузки переносятся легко. Улучшается самочувствие, появляется желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон. "При верных и систематических занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается буквально каждый месяц, а значит, хорошая форма будет вашим достоинством на протяжении долгого времени."[6 с. 78]

«Психофизические упражнения и закаливание организма помогают человеку уменьшить зависимость от метеоусловий и перепадов погоды, способствуют его гармоническому единению с природой.»[8 с. 57]

Как уже отмечалось раньше, физические упражнения влияют не отдельно на какой-либо орган или систему, а на весь организм. Однако, совершенствование функций различных его систем происходит в разной степени. Особенно явными являются изменения в мышечной системе. Они "выражаются в анаболизме, усилении метаболических процессов, совершенствовании функций дыхательного аппарата. В тесном взаимодействии с органами дыхания совершенствуется и сердечно-сосудистая система."[5 с. 66] Занятия физическими упражнениями увеличивают силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов. В связи с этим возрастает гигиеническое значение физических упражнений, если они проводятся на открытом воздухе. В этих условиях повышается их общий оздоровительный эффект, они оказывают закаливающее действие, особенно, если занятия проводятся при низких температурах воздуха.

Личная гигиена

Важный элемент здорового образа жизни - личная гигиена. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви.

Так как человек большую часть проводит дома, то ему следует соблюдать гигиену жилища. Необходимо проводить уборки помещения, проветривать комнаты не реже двух раз в день, соблюдать влажную уборку, вовремя мыть посуду, выносить мусор, обрабатывать санитарные узлы специальными средствами.

Сексуальная культура

В настоящее время сексуальная культура является неотъемлемой частью жизни человека, прогрессивной формой воспроизведения вида. Самой главной опасностью в сексуальных отношениях это риск заражения опасными заболеваниями, которые можно получить во время полового акта. В зависимости от степени тяжести, заболевания могут привести к летальному исходу. К таким заболеваниям относят ВИЧ-инфекцию, СПИД является конечной стадией ВИЧ-инфекции, методы лечения еще до сих пор не известны современной медицине. Так же к распространенным половым заболеваниям относят: трихомониаз, микоплазмоз, хламидиоз, гонорея, сифилис, гепатит В и С и др. Большинство случаев вышеперечисленные болезни передаются половым путем, чтобы не заразиться ими необходимо соблюдать сексуальную культуру, а именно использовать все виды современной контрацепции.

Один из видов контрацепции является использование презерватива, он не только предотвращает нежелательную беременность, но и обеспечивает защиту от венерических заболеваний и СПИДа. Так же наиболее распространены различного рода таблетки, мази, свечи, один из популярных препаратов - фарматекс, защищает от венерических заболеваний

и скрытых половых инфекциях.

Опрос. Результаты.

Мы опросили 30 человек по данной анкете:

Анкета

1. Что по-вашему мнению входит в понятие ЗОЖ? (2 примера)

2. Какая из составляющих ЗОЖ играет первоначальную роль? (расположить в порядке значимости. Первый-самый важный, последний - наименее важный)

а) Здоровое питание

б) ФИЗ.активность

в) Духовная активность

г) Отказ от вредных привычек

д) Гигиена организма

3. Употребляли ли вы алкогольные напитки?

а) никогда

б) иногда

в) часто

4. Как вы относитесь к наркотическим веществам?

а) никогда не употреблял

б) пробовал

в) употребляю

5. Курите ли вы?

а) да

б) нет

6. Посещаете ли вы занятия по физ. культуре и сколько раз в неделю?

7. Занимаетесь ли вы каким-либо видом двигательной активности дополнительно (бег, тренажерный зал, езда на велосипеде и т.д.) и как регулярно?

8. Делаете ли вы зарядку утром?

9. Занимались ли вы когда-нибудь закаливанием (обливание холодной водой, солнечные ванны, нахождение на холодном воздухе и т.д.)

а) да

б) нет

10. Как часто вы занимаетесь закаливанием?

а) никогда

б) раз в год

в) регулярно

В результате опроса выяснилось, что все опрошенные имеют общие представления о ЗОЖ. Но во втором вопросе ни один человек не смог расставить в правильном порядке составляющие ЗОЖ. Выяснилось, что 31% опрошенных никогда не употребляли алкоголь, 62% употребляют его иногда, а 7% употребляют его часто. Никто из опрошенных никогда не принимал наркотических веществ, а также никто не курит. Видимо, курить уже стало не модно. Выяснилось, что 92% регулярно посещают занятия по физической культуре в университете (1-2 раза в неделю), и только 8% не относятся к этому серьезно. 31% опрошенных не занимается дополнительной двигательной активностью, не посещают дополнительно никаких занятий. 54% посещают тренажерный зал 2-3 раза в неделю, а остальные 15% любят поиграть в волейбол, футбол и покататься на велосипеде на выходных. 23% опрошенных делают по утрам зарядку, 8% делают её иногда, а остальные 69% не делают её совсем. 77% не имеют отношения к закаливанию, а остальные 23% занимались этим раньше (в основном обливание), но в данный момент никто из опрошенных не считает эту составляющую ЗОЖ актуальной.

Заключение

Соблюдение ЗОЖ является важной составляющей полноценной жизни. Хорошее самочувствие, способность успешно переносить большие физические нагрузки, уверенность

в своих силах, способность рационально планировать свой день, умения обеспечить свой полноценный отдых – всё это вы можете получить благодаря ведению ЗОЖ.

Здоровый образ жизни помогает нам осуществлять наши цели и задачи, успешно выполнять свои планы, преодолевать трудности, даже с огромными перегрузками. Благодаря ведению здорового образа жизни каждый человек имеет возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности. Здоровье – бесценное состояние не только каждого человека, но и всего общества, поэтому чем больше людей будут соблюдать ЗОЖ, тем лучше будет для всех окружающих. В современном мире здоровье относится к высшим жизненным ценностям, поскольку оно выступает как необходимое средство достижения самых разнообразных жизненных целей человека и общества.

Список литературы

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - М.: ФиС, 2007.
2. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. М., 1990
3. Морозов Михаил Основы здорового образа жизни – М.: ВЕГА, 2014
4. Лещинский Л. А. Берегите здоровье. -М.: Физкультура и спорт, 2001
5. Куценко Г. И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. СПб., 1997
6. Воробьев В. И. Слагаемые здоровья. -М.: Физкультура и спорт, 2002
7. Рациональное питание/ Смоляр В.И. – Киев: Наук. думка, 1991
8. Изард К. Эмоции человека: Пер. с англ. М., Изд-во Моск. ун-та, 1980
9. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье. –М.: Медицина, 1991

Меерзон Т. И., ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г. Оренбург;

Меерзон Я. М., Оренбургский медицинский колледж ОриПС(ф)СамГУПС, г. Оренбург
***Инклюзивное образование детей с ограниченными возможностями здоровья:
проблемы и перспективы***

Согласно концепции социальной реабилитации человека с ограниченными возможностями до середины XX века в России существовала идея о социальной полезности инвалида, то есть школа должна была воспитывать активного и полезного члена общества. Дети с ограниченными возможностями здоровья не были исключением, они должны были вырасти полезными членами общества и своим трудом обеспечивать собственное существование. Общество заранее предопределяло неполноценность таких детей и, подстраивая их под свои правила, разработало систему специального образования, позволяющую приобщение инвалида к производительному труду. Сложившаяся система не предусматривала изменение общества по отношению к таким детям, на ответное приспособление к особым нуждам таких детей.

В настоящее время наше гражданское общество, уважая права и свободы каждой отдельной личности, обеспечивая ее необходимой гарантией безопасности, направлено на активное вовлечение всех своих граждан в различные виды деятельности. В современном мире коренным образом изменилось отношение к образованию и к социокультурной политике в целом. Общество переориентировано на развитие человека и на формирование его личности, человеческих качеств, самореализации.

Современная ситуация в обществе актуализировала вопрос о месте в обществе людей имеющих определённые физические и психические недостатки. Понятие инвалид изначально подразумевало ущербность человека, и людям с ОВЗ наше общество прививает комплекс неполноценности, в который и они сами начинают верить. Поэтому отношение обычных, здоровых членов общества к инвалидам отличалось предвзятостью, большим количеством предрассудков, навешиванием ярлыков. Из-за такого отношения для людей с ограниченными возможностями здоровья были малодоступны практически все возможности: в общении, учёбе, развитии, занятии спортом.

Однако в последнее время все больше предлагается инновационных подходов к обучению и воспитанию детей с ограниченными возможностями здоровья. Учитывая современное законодательство в области прав человека, все дети, имея этнические,

интеллектуальные, физические, социальные и другие особенности, должны быть включены в общую систему образования и воспитания совместно со своими сверстниками по месту жительства.

Ведущей тенденцией современного этапа развития системы образования является инклюзия, как одна из форм, которой предстоит существовать наряду с другими - традиционными и инновационными моделями образования. При этом совместное обучение здоровых школьников и детей с ОВЗ не противопоставляется специальному образованию, а выступает как одна из его форм. Современная практика инклюзии направлена на детей с особыми образовательными потребностями. Независимо от пола, национальности, личностных качеств, социального положения, физических и умственных способностей, инклюзия позволяет каждому ребенку удовлетворить свою потребность в развитии и дает равные права в получении адекватного уровня его развития образования.

Первые инклюзивные образовательные учреждения в нашей стране появились на рубеже 1980-1990 гг., то есть достаточно поздно по отношению к мировой практике. Основная цель инклюзивного образования – это включение детей с ограниченными возможностями здоровья и имеющих особые образовательные потребности в школы обычного типа, где они будут обучаться со своими сверстниками в одном классе, по месту жительства, а не в изоляции в специализированных учреждениях. Огромное внимание и достаточная социальная поддержка должны уделяться процессу вхождения детей-инвалидов в общеобразовательный учебный процесс и внешкольные мероприятия, восприятию их обычными детьми, их родителями, педагогами.

По данным министерства здравоохранения и социального развития на август 2009 года в России насчитывалось 545 тыс. детей-инвалидов, из них 23,6 % детей с заболеваниями различных органов и нарушений обмена веществ, 21,3% из них с умственными, а 23,1% с двигательными нарушениями. Данные Минобразования РФ за 2008-2009 учебный год отмечают, что в обычных школах обучались 142 659 детей с ограниченными возможностями здоровья. В коррекционных классах обычных школ обучались 148 074 детей, в коррекционных школах и школах-интернатах – 210 842 детей [1, 124]. Исходя из этих цифр, можно сделать выводы, что в наше время инклюзивное образование, становясь реальностью, неуклонно продвигается по России. Но, в тоже время, интенсивно завоевывая образовательное пространство, инклюзивное образование ставит перед образовательной системой большой ряд сложных вопросов и новых задач.

Зарубежная система образования имеет достаточный опыт продвижения инклюзии и законодательные основы закрепления системы инклюзивного образования. Наш отечественный опыт инклюзии только начинает складываться и развиваться. В настоящее время 4,5 % детей, проживающих в России, относятся к категории лиц с особым образовательным потребностям и нуждающимися в специальном (коррекционном) образовании. Однако, возможность получения расширенного круга образовательных услуг в нашей стране для детей с ограниченными возможностями здоровья чрезвычайно мала. В небольших городах и селах дети с ограниченными возможностями здоровья и имеющие особые образовательные потребности чаще всего остаются вне системы инклюзивного образования. А традиционной формой для них остаются специальные (коррекционные) образовательные учреждения.

Рассматривая процесс инклюзии можно выделить субъект инклюзии - ребёнок с ограниченными возможностями здоровья и вытекающими отсюда особыми образовательными потребностями, которые в свою очередь составляют основной объект инклюзивного образования. С одной стороны у этих детей такие же потребности в обучении, с другой - есть особенности, которые затрудняют получать образование по стандартным программам, которые на сегодняшний день предлагает современная средняя школа. Чаще всего у детей с ограниченными возможностями здоровья наблюдается некоторое отставание развития всех функций: общего физического развития, внимания, памяти, мышления, восприятия, эмоциональная незрелость, низкий темп работы и недостаточная

продуктивность деятельности в целом. У детей с особенностями в развитии наблюдается явные трудности управления своим поведением и социальной адаптации. С огромным трудом в условия современной общеобразовательной школы удастся не просто адаптация детей с особыми образовательными потребностями, а полное их вовлечение и включение в школьную жизнь при помощи разработанных индивидуальных специальных адаптированных программ обучения. И одной из центральных фигур в процессе инклюзии становится педагог. Учитывая, что не только в общественном сознании, но и в профессиональном педагогическом мышлении ценность инклюзивного образования пока не стала доминирующей, на современном этапе развития инклюзии актуальное значение приобретают личностные формы качеств самого педагога, его ценностные ориентиры и профессионализм. Немаловажно педагогу принять ребенка с особенностями образовательными потребностями, понять его нужды и потребности. Значительная часть затруднений в обучении и воспитании детей с особыми образовательными потребностями связана с острым дефицитом квалифицированных кадров и недостаточным уровнем их подготовки.

Инклюзивное образование само по себе организовать невозможно, проблемы его организации в современной школе связаны в первую очередь с тем, что школа как социальный институт ориентирована на детей, способных осваивать стандартную программу в предусмотренном темпе. Учителя, имевшие опыт работы по принципам инклюзивного образования, предложили следующие способы включения. Создать обстановку в классе, когда учеников с ограниченными возможностями здоровья, или учеников с инвалидностью все окружающие и они сами принимали «как любых других ребят в классе». Ученики с ограниченными возможностями здоровья должны вовлекаться в групповые формы работы и групповые решения задач, в те же активности, что и здоровые ученики, но с разными задачами. Очень полезно использовать активные формы обучения, игры, проекты, манипуляции, тематические лаборатории, полевые исследования [2, 187].

Инклюзия охватывает глубокие социальные аспекты жизни школы, создается моральная, материальная, педагогическая среда, которую должны обеспечить специально подготовленные педагоги-дефектологи, психологи, воспитатели и социальные педагоги при тесном сотрудничестве и взаимодействии с родителями, создав сплоченную команду единомышленников. При этом учителя вовлекаются в разнообразные виды общения с учениками, участвуют в широких социальных контактах вне школы, благодаря чему узнают каждого индивидуально.

Одним из принципов инклюзивного образования является организация соответствующей образовательной среды, которая должна отвечать разнообразию потребностей учащихся с ограниченными возможностями здоровья, которая являлась бы для них наименее ограничивающей и наиболее включающей, но при этом она должна быть не менее комфортной для остальных участников образовательного процесса. Поэтому на педагогический коллектив и администрацию инклюзивной школы возлагается обязанность обеспечить соответствие образовательной среды и технологий, соответствующим потребностям развития каждого ребенка [1, 125]. Должна быть создана образовательная среда, которая побуждает детей к необходимому опыту, является пространством взаимопонимания и социального взаимодействия, одновременно играя роль защитного пространства.

Центры специального образования, курирующие это направление, городские ресурсные центры, администрация школы должны подготовить нормативно-правовые документы, подготовить положения об «Организации интегрированного обучения детей с отклонениями в развитии», методики обучения, диагностические тестовые задания и ряд других документов с учетом специфики школы, а также особенности заболевания учеников с ограниченными возможностями здоровья.

Стандартная планировка школьных зданий, отсутствие специальных устройств и специального оборудования создает Барьер физического доступа для учащихся с особыми

образовательными потребностями. Поэтому большое значение для учеников с ограниченными возможностями здоровья имеет организация в школе безбарьерной доступной среды в которую входят специальные механизмы и устройства обеспечения совместного обучения. Обслуживающий персонал школы обязан пройти по линии Ростехнадзора, и в организации, занимающейся поставками данного оборудования специальное обучение для работы с этими приспособлениями.

В школе обучаются в основном дети-инвалиды с диагнозом ДЦП. Для них характерна плохая координация движений, чаще всего это дети – колясочники. Для них у входа в образовательное учреждение необходимо установить пандус, который должен быть достаточно пологим с уклоном 10-12%, шириной не менее 90 см для самостоятельного подъёма и спуска по нему. Необходимыми атрибутами пандуса являются ограждающий бортик и поручни, высотой – 50-90 см, и длина которых должна превышать длину пандуса на 30 см с каждой стороны. Входные двери должны открываться в противоположную сторону от пандуса, рекомендуется оборудовать их звонком для предупреждения охраны. Для свободного проезда коляски необходимо чтобы ширина дверных проемов была не менее 80-85 см, иначе учащийся на инвалидной коляске через нее не пройдет. Важно, чтобы в здании был предусмотрен хотя бы один лифт на верхние этажи (возможно только для подъема на коляске). В столовой или буфете так же следует предусмотреть специальную зону для учащихся с особыми образовательными потребностями. Ширину прохода между столами увеличивает до 1,1 метра, столы по возможности должны находиться в непосредственной близости от буфетной стойки в столовой [3, 375-376].

Для учащихся с особыми образовательными потребностями следует организовать одну специализированную туалетную кабинку. Площадь кабины должна быть достаточной и для размещения кресла-коляски и для обеспечения возможности пересадки из кресла на унитаз. Кабина должна быть оборудована поручнями, штангами, подвесными трапециями, которые должны быть прочно закреплены. На соответствующей высоте - 80 см от пола должны быть расположены раковина, фен для сушки рук, полотенце и туалетная бумага. В физкультурном зале должны быть специализированные раздевалка, душевая и туалет. Инвалидная коляска должна входить в душевую кабину целиком [3, 376].

В учебных аудиториях учащемуся с особыми образовательными потребностями необходимо запланировать дополнительное пространство для свободного перемещения и хранения инвалидной коляски.

Для обеспечения безопасности и беспрепятственного перемещения по территории учебного заведения учащихся с особыми образовательными потребностями следует предусмотреть ровное, асфальтированное покрытие пешеходных дорожек.

В заключение необходимо сказать, что все дети, несмотря на особенности физического или психического развития, должны быть обязательно включены в систему образования и воспитываться со своими сверстниками. Но как показывает опыт продвижения инклюзии в нашей стране, для реализации поставленных целей потребуется много времени, и сознательное участие и взаимодействие всех взрослых участников образовательного процесса, работающих с ребенком с особыми образовательными потребностями.

Инклюзивное образование, как прогрессивный способ обучения, имеет большие перспективы в современном обществе. Это дает надежду каждому ребёнку с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями возможность получить качественное образование, адаптированное к его возможностям и потребностям, реализовать свой жизненный потенциал, занять достойное место в жизни.

Список литературы

1. Брусянина, Е. Ю. Инклюзия: философия пространства современной жизни [Текст]/Е.Ю. Брусянина // Теория и практика образования в современном мире: материалы VII междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, июль 2015 г.). — СПб.: Свое издательство, 2015. - С. 124-126.
2. Меерзон, Т.И. Инклюзивное образование в России: состояние, тенденции [Текст]/Т.И. Меерзон, И.В. Гусева// Инклюзивное образование. Индивидуализация сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья: Мат. Всероссийской науч-практ. конф. г. Челябинск 09 февраля 2016 года. – Челябинск: Изд-во

Мейер Н.Е., Каверина Т.С.,

МОАУ «СОШ №40 с углубленным изучением математики им. В.М. Барбазюка», г. Оренбурга

Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни обучающихся

на уроках русского языка и литературы

Приоритетной задачей нового этапа реформы системы образования является формирование у учащихся ценностей здоровья и здорового образа жизни. Система образования занимает важное место в механизме формирования культуры здоровья подрастающего поколения, воспитании ценностной ориентации на здоровый образ жизни.

В системе общечеловеческих жизненных ценностей здоровью, являющемуся общественным и индивидуальным достоянием, принадлежит первостепенное, основополагающее место. Таким образом, аксиологический подход в системе воспитания положительного отношения к здоровому образу жизни должен стать основным для учащихся разных возрастных групп.

Школа сегодня - важнейшее звено в обеспечении возможности сохранения здоровья школьников, в воспитании человека, здорового физически, интеллектуально и духовно; в школе формируются у учащихся не только необходимые знания, умения и навыки о здоровом образе жизни, но и желание вести здоровый образ жизни. И этому должны служить не только «специфические» дисциплины (ОБЖ, биология, физическая культура), но и другие уроки школьной программы. Широким потенциалом обладают уроки русского языка и литературы, так как здоровый образ жизни - совокупность духовных ценностей и реальных видов, форм и благоприятных для здоровья эффектов деятельности по обеспечению оптимального удовлетворения потребностей человека. Здоровый образ жизни - это мировоззрение, определяющее систему (стиль) поведения индивида [1]. Культура здоровья - это составная часть базовой культуры личности, отражающая осознанное, ценностное отношение человека к собственному здоровью, основанная на ведении здорового образа жизни, выраженная в полноценном физическом, психическом, духовно-нравственном и социальном развитии.

Аксиологический подход к воспитанию здорового образа жизни предполагает изменения мировоззренческих установок участников воспитательного процесса, рассматривающих здоровье и стремление быть здоровым как одну из базовых ценностей человеческого бытия [2].

Ценностные ориентации выступают важнейшим фактором, регулирующим, детерминирующим мотивацию личности. Основное содержание ценностных ориентаций - политическое, философское (мировоззренческое), нравственное убеждение человека, глубокие и постоянные привязанности, нравственные принципы поведения. В силу этого в любом обществе ценностные ориентации личности оказываются объектом воспитания, целенаправленного воздействия.

Основные принципы воспитания ценностного отношения учащихся к здоровью и здоровому образу жизни:

- принцип системности – предусматривает выделение структурных компонентов системы воспитания, а также взаимосвязей между ними и ориентирует субъектов данного процесса на систематическое присвоение и использование культуры здоровья в процессе жизнедеятельности;

- принцип научности – выражается в опоре на научные представления, теоретические разработки отечественных и зарубежных ученых о сущности, движущих силах и закономерностях процесса воспитания культуры здоровья школьников;

- принцип социокультурный – предусматривает связь процесса воспитания культуры

здоровья школьников с жизнью, социокультурной средой, помощь личности во всестороннем развитии;

- принцип непрерывности - заключается в постоянной корректировке в работе по воспитанию культуры здоровья школьников, так как в самой воспитательной системе изменяются интересы, потребности, ценностные установки детей и взрослых, корректируются межличностные эмоционально-психологические и деловые отношения, появляются новые контакты с окружающей социальной и природной средой. Означает организацию многостороннего педагогического влияния на личность через систему целей, содержания, средств обучения и сторон воспитательного процесса;

- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей школьников – выражается в подборе средств, методов, форм работы с учетом возрастных и индивидуальных различий в работе с конкретными воспитанниками;

- принцип единства – предусматривает обеспечение единых и согласованных действий школы, семьи и общественности в процессе воспитания культуры здоровья обучающихся;

- принцип гуманизма – выражается в уважении к личности ребенка, в сочетании с требовательностью к нему, в создании благоприятного психологического климата, положительного эмоционального фона в группе. Строится на взаимном доверии, уважении, сотрудничестве, доброжелательности, авторитете учителя, но при этом воспитатель должен проявлять высокую требовательность к воспитанникам для достижения нужных результатов [2].

Условия реализации задачи воспитания ценностного отношения к здоровью у учащихся представляет собой систему, совокупность взаимосвязанных положительных предпосылок, способствующих осуществлению данного процесса, которые представлены организационными (создание благоприятной психоэмоциональной среды; методическая, психолого-педагогическая поддержка участников воспитательного процесса; координация и построение оптимального взаимодействия субъектов воспитания культуры здоровья школьников), профессионально – личностными (общекультурные, профессиональные знания, умения и навыки; осознание школьниками ценности здоровья; валеологическая направленность личности учителя), технологическими (создание здоровьесберегающих ситуаций, востребовавших проявления культуры здоровья школьников; проявление инициативы и самостоятельное включение школьников в различные виды валеологической деятельности; методическое обеспечение реализации программы воспитания культуры здоровья школьников в системе работы учителя) направлениями [1].

Задача сохранения здоровья детей в образовательном процессе требует изменения технологии его организации, логики и способов изложения учебного материала, методов, средств и организационных форм обучения. Поэтому следует использовать некоторые пути сохранения здоровья детей в рамках урока:

- комфортное начало урока, что обеспечивает положительный эмоциональный настрой учащихся;

- проведение на уроке разнообразных оздоровительных пауз, направленных на поддержание у учащихся высокого уровня работоспособности;

- объяснение нового материала с опорой на объективный опыт учащихся;

- постановка вопросов, побуждающих к размышлению, но и допускающих возможность забывания (как вы думаете?, кто из вас знает?, кто-нибудь что-либо слышал об этом?);

- опрос только тех учащихся, которые желают отвечать;

- упорядочение системы домашних заданий;

- упорядочение графика контрольных работ по различным предметам;

- формирование практически необходимых знаний, умений и навыков, рациональных приёмов мышления и правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных условий проведения урока [3].

Важно формировать у каждого обучающегося ответственность за свое здоровье,

учителю очень важно соблюдать гигиенические условия во время занятий (проветривание), менять виды учебной деятельности на уроках, следить за правильной осанкой, вводить элементы игры, физкультминутки.

Как можно пропагандировать здоровый образ жизни на уроках русского языка и литературы? На своих уроках мы пытаемся донести до учащихся, что только здоровый образ жизни делает существование человека полноценным. Помимо того, что на уроках русского языка проводятся различные виды диктантов по темам «Грипп, его виды, профилактика», «Туберкулез» и так далее, необходимо, по возможности, при изучении какого-либо материала использовать тексты, несущие в себе идеи здорового образа жизни.

Прежде всего, это внимание к самим словам и к тому положительному заряду, который несут слова. Например, слово «здравствуйте». Когда люди здороваются, они желают здоровья. Скажем вместе с детьми: «Я хочу быть здоровым. Я могу быть здоровым. Я буду здоровым». Безусловно, такую работу можно проводить со многими словами на тему «Как сохранить здоровье».

Большую свободу для пропаганды здорового образа жизни и спорта в том числе несут в себе диктанты для учащихся разных классов. Вообще, к подбору дидактического материала для уроков с заданной направленностью необходимо подходить внимательно и творчески, так как можно найти много интересных текстов, предложений в образцах произведений классической литературы и других произведениях разных функциональных стилей и типов. Эффективно и продуктивно можно выстроить работу по пропаганде ЗОЖ и при подготовке к сочинениям разного характера, например, о том, как дети провели выходные в кругу своей семьи или с друзьями. Учащиеся обычно с удовольствием работают по заданным темам, тем самым повышается мотивация не только к сбережению здоровья, но и к изучению русского языка, к чтению, развивается внимание, дети прослеживают межпредметную связь, совершая для себя много интересных «открытий».

Ещё один из приёмов формирования ЗОЖ на уроках русского языка и литературы – это работа с пословицами. Пословиц о здоровье много: «Здоровье всего дороже», «Чистота – залог здоровья», «Здоровье разум дарит», «Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле», «В здоровом теле – здоровый дух», «Ум да здоровье дороже всего», «Курить – здоровью вредить», «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – все потерял». Продолжить работу с пословицами можно, создавая «Словарь мудрых мыслей», в котором ученики фиксируют свои мысли и наблюдения, связанные со всем, что способствует здоровому образу жизни.

В старших классах при изучении публицистического стиля можно предложить составить различного рода работы, в том числе и публичные выступления, дискуссии, проекты по сбережению здоровья, по пропаганде здорового образа жизни.

Уроки литературы также предоставляют возможности для работы по формированию и поддержке здорового образа жизни. Например, при изучении творчества А.С.Пушкина можно обратиться к воспоминаниям современников. «Физическая организация молодого Пушкина, крепкая, мускулистая и гибкая, была развита гимнастическими упражнениями», – читаем мы у П. Анненкова, первого библиографа поэта. Из воспоминаний об Александре Сергеевиче, из его писем дети отмечают, что он увлекался боксом, был спарринг – партнёром у князя Вяземского; купался в ледяной Сороти, принимал ванны со льдом; устроил тир в михайловском погребу и тренировался в стрельбе из пистолета, выпуская до сто зарядов в утро; обожал верховую езду и был неутомимым ходяком.

Интересную информацию находят учащиеся о роли физической культуры в жизни Льва Николаевича Толстого. Дневники и воспоминания о нём дают богатейший материал. Бег, плавание, коньки, гимнастика на турнике и верховая езда – вот небольшой список забав известного писателя. Нельзя не улыбнуться, читая в «Отрочестве» о том, как Толстой приучал себя «спокойно переносить все неприятности жизни». Он, например, разогревал около печки руки и потом высовывал их в форточку на мороз. Или брал тяжёлые лексиконы и держал их на вытянутых руках до тех пор, пока «жилы, казалось, готовы были оборваться».

Всё это он проделывал для того, чтобы переносить тепло и холод, боль, закаливать волю и приучаться к тяжёлому труду[4].

Состояние здоровья детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является проблемой первоочередной важности, так как именно хорошее здоровье позволяет человеку реализовать определенный набор физических, духовно-нравственных и социальных возможностей - свой человеческий потенциал.

Общеобразовательные учреждения являются идеальным местом для проведения мероприятий по укреплению здоровья подрастающего поколения, пропаганды здорового образа жизни и воспитания культуры здоровья. Воспитательный процесс по формированию культуры здоровья и ценностного отношения к нему необходимо начинать в общеобразовательных учреждениях с младшего школьного возраста и продолжать в течение всего учебного периода.

Список литературы

1. Васильева, О. С. Здоровье как проблема образования / О. С. Васильева // Валеология. - 2000. - № 2.
2. Назаров, Е.Н. Здоровый образ жизнедеятельности и его составляющие: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / Е.Н. Назаров, Ю.Д. Жилков. – М.: Издат. центр «Академия», 2007.
3. Ткачук, М. Влияние положительных эмоций на здоровье школьников/ М. Ткачук// Воспитание школьников. – 2007. - № 9.
4. Шифман, А. И. Страницы жизни Льва Толстого/А.И.Шифман.- М.: Сов. Россия, 1983.

Миннегалиев М.М., Бирский филиал

ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет», г. Бирск

Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе

Образовательное учреждение на современном этапе развития общества должно стать важнейшим звеном в укреплении здоровья учащихся. В национальной Доктрине развития образования, в Законе РФ «Об образовании», в Концепции модернизации Российского образования, в Национальной образовательной стратегии «Наша новая школа» и в других программных документах включается решение спектра вопросов, касающихся здоровья школьников, минимизации рисков для здоровья в процессе обучения и воспитания, разработки здоровьесберегающих технологий обучения и воспитания, формирования ценности здоровья и здорового образа жизни.

Исследования ученых позволяют отметить о замедлении и тенденции децелерации физического развития детей и подростков, в увеличении количества подростков с функциональными расстройствами и хронической патологией, росте социально-обусловленных заболеваний, расстройств и отклонений поведения среди подростков [1, 2].

Физическое и нравственное здоровье подрастающего поколения определяет уровень цивилизации государства, является индикатором устойчивого развития общества, к системе образования предъявлен новый социальный заказ: охрана здоровья учащихся, воспитание здоровых граждан общества; необходимость разработки и внедрения эффективной программы формирования здорового образа жизни детей и подростков.

Рост и развитие подростков неразрывно связаны с качеством образовательного процесса в образовательных учреждениях, то есть с объемом нагрузки, организацией учебной и воспитательной работы с подростками. Установлено, что среди факторов, влияющих на состояние здоровья детей и подростков, от 6 до 15% в начальной школе и от 20-26% к концу обучения и воспитания приходится на условия внутришкольной среды.

В настоящее время ухудшение здоровья детей подросткового возраста стало не только медицинским, но и серьезной педагогической проблемой, так как осложняет учебно-воспитательный процесс, снижает качество знаний, замедляет психическое и физическое развитие подростков, вызывает отклонения в их социальном поведении [4].

Здоровьесберегающие технологии, которые создают безопасные условия пребывания, обучения, воспитания, воспитательно-профилактической работы с подростками в образовательном учреждении посредством рациональной организации образовательного

процесса и соответствия учебной и физической нагрузки возрастным возможностям подростков. Отметим, что оздоровительные технологии, которые направлены на решение задач укрепления физического здоровья подростков, обогащение потенциала здоровья посредством физической подготовки, закаливания, организации здорового питания, профилактики заболеваний и отклонений в поведении.

Технологии обучения здоровью, которые включают в себя гигиеническое обучение и воспитание, формирование здорового образа жизни посредством включения соответствующих тем в определенные предметы, как ОБЖ, физическая культура, биология, обществоведение. Следовательно, технологии воспитания культуры здоровья, позволяющие воспитывать у подростков культуру здоровья, личностные качества, способствующие его сохранению и укреплению, формируют мотивации на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье, здоровье окружающих людей.

Основными и важнейшими задачами перманентного использования здоровьесберегающих технологий в воспитательно-профилактической работе с девиантными подростками являются:

- формирование мотиваций и потребностей подростков в сохранении и укреплении своего здоровья;
- создание в школе здоровьесберегающей среды и условий, позволяющих сделать выбор в пользу здорового стиля жизни;
- информационное обеспечение процесса здоровьесбережения и создание условий для формирования умений и навыков здорового образа жизни, адекватных возрасту;
- применение в воспитательно-профилактической работе с подростками здоровьесберегающих технологий и обучения педагогов методикам формирования здорового образа жизни среди подростков [2].

В системе воспитательно-профилактической работы с подростками девиантного поведения комплексно решаются задачи формирования культуры здоровья, оздоровления личности, повышение потенциала здоровья участников учебно-воспитательного процесса, профилактики девиантного поведения, предупреждения потребления психоактивных веществ, агрессивного поведения, формирование личности безопасного типа, медико-педагогического сопровождения подготовки подростков к взрослой жизни.

Внедрение в практику образования системы здоровьесберегающих и здоровьеразвивающих технологий предполагает обеспечение соответствия форм и содержания образовательного процесса личностным, интеллектуальным и адаптационным возможностям подростков с учетом индивидуально-типологических особенностей организма, сенситивных и критических периодов индивидуального развития. В связи с этим актуально повышение уровня здоровья подростков с помощью здоровьесберегающих технологий.

Следует отметить, что здоровьесберегающая функция физической культуры реализуется в целях, содержании, способах обучения и воспитания. Цель «физкультурного образования» (обучения и воспитания) – содействие формированию здоровьесозидательной, здоровьесберегающей основы общей культуры личности через формирование:

- физической культуры личности подростков (культуры движения: развитие физических качеств и способностей, функциональных возможностей организма через формирование двигательных умений);
- гуманитарной культуры личности подростков (познавательной, творческой, коммуникационной, информационной, и т.д.);
- культуры здорового стиля жизни и безопасности жизнедеятельности (в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности) [1, 3].

Содержание физической культуры несет огромный здоровьесозидательный потенциал. Усиление здоровьесберегающей направленности физической культуры обеспечивают формирование физического, психического и духовно-нравственного здоровья у подростков.

Физкультурно-оздоровительная деятельность является одной из ведущих факторов

активной жизненной стимуляции и во многом определяет состояние физического и психического здоровья подростков. Как система, включающая положительные отношения к себе и отношения к другим людям, личностную рефлексии и потребности в саморазвитии и самосовершенствовании.

Эффект воздействия физической культуры на психику подростка может быть самым разным, здесь многое зависит от типа личности и ее установок на тот или иной вид физической активности. Поэтому нельзя изучать влияние физических упражнений на физическое и психическое здоровье без изучения индивидуальных особенностей подростков. Поэтому, необходим поиск путей создания такой личностно развивающей ситуации, которая представляет собой целостную систему условий, «запускающую» механизм личностного развития активной личности. При этом подвижные и спортивные игры и различные формы игровых упражнений, при которых занимающиеся находятся в естественной среде жизнедеятельности: стремятся к условной победе, развивают у себя ценные жизненные качества и т.д. [3].

В основу формирования здорового стиля жизни подростков положены физкультурно-оздоровительные комплексы и рациональное сбалансированное питание, так как сбалансированность поступления энергии в организм с его энергозатратами, равновесие поступления и расходования пищевых веществ – важная составляющая сохранения и укрепления здоровья подростков.

Здоровьесберегающая образовательная среда имеет большое значение для формирования культуры здоровья подростков. Только тогда, когда в образовательном учреждении будет создана такая среда, климат здоровья, культура доверия, личностного созидания, возможно полноценное сохранение и укрепление здоровья, обучение здоровью, формирование культуры здоровой жизни, усвоение ее духовно-нравственных и эстетических компонентов.

Под влиянием здоровьесберегающей среды закладываются когнитивные, эмоционально-ценностные, поведенческие черты, поскольку в этой среде заложено видение окружающей здоровьесозидающей действительности, закодированы особенности физиологического, психологического, интеллектуального развития и программы личностного поведения.

Таким образом, здоровье подрастающего поколения будет определяться современными эффективными профилактическими, коррекционными, воспитательными и оздоровительными мероприятиями, в реализации которых активную роль будет играть компетентный, владеющий соответствующими методиками учитель, воспитатель.

Список литературы

1. Альбицкий В.Ю., Макеев Н.И. Здоровьесберегающее поведение подростков // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2010. – №2. – С. 21.
2. Гаязов А.С. Здоровьесберегающие технологии как приоритет образовательной политики Республики Башкортостан // Здоровьесберегающее образование. – 2012. – №2. – С. 6-11.
3. Миннегалиев М.М. Система инновационных здоровьесберегающих технологий в укреплении и сохранении здоровья школьников / Теория и практика инновационной образовательной деятельности школ Республики Башкортостан: материалы регион. науч.-практ. конф. – Бирск: Бирск. гос. соц.-пед. акад., 2011. – С. 15-19.
4. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности. – М.: Планета, 2011. – 208 с.

Михайлов С.Н., Белов В.В., Исаева О.Ю., Зацепина Н.В., Елфимова О.А.

ГБУЗ Областной Центр Медицинской Реабилитации, г. Оренбург

ГБОУ ВПО «Оренбургский государственный медицинский университет МЗ РФ

Применение механотренажеров в восстановительном лечении больных перенесших инфаркт миокарда, с сопутствующей цереброваскулярной патологией

По данным Л.С. Мавелова (2004), А.Н. Беловой (2000) среди больных острым нарушением мозгового кровообращения (ОНМК) 23,6% составляли лица в возрасте 41-50 лет и 12,8% лица моложе 40 лет. В целом ОНМК у половины больных наступает в возрасте до 60

лет, т.е. поражает людей еще полных сил и возможностей. Причем смертность от него превышает, по многим данным, 40%. Большинство же оставшихся в живых становится инвалидами и требует длительного реабилитационного лечения, а нередко и постороннего ухода [1,2,3]. Таким образом борьба с цереброваскулярными заболеваниями, их профилактика, физическая и трудовая реабилитация, представляются не только медицинской задачей, но и медико-социальной, имеющей большое значение для государства и его экономики [1,2,3].

Однако на фоне имеющейся цереброваскулярной патологии возникают кардиальные нарушения. Декомпенсация кардиальных нарушений, включая ангинозные приступы, сердечную недостаточность и нарушения ритма сердца, могут отягощать и замедлять процесс реабилитации, приводить к тяжелым осложнениям. Нарушения в работе сердца весьма характерны для больных, перенесших инсульт. При тщательном обследовании они обнаруживаются у 70-75% больных [4]. Наиболее часто при ишемическом инсульте диагностируют различные формы ИБС, включая острый инфаркт миокарда, постинфарктный кардиосклероз, нестабильную и стабильную стенокардию, нарушения ритма сердца и хроническую сердечную недостаточность. Поражение сердца вследствие ревматизма и эндокардитов, наличие протезированных клапанов – не редкость среди этой категории больных. Установлено, что у больных с постинфарктными изменениями сердечной мышцы и постоянной формой фибрилляции предсердий ишемическое поражение мозга обширнее, неврологический дефицит более выражен, чем у пациентов, не имеющих таких нарушений [1,2,3]. У больных, с тяжелыми инсультами регистрируются относительно низкие показатели сократимости левого желудочка и чаще обнаруживаются эпизоды безболевого ишемии миокарда. Восстановительный постинсультный период на фоне хронической сердечной патологии ассоциируется со скрытыми гемодинамическими расстройствами, что может стать причиной декомпенсации кровообращения в период активной реабилитации. Смертность больных, перенесших инсульт, на протяжении ближайшего 5-летнего периода, существенно превышает ожидаемую смертность в общей популяции лиц того же возраста и пола [4,5,7,8]. Примечательно, что в качестве одной из основных причин летальности выступает сердечная патология: острая и хроническая сердечная недостаточность, инфаркт миокарда и остановка сердца. Активное проведение холтеровского мониторирования в постинсультном периоде позволяет обнаружить у 22% больных угрожающие жизни желудочковые аритмии, включая пароксизмы желудочковой тахикардии, у 16% – безболевою ишемию миокарда [4,6,12,13].

В настоящее время происходит совершенствование методов диагностики и реабилитации больных с кардиологической и сопутствующей цереброваскулярной патологией. Это позволяет существенно снизить риск осложнений сердечно-сосудистой и цереброваскулярной патологии [8,9,10,11].

Цель – применить разработанные методы физической реабилитации у кардионеврологических больных с использованием современных механотренажеров на стационарном этапе реабилитации в условиях ГБУЗ ГKB СМП №1 и ГБУЗ «Областной центр медицинской реабилитации» г. Оренбурга.

Средний возраст пациентов – 50,5 лет. Женщин было 36,4%, мужчин – 63,6%. Инфаркт мозга развивается, как правило, на фоне артериальной гипертензии, церебрального атеросклероза, ишемической болезни сердца, сахарного диабета, эмоциональных и физических перегрузок. Постстационарный период долечивания кардиологических больных с цереброваскулярной патологией длится 21 день. Для оценки эффективности проводимого лечения осуществляется клиническое неврологическое и кардиологическое обследование, реоэнцефалография (РЭГ), холтеровское мониторирование ЭКГ и АД, эхокардиография, биохимические исследования (липидный спектр, показатели свертывающей системы крови), опросные психодиагностические методы.

Физические упражнения имеют большое значение не только для восстановления физических возможностей больных инфарктом миокарда с сочетанной цереброваскулярной патологией, а так же важны как средство психологического воздействия, вселяющего в больного веру в выздоровление и способность вернуться к труду и в общество. Поэтому, чем

раньше и с учетом индивидуальных особенностей заболевания будут начаты занятия лечебной гимнастикой, тем лучше будет общий эффект.

Однако для достижения поставленной цели нам были использованы: «Программно-реабилитационный способ восстановительного лечения, больных перенесших инфаркт миокарда» на стационарном этапе восстановительного лечения, «Метод проведения лечебной гимнастики при инфарктах миокарда и ИБС на третьей ступени реабилитации». Приоритет способа и метода защищен рационализаторскими предложениями, которые утверждены Оренбургской государственной медицинской академией и подтверждены удостоверениями №1370 от 26.10.2010 и №1360 от 25.11.2009. В предложенном способе мы использовали два механотренажера – «Оксицикл» и «Монупед», постепенно переводя больного от механотренажеров к специальным физическим упражнениям, подобранных для стационарного этапа реабилитации больных с инфарктом миокарда и включенных в «Метод проведения лечебной гимнастики при инфарктах миокарда и ИБС на третьей ступени реабилитации». Физическая реабилитация на стационарном этапе направлена на достижение такого уровня физической активности больного, при котором он мог бы обслужить себя, подняться на один этаж по лестнице и совершать прогулки до 2 - 3 км в 2 - 3 приема в течение дня без существенных отрицательных реакций.

Программа физической реабилитации больных инфарктом миокарда с сопутствующей цереброваскулярной патологией в больничной фазе строилась с учетом принадлежности больного к одному из 4-х классов тяжести состояния и проводимых реабилитационных мероприятий на стационарном этапе реабилитации. Класс тяжести определяют на 2 - 3 день болезни после ликвидации болевого синдрома, аритмии. Эта программа предусматривает назначение больному того или иного характера бытовых нагрузок, методику занятий лечебной гимнастикой и допустимую форму проведения досуга. Кардионеврологическим больным, поступившим со стационарного этапа реабилитации в больницу восстановительного лечения, продолжает оказываться реабилитационная программа с использованием первоначально механотренажеров, а затем лечебной физической культуры, что говорит о последовательности и преемственности лечебно-профилактической помощи. Как правило, таким больным после использования механотренажеров в течении 2 - 3 дней, назначения начинаются с лечебной гимнастики на 3 б ступени реабилитации. Ступень III включает период от первого выхода больного в коридор до выхода его на прогулку, на улицу. Основные задачи физической реабилитации на этой ступени активности: подготовка больного к полному самообслуживанию, к выходу на прогулку на улицу, к дозированной ходьбе в тренирующем режиме. В ГБУЗ МГКБ СМП №1 на подступени III «а» больному разрешали выходить в коридор, пользоваться общим туалетом, ходить по коридору (от 50 до 200 м в 2 - 3 приема) медленным шагом (до 70 шагов в 1 минуту). Лечебную гимнастику на этой подступени проводили, используя комплекс упражнений №2, но количество повторений каждого упражнения постепенно увеличивается. Занятия проводятся индивидуально или малогрупповым методом с учетом индивидуальной реакции каждого больного на нагрузку. При адекватной реакции на нагрузку подступени III «а» больных переводили на режим подступени III «б».

Однако в ГБУЗ «Областной центр медицинской реабилитации» г. Оренбурга в 75% случаев поступали больные, которым приходилось начинать лечебную гимнастику с подступени III «б». Таким больным разрешали прогулки по коридору без ограничения расстояний и времени, свободный режим в пределах отделения, полное самообслуживание, мытье под душем. Больные осваивают подъем сначала на пролет лестницы, а затем на этаж. Этот вид нагрузки требует тщательности контроля и осуществляется в присутствии инструктора ЛФК, который определяет реакцию больного по пульсу, АД и самочувствию. На подступени б значительно расширяется объем тренирующей нагрузки. Больному назначают комплекс лечебной гимнастики №3. Для расширения объема статико-динамических упражнений нами был использован стабилотренинг и стабилметрическое исследование. Курс стабилотренинга включал в себя 15 лечебно-диагностических процедур. Таким образом, основные задачи лечебной гимнастики, которые решались на III

ступени - подготовить больного к выходу на прогулку, к дозированной тренировочной ходьбе и к полному самообслуживанию. Выполнение комплекса упражнений способствует щадящей тренировке сердечно-сосудистой системы. Темп выполнения упражнений медленный с постепенным ускорением. Общая продолжительность занятия - 20 - 25 мин. Больным рекомендуется самостоятельно выполнять комплекс ЛГ №1 в виде утренней гимнастики или во второй половине дня. Начало ступени активности 4 знаменуется выходом больного на улицу. Первая прогулка проводится под контролем инструктора и врача ЛФК, изучающего реакцию больного. Больной совершает прогулку на дистанцию 500 - 900 м в 1 - 2 приема с темпом ходьбы 70, а потом 80 шагов в 1 мин.

На ступени активности IV назначался комплекс лечебной гимнастики № 4. Основные задачи лечебной гимнастики № 4 - подготовить больного к переводу в местный санаторий для прохождения второго этапа реабилитации или к выписке домой под наблюдение участкового врача. На занятиях использовали движение в крупных суставах конечностей с постепенно увеличивающейся амплитудой и усилием, а также для мышц спины и туловища. Темп выполнения упражнений средний для движений, не связанных с выраженным усилием, и медленный для движений, требующих усилий. Продолжительность занятий до 30 - 35 мин. Паузы для отдыха обязательны, особенно после выраженных усилий или движений, которые могут вызвать головокружение. Продолжительность пауз для отдыха 20 - 25 % продолжительности всего занятия. Если больным сразу назначался комплекс лечебной гимнастики на ступени активности IV, то одновременно назначался стабилотренинг – 12 15 процедур. Особое внимание обращали на самочувствие больного и его реакцию на нагрузку. Во время выполнения упражнений частота сердечных сокращений (ЧСС) на высоте нагрузки может достичь 100 - 110 уд/мин. Последующие подступени IV «б» и IV «в» В отличаются от предыдущей наращиванием темпа ходьбы до 80 шагов/мин и увеличением маршрута прогулки 2 раза в день до 1 - 1,5 км. Больной продолжает заниматься комплексом ЛГ №4, увеличивая число повторений упражнений по решению врача ЛФК, который оценивает воздействие нагрузок, контролируя пульс и самочувствие больного. Прогулки постепенно увеличиваются до 2 - 3 км в день в 2 - 3 приема, темп ходьбы - 80 - 100 шагов/мин. Уровень нагрузок ступени IV «б» доступен больным до перевода их в санаторий: примерно до 30-го дня болезни - больным 1-го класса тяжести; до 31 - 45 дня - 2-го класса и 33 - 46 дня - 3-го; больным 4-го класса тяжести сроки этого уровня активности назначаются индивидуально.

В результате разработанные методы физической реабилитации у кардионеврологических больных с использованием современных механотренажеров на стационарном этапе реабилитации в условиях ГБУЗ ГКБ СМП №1 и ГБУЗ «Областной центр медицинской реабилитации» г. Оренбурга. и проведенные мероприятия по физической реабилитации в этих лечебных учреждениях здравоохранения позволяют допустить перевод таких пациентов восстановленным уровнем физической активности в санаторий.

Список литературы

1. Долгов А.М. Цереброкardiaльный синдром при ишемическом инсульте // Вестник интенсивной терапии. – 1995. – № 2. – С. 15-18.
2. Плахотный А.С. Эффективность психофизиологической реабилитации больных с гипертонической болезнью с использованием метода биологической обратной связи // Биологическая обратная связь 2000. – №1. – С.55.
3. Сулова Г.А., Королев А.А. Динамика восстановления постинсультных больных в зависимости от тяжести неврологических нарушений в процессе реабилитационного лечения // Неврологический вестник – 2009 – Т. XLI, вып. 2 – С. 15 – 19.
4. Трунова Е.С., Гераскина Л.А., Фоякин А.В. Кардиологические аспекты ранней постинсультной реабилитации // Практическая ангиология (Киев) 2006; №3: 60-65.
5. Трунова Е.С., Гераскина Л.А., Фоякин А.В. Состояние сердца и восстановление нарушенных неврологических функций у больных в раннем постинсультном периоде // Сосудистые состояния головного мозга (Киев) 2007; 3 : 10 – 15.
6. Сулова Г.А., Королев А.А. Динамика восстановления постинсультных больных в зависимости от тяжести неврологических нарушений в процессе реабилитационного лечения // Неврологический вестник – 2009 – Т. XLI, вып. 2 – С. 15 – 19.
7. Е.С. Трунова, Л.А. Гераскина, А.В. Фоякин Кардиологические аспекты ранней постинсультной реабилитации // Практическая ангиология (Киев) 2006; №3: 60-65.
8. Е.С. Трунова, Л.А. Гераскина, А.В. Фоякин Состояние сердца и восстановление нарушенных

неврологических функций у больных в раннем постинсультном периоде // Сосудистые состояния головного мозга (Киев) 2007; 3 : 10 – 15.

9. Come P.C., Riley M.F., Bivas N.K. Roles of echocardiography and arrhythmia monitoring in the evaluation of patients with suspected systemic embolism. *Ann Neurol.* 1983; 13: 527-531.

10. Come P.C., Riley M.F., Bivas N.K. Roles of echocardiography and arrhythmia monitoring in the evaluation of patients with suspected systemic embolism. *Ann Neurol.* 1983; 13: 527-531.

11. Britton M., de Faire U., Helmer C. et al. Arrhythmias in patients with acute cerebrovascular disease. *Act. Med. Scand.* 1979; 205: 425-428.

12. Moris A.D., Grosset D.G., Squire I.B. The experiences of an acute stroke unit: implication for multicentre acute stroke trials. *J. Neurol Neurosurg Psych.* 1993; 56: 352-355.

13. Moris A.D., Grosset D.G., Squire I.B. et al. The experiences of an acute stroke unit: implication for multicentre acute stroke trials. *J Neurol Neurosurg Psych.* 1993; 56: 352-355.

Мишучков А.А.,

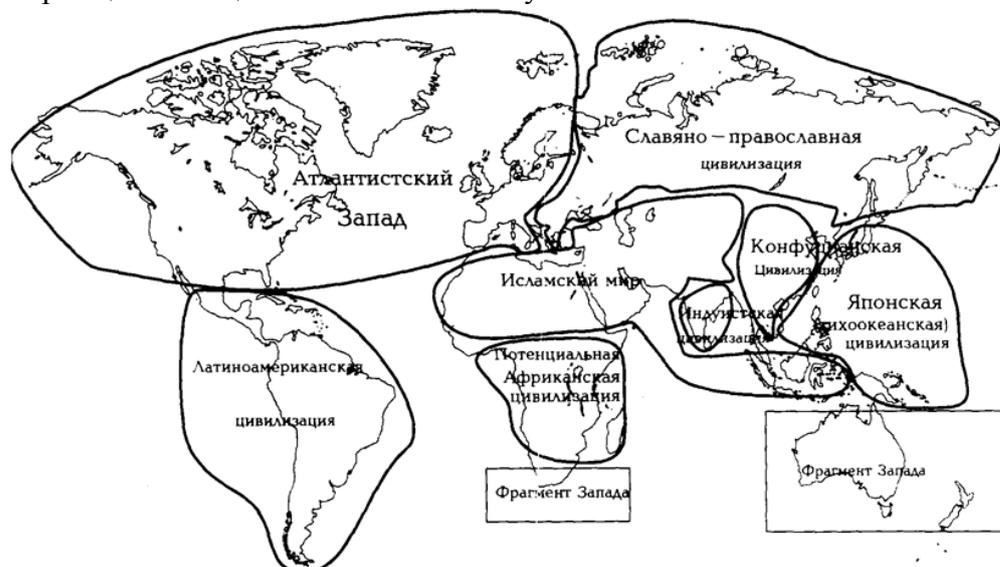
Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Цивилизационные образы здоровья человека

Медицина как социальный институт общества тесно связана с формированием мировоззрения человека и цивилизационной картине мира. Как социокультурный код цивилизации она связана с формированием социальных идентичностей человека, внутреннего мира личности, обуславливает его жизнедеятельность. По определению российского исследователя Иванова С.Ю.: «Цивилизационная идентичность – это представления человека о своей принадлежности к той или иной культурно-цивилизационной общности (например, к западной, православной, исламской цивилизации), те ценности и поведенческие модели, которые формируются на основании отождествления себя с определенным культурным выбором, а также с соответствующими социальными институтами и отношениями» [5]. Религиозная культура как ценностное ядро цивилизации оказывает существенную роль и на формирование представлений человека о феномене здоровья. В каждой современной локальной цивилизации сложился свой неповторимый уникальный образ идеала и нормы здоровья человека.

Известный русско-американский социолог Питирим Сорокин выдвинул определение цивилизаций как крупных «социальных общностей», сложившихся на основе центрального ценностного ядра, который служит причиной, целью, основой организации и функционирования данных общностей [8, с. 339]. Наиболее распространенной классификацией является предложенная американским политологом С.Хантингтоном [9, с.34]. Он выделяет восемь ныне существующих современных цивилизаций: западную во главе с США, славянско-православную во главе с Россией, китайско-конфуцианскую, японскую, мусульманскую, индуистскую, латиноамериканскую и африканскую.

Карта цивилизаций по С. Хантингтону.



Фактически выделяются две фундаментальные парадигмы цивилизационного развития

– техногенная (западная) и традиционная (незападные цивилизации). Если западная техногенная парадигма опирается на научно-светскую систему знаний, то традиционная парадигма на религиозное мировоззрение. Вследствии этого С. Хантингтон и называет все незападные цивилизации религиозными терминами (православная, исламская, конфуцианская, буддистская). Существует проблема конкуренции этих двух парадигм, противоречия и борьба между ними. Так, согласно американскому социологу Дениэл Беллу человечество проходит три этапа модернизации: аграрный (традиционное общество); индустриальный (промышленное производство товаров); постиндустриальное (производство информации, общество массового потребления)[1]. Следовательно, аграрная периферия стран отстала безнадежно от полупериферии (индустриальные страны) и ядра мировой цивилизации (постиндустриальные страны во главе с США). Техногенные периоды цивилизации не совпадают с ценностными периодами развития. По П.Сорокину каждая цивилизация переживает ценностные периоды своего развития – «идеациональный» («ideational»), «идеалистический» («idealistic»), «чувственный» («sensate»)[7, с. 431]. Современный период человечества П. Сорокин оценивает как промежуточный и переходный от потребительской (чувственной) культуры к духовной (идеациональной). Человечество, испытывая духовный голод и исчерпав ресурсы материального подхода к миру, минуя промежуточный этап идеалистической (интегральной) культуры переходит к духовной (идеациональной) цивилизации, основанной на признании сверхчувственных начал реальности и абсолютности моральных норм в социуме, то есть фактически к доминанте религиозной культуры как цивилизационнообразующей. Исходя из таких признаков, аграрная духовная цивилизация может быть выше по цивилизационному статусу, чем техногенная цивилизация, находящаяся на «чувственном уровне» развития.

О значимости цивилизационных признаков в определении здоровья отмечает Иванова О.М.: «Категория здоровье раскрывает конкретно - целостное, многомерное, противоречивое состояние биосоциальной организации человека, обуславливаемое взаимодействием внутренних и внешних факторов его жизнедеятельности и соответствующими структурно-функциональными, вещественно - энергетическими и информационными процессами на каждом моменте и этапе социально-культурного, цивилизационного развития человека»[4, с. 143]. Российскую цивилизационную специфику категории здоровья как социально-философскую проблему анализируют целый ряд авторов: Демиденко Э.С. [2], Нижников С.А.[6], Азаматов Д.М.[3] и др.

Если попытаться выявить отличия техногенной медицины от традиционной медицины, то, в первом приближении, можно назвать следующий ряд таких отличий.

Техногенная медицина	Традиционная медицина
Субъект-объектный подход к здоровью. Человек как субъект не совпадает с миром как объектом.	Субъект-субъектный подход к здоровью. Человек и мир две части субъектно – целого.
Борьба с болезнью как достижение и сохранение здоровья	Гармония с собой и миром, принятие болезни как этап в достижении гармонии.
Болезнь – зло, которое надо искоренять	Болезнь – благо, даваемое Богом и природой для восстановления нарушенного равновесия
Приоритет на технологию борьбы с болезнью, на лекарства	Приоритет на силы организма и дух человека, на нравственное изменение
Врач ведет борьбу, назначает диагноз и средства лечения; пациент – объект борьбы	Врач подводит пациента к изменению, помогает восстановить нарушенное равновесие, пациент – субъект самоисцеления.

В православной цивилизации болезнь есть благо верующего, через преодоление которого он обретает благодать и поддержку Бога. Болезнь есть рассогласование тройной природы человека (тело, душа и дух) и самой души (ум, сердце и воля). Болезнь может быть как наказание за грех, как вразумление и испытание в добре и вере, как награда и венец

верующему, через которое он обретает благодать от Бога. Но главная причина болезни есть грех, собственная поврежденная воля человека, а не какая либо необходимость (преп. Ефрем Сирий).

В исламской цивилизации здоровье есть благо верующего, награда за исполнение религиозных законов и ритуалов. Болезни есть испытание на пути веры, через которые ведет Аллах верующих, очищая от грехов. В предании «Сахих аль-Бухари» сказано: «От любого недуга есть средство, и с его применением, по воле Всемогущего Аллаха, болезнь исцеляется. Болезнью или другим несчастием, постигающим покорного Всевышнему человека, Аллах сбрасывает со счетов совершенные им дурные поступки, как дерево сбрасывает свои листья». Болезнь и исцеление происходят по воле Всевышнего и терпение верующего – есть залог награды в жизни вечной.

В буддистской цивилизации здоровье связано с достижением нирваны человеком, состояния просветленности, гармонии с Абсолютом. Субъективной причиной всех болезней являются неведение, привязанность (страсть) и гнев. Они вызывают дисбаланс между частями человека (дошами) и условиями его жизни (среда, питание, образ жизни и эмоции), что приводит к болезням. Духовной причиной болезни является карма – отдаленные последствия прошлых поступков человека. Болезнь в настоящем есть расплата за дефицит добра в прошлом.

Таким образом, при всем цивилизационном многообразии образов здоровья человека, есть нечто общее, что объединяет их все. Здоровье – есть бесценный дар жизни, который надо беречь и служить людям. Потеря его не является препятствием к нравственному развитию человека, его социальному росту. Это такое препятствие, которое можно преодолеть оптимизмом и жизнелюбием, верой в Бога. В этом заключается цивилизационная мудрость человечества. И ценность будущего цивилизационного развития будет зависеть не только от потребительских качеств техногенного способа жизни человечества, а в сохранении духовных традиционных ценностей, в приоритете духовного над материальным потреблением. Это создает предпосылки преемственности исторической жизни и залог оптимизма человечества в будущем.

Список литературы

1. Белл. Д. Грядущее постиндустриальное общество. Опыт социального прогнозирования / Перевод с английского. — М.: Academia, 2004. - 788 с.
2. Демиденко Э.С. Философское осмысление здоровья человека в техногенном мире / Э.С. Демиденко // Философия здоровья М.: 2001. -С. 175-195.
3. Здоровье как социально-философская проблема: Курс лекций. Авторский коллектив: Д.М. Азаматов, О.М. Иванова, М.Р. Ахматдинова, Р.И. Девяткина, Т.Ю. Порошина, Н.Б. Устюжанина / Под ред. проф. Д.М. Азаматова. - Уфа: РИО БашГУ, 2003. – 158с.
4. Иванова О.М. Факторы здоровья человека. Социально-философский анализ: Монография. - Уфа: РИО БашГУ, 2006. – 292с.
5. Иванова С.Ю. Современная российская идентичность: цивилизационное и историко-культурное измерение // Вестник ВЭГУ. 2012. № 2(58). – С. 22.
6. Нижников С.А. Пути обретения здоровья и мировоззрение // Философия здоровья М.: 2001. - С. 5-23.
7. Сорокин П. А. Человек. Цивилизация. Общество / Пер. с англ. общ.ред., сост. и предисл. А. Ю. Согомонов. – М.: Политиздат, 1992. – С. 431.
8. Сорокин П.А. Система социологии. Ч.1. – М., Наука, 1993. С. 339.
9. Хантингтон С. Столкновение цивилизаций / пер. с англ. Т. Велимеева, Ю. Новикова. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2003.

Надина О. Н., ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г. Оренбург. **Научный руководитель: Михайлова Н. В.**
Использование сюжетных физкультурных занятий как средства развития интереса к движениям у детей старшего дошкольного возраста

В современном обществе, которое претерпевает большие изменения в социально – экономической и образовательной структуре общества, возникают проблемы повышения эффективности занятий по физической культуре в дошкольных образовательных

учреждениях.

В дошкольном возрасте главным условием всестороннего развития и воспитания ребенка является естественная потребность в движениях. Сюжетные физкультурные занятия в старшем дошкольном возрасте способствуют воспитанию физически полноценного, здорового ребенка.

Физическое воспитание детей занимает огромное место в воспитательно – образовательном процессе ДОУ, которое осуществляется на специально организованных физкультурных занятиях, а так же в игровой, повседневной деятельности ребенка.

Физкультурные занятия в системе ДОУ появились в 50 – е годы. В то время в структуру физкультурных занятий входили занятия гимнастикой, простейшие физические движения, подвижные игры. И только в дальнейшем физкультурные занятия стали включать в себя расширенный круг физических упражнений. Помимо этого, в работу с детьми были включены плавание, катание на самокате, коньках, лыжах, ритмические танцы, массаж и подвижные игры.

Физкультурные упражнения – это стержневое средство физического воспитания детей дошкольного возраста, которое оказывает влияние на физическое и психическое здоровье ребенка, а так же способствует всестороннему развитию личности [6, с. 34].

Физические упражнения позволяют решать на физкультурных занятиях как развивающие, так и оздоровительные задачи. Именно они обеспечивают развитие двигательных умений и навыков, высокую двигательную активность и укрепление здоровья.

А. И. Кенеман, Д. В. Хухлаева в своих научных работах выделяют позицию о том, что система специально подготовленных физических упражнений дает возможность решать задачи физического воспитания ребенка на физкультурных занятиях [2, с. 158].

В исследованиях Г. П. Лесковой показано, что в ходе выполнения физических упражнений следует уделять большое внимание технике выполнения движений. Это позволит сформировать у ребенка двигательные умения не только за счет многократных повторений, но и за счет быстроты усвоения движений, что способствует развитию у детей заинтересованности и стремления к активным действиям [4, с. 27]. Все это воздействует на деятельность детей в повседневной жизни, которая становится более интересной и содержательной.

Процесс обучения движениям организуется и осуществляется за счет обще дидактических принципов, которые используются в единстве и неразрывной связью между собой, что помогает ребенку накапливать знания, которые способствуют осмыслению его двигательной деятельности.

Стоит отметить, что регулярное использование одной и той же структуры физкультурного занятия может привести к снижению интереса детей к движениям, что приведет к спаду результативности. Эффективность обучения детей старшего дошкольного возраста основным видам движений зависит от разнообразных методов и приемов, рационально подобранных для определенного занятия.

Выбор методов и формы обучения движениям зависит от воспитательно – образовательной программы ДОУ, от задач, стоящих перед педагогом, а так же от возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников.

Ученые (Е. Н. Вавилова, А. И. Кенеман, О. И. Кокорева, П. Ф. Лесгафт, Г. И. Осокина, А. П. Щербак) выделяют достаточное количество методов и форм работы с детьми на физкультурных занятиях, к которым относятся традиционные (наглядные, словесные, практические) и нетрадиционные [3, с. 228].

Существует множество видов нетрадиционных форм физкультурных занятий, которые широко используются для любой физической подготовленности и оздоровления организма. Выделяют игровые занятия, игры – эстафеты, тренировочные занятия, круговые тренировки, сюжетные занятия, занятия на спортивных тренажерах, с элементами ритмических движений и занятия с использованием нестандартного физкультурного оборудования [1, с. 4 – 5].

Исследованная нами научная литература показала, что в физическом воспитании детей

дошкольного возраста широко используются сюжетные физкультурные занятия.

Сюжетное физкультурное занятие – это одна из организованных форм обучения физическим упражнениям, способствующая развитию у детей старшего дошкольного возраста интереса к движениям, приобретению положительных эмоций, накоплению впечатлений, разнообразных чувств, а так же поддержанию на высшем уровне физической и умственной работоспособности детей [7, с. 49].

На сюжетных физкультурных занятиях необходимо создать подходящие условия для полноценного развития детей старшего дошкольного возраста.

Н. В. Михайлова, А. М. Яковлева в своих разработках выделяют педагогические условия, которые влияют на развитие интереса у детей старшего дошкольного возраста в ходе сюжетных физкультурных занятий. К ним относятся профессиональная подготовленность педагога к проведению физкультурных занятий; разработка серии сюжетных физкультурных занятий; создание физкультурно – спортивной среды [5, с. 74 – 76].

Мы считаем, что данные педагогические условия являются основными в работе с детьми старшего дошкольного возраста по развитию интереса к движениям в процессе сюжетных физкультурных занятий.

Так же, немаловажно обеспечить эмоциональное благополучие каждого ребенка; учесть уровень двигательных нагрузок на физкультурном занятии; использовать упражнения, развивающие двигательные навыки и умения; образцово показывать упражнения, вызывая тем самым у детей эстетическое удовлетворение и желание выполнять движения с такой же легкостью и грацией; уделять внимание речи педагога, ее эмоциональной окраске, выразительности; проводить сюжетные физкультурные занятия после большой умственной нагрузки, для того чтобы, снять напряжение у детей, закрепить движения в новых условиях и создать положительные эмоции и впечатления.

Сущность сюжетных физкультурных занятий заключается прежде всего в том, что ребенок получая положительные эмоции, чувства, переживания, раскрывает свое воображение, стремится к выполнению движений и упражнений, тем самым получает физкультурные знания, а так же повышается эффект тренировки двигательных умений и навыков.

Такие занятия могут содержать целостную сюжетно – игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка и состоящую из разнообразных имитационно – образных элементов (названий) основных движений и общеразвивающих упражнений, а так же из различных по содержанию подвижных игр. Последовательность игровых действий должна соответствовать строгой структуре занятия, которая учитывает динамику состояния организма и возрастные возможности детей старшего дошкольного возраста.

Именно за счет определенного сюжета на физкультурных занятиях более эффективно раскрывается двигательная активность детей, повышается их интерес к движениям. За счет специально созданных условий по сюжету занятия с использованием сказочных героев и специально подобранного оборудования у дошкольников создаются положительные эмоции и возникает огромное желание выполнять физические упражнения, а так же закладываются основы здорового образа жизни каждого ребенка.

Таким образом, анализируя литературные источники можно говорить о том, что исследователи уделяли большое внимание проблеме развития интереса к движениям у детей дошкольного возраста. Сюжетное физкультурное занятие как одна из важнейших форм формирования у детей двигательных качеств является решением выше указанной проблемы. На современном уровне такие занятия используются все больше и больше, внося в свое содержание новые элементы и методы, которые активно применяются в дошкольных образовательных учреждениях.

Нами был проведен анализ нормативно – правовых документов, таких как СанПиН и ФГОС ДО. Так же, мы изучили научную литературу и учебные пособия: М. Ю. Картушина «Физкультурные сюжетные занятия с детьми 6 – 7 лет», А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева

«Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста», Н. В. Михайлова
«Теория и методика физического воспитания и развития ребенка», А. П. Щербак
«Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении» и др.

Рассмотрев и изучив данную литературу мы составили конспекты сюжетных физкультурных занятий для детей старшего дошкольного возраста с целью внедрения их в практику дошкольного учреждения.

На базе МДОАУ «Детский сад комбинированного вида № 145» города Оренбург, нами была проведена экспериментальная деятельность. В ходе данной деятельности мы провели диагностики, где выявили уровень заинтересованности и особенности развития детей старшей группы на физкультурных занятиях. В своей работе мы создали папку, в которую вложили конспекты сюжетных физкультурных занятий на разные темы, основываясь на возрастные и индивидуальные особенности детей («В гостях у Буратино», «Путешествие в город здоровья», «Спасатели», «Я на солнышке лежу»). Данные конспекты имеют определенный сюжет, который направлен на повышение интереса к движениям у детей, повышения двигательной активности, увлеченному выполнению физических упражнений, а значит и расширению словарного запаса детей.

Сюжетное физкультурное занятие мы начинали с повествования эмоционального рассказа, с помощью которого дети получили сведения о принятии ролей, правильности выполнения движений и упражнений. Попав в специально созданную воображаемую ситуацию, где сказочный персонаж оказывается в трудной ситуации, дети старшего дошкольного возраста сопереживают данному герою, стремятся ему помочь, справляясь с преградами и выполняя разнообразные упражнения. На основе подражания сказочному герою, ребенок старается выполнить все движения четко, правильно, слажено и исполнить роль героя.

На данном этапе важно правильно подобрать нужную игровую мотивацию, которая поможет увеличить заинтересованность и увлеченность детей, а так же повысить внимание и уровень их физической готовности.

После того, как дети поняли суть данного занятия и полностью прониклись в сюжет (воображаемую ситуацию), происходит обучение основным видам движений. Здесь уже дети выполняют общеразвивающие упражнения и основные движения: прыгают в роли «спасателей»; проходят по «узкому мостику», преодолевают «болото», «горы»; перешагивают «ямки»; идут по «кочкам», и т.д. Имитируя движения сказочных героев дети старательно выполняли упражнения, были очень активными. На данном этапе сюжетного физкультурного занятия все упражнения проводятся в умеренном темпе, для того чтобы улучшить качество выполнения движений детьми.

Выполняя движения, которые связаны с определенным сюжетом, дети ищут оптимальные способы исполнения тех или иных упражнений, делают их более четко и слажено. А сказочные герои помогают детям преодолевать трудности в достижении поставленной цели, ориентироваться в проблемных ситуациях и т.д.

Далее, по ходу сюжетного занятия, детям были предложены подвижные игры с участием сказочного героя или персонажа. Каждый ребенок получил соответствующую его роли маску – шапочку и атрибут к данной игре. С помощью таких символов дети быстрее принимают на себя какую – либо роль и с интересом выполняют правила игры. Так же они позволяют ребенку стремительнее ориентироваться в окружении других детей группы, которые так же выполняют роль главного героя данной игры. Для того, чтобы игра выступала эффективным методом тренировки движений дошкольников, мы сочетали каждую игру с последующими и предыдущими, ранее выученным двигательным материалом. Это позволило определить, как ребенок выполняет те или иные действия, какой шаг произошел в его развитии и какой опыт у него появился.

Не смотря на то, что данная часть занятия обладает наибольшей физической нагрузкой, у детей не была замечена сильная утомляемость и отвлечение внимания. Это позволило достичь высокой результативности в решении двигательных задач, поставленных в начале

сюжетного занятия.

В последней части сюжетного физкультурного занятия была поставлена задача снижения физической нагрузки и дети удовлетворенные тем, что смогли помочь сказочному персонажу (главному герою сюжетной ситуации) радовались своим победам и достижениям в ходе упражнений малой интенсивности, которые способствуют плавному переключению на другой вид деятельности.

Так же, мы разработали рекомендации для родителей «Физкультура – залог здоровья», с целью привлечения внимания родителей к физическому развитию и здоровью своего ребенка, а так же осознанию того, что лучший способ сохранения здоровья – прогулка с семьей на свежем воздухе, а лучшее развлечение для пользы организма ребенка – совместная игра с родителями.

Таким образом, на основе проведенной работы нами было отмечено, что использование сюжетных физкультурных занятий в воспитательно – образовательном процессе ДОУ способствует повышению огромного интереса к движениям у детей старшего дошкольного возраста, высокого уровня развития физических качеств, двигательных умений и навыков, творческого двигательного воображения, а так же развития интереса к физической культуре и спорту.

Список литературы

1. Вавилова, Е. Н. Учите прыгать, бегать, лазать, метать. /Е. Н. Вавилова. – М.: «Просвещение», 1983.
2. Кенеман, А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебн. Пособие для студентов пед. ин-тов. /А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. – М.: «Просвещение», 1978.
3. Лесгафт, П. Ф. Руководство по физическому образованию детей дошкольного возраста. / П. Ф. Лесгафт. – М.: Педагогика, 1988.
4. Лескова, Г. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: пособие для воспитателя./ Г. П. Лескова, П. П. Будицкая, В. И. Васюкова. – М.: «Просвещение», 1981.
5. Михайлова, Н. В., Яковлева А. М. Педагогические условия направленные на развитие у детей старшего дошкольного возраста интереса у движению посредством сюжетных физкультурных занятий.// «Теоретические и прикладные аспекты современной науки», 2015 - №8-5.
6. Утробина, К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3 – 6 лет. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2005.
7. Щербак, А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М.: 1999.

Назаренко Н.Н., Лазунина И.В.,

Тольяттинский государственный университет, г. Тольятти,

Приемы саморегуляции как средство подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта

Результаты многочисленных исследований свидетельствуют о низкой компетентности студентов в вопросах формирования здоровья, в понятиях о здоровом стиле жизни, их слабой готовности заниматься собственным здоровьем. В связи с этим негативная тенденция в состоянии здоровья подрастающего поколения поставила перед высшими учебными заведениями новые задачи. Среди них центральное место занимает разработка научно обоснованных здоровьесформирующих и здоровье-сберегающих педагогических программ и технологий, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья в период обучения в ВУЗе [1, с. 62].

В научной литературе подробно описаны основные пути здоровьесберегающего образования для школьников. К сожалению, вопросам оздоровления и создания здоровьесберегающих технологий для студентов уделено недостаточно внимания.

Эффективность здоровьесформирующего и здоровьесберегающего образования во многом зависит от условий его организации. Педагогические мероприятия должны быть направлены на организацию учебного процесса, обеспечивающего полноценное здоровье студентов. Сюда в первую очередь, следует отнести деятельность коллектива ВУЗа по соблюдению гигиенических требований к организации учебного процесса (расписанию,

мебели, посадке учащихся и т.д.) [2, с. 134]. Помимо этого, необходимо проводить соответствующую работу с будущими специалистами по физической культуре. Студенты должны овладеть научно обоснованными способами психологической саморегуляции, которые доступны всем. Например, это может быть методика снятия стресса Ретри, основанная на выработке определенных практических навыков. Основными из них являются:

- Расслабление мышц. Сядьте или лягте и дайте мышцам расслабиться, мысленно сосредоточьтесь на каком-нибудь успокаивающем моменте. Он позволяет снять физическое и психическое напряжение. Так как стресс и отрицательные эмоции почти всегда сопровождаются длительно сохраняющимся, «застывшим» напряжением различных групп мышц, в которых как бы «замораживаются» эмоции.

- Успокаивающее дыхание позволяет хорошо уравновешивать свое душевное состояние.

- Положительный эмоциональный настрой, душевное равновесие. В психологии есть термин «аффирмация». Это позитивные самоинструкции – успокаивающие или мобилизирующие. Они позволяют в стрессовой обстановке быстро успокоиться, перейти от пассивных переживаний и самобичевания к активным действиям, помогающим исправить ситуацию [3, с. 163].

В целях профилактики утомления можно использовать антистрессовую гимнастику с позитивной визуализацией «7 ганзейцев». Этот комплекс состоит из семи упражнений, на его выполнение требуется 2 минуты, периодичность выполнения, каждые через каждые 2 часа. Только гибкое тело в состоянии адекватно реагировать на перегрузки нашего времени.

Первое упражнение «Нога аиста» – упражнение направлено на профилактику болезненных состояний в паховых и коленных суставах. Правой рукой обхватите правую стопу, отведя ногу назад. Тело наклоните вперед (чтобы избежать неестественного выгибания) Упражнение можно выполнить сидя на стуле, в положении лежа на животе.

Второе упражнение «Шея жирафа» - упражнение направлено на профилактику головной боли. В положении стоя отведите как можно дальше за спину левую руку, голова под действием собственной тяжести будет нагибаться вперед и влево, можно выполнять сидя или стоя.

Третье упражнение «Выгнутая спина кошки» -профилактическое средство против боли в спине. Сесть на стул, ноги на ширине плеч, надо наклониться вперед, как можно дальше. Голова под действием собственной тяжести опуститься вслед за туловищем, смотреть под стул. Чтобы потянуть мышцы плечевого пояса, соединить руки за спиной и поднять их вверх. Для интенсивного растяжения мышц левой нижней части спины левую ногу положить на правую.левой рукой обхватите спереди левую стопу, одновременно вытягивая ее вперед. Вслед за ногой переместиться и тело. Растяжение мышц нижней части спины в положении лежа – группировка. Можно в положении сидя обхватить обеими руками ногу и притянуть ее к груди.

Четвертое упражнение «Шпагат кенгуру» – профилактическое средство против заболеваний верхней части бедра и неравномерного сокращения мышц. Вытянуть вперед ногу и опереться ею на сиденье стула. Стопа на себя. Туловище максимально наклонено вперед, другая нога слегка согнута.

Чтобы расслабить мышцы спины – это упражнение можно выполнить лежа, у дверного проема, подняв ногу вверх.

Пятое упражнение. «Прыжок лошади» – профилактика судорог икроножных мышц и заболеваний ахиллова сухожилия. Опереться обеими руками на стену или стул. Слегка согнутая в колене правая нога сзади, пятка вплотную прижата к полу. Переместить туловище вперед перенося центр тяжести на левую ногу.

Шестое упражнение «Плавник тюленя» – профилактическое средство против блокады сухожилий и заболеваний сухожилий пальцев и кисти. В течение 7 секунд растягивайте пальцы, опираясь рукой на твердую опору – стол, стул, стену. Развернув кисть наружу,

поставьте пальцы так, чтобы они были обращены назад. Средние суставы должны быть напряжены. Повторите это упражнение другой рукой или выполняйте его одновременно двумя руками.

Можно выполнить это упражнение, сидя на стуле, руки перед грудью, соединив ладони, пальцы рук направлены вверх.

Седьмое упражнение «Лапа медведя» -профилактика воспаления локтевого сустава «локтя теннисиста». Выпрямите руки и максимально отведите вниз правую кисть. Согнутая левая кисть лежит в правой ладони, которая помогает кисти сгибаться. Повторите это упражнение, сменив руки. Каждое упражнение имеет название – ассоциация с движениями животных – это способствует позитивной визуализации и быстрому запоминанию упражнений [4, с. 54].

Методические рекомендации при выполнении комплекса: каждое упражнение выполняется по 7 секунд; упражнения выполнять в медленном темпе, избегая резких движений; комплекс рекомендуется проводить каждые два часа (расслабляющий эффект действует 90 минут); эффект от выполнения комплекса повысится, если выполнять в спокойной обстановке с закрытыми глазами; дыхание глубокое, ровное, концентрация внимания на выдохе; эффект увеличивается, при выполнении гимнастики под спокойную музыку. На факультете физической культуры со студентами заочного отделения на сессии был разучен и успешно применялся этот комплекс. Выполнение этого комплекса позволило снизить уровень утомления на лекционных и практических занятиях.

Преимущества комплекса «7 ганзейцев» заключаются в том, что для его выполнения необходимо всего 90-120 секунд, не требуется специальных условий для проведения, немаловажное значение имеет позитивная визуализация каждого упражнения. Самое главное требование - это делать этот комплекс несколько раз в день. Как показал опрос, проводимый среди студентов ТГУ, все помнят только один комплекс физминутки из начальной школы «Наши пальчики устали», больше никаких познаний в этой области не обнаружено. Более того, многие из опрошенных студентов даже не слышали такого названия «Антистрессовая гимнастика» и ничего не знают о ее пользе. Таким образом, изучение комплексов антистрессовой гимнастики позволит студентам овладеть научно обоснованными способами психологической саморегуляции, и расширить арсенал оздоровительных приемов.

Список литературы

1. Агаджанян, Н.А. Проблема здоровья студентов и перспективы развития / Н.А. Агаджанян, В.В. Пономарёва, Н.В. Ермакова // Образ жизни и здоровье студентов: материалы I Всероссийской науч. конф. М., 1995. – С.5-9.
2. Пиянзин, А.Н. Особенности формирования и совершенствования профессиональной компетентности спортивной деятельности тренера-преподавателя / Альманах мировой науки 2016 №5-3(8) – С.132-135.
3. Сандомирский, М.Е. «Защита от стресса. Метод РЕТРИ», -М.:Изд-во Ин-та Психотерапии, 2001.– С.331.
4. Шнак, Г. Растяжки на каждый день за 7х7/Г. Шнак. СПб.: Весь, 2003 г. – С.96.

Никотина А. Г., ФБГОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г. Оренбург. **Научный руководитель - Усова Н. И.**

Роль прогулок в развитии двигательной деятельности у дошкольников

В наше время проблема физического развития детей стоит практически на первом месте. Именно поэтому на данном этапе развития общества, ставится такая важная задача, как - воспитание здоровых и гармонично развитых для своего возраста детей, которые будут обладать высокой умственной и физической работоспособностью. Для успешной реализации данной задачи важно «беречь здоровье смолоду». Эта мудрая пословица показывает большую необходимость укрепления здоровья детей с первых дней их жизни, т.е. с рождения.

Многочисленные исследования говорят и свидетельствуют о том, что современным детям всё чаще ставят такой диагноз, как - «двигательный дефицит». Это значит, что, количество движений, которые они производят в течение дня, ниже своей возрастной нормы.

Не секрет, что и в ДОО, и дома дети большое количество времени проводят в сидячем, статичном положении (сидя за столом, у телевизора, с планшетом, приставкой, телефоном и т.д.). Это увеличивает нагрузку на различные определенные группы мышц и приводит их к усталости и утомлению. Снижается работоспособность мускулатуры скелета, что в последствии ведет за собой нарушение правильной осанки, искривление позвоночного столба, а так же плоскостопие и задержку развития таких физических качеств, как ловкости, быстроты, координации в движении, гибкости, выносливости и силы, тем самым усугубляет отрицательное воздействие гипокинезии. Как нам известно, гипокинезия – состояние, при котором организму недостаточно двигательной активности, в связи со снижением и ограничением объема и темпа движений. При этом она вызывает нарушение обмена веществ в организме, что в последствии ведет к накоплению избыточного веса и отложению жира, а это в свою очередь ведет к развитию такого заболевания, как ожирение. Именно поэтому многие результаты исследований таких ученых, как - Чаклин А.В., Аксенова Н.М., Пономарев С.А., говорят о том что, практически от 30% и до 40% детей дошкольного возраста уже имеют проблему с избыточным весом. Именно у таких детишек чаще всего регистрируются различные травмы, в том числе у них в 3-5 раз возрастает риск и частота заболеваемости ОРВИ.[1; 6; 12.]

Одной из самых важных и эффективных форм организаций двигательной деятельности детей в жизни детского сада является прогулка. Но, к сожалению, зачастую прогулка проводится в такой форме, которая не может дать возможность ребенку всецело реализовать свои потребности в движении.

Прогулка – это самая важная режимная часть всего дня, по ходу которого ребята могут достаточно применить и проявить свой двигательный интерес. Именно на прогулке особенно четко и ярко выделяются отличительные особенности двигательной деятельности и активности дошкольников.

Утренняя прогулка – самое лучшее время для того, что бы провести физические упражнения, в том числе подвижные игры. Их количество и содержание могут быть различаться в разные дни недели.

Вопросы руководства двигательной деятельностью детей дошкольников на прогулке, необходимых для воплощения педагогических условий и задач совершенствования их двигательной деятельности и активности, показаны в работах В.Г. Фроловой и Г.П. Юрко, Н.И. Богаровой и Л.В. Кармановой, М.А. Руновой, В.А. Шишкиной.[7-11; 14.]

Задачи по развитию основных движений и физических качеств по Т. И. Осокиной носят следующий характер:

1. Охрана жизни детей на прогулке.
2. Укрепление и улучшение здоровья детей.
3. Развитие организма дошкольника, благоприятствование и поддержка его верному физическому совершенствованию.
4. Улучшение трудоспособности.[13.]

Свои задачи в физическом развитии и воспитании детей на прогулке отечественный педагог В.И. Логинова поясняет немного по другому:

1. Сохранность жизни и улучшение здоровья детей.
2. Гарантия своевременного и всецелого развития всех органов организма и их функций.
3. Улучшение базовых движений и физических качеств, ловкости, силы, смелости, гибкости и т.д. [5.]

А такие ученые, как А.В. Кенеман и Г.В. Хухлаева разделяют задачи на три группы:

1) Оздоровительные – это такие задачи, которые развивают и укрепляют сердечно-сосудистую, костномышечную, нервную и дыхательную системы, всех внутренних органов: закаливание организма, а также развитие движений ребенка.

2) Образовательные – это задачи, которые основывают такие навыки, как соблюдение гигиены, соблюдение навыков правильной осанки, усвоение знаний о организме, здоровье;

формирование верных представлений о режиме дня, об чередовании активности и отдыха.

3) Воспитательные - это задачи, которые формируют нравственные и физические навыки; воспитание у дошкольников таких потребностей, как привычка к ежедневным занятиям физическим спортом, как потребность в физическом развитии и совершенствовании; а так же воспитание культурно-гигиенических привычек и навыков. [4.] М.А. Васильева рассматривает прогулку, как важное средство охраны и укрепления здоровья детей, особенно нервной системы; совершенствования функций организма ребенка; полноценного физического развития; воспитания интереса к различным доступным детям видам двигательной деятельности, формирования положительных нравственно-волевых черт личности. [3.]

Е.Н. Вавилова, так же как В. И. Логинова, А. В. Кенеман, Г. В. Хухлаева и М. А. Васильева, особое значение придаёт: охране и укреплению здоровья, полноценному физическому развитию, своевременному формированию у дошкольников двигательных навыков и умений, совершенствованию всех функциональных систем организма. При этом она выделяет прогулку, как эффективное средство развития двигательной деятельности детей. [2.]

Таким образом, подавляющее большинство отечественных ученых в решении оздоровительных задач, и задач развития двигательной деятельности большое значение придают такому режимному процессу как прогулка.

Перед тем, как начать работу по теме «Роль прогулок в развитии двигательной деятельности у дошкольников» на первом этапе мы изучили литературу, которая относится к физическому воспитанию и физическому развитию дошкольников, выделили, задачи и средства, решения проблем развития, укрепления и охраны здоровья детей дошкольников.

На втором этапе исследования нами был проведен анализ плана и содержания работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении. Анализ документации показал, что прогулка как средство развития двигательной деятельности детей используется педагогами в должной мере.

На третьем этапе исследования мы разработали серию подвижных игр и физических упражнений, которые можно исследовать на прогулке. Нами были сформулированы задачи развития двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста.

К ним мы отнесем:

- дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми, более сложными движениями;
- совершенствование имеющихся у детей навыков в основных движениях путём применения их в изменяющихся игровых ситуациях;
- развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости;
- воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.

Наиболее успешное решение этих задач было достигнуто путём использования игр и физических упражнений, соответствующих возрастным двигательным возможностям старших дошкольников, а также требующих от детей определённого физического и умственного напряжения и более высоких морально-волевых качеств.

Подвижные игры и физические упражнения для использования на воздухе, как форма работы имели различные варианты.

1. Они проводились по типу физкультурных занятий со всей группой одновременно или по подгруппам. Здесь решался целый комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Подбор упражнений подчинен таким требованиям как обеспечение нагрузки на все группы мышц, разная интенсивность с повышением нагрузки и снижением её в конце занятия. При их проведении обеспечивается достаточно высокая моторная плотность от 80% до 85%.

При этом мы, старались не относить подвижные физкультурные упражнения и игры к

чисто физкультурным занятиям. Одно из главных отличие их в том, что они проходят в более простой форме и по длительности гораздо короче. Мы в первую очередь учитывали интересы воспитанников, а так же разнообразие их форм и видов.

2. Мы включали детей в выполнение физических упражнений тематического характера, в которых отражались элементы таких спортивных игр как бадминтон, футбол и баскетбол, волейбол и т.д.

3. Мы ограничивали подвижные игры разной подвижности и на виды разные движения, которые дети хорошо знали и имели навыки их выполнения.

4. Мы составили комплексы подвижных игр и физических упражнений с определённой направленностью для дифференцированной работы с детьми на развитие ловкости, гибкости упражнения с основными видами движений. Потом мы использовали эти комплексы при организации прогулок.

Кроме этого были подобраны и использованы в работе с детьми сюжетные игры с движениями, игры с элементами спортивного ориентирования, игры-эстафеты, упражнения для профилактики плоскостопия, нарушение осанки, дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз и др.

В ходе эксперимента проводилась индивидуальная работа с детьми и осуществлялась самостоятельная двигательная деятельность детей при определённом руководстве педагога.

Мы не выходили за общее время двигательной активности детей на прогулке (не менее 60-70% её продолжительности). Нам было важно обеспечить разнообразие физических упражнений и игр.

При распределении игр разной подвижности и физических упражнений на прогулках в течение дня мы учитывали соотношение нового программного материала, предлагаемого на физкультурных занятиях (как в зале, так и на воздухе), с ежедневными играми и упражнениями, проводимыми нами на утренней и вечерней прогулках. Это способствовало закреплению и совершенствованию основных видов движений.

При подборе и организации игр и физических упражнений на утренней и вечерней прогулках мы учитывали сложность игр и упражнений, целесообразность сочетания их между собой, соответствие уровню подготовленности детей; заботились о соответствии содержания игр и упражнений времени года, состоянию погоды; предусматривали разные приемы выбора детей на ответственные роли; предлагали варианты усложнения упражнений и подвижных игр; использовали разные способы организации детей; заботились о рациональном использовании оборудования и инвентаря, предметов окружающей среды; стремились к созданию хорошей дружеской атмосферы, располагающей детей к непринужденному участию в различных играх и упражнениях, к проявлению активности, творческой инициативы.

Планирование работы по воспитанию, формированию, а так же развитию двигательных навыков на прогулке в старших группах детского сада, обязано обеспечивать системность и последовательность преподнесения всего материала по программе воспитания и обучения в детском саду.

В итоге, мы приходим к выводу, что значение прогулки в режиме дня дошкольника достаточна велика. Она является разрядкой для детей после занятий. Кроме этого именно на прогулке, т.е. на свежем воздухе идет интенсивное развитие всех видов движений и различных физических качеств личности ребенка.

Выполнение физических упражнений на свежем воздухе усиливает их эффективность. Посильная физическая нагрузка и свежий воздух укрепляют здоровье детей, повышают их работоспособность.

Список литературы

1. Аксёнова И. М. Повышения уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физических занятиях: старший дошкольный возраст // Дошкольное воспитание. М., 2000.
2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя д/с .,М.:Просвещение,1986
3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2008

4. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебник для студ-в пед. ин-тов. М.: Просв., 1985.
5. Логинова В. И., Саморукова П. Г. "Дошкольная педагогика". Под ред. В. И. Логиновой, П. Г. Саморуковой. Изд-во «Просвещение», М., 1983 г.
6. Пономарев С.А. Растите малышей здоровыми, физич. воспит. детей. М.: спорт, 1992
7. Рунова М. А. обеспечение двигат. Активности детей на прогулке: ст. дош. воз. // Дошкольное воспитание 1990.
8. Рунова М. А. двигательная активность ребенка в дет. Саду. М.: Академия, 2000.
9. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. М.: Мозаика. Синтез, 2002.
10. Фролов В. Г. Физ. занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. М.: Пр. 1986.
11. Чаклин А. В. Сохранить здоровье смолоду. Педагогика. М.: 1987
12. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М: 2003.
13. Шишкина В.А. Движение + движение: кн. для воспитателя детского сада - М.: Пр., 1992.

Нургалева Д.М., Бирская коррекционная школа для детей с ТНР, г. Бирск
Ардеев Р.Г., Бирский филиал ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет», г. Бирск

Оздоровительный бег – залог здоровья

Мудрая природа в ходе эволюции запрограммировала для организма человека высокую надежность и прочность, рассчитанную по оценке специалистов на 120-150 лет здоровой жизни. Однако реализовать эту заманчивую программу не так-то просто. Этому мешают многие причины – и чаще всего функциональные сбои в организме человека. Как показывает теория и практика спорта, такие сбои происходят, в основном, в сердечнососудистой системе. В современных условиях именно она оказывается самым слабым звеном в нашем организме при воздействии на него различной степени нагрузок и условий катаклизма. К счастью, существует немало средств управления сердечно-сосудистой системы. На ведущее место среди них все увереннее выдвигается оздоровительный бег, завоевавший огромную популярность благодаря своей эффективности, общедоступности и естественности.

Не случайно оздоровительным бегом занимаются сегодня в мире миллионы людей. Вопреки мнению скептиков, считается, что оздоровительный бег по-прежнему достаточно популярен, со всеми следующими из этого явления положительными и порой отрицательными факторами. Это обстоятельство надо подчеркнуть особо. Дело в том, что оздоровительный бег дает организму довольно высокие нагрузки. И если относиться к ним легкомысленно, можно в результате занятий получить отрицательный эффект. Серьезные консультации с врачами, тщательный контроль и самоконтроль – обязательные условия, при которых можно тренироваться безбоязненно. И если вы не занимались до сих пор бегом или если стали забывать о днях своей спортивной юности, то вспомните чувство радости в беге, легкость в теле и окрыленность, которые вам пришлось испытать. Дозированный бег сам по себе рождает положительные эмоции, вызывает чувство «мышечной радости». Механизм возникновения приятных ощущений, чувства бодрости и даже некоторой эйфории многообразен. Прежде всего, это результат выработки повышенного количества надпочечниковых гормонов, в том числе адреналина и кортикостероидов, стимулирующих нервные процессы. Затем, очевидно, сказывается общее усиление окислительных процессов. И, наконец, сравнительно недавно появились сведения о выработке при физической работе эндорфинов – биологически активных веществ, участвующих в процессах регуляции деятельности мозга. С включением этих механизмов связывают, в частности, антидепрессивный эффект физических упражнений при нарушениях психического состояния человека. Вот почему эндорфин называют «гормоном радости». Бег, восстанавливая равновесие в высшей сфере нервной деятельности, обеспечивает человеку настоящий активный отдых.

Итак, вы выбрали оздоровительный бег. И сразу же возникло много вопросов. Один из них, когда бегать? Наивысшая физическая активность у большинства людей зафиксирована с 10 до 13 и с 16 до 19 часов. Легко догадаться, что именно эти часы будут наиболее благоприятными для занятий бегом. Но далеко не у всех есть такая возможность, особенно в

рабочие дни недели. Тогда можно использовать утреннее и вечернее время. Не следует только забывать, что бег утром – довольно большая нагрузка для «непроснувшегося» организма, эндокринная система организма наоборот настроена на работу. Из-за этого в течение дня (чаще всего до конца дня) могут появиться ощущения сонливости, вялости. Интенсивный бег вечером, наоборот, способен вызвать бессонницу. Поэтому время бега нужно определять опытным путем, индивидуально.

Озерова Е. А., Алтынбаев Р.Р.,

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет»,
г.Оренбург. *Научный руководитель Голикова Е.М.*

Организация деятельности по формированию «здорового образа жизни» студентов «ОГПУ»

Аннотация

В данной работе анализируются возможности научного и практического потенциала, материальных баз и технических ресурсов различных подразделений «ОГПУ», для осуществления объективного, современного и высокоэффективного решения задач по сохранению, укреплению здоровья и формированию здорового образа жизни учащейся молодежи.

Ключевые слова: здоровье, сохранение и укрепление здоровья, здоровый образ жизни, студенты и сотрудники университета.

Состояние здоровья человека по данным ВОЗ на 50% определяется его образом жизни. Формирование здорового образа жизни - государственно-важная задача. Особую тревогу вызывает снижение уровня здоровья и физической работоспособности молодежи, в том числе, студенчества. Ситуацию усугубляют большие психоэмоциональные нагрузки, отсутствие навыков личной гигиены, режима дня, полноценного питания, наличие вредных привычек и, в большинстве случаев, знаний о жизненной необходимости двигательной активности, а значит, и умений в этой области, т.е. недостаточное формирование физической культуры (ФК) личности [5, с. 97].

К сожалению, несмотря на неоднократные попытки ввести обучение здоровому образу жизни в школе (предмет «валеология») и других учебных заведениях, в настоящее время в стране отсутствует механизм, способный сделать знания по здоровому образу жизни не только доступными населению, но и жизненно-необходимыми - это функция воспитательно-образовательного процесса. Проблемная ситуация определяется существующим в настоящее время объективным противоречием между большим количеством накопленных знаний и разработок в медицине и физической культуре в области здорового образа жизни, профилактики заболеваний и несовершенством механизма реализации этих знаний в широкие массы населения и, в первую очередь, детей и молодежи. Момент поступления молодежи в вузы и годы обучения в них совпадают с завершающим этапом биологического, физического, психического и социального формирования и является благоприятным для усвоения здорового образа жизни, а в дальнейшем и формирования устойчивой мотивации к постоянному физическому самосовершенствованию. Высокий уровень физического воспитания в вузах является благоприятной предпосылкой для формирования здорового образа жизни студентов в период обучения. [3, с. 143].

Физическая культура как интегрированный результат воспитания и профессиональной подготовки проявляется в отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе жизни и профессиональной деятельности и предстает в единстве знаний, ценностных ориентаций и их практическом воплощении. Физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебной и профессиональной деятельности [6, с. 41].

В педагогическом вузе, каковым является ОГПУ имеются все возможности не только для формирования навыков укрепления здоровья, здорового образа жизни и мотивации к постоянному физическому самосовершенствованию, но и к подготовке специалиста в области здорового образа жизни, профилактики и реабилитации заболеваний:

- многолетний опыт организации учебного процесса с учётом медицинской группы, к

которой отнесён студент по состоянию здоровья;

- широкий спектр и хороший уровень медицинского обслуживания студентов;
- собственные профессиональные знания студентов;
- дополнительные к специальности знания преподавателей физического воспитания в области медицины, полученные из опыта работы в проблемных и учебно-методических ситуациях;

- наличие собственного хорошо оборудованного и достаточно оснащённого инвентарём спортивного комплекса;

- наличие в составе Университета Института физической культуры и спорта
- Выпускник вуза становится пропагандистом здорового образа жизни среди широких масс населения всего возрастного диапазона, возникают предпосылки улучшения демографической ситуации в стране и экономической эффективности - сокращение средств, направленных на лечение, и, возможный перевод их в сферу профилактики и реабилитации.

Задачи, решаемые в процессе занятий ФК в вузе:

- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- развить собственные двигательные навыки и умения для обеспечения личной общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, способствующей психофизической готовности к будущей профессии;

- обеспечить необходимую компетенцию будущих педагогов для осуществления общеоздоровительных мероприятий по формированию ЗОЖ с населением; сформировать три основные составляющие ЗОЖ: культуру питания, культуру движений и культуру эмоций;

- доказательно разъяснить ущерб, наносимый вредными привычками, и обучить методам профилактики и борьбы с ними.

В зависимости от того, к какой медицинской группе - основной, подготовительной или специальной отнесены студенты по результатам медицинского осмотра, они занимаются на основном, подготовительном или специальном отделении, учебные программы, которых отличаются и адаптированы к состоянию здоровья, уровню физического развития и подготовленности. Окончательно подтвердилась целесообразность годовичного планирования практических занятий с максимальным использованием возможностей, предоставляемых разнообразием спортивных помещений, достаточным и многоплановым спортивным инвентарём и педагогическим коллективом, одновременно хорошо владеющим навыками в различных видах спорта. Студенты всех учебных отделений имеют возможность в течение учебного года овладеть знаниями, умениями и навыками в различных видах спорта, что способствует их всестороннему развитию и делает занятия более увлекательными и разнообразными [9, с. 112].

Таблица 1 Список учебно-тренировочных групп и оздоровительных групп ОГПУ

№	Вид спорта	Ф.И.О. Тренера	Учебно-тренировочная база	Название группы
1	Баскетбол (М)	Агеев С.Л.	Пр. Форштадский, 1 манеж	Группа спортивного совершенствования
2	Баскетбол (Ж)	Блохина Т.В.	Ул. Гая 18 ОДРК	Группа спортивного совершенствования
3	Волейбол (Ж)	Акимова И.П.	Пр. Форштадский, 1 манеж	Группа спортивного совершенствования
4	Волейбол (Ж)	Турченкова Г.	Пр. Форштадский, 1 манеж	Спортивно-оздоровительная группа
5	Шахматы	Ракитянский А.С.	Пр. Гагарина, 1 игровой зал	Группа начальной спортивной подготовки
6	Волейбол (М)	Курлов Н.Н.	Пр. Парковый с/к «Геолог»	Группа спортивного совершенствования

7	Волейбол (М)	Акимов С.А.	Ул. Правды, 6 игровой зал	Группа начальной спортивной подготовки
8	Русская лапта (М)	Разяпова Р.Н.	Пр. Гагарина, 1 игровой зал	Группа спортивного совершенствования
9	Русская лапта (Ж)	Шумова М.Ю.	Пр. Гагарина, 1 игровой зал	Спортивно-оздоровительная группа
10	Плавание	Владова Т.Д.	д/к «Газовик»	Группа спортивного совершенствования
11	Футбол (Ж)	Алексеев Г.Н.	Пр. Гагарина, 1 игровой зал	Группа начальной спортивной подготовки
12	Футбол (М)	Алексеев Г.Н.	Пр. Гагарина, 1 игровой зал	Группа спортивного совершенствования
13	Настольный теннис (Ж)	Татаринов В.И.	Ул. Правды, 6 игровой зал	Спортивно-оздоровительная группа
14	Настольный теннис (Ж)	Татаринов В.И.	Ул. Правды, 6 игровой зал	Группа спортивного совершенствования
15	Гиревой спорт (М, Ж)	Харин Г.Ю.	Пр. Форштадский, 1 манеж	Группа спортивного совершенствования
16	Лыжный спорт (М)	Чурилов В.А.	Спорт.школа №2	Группа высшего спортивного мастерства
17	Гимнастика	Лифанов А.А.	Ул. Набережная, 25 спорт.школа №3	Группа спортивного совершенствования
18	Легкая атлетика (бег, прыжки)	Абубакиров М.Х.	Пр. Форштадский, 1 манеж	Группа начальной спортивной подготовки
19	Легкая атлетика (ср. дистанции)	Кирамов С.Х., Рузаев М.М.	Пр. Форштадский, 1 манеж	Группа высшего спортивного мастерства
20	Легкая атлетика (спринт, барьеры)	Патокин А.В.	Пр. Форштадский, 1 манеж	Группа спортивного совершенствования
21	Ритмическая гимнастика (Ж)	Александрова Д.И.	Пр. Форштадский, 306	Группа спортивного совершенствования
22	Ритмическая гимнастика (Ж)	Степанова Ю.В.	Пр. Форштадский, 1 манеж	Абонементная группа
23	Физическая реабилитация и адаптивный спорт	Голикова Е.М.	Ул. Правды, 6 игровой зал	Для студентов инвалидов
24	Ганцевальный коллектив «Квартал»	Аблеева Г.Р.	Пр. Гагарина, 1 игровой зал	Спортивно-оздоровительная группа
25	Туризм	Анохин А.Н.	Ул. Правды, 6 игровой зал	Группа спортивного совершенствования
26	Туризм	Анохин А.Н.	Ул. Правды, 6 игровой зал	Группа спортивного совершенствования
27	Группа общей физической подготовки	Житенев П.С.	Пр. Форштадский, 1 манеж тренажёрный зал	Абонементная группа
28	Группа общей физической подготовки	Житенев П.С.	Пр. Форштадский, 1 манеж тренажёрный зал	Абонементная группа
29	Вольная борьба	Драгунов Е.А.	Пр. Гагарина, 1 малый зал	Группа спортивного совершенствования

Программный материал по физической культуре, позволяет в полной мере оснастить студента знаниями, умениями и навыками, которые, в свою очередь, в купе со знаниями, умениями и навыками, полученными на других дисциплинах, интегрируются в компетенции, необходимые будущему специалисту при назначении пациентам различных режимов

двигательной активности.

Однако, дефицит учебного времени, не всегда достаточная для полноценных занятий материальная база и, зачастую, не сформированная ранее мотивация к занятиям физической культурой у самих студентов, ставит перед руководством университета сложную задачу: организовать учебные занятия таким образом, чтобы студенты на собственном опыте могли убедиться в благотворном влиянии занятий двигательной активностью на функционирование человеческого организма.

Направление работы по формированию ЗОЖ (профилактика вредных привычек, психологическая помощь студентам, физическая рекреация и т.д. и т.п.) на определенный период времени утверждается Ученым Советом ВУЗа. В соответствии с поставленной задачей формируется база исходных данных - это данные анкетирования, опросов, объективные данные отделения профилактики поликлиники о состоянии здоровья студентов и сотрудников, данные деканатов об успеваемости и социальном статусе студентов, данные кафедры физического воспитания и здоровья об уровне физического развития и физической подготовленности студентов и другие.

В организации мероприятий направленных на работу со студентами и сотрудниками Университета активно участвует комитет студенческого самоуправления. Информация о предстоящих мероприятиях, их ходе и результатах широко освещается на сайте Университета.

Университет является уникальной и единственной, в своём роде, лабораторией и одновременно базой подготовки специалистов в области продвижения ЗОЖ от первичной диагностики, разработки методики, создания программ, приобретения и обобщения передового опыта до оценки эффективности результатов и оптимизации средств и методов их достижения.

Список литературы

1. Абросимова, М.Ю. Здоровье молодёжи / М.Ю.Абросимова и др. – Казань: «Медицина», 2007. - 220 с.
2. Вайнер Э. Н. Валеологические подходы и критерии здоровья и болезни/Э. Н. Вайнер//ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2008. — №12, 2009. — №1. – С.47
3. Дневник здоровья студента / ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава». - М. : [б.и.], 2006. - 247 с.Этюды валеологии / Аняев В. А., Давиденко Д.Н., Петленко
4. Зеленин, В.Ф. Как укрепить сердце / В.Ф. Зеленин. - М. : Медгиз, 1957. – 135 с.В.П., Хомутов Г. А. / С.-Петерб. гос. ун-т - СПб. : Изд-во НИИХ СПбГУ, 2001. - 210 с.
5. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 320 с.
6. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. - 256 с
7. Педагогика в медицине / Кудрявая Н.В. [и др.]. - М. : Академия, 2006. - 319 с.
8. Смирнов, С.Д. Педагогика и психология высшего образования : от деятельности к личности / С.Д. Смирнов. - М. : Аспект Пресс, 1995. - 271 с..
9. Физическая культура и здоровье: учебник / Под ред. В.В. Пономарёвой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001. - 352 с.

Павлова О. С.,

ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный педагогический университет», г.

Оренбург

Специфика социализации при инвалидизирующих заболеваниях в процессе интеграции

Успешность социализации определяется обучением, которое часто рассматривается исследователями как важное средство ее достижения. Социализация тесно связана с процессом интеграции человека в общество, в результате которого достигается формирование самосознания и ролевого поведения, способности к самоконтролю и самообслуживанию, адекватных связей с окружающими.

Особые трудности социализации испытывают лица с психическими и физическими недостатками (нарушениями слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата).

Интеграция – закономерный этап развития системы специального образования, связанный в любой стране мира, в том числе и в России, с переосмыслением обществом и

государством своего отношения к инвалидам, с признанием их прав на предоставление равных с другими возможностей в разных областях жизни, включая образование [2, с.86].

Интегрированное обучение выступает как одна из форм альтернативного обучения, базовыми принципами которого являются: ранняя коррекция, обязательная коррекционная помощь каждому ребенку, обоснованный отбор детей для интегрированного обучения, наличие положительной системы отношений со стороны социума [2, с.86].

В Законе РФ «Об образовании» под интегрированным обучением понимается «совместное обучение лиц, имеющих физические и (или) психические недостатки, и лиц, не имеющих таких недостатков, с использованием специальных средств, методов и при участии педагогов-специалистов».

Современное общество не готово к введению интегрированного обучения в систему общего образования, поскольку не отработаны как нормативно-правовые, так и содержательные аспекты обучения особых детей, не определены их права в отношении получения цензового образования. Одной из основных проблем интегрированного обучения считают нехватку специалистов в области специальной педагогики и специальной психологии [1, с.14].

Часто барьером к интеграции ребенка в общество, получения им общего образования являются - негативное отношение людей к ребенку с особенностями в развитии, его нахождения с детьми с нормативным развитием; - архитектурно-планировочная неприспособленность учреждений социально-образовательной сферы; - транспортные проблемы; - отсутствие необходимых технических средств (слуховых аппаратов или специальных дидактических средств). Но многие проблемы можно разрешить, если существует законодательная база, где были бы обоснованы особенности внедрения интеграционных мероприятий, был бы юридически защищен статус интегрированного ребенка и образовательного учреждения, принявшего его.

Можно выделить условия, обеспечивающие осуществление интегрированного обучения: устойчивая государственная социальная политика, ориентированная на разработку и реализацию концепций, программ и технологий интеграции в отношении всех членов общества, независимо от уровня их психофизического развития; государственная социальная политика направленная на материальную поддержку семей, имеющих детей с ограниченными возможностями здоровья; разработка законодательной базы интегрированного образования; формирование терпимого отношения в обществе к людям с ограниченными возможностями; раннее выявление генетических отклонений, проведение коррекционно-развивающих мероприятий, начиная с дошкольного возраста; развитие социально-медицинских центров помощи детям со сложностями в развитии, где все дети могли бы получать не только грамотную медицинскую и психологическую поддержку, но и находить занятия по интересам; создание зданий, общественного транспорта, учитывающих потребности и возможности детей с ограниченными возможностями здоровья [1, с.12].

Наряду с вышеперечисленными условиями, интегрированное обучение ребенка с отклонениями в развитии должно осуществляться в ситуации психологического комфорта. Вопрос личностного благополучия ребенка в случае изменения социальной ситуации развития решается очень сложно и для нормально развивающихся детей. Ребенок же с особенностями в развитии, оказываясь в новом социальном окружении, сталкивается с личностными проблемами (коммуникативные сложности, трудности межличностного взаимодействия и др.). Особенно обостряются переживания собственной неполноценности, «инакости», чувство беспомощности и неуверенности в себе [4, с.247].

Интеграция по отношению к подросткам с инвалидизирующими заболеваниями (ДЦП) означает возможность минимально ограничивающей альтернативы для таких подростков. Новые социальные связи, в которых оказывается подросток с ДЦП, обосновываются следующими обстоятельствами, связанными с интегрированным образованием: происходит отрыв такого подростка от себе подобных; он входит в новые для себя социальные общности, стремится обрести определенный статус в школьном коллективе, устанавливает

многообразные отношения с окружающими [4, с.248].

Проблема социализации подростков с церебральными параличами имеет свою специфику. Для них характерны явления дезадаптации, которые проявляются в перенапряжении эмоциональной сферы, тревожных переживаниях и поведенческих нарушениях. Рассмотрим особенности психического развития детей с ДЦП.

Термин «детский церебральный паралич» (ДЦП) объединяет совокупность синдромов, возникающих в связи с поражением головного и спинного мозга в результате разных причин на ранних стадиях внутриутробного развития в пренатальном, натальном и постнатальном периоде. Основным клиническим признаком ДЦП является нарушение двигательной функции, связанной с задержкой развития, либо неправильным развитием статокинетических рефлексов, патологией тонуса, парезами. К основному проявлению ДЦП - двигательным расстройствам, часто присоединяются нарушения психического развития, речевые и сенсорные нарушения [3, с.20].

Двигательные нарушения при ДЦП оказывают негативное влияние на формирование психических и речевых функций. Это особенно актуально, если идет речь об интеграции таких детей. Механизм этих нарушений сложен и определяется как временем, так и сосредоточением мозгового поражения.

При церебральном параличе нарушено формирование не только познавательной деятельности, но и развитие эмоционально-волевой и личностной сфер также имеют свою специфику [3, с.18].

Не существует однозначной взаимосвязи между выраженностью двигательных и психических нарушений: тяжелые двигательные расстройства могут сочетаться с легкой задержкой психического развития. И, наоборот, незначительные нарушения в двигательной сфере могут сочетаться с тяжелым интеллектуальным недоразвитием [3, с.21].

Структура нарушений познавательной деятельности при ДЦП имеет специфические особенности:

1) неравномерный, дисгармоничный характер нарушений отдельных психических функций. Эта особенность связана с мозаичным характером поражения головного мозга на ранних этапах его развития при ДЦП;

2) выраженность астенических проявлений, которые выражаются в повышенной утомляемости, истощаемости психических процессов, быстрой пресыщаемостью тем видом деятельности, которым занят ребенок;

3) нарушение слаженной деятельности различных анализаторных систем. Патология зрения, слуха, мышечно-суставного чувства существенно сказывается на восприятии в целом, ограничивает объем информации, затрудняет интеллектуальную деятельность.

Многие дети с ДЦП имеют нарушения зрения, зрительного восприятия, связанные с недостаточной фиксацией взора, нарушением плавного прослеживания, сужением полей зрения, снижением остроты зрения. Часто встречается косоглазие, двоение в глазах, опущенное верхнее веко. Нарушение двигательной функции препятствует развитию зрительно-моторной координации. При церебральном параличе можно наблюдать слабую сформированность пространственно-различительной деятельности слухового восприятия и памяти.

Выделяют своеобразные особенности психики детей с ДЦП, сказывающиеся на их социализации в условиях процесса обучения. Важно ориентироваться в индивидуальных особенностях психики подростков с церебральным параличом что, в свою очередь, будет способствовать сглаживанию имеющихся дефектов:

- напряженная работа в процессе урока способствует накоплению скованности и сопровождается сильной двигательной активностью в конце урока. Для снятия скованности важно разрешать таким подросткам движение по классу во время урока;

- большинству подросткам с ДЦП свойственна незрелость эмоционально-волевой сферы. В данной связи, негативные оценки деятельности подростка с церебральным параличом отрицательно влияют на его поведенческие характеристики. Осуществление

позитивного эмоционального климата – значимый момент благополучной адаптации к условиям школьного обучения, успешности усвоения материала;

- специфика памяти: выученная информация подростками с церебральным параличом на следующем занятии может видаться как новая. Спустя время она возвращается в памяти и снова может забыться, что можно объяснить недоразвитием произвольной памяти, слабой избирательностью мнемических процессов.

Дадим характеристику нижеперечисленных особенностей подростков с церебральным параличом:

- доминирование проявлений агрессии, мнительности, обидчивости, иждивенческих установок, недоверия. Нередко можно наблюдать проявления индифферентного отношения к людям;

- низкий уровень развития эмпатийных проявлений. Данная особенность может меняться в зависимости от степени тяжести церебрального паралича;

- взаимосвязь переживания одиночества от состояния здоровья. Подростки осознают недостаточность общения, они воспринимают себя неприспособленными даже в элементарных ситуациях жизни, стесняются дать понять окружающим, что нуждаются в помощи (особенно в случае наличия речевых нарушений страх быть непонятым только усиливается). Иначе воспринимают переживание одиночества подростки с нормативным развитием. Данное состояние для них обусловлено другими причинами: сложности взаимодействия с родителями, проявления гиперопеки со стороны родителей, внутренняя неуверенность, страх знакомства с новыми людьми и завязывания дружеских отношений. Последние причины актуальны и для подростков с церебральным параличом;

- подростки с ДЦП переживают сложности в ситуациях межличностного взаимодействия, с трудностями происходит адаптация к людям. Но, они могут адекватно понимать чувства, состояния, действия людей по невербальным способам взаимодействия (мимика, жесты, пантомимика);

- подростки с церебральным параличом, вследствие неуверенности в себе, недостаточного общения, переживают сложности в завязывании новых контактов;

- наличие противоречия при адекватном восприятии оценок окружающих людей и низкой оценке своих возможностей адаптации к социуму. Со стороны поведенческих характеристик наблюдается высокий уровень тревожности и осмотрительности во взаимодействии со сверстниками;

- сложности в самовыражении, высокий уровень восприимчивости на мнение и действия других людей [4, с.249].

В связи с вышеописанными особенностями подростков с ДЦП, можно выделить критерии для интеграции детей с ДЦП в массовую школу. Критерии представлены в таблице 1.

Таблица 1 Критерии интеграции лиц с ДЦП в массовую школу

Критерии для интеграции	Критерии, препятствующие интеграции
<ul style="list-style-type: none">- отсутствие низкого интеллекта;- отсутствие сенсорных нарушений;- развитые навыки самообслуживания;- способность хотя бы одной руки к манипуляциям;- разборчивая речь.	<ul style="list-style-type: none">- низкий интеллект;- наличие судорожных припадков;- отсутствие речи;- слабость или отсутствие манипулятивной функции рук;- неразвитые навыки самообслуживания.

Таким образом, основой социализации подростка с ДЦП является достижение достаточного уровня социальной готовности, позволяющей проявлять активность в основных сферах деятельности. Интегрированное обучение изменяет социальную ситуацию развития подростка с ДЦП, формирует своеобразное отношение с окружающей социальной действительностью. Нерешенность многих проблем, связанных с организацией интегрированного обучения, делают интегративную среду небезопасной для личностного

развития, но в ситуации интегрированного обучения существует потенциал интеллектуального и личностного развития.

Список литературы

1. Акимова О.И. Готовность учителя общеобразовательной школы к работе в условиях инклюзивного образования: мифы и реальность. Сборник: Международный Конгресс практиков инклюзивного образования, приуроченный к 20-летию обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья Университетом управления "ТИСБИ" 2016. С. 11-15.
2. Малофеев, Н. Н. Интеграция и специальные образовательные учреждения: необходимость перемен / Н. Н. Малофеев // Дефектология. – 2008. – № 2. – С. 86-93.
3. Павлова О.С. Психология детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата: учебно-методическое пособие / О.С. Павлова. – Оренбург: ГБУ РЦРО, 2012. – 108 с.
4. Павлова О.С. Особенности удовлетворенности качеством жизни подростков с инвалидизирующими заболеваниями / О.С. Павлова // Психология человека в условиях здоровья и болезни: материалы Третьей междунар. конф. (5 июня 2013 г.) – Тамбов: Изд. дом ТГУ им. Г.Р. Державина, 2013. - С. 247-250.

Патокин А.В.,

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г.
Оренбург

Легкая атлетика в системе физкультурного воспитания обучающихся

В рамках модернизации системы образования российская школа с 2010 г. начала последовательный переход на федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) по ступеням общего образования:

- начального общего (1—4 классы); и - основного общего (5—9 классы);
- среднего (полного) общего (10—11 классы).

В основе ФГОС лежит системно-деятельностный подход, который характеризуется преемственностью образования на различных уровнях, ориентацией на результаты образования как системообразующий компонент, формированием у учеников готовности к саморазвитию и непрерывному образованию, построением образовательного процесса с учетом индивидуальности Возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся. Стандарт устанавливает требования к следующим результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу соответствующей ступени:

- **личностным**, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированное основ гражданской идентичности;

- **метапредметным**, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями;

- **предметным**, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

Система физического воспитания объединяет урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий. Объем урочных занятий по предмету «Физическая культура» в неделю составляет 3 часа.

Раздел «Легкая атлетика» представлен в программе предмета «Физическая культура» на всех ступенях образования.

При планировании и проведении занятий преподаватель должен учитывать анатомо-морфологические, физиологические и психологические особенности детей и подростков соответствующего возраста. На уроке целесообразно использовать упражнения, которые вызывают интерес к двигательной деятельности, повышают эмоциональный фон занятий.

Легкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания школьников. Проведение уроков физической культуры по разделу учебной

программы Лёгкая атлетика содействует достижению основной цели воспитания: укрепления физического здоровья детей, формирования полноценного крепкого и здорового подрастающего поколения.

Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения: ходьбу, бег, прыжки, метание. Разнообразие легкоатлетических упражнений и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках, метании позволяют успешно использовать эти упражнения для занятий детей и подростков разного возраста и разной степени физической подготовленности. При выполнении лёгкоатлетических упражнений в работу вовлекается значительное количество мышц человека, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. В процессе проведения уроков лёгкой атлетики развиваются кондиционные (быстрота, силовые качества, выносливость, гибкость) и координационные способности. Результаты в лёгкой атлетике имеют строгое количественное измерение, что обеспечивает их объективность и возможность использования в качестве критериев уровня физического развития школьников. Немаловажно и то, что многие упражнения не требуют специального дорогостоящего оборудования и могут выполняться на простых площадках и на пересечённой местности.

Лёгкоатлетический бег - естественный способ передвижения. Это наиболее распространенный вид физических упражнений, который входит в другие разделы учебной программы. Значительное число разновидностей бега является органической частью различных видов легкой атлетики. При беге в большей степени, чем при ходьбе, предъявляются высокие требования к работоспособности всего организма, так как в работу вовлекаются почти все мышечные группы тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, значительно повышается обмен веществ. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств занимающихся в соответствии с их возможностями. Бег с более высокой скоростью предъявляет повышенные требования к учащимся, особенно к их сердечно-сосудистой и дыхательной системам, и служит отличным средством для развития выносливости. Бег с очень высокой скоростью применяют для развития силы и быстроты. В процессе занятий бегом воспитываются волевые качества, приобретает умение рассчитывать свои силы, преодолевать препятствия, ориентироваться на местности. Из всех видов легкой атлетики бег наиболее доступное физическое упражнение. В соревнованиях по легкой атлетике различные виды бега и эстафет занимают ведущее место. Они всегда вызывают большой интерес у зрителей и поэтому являются одним из лучших средств пропаганды физической культуры.

Лёгкая атлетика – часть государственной системы физического воспитания. По учебной программе в разделе Лёгкая атлетика включены такие темы урока как спринтерский бег, бег на длинные дистанции, эстафетный бег, кроссовая подготовка.

Бег на короткие дистанции - циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости, специальной выносливости. Спринт по учебной программе проводится на дистанции: 30, 60, 100 м.

Бег на короткие дистанции (спринт) условно подразделяется на четыре фазы: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Начало бега - старт. По учебной программе в разделе Лёгкая атлетика в спринте идёт обучение низкому и высокому старту, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке. Для быстрого выхода со старта применяются стартовые колодки, которые обеспечивают твердую опору для отталкивания. По команде “На старт!” бегун становится впереди колодок, приседает и ставит руки впереди стартовой линии. По команде “Внимание!” бегун слегка выпрямляет ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги от дорожки, переносит незначительно вес тела на руки. Услышав стартовый сигнал, бегун мгновенно устремляется вперед. Это движение начинается с энергичного отталкивания ногами и быстрого взмаха руками. Правильное и стремительное выполнение первых шагов

со старта зависит от выталкивания тела под острым углом к дорожке, а также от силы и быстроты движений бегуна. Одновременно с нарастанием скорости и уменьшением величины ускорения наклон тела уменьшается, и техника бега постепенно приближается к технике бега по дистанции. Переход к бегу по дистанции заканчивается к 25-40 метру. Скорость бега в стартовом разгоне увеличивается за счет удлинения шагов и незначительно за счет увеличения темпа. Большое значение имеют энергичные движения рук вперед-назад. К моменту достижения высшей скорости туловище бегуна незначительно наклонено вперед. В течение бегового шага происходит изменение величины наклона. При беге по дистанции с относительно постоянной скоростью у каждого спортсмена устанавливаются характерные соотношения длины и частоты шагов, определяющие скорость бега. Финишный отрезок составляет примерно 20 м на дистанции 100 м. В этот момент наступает наивысшая степень утомления и спортсмену приходится проявлять значительные усилия, чтобы сохранить набранную скорость бега до финиша. Это достигается за счет сохранения техники бега, амплитуды движений и увеличения ширины беговых шагов. При пересечении финиша спортсмен на последнем шаге может выполнить наклон туловища вперед с одновременным отведением рук назад.

При обучении технике спринтерского бега необходимо создать правильное представление у занимающихся о технике бега и отдельных фаз бега. Только после этого можно постепенно увеличивать интенсивность тренировочных заданий, при этом необходимо следить за правильностью техники их выполнения.

Урок физической культуры является основной формой построения занятия легкой атлетикой в школе. Он состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Цель подготовительной части — посредством действенных физических упражнений при минимальных затратах времени включить в работу все функциональные системы организма занимающегося. Упражнения подготовительной части урока должны соответствовать задачам урока. На уроке по легкой атлетике это могут быть — спортивная ходьба, медленный бег, беговые упражнения, различные прыжки, ускорения. Используются подготовительные упражнения того вида легкой атлетики, которым учащиеся будут заниматься в основной части урока. В основной части одной из задач урока является изучение нового материала. Вначале разучиваются новые движения (элементы) техники того или иного вида легкой атлетики. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине и конце основной части урока. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации и ловкости, выполняют в начале основной части урока, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, в конце. Состав всех упражнений в основной части урока должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние. Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке материала рекомендуется завершать основную часть подвижными играми, с включением легкоатлетических движений, разученных на уроке. Заключительная часть урока предназначена для приведения функционального состояния организма к нормальной деятельности. Для снижения возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, снятия мышечной напряженности используются медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, правильную осанку, внимание. В заключение подводятся итоги урока, выставляются оценки, даются домашние задания.

На уровне основного общего образования предметные результаты освоения с учетом общих требований ФГОС и специфики предмета «Физическая культура» направлены на обеспечение успешного обучения на следующей ступени общего образования и должны обеспечивать:

- формирование и развитие установок активного, здорового и безопасного образа жизни;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической

подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурноспортивных и оздоровительных мероприятиях;

- установление связей между жизненным опытом и знаниями по физической культуре;
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб. Определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Рекомендуемое содержание занятий на ступенях основного общего и среднего (полного) общего образования предлагается на основе «Комплексной программы физического воспитания. Программы для учащихся 1 — 11 классов» (Лях В. И., Зданевич А. А., 2011 г.).

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разгона с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Легкая атлетика является неотъемлемой частью системы физического воспитания. Она

вбирает в себя не только ценный многовековой опыт подготовки человека к жизни, освоения заложенных в него природой физических и психических способностей, но, что не менее важно, также опыт развития проявляющихся в процессе физкультурной деятельности нравственных качеств личности, благодаря разнообразию форм и методов.

Пащенко А. Е., Махниченко А. С.,

Астраханский государственный технический университет, г. Астрахань.

Научный руководитель: Криванчикова Т. Ю.

Современный ценностный потенциал физической культуры личности

Аннотация: В данной статье проводится анализ современного ценностного потенциала физической культуры личности и выявляется роль государства в данной проблеме.

Ключевые слова: физическая культура, потенциал, спорт, ценность, воспитание, здоровый образ жизни, мотивация.

Физическая культура и спорт - общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности.

В настоящее время о физической культуре говорят, как об определенном устойчивом социальном качестве человека. Не смотря на это, данное проявление физической культуры и спорта изучено не достаточно глубоко, хотя проблемы развития духовности и тела рассматривались даже во времена древних культур.

Физическая культура – это уникальный вид общей культуры. Как говорил В.К. Бальсевич, советский и российский специалист в области теории физической культуры, физическая культура позволяет натуральным образом объединить биологическое и социальное в культуре личности [1, с.73]. Своей многогранностью она может влиять на различные характеристики человека: статус личности, здоровье организма и психическое состояние, эстетическое воспитание.

С развитием истории развивалась и физическая культура, как потребность в физических способностях людей для различного труда. Со временем физическая культура стала основным моментом становления навыков и активных привычек подрастающего поколения и взрослых людей.

Важной задачей государственной политики в сфере образования является сохранение и укрепление здоровья поколения, формирование ценностного отношения к своему здоровью. К сожалению, у большинства людей нет достаточной мотивации к ведению здорового образа жизни, следовательно, у них не сформировано ценностного отношения к своему здоровью. В связи с данной проблемой, одной из важнейших задач государства является воспитание инициативной личности, сочетающей нравственные и умственные способности, психическое и физическое здоровье.

Понятие «здоровье», с точки зрения психологии, означает гармоничность личности со сформированными познавательными процессами – памяти, воспитания, мышления, внимания, эмоционально-волевой фактор духовной сферы. С точки зрения педагогики, здоровье – это состояние, которое позволяет перенимать от предыдущих поколений полновесный умственный, практический, ценностный опыт, необходимый для полноценной жизни [4, с.54].

Человек рождается здоровым, и пока не появляются нарушения, он не замечает этого здоровья. Поэтому для укрепления здоровья нужно мотивировать человека на здоровый образ жизни. В этой связи образование является той системой, которая способна не только обучить средствам, методам и способам укрепления здоровья, но и обеспечить формирование жизненного приоритета здоровья, ценностно-смысловых установок ответственности личности за свое здоровье.

Физическая культура является важной учебной дисциплиной в любом учебном заведении, в ней развиваются материальные, эстетические и духовные ценности.

Проблема модернизации физической культуры является очень актуальной в данный момент, но, к сожалению, большее внимание уделяется профессиональным дисциплинам.

Сейчас в обучение студентов вводятся новые методы и программы, увеличивается

время аудиторных и домашних занятий, студенты все больше времени проводят за компьютером, что приводит к недостатку двигательной активности, снижению работоспособности и творческой деятельности студентов, нарушению деятельности центральной нервной системы, сердечнососудистой системы и к ухудшению общего состояния здоровья.

Поэтому физическая культура должна стать неотъемлемой частью жизни студента, так как она повышает выносливость, ловкость и гибкость, омолаживает организм и повышает работоспособность.

Физическое воспитание является психолого-педагогической проблемой формирования культуры здорового образа жизни общества, требующей комплексного подхода. Данные проблемы имеют государственное, научное и практическое значение.

Для повышения мотивации к здоровому образу жизни необходимо производить изменения в управленческих и образовательных учреждениях. Занятий физической культурой по плану не достаточно, поэтому нужно проводить дополнительные мероприятия, направленные на оздоровление, самовоспитание, формирование ценностных отношений к физической культуре и здоровому образу жизни, такие как:

- Секционно-кружковые занятия;
- Мероприятия по профилактике заболеваний и оздоровлению студентов;
- Семинары, лекции, встречи, формирующие у молодежи устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- Спортивные соревнования различных видов;
- Спортивные праздники;
- Мониторинг здоровья;
- Введение достижений педагогической науки и практики в сферу сохранения здоровья;
- Профилактика отклоняющегося поведения, алкоголизма и наркомании в студенческой среде;
- Применение здоровьесберегающих технологий.

Следовательно, в настоящее время, в связи возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека, государство должно ориентироваться на нововведения в образование, позволяющие сохранить здоровье граждан. Понимание и осуществление человеком норм «здорового образа жизни» является важнейшим условием понижения возможного развития хронических заболеваний, являющихся огромной угрозой для здоровья и социального благополучия в нынешнем обществе.

Наилучшим пониманием достоинств физической культуры является осознание ценностного потенциала этого явления. Ценностное принятие человека к физической культуре - это осознанное понимание личностью феномена, проявляющееся в готовности и желании использовать его преимущества с целью самопродвижения и самосовершенствования.

Ценность - это понятие, которое получило широкое распространение в социологии при изучении личности и социального поведения. В ценностях воплощена значимость предметов и явлений социальной среды для человека и общества. Ценности являются социально приобретенными элементами структуры личности, выступают как фиксированные, устойчивые представления о желаемом. Они существуют независимо от конкретной личности как элемент культуры и становятся элементами духовной культуры личности, важными регуляторами поведения в той мере, насколько осваиваются ценности данной культуры. Каждый тип культуры, каждая эпоха, нация, этнос, группа имеют свою специфическую систему ценностей [7, с.283].

Ценности физкультуры условно делят на четыре группы: умственные, двигательные, методические и мобильные.

Умственные достоинства заключаются в знаниях о технологиях и ресурсах развития физического потенциала личности как естественной базы формирования его физического развития, закалки и здорового образа жизни.

Двигательные ценности представляют собой известные примеры активной деятельности, полученные в ходе спортивного воспитания, тренировки и личной подготовки [2, с.2-7].

К методическим ценностям относятся изучение и понимание различных технологических руководств и рекомендаций в области оздоровительных и спортивных деятельностей, основанных на длительном профессиональном выявлении необходимых аспектов.

Под мобильными особенностями физической культуры понимают способность рационально оценивать ситуацию, принимать решения, добиваться поставленных целей, быть собранным и стрессоустойчивым. Современный ценностный потенциал физической культуры делится на две формы: личностную и коллективную.

В данной статье мы будем рассматривать только личностную сторону потенциала. Особое влияние физической культуры на здоровье человека, на физическую составляющую развития нет необходимости доказывать, а воздействие на духовную сущность человека имеет надобность в пояснении. Духовная сфера человека развивается в интеллектуальном, социально - психологическом, нравственном, эстетическом смыслах. В одном из философских очерков Визитей Н.Н., профессор теории физической культуры, написал о том, что физическая культура – самый первоначальный и базовый тип культуры, формирующийся в процессе развития личности [5, с.68].

Физическая культура делится на несколько сегментов: массовая физическая культура, физическое воспитание, физическая реабилитация или лечение и спортивная деятельность. В соответствии со своими потребностями и ценностями человек может определить необходимый для него вид деятельности и получить опыт (рис. 1).



Рис. 1. Потребности и ценности физической культуры

Духовное развитие в спорте связано с гуманизацией взаимодействий между многообразием классов и групп людей, народов и стран. Спорт предполагает здоровую конкуренцию и способность личности к рациональному разрешению конфликтов [3, с.62].

Тело человека также является ценностью, и моральное осознание красоты, здоровья и силы своего тела является движущей силой существования и развития культуры в целом и в частности.

Кроме аспекта телесности личности выявляются границы возможностей в спорте, подразумеваются предельные психические и нравственные возможности, такие как в

оля, терпение, целеустремленность, чувство долга, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, инициатива и самостоятельность, дисциплинированность и ответственность.

Основной направленностью физического воспитания в настоящее время является комплекс педагогических программ необходимые для формирования физической культуры личности студентов, детей, учащихся [6, с.137].

Одной из важных задач физического воспитания является физическое развитие индивида, а именно формирование физических качеств, двигательных умений и навыков занимающихся, воспитание здорового, полноценного ребенка, накопление двигательного опыта и переносе его в повседневную жизнь. Нельзя оставить без внимания то, что физическое воспитание направлено, прежде всего, на оздоровление индивида, совершенствование телосложения, развитие таких физических качеств человека, как ловкость, гибкость, сила, смелость, решительность и т.д. Физическое воспитание направлено на формирование у индивида гармоничного внутреннего мира, психологического, нравственного и этнического отношения к физическим упражнениям.

Физкультурное воспитание включает в себя три основных направления: социально-психологическое воспитание, интеллектуальное воспитание и двигательное воспитание (телесное воспитание).

Сущность социально-психологического воспитания сводится к процессу формирования основных жизненных ценностей, убежденности к освоению основ физической культуры, а также осознание жизненной необходимости занятия активной физкультурно-спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание характеризуется формированием у индивида теоретических навыков, охватывающих широкий спектр философских, медицинских и других аспектов. Необходимо сказать, что физическое воспитание воздействует на развитие интеллекта индивида, повышает уровень умственной работоспособности, заключающийся в осмыслении и анализе физических упражнений и спортивной технике.

Телесное воспитание связано с формированием физических качеств, накопление и рационального использования физического потенциала.

Физическое воспитание имеет особое значение для подготовки жизнеспособного и социально активного населения нашей страны, а именно молодого поколения. Физкультурные и спортивные занятия способствуют формированию способности к рациональному организации времени, внутренней дисциплине, собранности, формирует настойчивость в достижении поставленных целей, а так же быстроту оценки происходящего и принятие решений.

Физическая культура мотивирует индивида на поддержание в норме усовершенствования своего физического состояния, различных его параметров (здоровье, телосложение, физические качества и двигательные способности), способствует поднятию уровня знаний об организме, о средствах воздействия на него и методах их применения, а также формирует готовность к оказанию помощи другим людям в их оздоровлении, совершенствовании их знаний, умений и навыков о физической культуре [8, с.21].

Список литературы

1. *Бальсевич В.К.* Физическая культура для всех и для каждого. - М.: ФйС, 1988.
2. *Бальсевич В.К., Лубышева Л.И.* Физическая культура: молодежь и современность. //Теор. и практ. физ. культ., 1995, №5.
3. Барабанова, В. Б. Человек в контексте современного спорта / В. Б. Барабанова // *Фундаментальные исследования.* —2009. —№2.
4. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье. – Изд. 2-е, доп., – М.: 1990. – 208 с.
5. *Визитей Н.Н.* Физическая культура личности. -Кишинев: Штиинца, 1989.
6. *Лубышева Л.И.* Концепция формирования физической культуры человека. - М.: ГЦОЛИФК, 1992.
7. *Парсонс Т.* Человек в современном мире /Пер. с англ. (Под общ. ред. ВА. Кувакина). - М.: Прогресс, 1985.

Петрова Е. В., Центр помощи детям, г. Азов;

Латышев О. Ю., Мариинская галерея им. М.Д. Шаповаленко, г. Москва.

Формирование основ здорового образа жизни детей, оставшихся без попечения родителей

В послании Д. Медведева Федеральному Собранию РФ говорится: «...если приоритет здорового образа жизни будет в полной мере реализован в школе, то мы гораздо легче справимся и с формированием современной системы здравоохранения в целом».

Хорошее здоровье – один из важных показателей благополучия нации.

Издавна человечество борется с самим собой за здоровый образ жизни. Но почему-то с ростом интеллектуального потенциала, развитием новейших технологий и внедрением суперсовременной техники для облегчения нашей деятельности и быта, связан крайне нездоровый образ жизни! Нарастающий темп жизни, полный стрессов, неблагоприятная экологическая обстановка, прогрессирующие вредные привычки резко отрицательно сказываются на состоянии здоровья населения России в целом, а особенно на подрастающие поколения.

Народная мудрость гласит: «Здоровье – это еще не все, но все без здоровья – это ничто...». Мы боремся за здоровье, здоровый образ жизни, но факты говорят о другом. Средняя продолжительность жизни россиян – 59 лет. Наша страна находится в восьмом десятке в мире по индексу развития человеческого потенциала, являющегося основным показателем качества жизни населения.

А данные статистики о наличии хронических заболеваний, психических расстройств, количестве курящих, пьющих, употребляющих наркотики у населения нашей страны свидетельствуют о том, что борьба идет со счетом не в пользу человечества.

Данные диспансерного обследования наших воспитанников тоже не вселяют оптимизма:

-болезни органов дыхания (78 случаев заболеваний за год.), - заболевания глаз (12 случаев за год.), - хронические риносинуситы (2), - чесотка (5).	- ве -ветряная оспа (7), -ск -сколиоз (12), - пл -плоскостопие –(2), - о -обострения хр. заболеваний (4), - об -обострение психич. заболеваний (4).
---	---

Анализ состояния здоровья наших воспитанников подтверждает необходимость серьезной работы по формированию основ здорового образа жизни, коррекции состояния здоровья, использования здоровьесберегающих технологий в воспитании и обучении.

Технологии, развивающие здоровье, – это технологии обучения и воспитания, направленные на сохранение здоровья учащихся, составленные в соответствии с физиологическими и гигиеническими нормативами. Цель работы - формирование навыков здорового образа жизни.

Великий мыслитель Востока Ибн Сина Авиценна более тысячи лет назад сформулировал формулу здоровья, которая остается актуальной и по сей день. Через физическую культуру, постоянную работу над собой, своим телом, его физическим совершенствованием, а также соблюдение норм режима дня, питания, рабочего ритма лежит путь к здоровью и долголетию. Поэтому наиболее важным в нашей работе является формирование духовной составляющей личности, на основе развития которой возможно заложить потребность в здоровом образе жизни. Воспитание потребности в здоровом образе жизни – главная цель всей системы работы по развитию здоровья.

Еще Сократ говорил: «Нельзя врачевать тело, не врачую души...». Воспитать потребность в развитии личности, устойчивость к вредным привычкам – задача непростая. Без современных педагогических технологий не обойтись.

Воспитательные технологии по формированию здорового образа жизни, используемые

педагогами детского дома, содержат различные формы занятий и приемы организации деятельности воспитанников:

- психологические упражнения, направленные на актуализацию имеющегося опыта и знаний ребят по сохранению здоровья,
- психологические игры с элементами психической драмы, тренинги,
- «мозговые штурмы», «аукцион идей», «круглый стол», «свободный микрофон», дискуссионные клубы,
- лектории, устные журналы «Наше здоровье», беседы «Поговорим откровенно», творческие конкурсы.
- выработка личной стратегии поведения, «Я - концепция», рефлексия.

Работа по коррекции состояния здоровья и привития основ здорового образа жизни ведется по следующим направлениям:

1. Гигиена и здоровье.
2. Человек и социум.
3. Питание и здоровье.
4. Профилактика употребления психоактивных веществ.
5. Физическая культура и здоровье.

Кропотливая работа по сохранению здоровья проводится уже в раннем возрасте, а для наших воспитанников – с момента прибытия в детский дом. Детям должны быть привиты основы знаний по режиму дня, питания, правилам гигиены.

Утро наших воспитанников начинается с регулярной утренней гимнастики, комплекс упражнений которой составляется на основе показателей физического здоровья воспитанников. Для коррекции и сохранения здоровья немаловажное значение имеет режим дня. В его основе лежит постоянное и регулярное чередование различных видов деятельности в течение дня. Занятия по самоподготовке обязательно включают физкультминутки и смену деятельности с учетом возраста воспитанников.

Начинается все с элементарного - формирования гигиенических навыков по следующим направлениям:

- Формирование понятия о гигиене (чистота – залог здоровья, гигиена полости рта, гигиена одежды и обуви, режим дня);
- Развитие представлений об инфекционных заболеваниях (способы первичной «пассивной» защиты от инфекций);
- Формирование знаний об иммунитете (активные и пассивные способы повышения иммунитета, закалка организма);
- Определение оптимальных режимов учебы, отдыха и сна (режим физических и умственных нагрузок, стрессы, оптимальные условия труда);
- Привитие основ планирования труда и отдыха (во время экзаменов, др. экстремальных ситуациях при физических, интеллектуальных и эмоциональных нагрузках).

Примерный план двигательной деятельности воспитанников детского дома составлен с учетом возможностей воспитанников и рекомендаций медицинских работников. Он содержит следующие компоненты:

- Утренняя зарядка (ежедневно) 10-15 мин.
- Занятия по физкультуре 3 раза в неделю 25-30 мин.
- Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (ежедневно) 25-30 мин.
- Занятия по подгруппам на тренажерах (3 раза в нед.) 15-20 мин.
- Физкультурные минутки во время самоподготовок 3-5 мин.
- Пешеходные прогулки на природу (1 раз в нед.) 120-165 мин.
- Физкультурные досуги и праздники (2-4 раза в мес.) 25-30 мин.

Коррекция психологического и физического развития средствами физической культуры включает в себя:

- утреннюю гимнастику, которая содержит комплексы упражнений для всех групп мышц, упражнения для развития суставов и эластичности связок, дыхательные упражнения,

упражнения для развития координации движений. Нагрузка при выполнении упражнений зависит от возраста и состояния здоровья.

- спортивно – массовую работу, в состав которой входят спортивные часы в спортивно – тренажерном зале (работа спортивного клуба «Олимп», тренер – преподаватель Моринец Георгий Борисович), секции по футболу (тренер – преподаватель Вусова Елена Владимировна). Для соматически ослабленных детей, нуждающихся в коррекции состояния здоровья проводятся занятия ЛФК тренером-педагогом Вусовой раз в неделю под контролем врача Насоновой Т.В. Воспитанники объединены в группы в соответствии с медицинскими показаниями и возрастом, занятия включают упражнения лечебной физкультуры, дыхательную гимнастику и точечный массаж.

Вся работа проводится на физкультурно – оздоровительной базе детского дома. Это: площадки для спортивных игр (волейбола, баскетбола, тенниса), спортивные площадки для гимнастики или занятий другого профиля, комбинированное поле для футбола, ручного мяча, площадка для мини-футбола, мини-волейбола, хоккея, городков, лапты, тренажерный зал, сауна.

В условиях государственного учреждения все воспитанники получают сбалансированное питание, за качество которого отвечает большое количество сотрудников - диетическая сестра, медицинские работники, кухонный работник, повара. Но выйдя за пределы детского дома, воспитанники должны иметь представление о рациональном питании и умении правильно подобрать и приготовить пищевые продукты. На воспитательных беседах, при посещении занятий кружка «Хозяюшка», воспитанники знакомятся с азами сбалансированного питания, формируют знания о том, что употребляя те или иные продукты питания, мы физически и психологически или оздоравливаем организм, или, наоборот, губим его.

Реалии современного общества таковы: избыточное питание у одних и хроническое отсутствие полноценного питания у других. Нехватка в пищевых продуктах каких – либо витаминов, белков и других важных компонентов может привести к снижению работоспособности, ухудшению самочувствия, развитию хронических заболеваний. И, наоборот, чрезмерное употребление даже полезных веществ имеет отрицательные последствия, так как организм не способен перерабатывать их в больших количествах. Воспитание осознанного отношения к еде у наших детей основывается на пословице – «Жить не для того, чтобы есть, а есть для того, чтобы жить!».

Наиболее сложной является работа по профилактике вредных привычек.

Воспитательная работа проводится по следующим направлениям:

- Противостояние вредным привычкам («группы риска» в подростковой среде, умение отстаивать свою жизненную позицию)

- Влияние алкоголя, никотина, наркотических, токсичных (органические растворители, клеи) веществ на организм человека

- Предупреждение ВИЧ («группы риска» по заражению и распространению, индивидуальная ответственность за распространение ВИЧ и венерических заболеваний)

Большая часть детей, оставшихся без попечения родителей, имеет негативный жизненный опыт, в том числе и привычку к курению, употреблению спиртных напитков или токсических веществ. Верно говорят: «Посеешь привычку – пожнешь характер». А переделывать характер значительно труднее. Воспитательная работа по профилактике употребления психоактивных веществ носит комплексный характер. Это и ежедневное тесное общение с детьми, контроль за их состоянием со стороны воспитателей, медиков, психолога, сотрудников различных служб детского дома, и приглашение специалистов наркологического диспансера, инспекторов комитета по делам несовершеннолетних, отдела подростковых правонарушений, школьных инспекторов, контролирующих поведение воспитанников школ. Беседы, психологические тренинги, театрализованные представления с участием молодежной организации «Наяда Дона», конкурсы направлены на осознанное восприятие последствий вредных привычек, аномального образа жизни. В процессе работы

воспитатели опираются на позитивные народные традиции. Ведь Русь была одной из самых трезвых держав. Русичи пили медовуху и брагу, в основе которых были целебный мед и травы, на севере варили пиво. В самой крепкой медовухе содержалось 10-11 градусов. Наши далекие предки не знали ни водки, ни самогона. Питейные заведения появились на Руси в 11 веке, моду на которые ввели генуэзские или немецкие купцы. Позднее эти традиции были забыты. Возрождение славных национальных традиций – задача новых поколений.

До воспитанников доводится информация о пагубном влиянии последствий вредных привычек на будущее потомство. Каждый из тех, кто выбирает вредные привычки, обрекает своих будущих детей на болезни и страдания.

«Дорогу жизни» каждый выбирает сам, но от того, насколько воспитанники будут придерживаться основ здорового образа жизни, зависит ее легкость, продуктивность и продолжительность. Конечно, каждый вправе выбрать для себя свой путь. Ведь здоровье каждого – в его руках!

Петрова Е. В., Центр помощи детям, г. Азов;

Латышев О. Ю., Мариинская галерея им. М.Д. Шаповаленко, г. Москва.

Физическое воспитание как средство развития личностных качеств воспитанников «группы риска»

Традиционное представление о физическом воспитании тяготеет к работе образовательного учреждения. Таковыми до недавних пор являлись российские детские дома и, естественно, школы-интернаты для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Принимая во внимания особый уровень предрасположенности воспитанников таких учреждений к различным острым и хроническим заболеваниям, значительное отставание по антропометрическим показателям, мы делаем акцент на физическое воспитание, закаливание, участие воспитанников в работе спортивных секций и команд. В настоящее время многие детские дома перепрофилируются в центры помощи детям и становятся по своему официальному статусу социальными, а не образовательными учреждениями. Однако и теперь в каждом из них функционирует образовательное отделение. Где также в полном ранее установленном объеме уделяется внимание физической подготовке воспитанников.

Не секрет, что дети, определяемые в учреждения государственной поддержки детства, имеют свои особенности и по степени интеллектуального, физического и духовного развития резко отличаются от «домашних» детей из благополучных семей. Многие из них не посещали дошкольные детские учреждения и школы, проживали в ужасных условиях, имеют задержку психического и речевого развития. Но в каждом из них природой заложены уникальные индивидуальные качества личности. Каждый из них может быть талантливым в своей области. И задача педагогов нашего центра помощи детям – раскрыть индивидуальные возможности, выбрать правильное направление для развития личности.

Особое внимание педагогического коллектива направлено на детей отклоняющегося поведения. На внутреннем учете центра помощи детям в категории «группы риска» находятся 8 воспитанников, склонных к нарушениям режима центра помощи детям, пропускам учебных занятий, отдельным правонарушениям.

Комплексная профилактическая работа ведется по следующим направлениям:

- педагогическая помощь и поддержка, включающая в себя коррекцию поведения, развитие духовно-нравственной сферы личности, адаптацию к условиям жизни центра помощи детям и реалиям современного общества, ликвидация пробелов в знаниях для успешного обучения в школе;

- психологическая коррекция эмоционально-волевой саморегуляции, развитие мотивации к учебной деятельности, успешному самоопределению, формирование жизнестойкости;

- социально-правовое обучение на основе совместной индивидуальной работы с инспекторами ПДН, специалистами наркологического диспансера, воспитателями групп.

- медицинская помощь и сопровождение воспитанников, нуждающихся в коррекции психофизического состояния здоровья.

На каждого воспитанника, склонного к самовольным уходам, заведены индивидуальные диагностические карты, в которых отражены направления и результаты медико-психолого-педагогического сопровождения.

Для углубленной индивидуальной и групповой работы проводятся занятия с медицинским персоналом центра помощи детям и врачом-наркологом городского наркологического диспансера Ключковой В.Н.

По совместному с городской инспекцией ПДН плану проводятся встречи воспитанников «группы риска» с инспекторами. По мере возможности организуются поездки старших воспитанников в женскую колонию и колонию для несовершеннолетних для ознакомления с бытом и условиями жизни, причинами пребывания в данных заведениях.

На воспитательных беседах 1 раз в неделю проводится работа по формированию социально-правовой грамотности, профилактике правонарушений, формированию основ здорового образа жизни.

Работа педагога-психолога Гуровой М.Д. проводится на основе адаптированной к условиям центра помощи детям «Программы для социально-психологического сопровождения детей из семей, находящихся в социально опасном положении» (авторы – составители Зенкова Т.Г., Осипова А.А.).

Индивидуальная диагностика воспитанников, определение круга проблем, дальнейшая психокоррекционная работа с воспитанниками «группы риска» и вновь прибывшими детьми, их педагогическая поддержка, вовлечение в коллективные творческие дела, создание «ситуаций успеха» дает свои положительные результаты. Сняты с внутреннего учета как имеющие склонность к побегам – С-н Иван, П-й Дмитрий, А-о Алексей.

Для углубленного изучения потенциала личностных качеств воспитанников были привлечены материалы исследований в области нумерологии известного ученого и исследователя профессора А.Александрова[1]. Наше первичное знакомство с данной методикой состоялось по рекомендации и при непосредственной поддержке со стороны киевского музыканта и общественного деятеля, почетного члена Мариинской галереи имени М.Д. Шаповаленко Василия Николаевич Лысого.

<p>На основе простых и доступных приемов цифрового анализа были составлены психogramмы (с использованием системы Пифагора) каждого воспитанника «группы риска». [2]. Анализ даты рождения и ее производных позволил понять причины негативного поведения, стремление к созданию конфликтных ситуаций, отсутствие чувства долга у многих проблемных детей. В тоже время были выявлены удивительные сочетания позитивных качеств личности, на которые следует опереться в своей работе и развивать далее. Наши «проблемные» дети имеют достаточно хороший потенциал качеств, полученных от рождения, о чем свидетельствуют индивидуальные психogramмы, составленные по датам рождения на основе нумерологии:Юрий Л.</p>	<p>Юрий имеет сильный характер 1111, отсутствие энергии 2-нет (ленив и отсутствие инициативы), может быть отзывчивым и добрым, от природы дано чувство долга 88, но совершенно не развитое в нем в процессе формирования личности, поэтому восьмерка перешла в 11 с потерей энергии и здоровья 4, а характер стал «взрывным», конфликтным. Но отсутствие энергии вызывает стремление к подпитке алкоголем, курению. От природы есть склонность и интерес к наукам 33, очень хорошие умственные способности 99, трудолюбие 6, которые тоже не развивались. Вместо этого амбициозность, агрессивность. Опираясь на сочетание 1111, 2-нет, 33, 6, 99 можно сформировать талантливую яркую личность в области искусства, театра, истории, литературы. Усиливая ответственность, терпимость, можно подкорректировать характер, убрав вспыльчивость, агрессивность. Вовлекая в спортивную деятельность и физическое развитие, можно усилить здоровье и стабилизировать энергию.</p> <p>Александрю от природы дан очень хороший характер «золотая середина» 111, но нестабильная энергия (энергия экстрасенса 222), когда работает только одна 2, стабильное здоровье 4, везение во всем 77, логика и интуиция 5, очень хорошие умственные способности 999. Он мог бы замечательно работать с информацией, быть журналистом. Но слабая энергия вызывает стремление к подпитке алкоголем, курению. Неразвитые умственные способности, низкая мотивация к учебе, труду (3-нет, 6-нет), пренебрежение обязанностями к родным (бабушки, тети, двоюродные братья и сестры) закрывают везение и удачу, помощь ангелов-хранителей.</p>
---	--

<p>08. 11. 1994 г. 33. 6. 17. 8</p> <table border="1"> <tr><td>1111</td><td>4</td><td>7</td></tr> <tr><td>Нет</td><td>нет</td><td>88</td></tr> <tr><td>33</td><td>6</td><td>99</td></tr> </table> <p>Александр Ч. 01.12.1994. 27. 9. 25. 7.</p> <table border="1"> <tr><td>111</td><td>4</td><td>77</td></tr> <tr><td>2 22</td><td>5</td><td>нет</td></tr> <tr><td>Нет</td><td>нет</td><td>999</td></tr> </table>	1111	4	7	Нет	нет	88	33	6	99	111	4	77	2 22	5	нет	Нет	нет	999	<p>Необходимо развивать умственные способности 9, через спортивную деятельность – формировать здоровье 4, терпимость, чувство долга 8, стабилизируется энергия 2, изменится ситуация в поведении, появится желание быть успешным.</p>																		
1111	4	7																																			
Нет	нет	88																																			
33	6	99																																			
111	4	77																																			
2 22	5	нет																																			
Нет	нет	999																																			
<p>Виктория Ж. 09. 06. 1994 г. 38.11. 20. 2</p> <table border="1"> <tr><td>111</td><td>4</td><td>Нет</td></tr> <tr><td>22</td><td>нет</td><td>8</td></tr> <tr><td>3</td><td>6</td><td>999</td></tr> </table> <p>Виктор В. 13.09.1995. 37. 10. 35. 8.</p> <table border="1"> <tr><td>111</td><td>нет</td><td>77</td></tr> <tr><td>нет</td><td>55</td><td>8</td></tr> <tr><td>333</td><td>нет</td><td>999</td></tr> </table> <p>Иван С. 03.07. 1993 г. 32.5. 26.8.</p> <table border="1"> <tr><td>1</td><td>нет</td><td>7</td></tr> <tr><td>22</td><td>5</td><td>8</td></tr> <tr><td>333</td><td>6</td><td>99</td></tr> </table> <p>Новая психоматрица на основе регулярных занятий спортом:</p> <table border="1"> <tr><td>111</td><td>4</td><td>7</td></tr> <tr><td>22</td><td>5</td><td>88</td></tr> <tr><td>333</td><td>6</td><td>99</td></tr> </table>	111	4	Нет	22	нет	8	3	6	999	111	нет	77	нет	55	8	333	нет	999	1	нет	7	22	5	8	333	6	99	111	4	7	22	5	88	333	6	99	<p>Виктория имеет очень хороший характер «золотая середина» 111, стабильную энергию, здоровье, данное от природы, она может быть ответственной, терпимой к людям, трудолюбивой, если захочет, то может проявлять интерес к учебе в области естественных наук. Однако терпимость и чувство долга развиты слабо, отсюда 8 переходит в 11(взрывной, тяжелый характер), с потерей энергии (лень, праздность в делах) и здоровья, умственные способности не развивались, целеустремленность ниже завышенной самооценки, отсюда «распыление» целей, нежелание доводить начатое до конца. Для раскрытия талантов (8,999) необходимо формирование чувства долга, ответственности. Спортивная деятельность поможет в укреплении здоровья 4, формировании основ здорового образа жизни, усилит целеустремленность, поможет реализовать способности к гуманитарным наукам, работе с информацией.</p> <p>Виктор имеет уникальные от природы задатки – хороший характер 111, отзывчивость 8, уникальные способности к точным наукам и технике (инженер – конструктор, создатель нового в мире техники) 333, 55, 999, стабильное везение 77 через помощь ангелов – хранителей. Это везение помогло ему выжить в нечеловеческих условиях семьи, из которой он прибыл в детский дом. Задержка психического развития на данный момент закрыла реализацию его способностей, но целенаправленная работа по развитию природных задатков через коррекцию состояния здоровья 4 средствами спортизированной физической воспитания, развитие чувства долга 8 по отношению к сестрам и братьям (с усилением энергии 22), самому себе обязательно даст свои результаты.</p> <p>Иван снят с внутреннего учета как воспитанник, склонный к нарушениям режима и самовольным уходам. Ваня имел взрывной неустойчивый характер, Часто создавал конфликтные ситуации, стремился к лидерству, но с негативным контекстом. Спортивные организаторы смогли Привлечь его к спортивным занятиям. За 9 лет жизни в нашем детском доме он стал хорошим спортсменом, победителем многих областных и Российских соревнований по мини-футболу, легкой атлетике. Регулярные занятия спортом укрепили здоровье – появилась 4, усилили характер 111, сформировали чувство долга 88, стабилизировали интерес к учебе и технике, т.е. заработали 333, 6, 99. Надеемся, что Иван сможет получить высшее техническое образование, создать счастливую семью.</p>
111	4	Нет																																			
22	нет	8																																			
3	6	999																																			
111	нет	77																																			
нет	55	8																																			
333	нет	999																																			
1	нет	7																																			
22	5	8																																			
333	6	99																																			
111	4	7																																			
22	5	88																																			
333	6	99																																			
<p>Дмитрий П. 13.10.1995г. 29.11. 27.9.</p> <table border="1"> <tr><td>11111</td><td>нет</td><td>7</td></tr> <tr><td>22</td><td>5</td><td>нет</td></tr> <tr><td>3</td><td>нет</td><td>9999</td></tr> </table> <p>Новая психоматрица на основе формирования терпимости и регулярных занятий спортом:</p>	11111	нет	7	22	5	нет	3	нет	9999	<p>Дмитрий от природы получил сильный властный характер 11111, сильную стабильную энергию 22, интерес к гуманитарным наукам 3 и искусству, Логику и интуицию 5, хороший голос и музыкальный слух и уникальные умственные способности 9999 (знак пророка). Жизнь в неблагополучной семье сформировала терпимость, готовность прийти на помощь, чувство долга 8, переходом 11-8, с усилением энергии и здоровья 4. Занятия спортом, вовлечение в творческую вокальную деятельность, организация дополнительных занятий с репетиторами и воспитателями группы по ликвидации пробелов в знаниях помогли повысить качество обучения (Дмитрий учится на «4» и «5»). Развиваются</p>																											
11111	нет	7																																			
22	5	нет																																			
3	нет	9999																																			

111	4	7	универсальные способности. Надеемся, что хорошее образование позволит реализовать свое предназначение – на основе силы воли и энергетического потенциала нести знания, информацию людям.
22	5	8	
3	нет	9999	
Михаил Васильевич Ломоносов 08.11. 1711 г. 20.2. 4.4.			Чтобы подтвердить тот факт, что человек – сам творец своей судьбы, рассмотрим психogramмы известных людей: Михаил Ломоносов получил от рождения сильный характер 11111, очень высокую целеустремленность, завышенную самооценку, бы физически крепок (22, 44), но при этом не любил физический труд. Был ленив в обеспечении себя и семьи средствами существования, бунтарь и революционер (отсутствие цифр в 3-й строке), духовный фанатик, проникшийся идеями Петра I, плохой семьянин, ставивший свои интересы выше интересов семьи, имеющий везение 7. Обладая такими качествами, Михаил решает в корне изменить свою судьбу, отправляется в столицу, готовя себя к службе Отечеству. Попав на школьную скамью, Ломоносов развивает терпимость, чувство долга (переход цифр 11 – 8, с приобретением 22). Он превращается в правдоискателя, упрям в учении, в нем просыпается «ученый муж».
11111	44	7	
22	нет	8	
нет	нет	нет	
Учеба:			Мы видим две новых психogramмы «Учеба», и «Научная деятельность», которые показывают как человек может коренным образом изменить свою судьбу. Своим терпением и усилиями воли Михаил Васильевич Ломоносов создал в себе великого ученого и организатора, взрастившего талантливых учеников. Он не стремился к лидерству среди тех, кто учился рядом. Он впитывал знания для развития и саморазвития, и как итог этого – слава великого ученого России. Александр Суворов – типичный пример того, чем природа одарила (2-нет, 4-нет, 9-нет) великого полководца и что он создал своим упорным трудом (крепость духа, здоровье, неординарные умственные способности военного стратега). Непоседа, со слабым здоровьем и леностью в делах, не стабильным характером, Александр обладал удивительной целеустремленностью (8 цифр в 1-й строке). Выбрав военное искусство целью жизни, он начал терпеливо закалять свой организм и тренировать силу воли. Результаты не заставили себя ждать (вторая психogramма – «Формирование здоровья в юношеские годы»).
1	44	7	
222	нет	888	
нет	нет	9	
Научная деятельность:			Военная карьера внесла дополнительные изменения и мы имеем выдающегося полководца – человека, высоко оценивающего себя и свои способности, находящего общий язык с подчиненными «душа солдат», пример для них в преодолении всех тягот военной жизни 888, хороший спортсмен 22 и 44, «везучик» в бою 77, жалеющий солдат и стремящийся выиграть сражение с наименьшими потерями 555, 888, мог на много ходов предугадать действия противника 555. 888, цифра 0. Его слава – слава России [3]. Приведенные примеры психogramм наших воспитанников и великих деятелей России подтверждают возможность изменения личностных качеств человека на основе целенаправленного развития и саморазвития личности. Поэтому задача педагогов - направить заложенные природой качества на развитие. Педагогическую помощь и поддержку следует вести в трех направлениях: -- здоровье 4-22 (коррекция и развитие здоровья, в том числе и через спортивную деятельность), -- трудолюбие 6 (через труд, формирование потребности в труде), -- чувство долга, терпимость 8 (через индивидуальную и групповую воспитательную работу, личный пример и т.д.).
11	4	7	
22	55	888	
33	нет	9	
Александр Васильевич Суворов 13.11. 1730 г. 17.8. 15.6.			
111111	нет	77	
нет	5	8	
33	6	нет	
Формирование здоровья в юношеские годы:			
11	44	77	
нет	5	888	
33	6	нет	
Военная карьера:			
111	44	77	
22	555	888	
333	6	9	

И тогда, возможно, мир узнает новых «Ломоносовых», «Суворовых», «Лобачевских». А коллективы центров помощи детям, в свою очередь, будут работать ещё с большей самоотдачей и с уверенностью смотреть в будущее.

Список литературы

1. Александров А. Даты судьбы, М., «РИПОЛ классик», 2003.
2. Александров А. Нумерология вашей жизни. Система Александрова, М., «РИПОЛ классик», 2009. - с.34.

3. Александров А. Тайны магических цифр, М., «РИПОЛ классик», 2003. - с.280.

Пешкова Т. В., ФБГОУ ВПО «Оренбургский государственный педагогический университет», г. Оренбург. **Научный руководитель: Михайлова Н. В.**

Подвижная игра как средство оздоровление детей дошкольного возраста

Воспитание здорового поколения с гармоничным развитием физических качеств — одна из основных задач современного общества. В любом обществе, построенном на гуманистических и демократических принципах, здоровье человека является высшей ценностью, важнейшим достоянием государства, оно — бесспорный приоритет, залог жизнестойкости и прогресса общества.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма — одна из основных проблем в современном обществе. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития. В то же время, сложившаяся система дошкольного образования учитывает лишь санитарно-гигиенические нормы условий жизни ребенка и приводит к нормированию двигательных качеств и навыков. Подвижные игры — одно из основных средств физического воспитания детей. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них — это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные (вначале, конечно, примитивные) правила. Этим вопросом занимались Л.А. Байкова, Л.К. Гребенкина, О.В. Еремкина, О.А. Степанова, Д.Б. Харламов, И.Ф. Финогенов, В.А. Фадеев.

Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально – волевых качеств.

Игры могут классифицироваться по анатомическому признаку, в зависимости от того, какая часть тела больше принимает участие во время игры: с преимущественным участием верхних или нижних конечностей или с общим воздействием.

В зависимости от числа участвующих игры делятся на индивидуальные и групповые. Групповые игры бывают без деления на команды, но с общей целью (иногда их можно разделить на две группы, которые состязаются между собой) и игры, в которых играющие обязательно делятся на команды, равные по числу участников, игра проводится на равных условиях[4, с.199].

Предоставленные самим себе, дети с удовольствием скидывают с себя культурную оболочку и становятся ближе к природе.

Вплоть до совершеннолетия дети должны быть обеспечены во всех потребностях, так как они не смогут нормально развиваться. В следствие, у них остается много сил и энергии. А сила и энергия требуют выхода, стимулируют к работе, активизируют различные процедуры. Эта детская деятельность носит характер игры[12].

Подвижные игры разделяются на элементарные и сложные. Элементарные делятся на сюжетные и бессюжетные, игры-забавы, аттракционы. Сюжетные игры обладают завершенным сюжетом и зафиксированными правилами. Сюжет отображает действия, которые находятся вокруг ребенка (трудовые действия людей, движение транспорта, движение и повадки животных, птиц).

Сюжетные игры в большей степени совместные (отдельными группами или целой группой). Этот вид игры применяется абсолютно во всех возрастных группах, однако они востребованы на раннем году жизни[21].

К бессюжетным относятся также игры с использованием предметов (кегли, серсо, кольцоброс). Правила в таких играх ориентированы на расстановку объектов, пользование ими. В данных играх прослеживаются компоненты состязания с целью свершения наилучших результатов [12].

По определению П.Ф. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни.

Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигналы «Лови!», «Беги!», «Стой!». При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка, его двигательных умений и навыков.

Велика роль подвижной игры и в умственном воспитании ребенка: дети учатся действовать в соответствии с правилами, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир. В процессе игры активизируется память, представления, развиваются мышление и воображение. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки. Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей.

Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям.

Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу.

Подчиняясь правилам игры, дети практически упражняются в нравственных поступках, учатся дружить, сопереживать, помогать друг другу.

Также в подвижных играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту движений, их образность, у них развивается чувство ритма. Они овладевают поэтической образной речью.

Подвижная игра готовит ребенка к труду: дети изготавливают игровые атрибуты, располагают и убирают их в определенной последовательности, совершенствуют свои двигательные навыки, необходимые для будущей трудовой деятельности[21].

В.В. Гориневский рассматривал подвижную игру как средство формирования личности ребенка. Он придавал огромное значение оздоровительной направленности положительных эмоций, который ребенок испытывает в игре. Радость, веселье он считал обязательным условием игровой деятельности, без них игра теряет свой смысл. Положительные эмоции оздоравливают организм ребенка[21].

Корни подвижных игр уходят в глубокую древность. История возникновения игр дает возможность осознать их воспитательную роль. Многие типы фольклора доказывают мнение ученых о том, что корни подвижных игр приняты в первобытнообщинном обществе, но данных о этом практически никаких не осталось.

Е.А. Покровский писал, что о подвижных играх первобытных людей, к сожалению, данных нет. Только в 30-е годы 20 века возникли специализированные изучения Маргарет Мид, приуроченные к детям племени Новой Гвиней, в которых имеются материалы о образе жизни детей и их играх [10, с.145].

Справедливо также мнение Н.С. Воловик о том, что назначение древних игр – не развлекательное, а практическое. Действиями игры и словами песни люди пытались обеспечить себе будущий успех в предстоящих работах. Древняя игра есть магический ритуал, в котором желаемое изображается как действительное, настоящее проецируется на будущее. Поскольку человек зависел от природы, и основным предметом изображения в игровых песнях стал животный и растительный мир[21, с. 195].

В современной педагогической практике используется большое разнообразие подвижных игр. Обратимся к их классификации. Необходимо отметить, что единой утвержденной классификации подвижных игр нет. Педагогами на основании практической и научной деятельности предлагаются различные виды группировки подвижных игр.

Основу классификации игр, которая принята в советской педагогике, заложил

П.Ф.Лесгафт. Он подошел к решению этого вопроса, руководствуясь своей основной идеей о единстве физического и психического развития ребенка.

По мнению П. Ф. Лесгафта, «...первые игры ребенка бывают всегда имитационны: он повторяет то, что сам подмечает в окружающей его среде, и разнообразит эти занятия по степени своей впечатлительности, по степени развития физических своих сил и умения ими пользоваться... При этом очень важно, чтобы игра не назначалась ребенку взрослым, но чтобы он сам со своими товарищами повторял то, что сам видел и на что сам наткнулся... Он приобретает, таким образом, известное умение распоряжаться своими силами, рассуждать над своими действиями и при помощи полученной таким образом опытности справляться с теми препятствиями, которые он встречает в жизни».

Как считает Н.В.Михайлова подвижная игра. Универсальное средство решения задач развития движений, физических и психических качеств у детей дошкольного возраста. Игра включает ребенка в воображаемую ситуацию, складывающуюся из расхождения видимого и смыслового поля деятельности творческого решения задач, позволяющих ребенку освоить то или иное действие при отсутствии условий реального достижения его результатов[2, с.200].

В июле 2016 года мы проходили практику в ход которой мы учились проводить летне-оздоровительные мероприятия во второй младшей группе. Мы проводили утреннюю гимнастику с музыкальным сопровождением « Зайки » дети с удовольствием входили в образы маленьких героев, которые резвились на солнечной полянке.

Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением задавала ритм для всего последующего дня.

После утренней гимнастики проводились игры малой подвижности такие как « Раки », « Медведь », « Зайка серый умывается », « У ребят порядок строгий » для того чтобы дети от возбужденного состояния перешли в более спокойное состояние.

После сна дети с удовольствием выполняли корригирующую гимнастику « Котята » к детям пришла кошечка, которая показывала упражнения, а дети повторяли за ней. После того, как дети выполнили упражнения она и прошла по « Волшебной дорожке », которая способствовала не только профилактике плоскостопия и дыхательных заболеваний, но и улучшению настроения.

На второй прогулке с детьми проводилось много подвижных игр как « Воробушки и автомобиль », « Раз, два, три - беги! », « Акула и рыбки », « Мой веселый звонкий мяч », « Солнышко и дождик », « Самолеты », « Пузырь ». Подвижные игры на прогулке способствуют развитию личностных и психофизических качеств, повышает интерес к двигательной деятельности, а также активизирует мыслительную и эмоциональную сферу.

Помимо этого нами был проведен физкультурный досуг « Фиксики » к детям в гости приходили фиксики, они проводили разного рода соревнования в качестве физкультминуток фиксики танцевали с детьми танцы. В конце досуга детям вручили грамоты за активное участие. Все дети ушли с праздника в отличном настроении и весь день вспоминали, что к ним приходили фиксики. В последний день практики мы провели физкультурный праздник « Встречаем лето с солнышком лучистым! ». К детям в гости приходило Солнышко лучистое, Лето.

Они устраивали для детей разные эстафеты. Во время выполнения заданий дети не только закрепляли имеющиеся двигательные навыки в ходьбе, беге, прыжках и лазании, но и развивали умения действовать по сигналу, быстро и ловко.

Каждый ребенок смог почувствовать уверенность в своих силах. Между эстафетами дети вместе с нами танцевали танцы. В конце праздника Солнышко и Лето вручили детям сладкие призы.

Таким образом мы выяснили, что физкультурно-оздоровительная работа в летний период времени очень важна. Она позволяет укрепить у детей физическое, психическое, а также социальное здоровье ребенка. - это неотъемлемая часть в воспитании здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного гармонически развитого ребенка.

Список литературы

1. Змановский, Ю.Ф. Воспитательно – оздоровительная работа в дошкольных учреждениях / Ю.Ф. Змановский // Дошкольное воспитание. 1993, № 9, 23-26с.
2. Быкова, А.И. Подвижные игры в организации жизни детей и педагогическое руководство ими / А.И. Быкова // Роль игры в детском саду. М.: АПН РСФСР, 1961.
3. Михайлова, Н.В. Влияние средств физической культуры на укрепление здоровья дошкольников / Н.В. Михайлова // 200с.
4. Новоселова, С.Л. О новой классификации детских игр / С.Л.Новоселова // Дошкольное воспитание.- 1997.№ 3.
5. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду. / Т.И. Осокина // М.: Просвещение,1986.
6. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я Степаненкова. -4-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2008. 368с.
7. Попова, В.Ф., Ищук, Е.Г., Белоусова, Е.Ю. « Влияние подвижных игр на гармоничное развитие детей дошкольного возраста» / В.Ф. Попова, Е.Г. Ищук, Е.Ю. Белоусова // Молодой ученый.2014. № 11. 402-404с.

Пианзин А.Н., Джалилов А.А.

Тольяттинский государственный университет, г. Тольятти

Стимулирующее развитие скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов

На формирующем этапе с учащимися экспериментальной группы проводились занятия по разработанной нами программе, направленной на стимулирующее развитие скоростно-силовых и координационных качеств юных баскетболистов. Юноши контрольной группы занимались по стандартной программе обучения.

Для стимулирующего приоритетного развития скоростно-силовых качеств баскетболистов экспериментальной группы мы использовали дополнительную прыжковую подготовку в комбинации с основной программой тренировок согласно рекомендациям А.А. Джалилова [1, с. 18].

Из прыжковых упражнений были выбраны следующие:

1. Прыжки вверх из положения приседа или полуприседа (угол между бедром и голенью перед прыжком – 130-140°).
2. Запрыгивание на тумбу высотой 80-100 см.
3. Прыжки вверх с попеременным отталкиванием ногами.
4. Прыжки вверх ножницами (сильное сгибание и разгибание в голеностопных суставах).
5. Прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг – присед – прыжок.
6. Прыжки вверх с выпрямленными коленями, за счет голеностопных суставов.
7. Бег с высоко поднятыми коленями (поднимаются быстро и высоко).
8. Перепрыгивание через барьер толчком двух ног из глубокого приседа (прыжок – поворот лицом к барьеру – прыжок – поворот и т.д.).
9. Имитация блока после одного приставного шага (выпрыгивание из полуприседа и глубокого приседа).
10. Прыжки как можно выше с разбега толчком двумя ногами.

Программа прыжковой подготовки выглядела так.

В течение ноября 2014 г. с целью реализации таких принципов инновационных технологий как достаточность и вариативность тренировочных воздействий, на каждой тренировке последовательно выполнялись упражнения 2, 3, 4, 7. Для осуществления принципов разноуровневой индивидуализации и «ударности» нагрузок в среднем дозировка составляла 20 прыжков (запрыгиваний) в серии (2-3 серии); отдых между сериями – 1-2 мин. Интервал между упражнениями – 2-3 мин. Упражнения выполнялись с набивными мячами (3-5 кг). При этом учитывалась реакция организма учащихся на физическую нагрузку и при достижении частоты сердечных сокращений 170 уд./мин. нагрузка уменьшалась, либо спортсменам предоставлялся кратковременный отдых.

На протяжении декабря 2014 - января 2015 гг. прыжковая тренировка также комбинировалась с основной. Последовательно через день выполнялись упражнения 1, 5, 8.

Дозировка: 25 прыжков в серии (2 серии); во время отдыха – снижение пульса до 120 – 139 уд/мин. Интервал между упражнениями 2-3 мин.

Особенности подготовки в период февраль – март 2015 г. состояли по-прежнему в сочетании традиционной баскетбольной тренировки с прыжковой. Последовательно выполнялись упражнения 6, 9, 10 в одной тренировке через день с дозировкой 25 прыжков в серии (3-4 серии); во время отдыха между сериями – снижение пульса до 130 уд/мин. Интервал между упражнениями – 2-3 мин.

Наряду с направленностью на совершенствования скоростных качеств баскетболистов, с учетом принципа вариативности тренировочных воздействий, применялись также упражнения, для совершенствования силовых способностей учащихся посредством методики воспитания максимальной силы с помощью изометрических упражнений (А.А. Джалилов)[1, с. 18].

В баскетболе результатом соревновательной деятельности является счёт матча, который не всегда объективно отражает истинное соотношение сил соперничающих команд, а следовательно и уровень подготовленности игроков. На сегодняшний день для оценки соревновательной деятельности используется анализ количественных и качественных показателей индивидуально-командных и технико-тактических действий (ТТД).

Методика регистрации и анализа ТТД, предложенная А.А. Джалиловым и получила широкое распространение в научно-методических работах по баскетболу и не нуждается в подробном изложении.

В то же время, в рамках проблемы планирования силовой подготовки баскетболистов мы сочли необходимым регистрировать ТТД игроков, выполняемых в условиях активного противоборства и на высокой скорости. Как уже отмечалось, параметры ТТД регистрировались у наблюдаемой команды в процессе подготовки и на протяжении 8 недель соревновательного периода (табл. 6). Анализу подверглись результаты 12 игр, из которых 8 были официальными. В качестве критерия оценки эффективности соревновательной деятельности баскетболистов 16-17 лет полученные данные сравнивались с параметрами ТТД ведущих команд высшей лиги.

Таблица 1 *Распределение технико-тактических действий с учетом условий выполнения игровых приемов*

Команды	ТТД								
	Оптимальные условия			На высокой скорости			В борьбе с соперником		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
МБОУ СОШ № 66 16-17 лет	37-38	182-205	18-26	14-18	73-95	32-45	44-49	240-243	60-63
Команды мастеров высшей лиги	52-55	325-329	16-23	14-16	82-103	26-30	31-32	178-186	37-51

Примечание:

1 - % вклад ТТД, выполненных с учетом условий в суммарное количество ТТД

2 – количество ТТД

3 – точность выполнения ТТД - % брака

Сравнительный анализ результатов исследования (табл. 6) показал, что баскетболисты 16-17 лет более половины ТТД выполняют в затруднённых условиях, причём 44-49 % всех ТТД выполняются в условиях борьбы с соперником. Именно здесь эффективность выполнения технических приёмов самая низкая (брак - 60-63 %).

Игроки команд мастеров допускают гораздо меньше ошибок в единоборствах (брак - 37-51 %) и лишь около 30 % от всех ТТД выполняют в борьбе, безусловно, данный факт связан с более высоким уровнем тактического мастерства команд высшей лиги и более

высоким уровнем физической подготовленности, по сравнению с выпускниками школы.

Обращает на себя внимание тот факт, что показатели количества и качества выполнения ТТД на скорости при сравнении данных юношей и мастеров не имеют столь существенных отличий, хотя, как по количеству, так и по качеству выполнения ТТД на высокой скорости первые несколько уступают вторым (табл.2).

Таблица 2 *Технико-тактические показатели соревновательной деятельности баскетболистов 16-17 лет с учетом условий выполнения игровых приемов*

Показатели		Условия выполнения ТТД		
Передачи		1	2	3
Короткие вперед	количество	53	11	25
	брак, %	21	50	50
Короткие назад, поперек	количество	26	6	11
	брак, %	17	37	30
Средине	количество	21	8	14
	брак, %	26	50	64
Длинные	количество	15	3	8
	брак, %	34	55	80
Ведение	количество	30	8	14
	брак, %	4	27	45
Обводка	количество	33	22	-
	брак, %	62	46	-
Отбор	количество	-	-	107
	брак, %	-	-	60
Перехват	количество	32	11	23
	брак, %	25	40	60

Примечание:

1 – оптимальные условия

2 – на высокой скорости

3 – в борьбе с соперником

Полученные данные в определённой мере подтверждают нашу гипотезу о необходимости повышения скоростно-силового потенциала баскетболистов группы спортивного совершенствования, как необходимого фактора ускорения адаптации выпускников школы к игре взрослых команд.

Здесь же необходимо отметить целесообразность моделирования силовых единоборств в тренировочном процессе баскетболистов 16-17 лет.

Таблица 3 *Процентное соотношение ТТД в соревновательной деятельности с учетом условий выполнения технических приемов*

ТТД	Условия выполнения			
	Без активного сопротивления соперника		В единоборствах с соперником	
	МБОУ СОШ 16-17 лет	Мастера высшей лиги	МБОУ СОШ 16-17 лет	Мастера высшей лиги
Передачи	72	85	28	15
Ведения	15	80	25	20
Перехват	70	89	30	11
Броски по кольцу	63	73	37	27

Определённый интерес в рамках проблемы программирования скоростно-силовой

подготовки баскетболистов представляют результаты сравнительного анализа процентного соотношения отдельных технических действий, выполняемых выпускниками школы и игроками высшей лиги в различных условиях соревновательной деятельности (табл. 3).

Прежде всего следует сказать, что мастера реже вступают в единоборства при выполнении передач, перехватов, бросков по кольцу. Можно говорить о том, что способность избежать активного сопротивления соперника является признаком класса игрока и определяет эффективность выполнения игровых действий. Также следует отметить, что способность избежать активного сопротивления со стороны соперников при выполнении ТТД в значительной степени связана с уровнем физической подготовленности баскетболистов, т.к. сыграть на опережение, значит проявить большую скорость в единицу времени при решении той или иной технико-тактической задачи. Подтверждением сказанному служат результаты исследований, в которых показана высокая степень взаимосвязи технического мастерства баскетболистов и уровня скоростно-силовой подготовленности игроков.

Инновационные педагогические технологии подготовки баскетболистов направлены на совершенствование системы средств и методов спортивной тренировки, основанных на последних данных о физиологических и психо-логических механизмах специфической игровой деятельности.

Инновационный подход предусматривает совершенствование системы баскетбольной подготовки за счет принципиальных новшеств в ее организации.

Инновационные тенденции в обучении баскетболу базируются на следующих принципах:

- достаточность тренировочных нагрузок;
- разноуровневая индивидуализация;
- «ударность» нагрузок;
- вариативность тренировочных воздействий;
- соответствие тренировочных нагрузок характеру соревновательной деятельности;
- многоканальная реализации точностных двигательных задач;
- принцип опережения.

Большинство специалистов, работающих в баскетболе, среди прочих физических качеств, наиболее востребованных в данном виде спорта, выделяют скоростные и силовые способности спортсменов

Совершенно очевидной поэтому представляется целесообразность изменения существующих методик обучения баскетболу, с тем, чтобы на основе инновационных педагогических технологий обеспечить приоритетное развитие скоростно-силовых качеств, и, от себя добавим, координации движений, точности в передачах и бросках мяча.

На основе изучения современной научной и методической литературы была составлена модифицированная программа тренировок юных спортсменов-игровиков с учетом принципов инновационных педагогических технологий обучения баскетболу.(И.В. Лазунина)[2, с. 35]

Данная программа была реализована в МБОУ СОШ № 66 г.Тольятти. На протяжении с ноября 2014 по март 2015 учебного года 12 подростков в возрасте 16 - 17 лет занимались по этой программе. Занятия объединяли основную программу тренировок с прыжковой подготовкой согласно рекомендациям и И.В. Лазунина [2, с. 37]; с методикой воспитания максимальной силы с помощью изометрических упражнений. Другая группа юношей в количестве 12 человек служила контрольной и занималась баскетболом согласно действующей программе.

Все спортсмены, состоявшие под нашим наблюдением, в начале эксперимента прошли тестирование их скоростно-силовых качеств (бег на 30 м, прыжки на дальность с места, количество отжиманий в упоре лежа). По окончании эксперимента тестирование было выполнено повторно, результаты математически обработаны.

Данные эксперимента подтвердили правильность выдвинутой рабочей гипотезы о благоприятном воздействии на физическую подготовленность юных баскетболистов

разработанной с учетом принципов инновационных педагогических технологий программы обучения баскетболу с приоритетным развитием и совершенствованием скоростно-силовых способностей. Несмотря на статистическую недостоверность некоторых изменений, что, очевидно, объясняется малым числом и непродолжительностью периода наблюдений, более выраженная тенденция к росту скоростно-силовых качеств у спортсменов экспериментальной группы была очевидной.

Это дало нам основание дать положительную оценку разработанной программе и рекомендовать ее для внедрения в практику обучения баскетболу.

Список литературы

1. Джалилов Ар. А., Александров Ю.М./Биомеханические аспекты визуальной оценки техники ударных движений в кикбоксинге./Печ.Журнал физическая культура: воспитание, образование, тренировка. //Ж.: ВАК, «Ежемесячник», Москва - Апрель 2014.
2. Щанкина-Лазунина И.В./Профессионально-личностное становление студентов института физической культуры и спорта в период практики /В сборнике: Наука и образование в XXI веке Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 5 частях. АР-Консалт. 2015. С. 35-39.

Полтараусов В.В., Полтараусова Т.Л., Лебедев А.Д.,

*ФГБОУ «Оренбургский государственный педагогический университет», г.Оренбург
Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе*

Сегодня трудно найти человека, который бы не знал о пагубном влиянии на здоровье вредных привычек, однако далеко не все отказываются от них. Точно так же подавляющее большинство населения, в том числе и школьников, хорошо знает, что физическая культура, правильный режим труда и отдыха и прочие компоненты здорового образа жизни являются необходимым условием профилактики заболеваний; все единодушны во мнении, что здоровье – важнейший компонент человеческого счастья, но многие ли ведут здоровый образ жизни?

Состояние здоровья человека, предрасположенность его к тем или иным заболеваниям, тяжесть их течения и исход в значительной мере определяются образом жизни. Понятие «образ жизни» охватывает всевозможные аспекты жизнедеятельности: труд быт, свободное время, формы удовлетворения материальных и духовных потребностей, нормы и правила поведения людей. Здоровый образ жизни принято определять как деятельность, направленную на сохранение и улучшение здоровья человека, что является основным условием осуществления и развития других сторон и аспектов образа жизни [2, с.8] .

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в труде, учебе, быту, общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. В ряду важнейших социокультурных ценностей находятся и ценности физической культуры, овладение которыми обеспечивает сформированность системы социальных и биологических начал личности, единство ее телесности и духовности, способствует реализации главной цели этапа образования – сохранение и укрепление индивидуального здоровья школьников [7, с.36] .

К сожалению, значительная часть школьников не получает достаточного образования в сфере физической культуры, у них не формируется потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями, спортом. Уровень физической подготовленности молодежи не соответствует современным требованиям к развитию личности, к эффективной производственной деятельности и службе в армии. Прослеживается тревожная тенденция ухудшения здоровья детей и учащейся молодежи. Пагубное влияние на здоровье оказывает алкоголь, табак, наркотики. Проблема здоровья в настоящее время становится наиболее актуальной.

Не сняты проблемы и экологии, питания, медицинского обслуживания, разумной занятости детей и юношества, работы досуговых внешкольных учреждений. Сильно

разрушена инфраструктура культуры, в том числе физической. В связи с недостаточным финансированием образовательных учреждений резко сократилось в них число спортивных секций и кружков, многие внешкольные досуговые физкультурно-спортивные учреждения прекратили свое существование или вынуждены были перейти на самофинансирование и установить плату за обучение, для большинства семей непосильную. Отсюда во многом возникает безнадзорность, рост правонарушений подростков, ухудшение состояния их здоровья.

В очередной раз продекларирована одна из основных задач физического воспитания – укрепление здоровья, закаливание и повышение работоспособности учащихся. Актуальность постановки такой задачи не уменьшается, а повышается с каждым годом, так как здоровье школьников катастрофически ухудшается. Гиподинамия влечет за собой целый ряд отклонений в состоянии здоровья детского организма как функционального, так и органического характера. Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит деятельности и увеличиваются статические напряжения. Возрастает необходимость усвоения и переработки разнообразной информации. Все эти факторы создают предпосылки для развития у учащихся отклонений в состоянии здоровья: нарушение осанки, зрения, повышение артериального давления, накопление избыточной массы тела, что предрасполагает к различным заболеваниям сердечно-сосудистой и дыхательной системы, нарушением обмена веществ и т.д. [4, с.125].

Низка и общая культура, слабы традиции самостоятельных занятий физической культурой, нет потребности, нет привычки, нет навыков. Современный урок физической культуры должен помочь ребенку осознать, что главная ценность жизни, это здоровье человека, за которое он отвечает сам и сам обязан поддерживать его в естественном, здоровом состоянии. На уроке ученики должны получить знания из области таких наук, как анатомия, физиология и психология, чтобы хорошо изучить свой организм. Физическая культура - одна из основ нашего здоровья. И где как не в школе этот фундамент строить. Именно в школе надо помочь ребятам избавиться от сутулых плеч и впалой груди, развить у них силу, гибкость, выносливость. Учащиеся обязаны овладеть личной физической культурой. Личная физическая культура - это применение на практике приобретенных знаний, умений и навыков по рациональному использованию его основных средств: физических упражнений, закаливания, дыхательной гимнастики, аутотренинга, массажа и самомассажа в сочетании с рациональным, сбалансированным питанием, сном и отдыхом, воздействие которых на физическое и духовное здоровье детей трудно переоценить. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья [8, с.29].

В настоящее время здоровье человека рассматривается в качестве самостоятельной научной категории. Говоря об укреплении здоровья, нужно четко представлять, какова сущность этого понятия. Медицинские доктрины, предшествовавшие современной, преследовали две цели: сохранение здоровья и изучение болезней. Еще Ф. Бэкон писал, что «первая обязанность медицины- сохранение здоровья, вторая - лечение болезней ...». По мнению И.И. Брехмана, здоровье – это не отсутствие болезней а физическая, социальная и психологическая гармония человека, доброжелательные отношения с людьми, природой и самим собой. Элементами здорового образа жизни являются: воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков; безопасная и благоприятная для обитания окружающая среда, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье; отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя; умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека питание, информированность о качестве употребляемых продуктов, физически активная жизнь с учётом возрастных и физиологических особенностей, соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками

оказания первой помощи, закаливание.

Зная естественные закономерности физического развития организма, можно воздействовать на него таким образом, чтобы вызвать оптимальное гармоничное развитие его основных форм и функций. Таким механизмом является физическое воспитание, т.е. целенаправленный, педагогически организованный процесс управления физическим развитием и физическим образованием людей. Одна из главных задач процесса физического воспитания – целенаправленное изменение (улучшение) физического состояния занимающихся (текущий уровень состояния здоровья, телосложения, работоспособности, основных функциональных систем организма, уровня развития физических качеств, степени владения двигательными умениями и навыками).

Другая задача физического воспитания состоит в том, чтобы каждый человек освоил доступное ему содержание физической культуры. Следовательно, через физическое воспитание человек превращает достижения физической культуры в личное достояние (в виде улучшения здоровья, повышения уровня физического развития). Конечная цель физического воспитания человека – достижение его физического совершенства, оптимального гармоничного развития форм и функций организма, устойчивого состояния психического и физиологического здоровья. Процесс изучения, накопления и распространения ценностей физической культуры наиболее полно и эффективно осуществляется в поле составляющих ее частей, одной из которых является физическое образование, т.е. специализированный педагогический процесс обучения, воспитания и развития личности, направленный на использование ценностей физической культуры. Оно предусматривает максимально возможную адаптацию, содержание физкультурно-спортивной деятельности по развитию именно тех способностей и удовлетворению тех потребностей, которые не возможны в рамках иных деятельностей.

Физическая культура – часть культуры социума и личности; специфическая, творчески преобразовательная деятельность и ее результаты по удовлетворению социальных и личностных потребностей и развитию способностей в изучении, накоплении и распространении материальных и духовных ценностей социальной (общей) и физической культур [1, с.14].

Физическое развитие – процесс изменения морфологических и функциональных особенностей организма, тесно связанный с возрастом и полом человека, состоянием его здоровья, наследственными факторами и условиями жизни. Для оценки здоровья школьников изучение их физического развития имеет большое значение, так как данные об антропометрических, соматоскопических и физиометрических показателях в онтогенезе позволяют судить о росте и развитии, помогают решать вопросы организации дифференцированного подхода, регламентировать объем и интенсивность физических нагрузок на занятиях. Динамика физического развития детей и подростков отражает влияние физических упражнений на процесс роста, особенности телосложения, состояние функциональных систем организма.

Физическими качествами называют врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека. К физическим качествам относят: мышечную силу, выносливость, быстроту, ловкость, подвижность в суставах. Для того, чтобы быть более здоровым, необходимо добиться максимального развития каждого из указанных качеств. В содержание уроков физической культуры должны включаться физические упражнения, которые развивают физические качества (выносливость, гибкость, силу), соответствующие уровню состояния здоровья. Положительные эмоции вызывают у учащихся использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач. Хороший эффект дает применение интерактивных обучающих программ, которые вызывают неизменный интерес у школьников, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения. Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика

выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление – вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка. В обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний и как следствие, к более высоким результатам. По окончании такого урока ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали. Рациональная организация урока – важная составляющая часть здоровьесберегающей работы школы. От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления. Нельзя забывать о том, что гигиенические условия влияют на состояние педагога, его здоровье, что в свою очередь оказывает влияние на состояние и здоровье учащихся. Обязательными на уроке являются динамические паузы. Физкультминутки не просто элемент двигательной активности для переключения внимания на другой вид деятельности, но и реально возможный фактор формирования здоровья, что принципиально отмечается по характеру воздействия – гармонизации всего организма ребенка, настройки его на самоисцеляющее начало. Поэтому очень важно не просто проводить физкультминутки, но и использовать различные виды: дыхательные, зрительные, пальчиковые гимнастики, упражнения для формирования осанки. А при работе детей с компьютером такие динамические паузы обязательны. Для проведения динамических пауз можно использовать мультимедийное оборудование, что усилит визуальный и звуковой ряд физкультминуток [5, с.157]. По направлению деятельности среди частных здоровьесберегающих технологий выделяют: медицинские (технологии профилактики заболеваний; коррекции и реабилитации соматического здоровья; санитарно-гигиенической деятельности); образовательные, содействующие здоровью (информационно-обучающие и воспитательные); социальные (технологии организации здорового и безопасного образа жизни; профилактики и коррекции девиантного поведения); психологические (технологии профилактики и психокоррекции психических отклонений личностного и интеллектуального развития).

К комплексным здоровьесберегающим технологиям относят: технологии комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительные и валеологические); педагогические технологии, содействующие здоровью; технологии, формирующие ЗОЖ. Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения с помощью формирования здоровьесберегающей образовательной среды. Решая задачу укрепления здоровья средствами физической культуры, необходимо помнить, что здоровье является комплексным понятием, охватывающим физические, технические и социальные стороны жизни человека. Таким образом, современная концепция ЗОЖ определяет его как осознанное в своей необходимости постоянное выполнение гигиенических правил укрепления и сохранения индивидуального и общественного здоровья [6, с.58].

Здоровье ребенка во многом определяется и отношением родителей к его физическому воспитанию. При этом отцы рассматривают физическое развитие в качестве цели воспитания чаще, чем матери, и физическому воспитанию мальчиков оба родителя придают большее значение, чем воспитанию девочек. Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношение к жизни, в том числе к физической культуре. Положительный пример родителей существенно влияет на формирование у детей стремления заниматься

физической культурой в свободное время всей семьей. Формы могут быть разными – туристические походы пешком или на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми. Поэтому велико влияние семьи на осознанный выбор здорового образа жизни. Занятия физической культурой и спортом укрепляют контакты между старшими и младшими в семье, создают общее бодрое настроение. Те, кто не собственным опытом ощутил пользу физической культуры, стараются приобщить к ней своих близких, особенно детей с раннего возраста. Здесь личный пример, как в любом деле, значит очень много. Если родители начинают утро с гимнастики, если в доме не простаивают велосипед и лыжи, можно не сомневаться, что сын или дочь не останутся равнодушными к спорту и физической культуре. Значит крепче будет их здоровье, лучше школьные отметки, и не только по физкультуре.

Основные функциональные обязанности родителей в организации физкультурно-спортивной деятельности в семье имеют сущностью создание необходимой материально-технической базы для занятий физическими упражнениями дома, контроль соблюдения правил личной и социальной гигиены, двигательной подготовленности, собственный пример в здоровом образе жизни, всемерное поощрение и стимулирование детей в физкультурном самосовершенствовании [8, с.376].

Обеспечение чистоты окружающей среды; улучшение качества продуктов питания и устранение таких факторов риска, как курение, алкоголь, наркомания; передача и низкая двигательная активность будет способствовать решению этих проблем. Что такое здоровье мы понимаем только тогда, когда сами болеем, и забываем о нем когда здоровы. Здоровье должно стать нормой жизни. Чтобы его сохранить существуют различные средства и методы, способные предотвратить заболевания.

Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни должно проводиться в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями участников образовательного процесса. Формирование здорового образа жизни школьников включает в себя: создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения; обучение здоровью; меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика наркомании; побуждение населения к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления. Правильное использование психолого-педагогических технологий с учетом составляющих формирования ЗОЖ позволяет не только решать проблему ответственного отношения к своему здоровью, но и решает задачи охраны здоровья школьников, как в психологическом, так и в физиологическом аспектах.

Список литературы

1. Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях / Л.Н. Антонова. - М.: МГОУ, 2004. - 100с.
2. Вишневский В.А. Здоровьесбережение в школе / В.А.Вишневский. - М.: 2002- 270 с.
3. Дорошкевич М. П. Основы валеологии и школьной гигиены / М. П. Дорошкевич. - М.: 2003. - 238 с.
4. Дыхан Л. Б. Педагогическая валеология / Л. Б.Дыхан. - М.: Март, 2005.- 527 с.
5. Зюзина Т.Н. Проблемы создания здоровьесберегающей среды в школе / Т.Н. Зюзина.-М.: Изд-во ООО УЦ."Перспектива", 2007. 280с.
6. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе / В.И. Ковалько.- М.: ВАКО, 2007.-297с.
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов - М.: АПК и ПРО, 2002.- 121с.
8. Шухатович В. Р. Здоровый образ жизни / В. Р. Шухатович // Энциклопедия социологии. - Мн.: Книжный Дом, 2003. - С. 435с.

Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у студентов

Человек – высший продукт земной природы.

Человек – сложнейшая и тончайшая система.

Но для того, чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным.

И. П. Павлов

Здоровье человека является одним из главных приоритетов современного государства. Поэтому, первостепенной задачей является создание благоприятных условий для формирования здорового образа жизни и полноценного физического, нравственного и психологического развития каждого гражданина. Здоровье можно отнести к универсальному феномену, который имеет как моральный, так и духовный аспект [1; с. 21].

На сегодняшний день проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения является не только социальной, но и нравственной, поэтому сохранение и укрепление здоровья – это стратегическая задача страны.

Ухудшение здоровья студентов может быть обусловлено следующими факторами:

- снижение двигательной активности;
- увеличение информационной нагрузки;
- недостаточное соблюдение гигиенических требований к условиям обучения и др.

В последнее время обоснованную тревогу вызывает здоровье студентов. По данным НИИ Гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, около 90 % молодежи имеют отклонения физического и психического здоровья.

Резко возросло число молодых людей, страдающих алкоголизмом, наркоманией, токсикоманией. Увеличилось число убийств и самоубийств, совершенных людьми от 18 до 20 лет. Увеличение распространенности среди студентов курения, употребления алкоголя и наркотиков свидетельствует о низком уровне гигиенических знаний, а также о неэффективности существующих форм и методов гигиенического воспитания студентов не только в организованных коллективах, но и в семье [1; с. 46].

Ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни изначально формируется в семье, но, в свою очередь учебно-воспитательный процесс играет также немаловажную роль в данном становлении. Пожалуй, нет ни одного учителя, который бы не задумывался над проблемой пропаганды здорового образа жизни среди студентов.

Из всего сказанного и вытекает актуальность данной статьи.

Объектом исследования данной работы является педагогический процесс формирования и усвоения у студентов представлений о здоровом образе жизни.

Предмет исследования – педагогические способы и условия формирования у студентов основ культуры здорового образа жизни.

Цель исследования – формирование у студентов устойчивой мотивации и потребности в сохранении здоровья.

Достижение поставленной цели осуществляется путем решения следующих задач:

- определить сущность понятия «здоровый образ жизни»;
- определить условия формирования ценностного отношения к здоровью и здоровому образу;
- определить эффективные формы и технологии воспитательной работы по формированию ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Существует много определений понятия здоровья, но однозначного всеобъемлющего нет. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, принятому в 1948 году: «Здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [7; с. 12].

Здоровье является важным фактором работоспособности и гармоничного развития организма человека, поэтому эффективность воспитания и обучения студентов зависит именно от него.

Понятие «здоровье» нельзя рассматривать отдельно от понятия «образ жизни», которое можно определить, как устойчиво сложившийся в общественно-экономических условиях способ жизнедеятельности и проявляющий себя в труде, удовлетворении духовных и материальных потребностей и нормах поведения.

По своей сути, здоровый образ жизни представляет собой процесс следования определенным нормам, правилам и ограничениям в повседневной жизни. Данный процесс должен способствовать сохранению здоровья, приспособлению организма к условиям окружающей среды, повышению уровня работоспособности, как в профессиональной, так и в учебной деятельности [21; с. 89].

Нынешняя стратегия образования характеризует культуру здорового образа жизни как фундамент социального и физического благополучия, первооснову целостного и полноценного развития студента, как личности. Политика государства в сфере образования нацелена на эффективное использование всех возможностей физической культуры в оздоровлении нации, воспитании подрастающего поколения и формировании ценностного отношения к здоровому образу жизни у граждан.

Здоровый образ жизни проявляется как ценность и осознание ответственности не только за свое здоровье, но и за здоровье окружающих, будущего поколения; в умении противостоять пагубным для здоровья моделям поведения; в формировании и сохранении умений и навыков укрепления здоровья.

Двигательная активность человека не одинакова в разном возрасте, но является абсолютно незаменимой для человека любой возрастной категории. Физическая активность должна стать неотъемлемым фактором жизни и регулятором всех функций организма. Таким образом, можно сказать, что физическая культура – это главный компонент здорового образа жизни. Всем нам известно, что при систематических занятиях спортом в нашем организме происходит совершенствование всех органов и их систем. В том и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья [14; с. 87].

Гармоничное развитие личности студентов достигается путем ведения достаточной двигательной активности. В процессе обучения им приходится не только ограничивать свою двигательную активность, но и продолжительное время находиться за партой, поддерживая неудобную статистическую позу. Такое положение накладывает свой отпечаток на нормальное функционирование систем организма, таких как сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Неправильное функционирование данных систем в свою очередь приводит к снижению работоспособности, снижается внимание, ослабляется память, время мыслительных операций увеличивается. Во избежание этих последствий, педагогу необходимо правильно организовать учебный процесс, разнообразить урок различными видами деятельности, физкультурминутками.

Говоря о значимости физической культуры, не стоит забывать и о рациональном питании.

Академик Н. М. Амосов говорил: «... чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя» [1; с. 134].

Установка на здоровье, а соответственно и на здоровый образ жизни у человека формируется в ходе педагогического воздействия. В валеологии существует новое направление – педагогика здоровья, основным предметом которого является здоровье подрастающего поколения.

Отношение студента к своему здоровью – это фундамент, на котором впоследствии можно выстроить здание потребности в здоровом образе жизни. В ходе осознания студента себя как человека и личности, происходит зарождение и развитие этого отношения. От сформированности в его сознании данного понятия зависит отношение его к здоровью. Поэтому главным приоритетным направлением образования является формирование

ценностного отношения к здоровью.

Воспитательная работа по формированию здорового образа жизни направлена на усвоение учащимися всесторонности понятия «здоровье», восприятие его как личностной и общечеловеческой ценности. Но не следует забывать, что данная работа должна проводиться не только учителями, но и родителями, причем именно на них ложиться основной груз ответственности.

При формировании ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни необходимо:

- установить сотрудничество между образовательными учреждениями и семьей;
- пропагандировать ценностное отношение к здоровому образу жизни. Педагогический коллектив должен служить эталоном здорового образа жизни.
- внедрять в учебно-воспитательный процесс здоровье сберегающие технологии;
- противодействовать распространению пагубных зависимостей;
- систематически проводить занятия физической культурой, спортом [10; с. 36].

К формированию у студентов основ культуры здорового образа жизни необходимо подходить комплексно. Для улучшения эффективности работу нужно организовывать в тесном сотрудничестве с медицинскими работниками, администрацией университета.

Рассмотрим следующие подходы к организации работы со студентами:

- включение в содержание учебных предметов оздоровительных компонентов.

Организационная работа должна охватывать все предметы учебного цикла. Наиболее широкие возможности представляют уроки естествознания, на которых ученики могут ознакомиться со своим организмом, режимом дня и личной гигиеной.

- использование разнообразных форм при организации работы.
- Проведение организационной работы в различных формах (викторины, олимпиады, праздники здоровья, тематические вечера, экскурсии) [2; с. 189].

Суть основной задачи, стоящей перед педагогом – это дать конкретные рекомендации детям по сохранению здоровья и ценностному отношению к нему.

Активное участие администрации университета, немаловажно. При условии систематической организационной работы со студентами в университете можно добиться желаемых результатов, получить прочные знания и осознанные умения по охране своего здоровья, т.е. помочь студенту сохранить и укрепить свое здоровье.

Для того чтобы приобщить студентов к культуре здорового образа жизни сначала нужно сформировать в них мотив. Ведь каждый студент по-своему видит и по-своему относится к здоровью как собственному, так и к здоровью окружающих. Основной задачей физического воспитания является формирование у студентов потребности в личном физическом и нравственном самосовершенствовании.

Основные задачи по сохранению здоровья студентов в процессе обучения:

- научить их определять свое состояние и ощущения;
- сформировать активную жизненную позицию;
- сформировать представления о своем теле, организме;
- научить укреплять и сохранять свое здоровье;
- понимать необходимость и роль физических упражнений;
- обучать правилам безопасности при выполнении различного рода действий;
- уметь оказывать элементарную помощь;
- сформировать представление о том, что полезно и что вредно для организма [4; с. 156].

Возрастной принцип является одним из основных принципов мотивации здоровья, при котором мотив закладывается в детстве, и деятельный, когда мотив необходимо формировать одновременно с оздоровительными упражнениями. В совокупности они формируют мотивацию с полным осознанием того, каким должно быть здоровье. Благодаря этому и формируется культура здорового образа жизни [8; с. 214].

Формирование у студентов знаний о здоровом образе жизни и ценностном отношении к своему здоровью, является возможным решением проблемы ухудшения здоровья. В процессе развития данных представлений лучше отдать предпочтение простым приемам и методам: практическим занятиям, «урокам здоровья», чтению, беседам, наблюдению за природой, играм и др.

«Уроки здоровья» - наиболее популярны в настоящее время. Проводить их рекомендуется не реже одного раза в месяц. Темы уроков различные, наиболее актуальные для учащихся. Это может быть урок «Если хочешь быть здоров», «Береги свое здоровье» и др. На этих уроках студенты участвуют в викторинах, знакомятся, либо сами разрабатывают правила здорового образа жизни. В ходе таких уроков студентов формируется положительная мотивация к соблюдению правил здорового образа жизни.

Список литературы

1. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье. / Н. М. Амосов. - М.: 1979. – 256 с.
2. Андреев, В. И. Педагогика / В. И. Андреев. – М.: 2012 – 247 с.
3. Школа здоровья. Педагогика. Под ред. Белоусовой В. В. и Решетень И. Н.- М.: 2008. – 280 с.
4. Бордовская, Н. В. Психология и педагогика. Стандарт третьего поколения. / Н. В. Бордовская. - М.:2013. – 308 с.
5. Вайнер, Э. Н. Особенности воспитания культуры здоровья в системе общего образования/Э. Н. Вайнер. – М.: 2009. – 149 с.
6. Голованова, Н. Ф. Педагогика. Учебник для студентов высшего профессионального образования. / Н. Ф. Голованова. – М.: 2013. – 296 с.
7. Горохова, Н. А. Организация здоровьесбережения в школе / Н. А. Горохова. М.: – 2010.– 68 с.
8. Загвязинский, В. И. Теория обучения и воспитания. / В. И. Загвязинский, И. Н. Емельянов. – М.: Академия, 2012. – 316 с.
9. Загренкова Л. В. Педагогика. / Л. В. Загренкова, В. В. Николина. - М.: 2011. – 216 с.
10. Залыгин, В. Е. О моделях определения здоровья в медицине и валеологии / В. Е. Залыгин. М.: 2010. – 43 с.
11. Лихачев Б. Т. Педагогика. Курс лекций./ Б. Т. Лихачев. - М.: 2010. – 269 с.
12. Логинова, О. Б. Система оценивания учебных достижений школьников. Рекомендации Мин. обр. РФ для участников эксперимента по совершенствованию культуры и содержания общего образования. 2001.
13. Матвеева, Е. И. Критериальное оценивание в начальной школе. / Е. И. Матвеева. – М.: 2011. – 235 с.
14. Онищенко Г. Г. Здоровое питание недорого/ Г. Г. Онищенко, В. А. Тутельян. – М.: 2009. – 138 с.
15. Пешкова В. Е. Педагогика. Курс лекций, Часть 1. /В. Е. Пешкова. – М.: 2010. – 167 с.
16. Пешкова В. Е. Педагогика. Курс лекций, Часть 3. / В. Е. Пешкова. – М.: 2010. – 192 с.
17. Пешкова В. Е. Педагогика. Курс лекций, Часть 6. / В. Е. Пешкова. – М.: 2010. – 213 с.
18. Подласый, И. П. Педагогика. Том 1: Теоретическая педагогика. Учебник для бакалавров. / И. П. Подласый. – М.: 2013. – 260 с.
19. Подласый, И. П. Педагогика. Том 2: Практическая педагогика. / И. П. Подласый. – М.: 2013. – 278 с.
20. Преамбула к Уставу (Конституции) Всемирной организации здравоохранения.
21. Синягина Н. Ю. Здоровье всех от А до Я. Здоровье как образ жизни / Н. Ю. Синягина, И. В. Кузнецова. - М.:2007. – 158 с.
22. Слостенин, В. А. Психология и педагогика. / В. А. Слостенин. – М.: 2013. – 242 с.
23. Слостенин, В. А. Педагогика / В. А. Слостенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов. М.: 2014. – 258 с.
24. Столяренко, Л. Д. Психология и педагогика. / Л. Д. Столяренко. – М.: 2012. – 671 с.
25. Хуторской, А. В. Современная дидактика. / А. В. Хуторской. – М.: 2008. – 430 с.

Пырьев Е.А., Горюнова Е.А.

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г. Оренбург

Эмоции в учебно-профессиональной деятельности студентов вуза

Настоящая работа посвящена эмоциям студентов высшего учебного заведения, участвующим в организации их учебно-профессиональной деятельности. В статье раскрывается мотивационная проблематика предметных и беспредметных эмоций, переживаемых студентами вуза.

Общеизвестно, что эмоции рассматриваются с позиции двух базовых функций: регулятивные и побудительные. Регулятивная функция эмоций, с нашей точки зрения, осуществляется беспредметными эмоциями. В свою очередь, побудительная или мотивационная функция – предметными эмоциями.

Целью исследования стало определение мотивационных возможностей предметных эмоций, переживаемых студентами в адрес своей учебно-профессиональной деятельности.

Объектом настоящего исследования явились эмоции студентов высшего учебного заведения.

Предметом исследования выступило положение о побудительных функциях предметных и беспредметных эмоций. Данное положение было проверено посредством определения коэффициента корреляции эмоций студентов с показателями эффективности их учебно-профессиональной деятельности: академической успеваемости, удовлетворенности учебой и выбором профессии.

Гипотезой исследования выступило предположение о мотивационном доминировании предметных эмоций над беспредметными в аспекте учебно-профессиональной деятельности студентов вуза.

Предполагается, что эффективность учебно-профессиональной деятельности студентов определяется эмоциями, переживаемыми в адрес этой деятельности. В частности, переживание эмоций радости, интереса и злости в адрес своей учебно-профессиональной деятельности побуждает студентов к освоению этой деятельности, а переживание эмоций страха, печали и разочарования побуждает к уходу, отказу или поиску новой деятельности.

Беспредметными эмоциями выступают переживания человека, не имеющие конкретной привязки к предметному миру человека. В свою очередь, предметные эмоции всегда связаны с конкретными сторонами жизнедеятельности человека.

Беспредметные эмоции преимущественно спонтанные, эпизодические; возникают сами по себе, т.е. беспочвенно; выступают фоном текущей деятельности, обеспечивая ее энергетикой; участвуют в процессе удовлетворения человеком его потребностей.

Предметные эмоции привязаны к конкретным событиям, явлениям, вещам, окружающим человека. Модальность эмоций, переживаемых человеком в адрес явления, определяется характером их взаимодействия. Как правило, это взаимодействие носит длительный характер. В свою очередь, эмоция является отражением этого взаимодействия. Например, эмоция радости – это отражение благополучного взаимодействия человека с предметом; эмоция печали – отражение неблагоприятного взаимодействия. С другой стороны, привязка эмоции к предмету может происходить совершенно случайно. Например, эмоции привязываются к предмету (образу предмета) только потому, что он напоминает кого-то или что-то. При восприятии (или воспоминании) предмета в его адрес эмоция организует непреднамеренные действия.

В отечественной психологии эмоции видятся преимущественно беспредметными, т.е. не привязанными к конкретному предмету, явлению, событию. Исключением стали современные работы А.М. Прихожан, которая рассматривает предметные эмоции на примере страха детей – сирот: страх одиночества, пауков, закрытых пространств [10]. В свою очередь, автор концепции смыслообразующих мотивов А.Н. Леонтьев эмоции видел беспредметными, т.е. не привязанными к предметному миру. Поэтому эмоции в его научной конструкции выполняли только регулятивную функцию. Они сопровождали процесс удовлетворения человеком его потребностей [7].

В целом можно сказать, что эмоции в отечественной психологии изучались с «отрывом» от их предметного содержания. Эмоции в таком ракурсе представлены в работах Г. Бреслава, В.К. Вилюнаса, Л.С. Выготского, Е.П. Ильина, А.Н. Леонтьева, и многих других [1;2;3;6;7]. В научных конструкциях названных авторов эмоции появляются неожиданно и так же исчезают. Исследователи согласились с ситуативностью и непостоянством эмоций, принимая это как отличительный знак. Однако совершенно упускается, что этими качествами грешат подавляющее число психических явлений от потребностей до интеллекта.

Также критично можно воспринимать положение отечественной психологии об эмоциях как отражении субъективного отношения человека к реальности. Часто для интеллектуальной оценки и выработки субъективного отношения у человека элементарно

нет времени. Эмоция появляется раньше, чем интеллект оценит предмет (ситуацию). Обычно эмоция возникает автоматически вслед за восприятием. Такая моментальная детерминация возможна, если эмоция эмпирически привязана к предмету и длительно существует в этой связке.

Дискуссия о предметности и беспредметности эмоций широко представлена в зарубежной научной литературе. По этому поводу в разные годы высказывались такие исследователи эмоций, как К. Изард, Р.У. Липер, С. Томкинс, Я. Рейковский, П. Экман, и многие другие [5;8;9;13;16]. Так, С. Томкинса и Р.У. Липера можно смело отнести к исследователям беспредметных эмоций. Также их объединяет убежденность в мотивационной функции эмоций, которая экспериментально ими не изучалась.

Позиции предметности эмоций придерживаются ныне активно и плодотворно работающие над формами их внешнего выражения П. Экман и К. Изард. Оба исследователя соглашались с мотивационной функцией эмоций, но на непродолжительный период. В частности, для П. Экмана эмоция страха моментально захватывает психику человека, направляет его действия и мысли, но ненадолго. В частности, он пишет, что «потребуется от 10 до 15 секунд для того, чтобы ваше ощущение страха прошло» [16, с. 41].

В научном подходе Я. Рейковского эмоции беспредметны, но также обладают мотивационной функцией, которая реализуется через эмоциональные действия. В этих действиях нет предметной направленности. Это непреднамеренные действия, отвечающие эмоциональной модальности и совершаемые почти без контроля сознания.

Современный авторитетный исследователь эмоций К. Изард преимущественно говорит о беспредметности эмоций. Он называет их базовыми на основании их врожденности [5]; эти же эмоции Г. Бреслав называет «базальными» [1]; французский исследователь XIX-го века Т. Рибо называл их «первичными» или «до-сознательной чувствительностью» [14, с. 7]. По словам К. Изарда базовые эмоции (страх, радость, удивление, гнев, обида, отвращение, презрение) представляют собой эмоциональные черты личности, участвующие в регуляции поведения человека [5].

Основные положения исследования. Общеизвестно, что эмоции по отношению к предмету могут занимать три позиции: относимые к концу активности человека, к процессу активности и к его началу. Первая, самая распространенная позиция, представлена в концепции отечественного психолога Б.И. Додонова. Для него эмоции выступают ценностями, на которые человек ориентируется. Нахождение и обнаружение искомой эмоции превращает ее из простой и элементарной в эмоцию – ценность или мотив [4]. В теории автора психоанализа З. Фрейда таким глобальным ценностным ориентиром для человека выступает эмоция удовольствия. Стремление к гедонистическим потребностям или удовольствию является для автора психоанализа основным мотивом поступков людей [15].

Эмоции, относимые к процессу активности человека, широко представлены в концепции А.Н. Леонтьева. В этом качестве эмоция своей энергетикой питает активность человека по поиску предметов его биологических потребностей. По идее автора концепции эмоция не является мотивом, но помогает потребности этот мотив обнаружить [7].

Эмоции, относимые к началу активности, рассматриваются нами с мотивационных позиций. Это эмоции, выступающие причиной активности человека в сторону его предметного мира. Мотивационная схема с участием эмоций выглядит следующим образом. Находясь в начале активности, как бы предвосхищая предмет, эмоция, закрепленная за предметом, переживается человеком, что рождает некоторую энергетическую, реализуемую в непреднамеренных действиях. Это иногда неосознаваемые, импульсивные, даже реактивные, но часто вполне развернутые действия, направленные на предмет. Характер непреднамеренных действий зависит от модальности переживаемых эмоций. Так, эмоция радости осуществляет в адрес предмета непреднамеренные действия по укреплению связи с ним, а эмоция печали реализуется в действиях, «оплакивающих» разрыв связи с предметом.

Эмоция является отражением состояния связи человека с предметом, т.е. это

специфический показатель связи. Например, эмоция злости является показателем нарушенной связи; эмоция печали отражает разрыв связи; эмоция радости является показателем крепкой и устойчивой связи человека с предметом и т.д.

Связь эмоции с предметом проходит длительный путь взаимодействия, который сохраняется в психике на некоторое время в форме аффективного образа. Восприятие предмета активирует эмоцию, хранившуюся в долговременной памяти. С появлением эмоции в адрес предмета разворачиваются непреднамеренные действия, отвечающие мотивационной специализации каждой эмоции. Так, эмоция злости активирует непреднамеренные действия, препятствующие разрыву с предметом: эмоция печали «оплакивает» разрыв связи; эмоция радости, являясь показателем устойчивой связи, направляет усилия непреднамеренных действий на укрепление связи человека с предметом и т.д..

В свою очередь, беспредметные эмоции сложно рассматривать в качестве мотивационных. Основная причина этого в том, что трудно найти ориентир для их предметного выражения. Однако давно известно, что переживание эмоции радости ведет к созиданию; переживание эмоции страха – к бегству; переживание эмоции печали побуждает приводить вещи и мысли в порядок и т.д..

Мотивационная функция эмоций отличается большим разнообразием, зависящим от многообразия их переживания. Однако все эмоции можно условно поделить на мотивационные, отвечающие за притяжение к предмету и демотивационные, т.е. отталкивающие от предмета. В свою очередь, мотивационные эмоции способствуют эффективности деятельности, а демотивационные, наоборот, препятствуют этой эффективности. К первым, мотивационным, можно отнести эмоции интереса, радости, даже злости, ко вторым – эмоции страха, печали, разочарования. Демотивационные эмоции уводят человека от предмета, заставляют его забыть, переключают на другие предметы и явления. Вместе с тем, вне зависимости от характера эмоционального побудителя и эффекта, который объективируется в результатах активности, все эмоции следует признать мотивационными. Что называется, «отрицательный результат, тоже результат».

В настоящей статье, в качестве мотивационных, рассматриваются в первую очередь, базовые эмоции. В своем исследовании мы приводим список из восьми базовых эмоций, участвующих в мотивации поведения человека: радость, интерес, удовольствие, страх, злость, печаль, равнодушие, разочарование [11].

Схема настоящего исследования строится по следующему плану. На первом этапе эксперимента определяются доминирующие беспредметные эмоции, переживаемые студентами вуза; на втором этапе находятся предметные эмоции этих же студентов; на третьем, завершающем этапе, осуществляется проверка действенности эмоций, способных в качестве мотива выступать побудителем учебно-профессиональной деятельности студентов вуза. На третьем этапе осуществлялось установление взаимосвязи между предметными и беспредметными эмоциями с одной стороны и показателями эффективности учебно-профессиональной деятельности студентов, с другой стороны.

Методиками исследования выступили:

1. Модифицированная методика «Шкала дифференциальных эмоций (автор К. Изард)[5]»;
2. «Цветовой ассоциативный тест» (автор Е.А. Пырьев) [12];
3. Коэффициент линейной корреляции Брауэ-Пирсона; коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Выборка исследования составила пятьдесят девять человек. Это студенты факультета психологии Оренбургского государственного педагогического университета очной и заочной форм обучения. По возрастам и гендерному признаку респонденты не различались.

На первом этапе исследования осуществлялась диагностика беспредметных эмоций. Это эмоции студентов, ставшие эмоциональными чертами их характера. В психике человека данных явлений ограничено, например, одна, две эмоциональные доминирующие черты. В

качестве методики исследования беспредметных эмоций студентов мы взяли шкалу дифференциальных эмоций К. Изарда. Она представляет собой два варианта одной методики. В первом варианте «Шкалы» испытуемым предлагают для оценки выраженности у себя 30 эмоций, а во втором – 10. Второй вариант, это базовые эмоции, которые К. Изард представляет эмоциональными чертами характера, напомним, что это: интерес, отвращение, радость, презрение, удивление, страх, горе, стыд, гнев, вина [5]. Данные эмоции автор выводит из 30-ти элементарных эмоций, представленных в первом варианте «Шкалы» и выступающих специфическим психологическим содержанием базовых. В частности, базовая эмоция интереса наполнена следующими элементарными эмоциями: внимательный, концентрированный, собранный; базовая эмоция страха состоит из: пугающий, страшный, сеющий панику и т.д. Мы воспользовались данной оригинальной идеей и решили проверить свой авторский список, состоящий из восьми базовых эмоций: интерес, радость, удовольствие, печаль, злость, разочарование, равнодушие, страх [11].

При решении фундаментальной задачи - проверки мотивационной функции беспредметных эмоций – эксперимент осуществлялся в три приема. На первом - нами проверялся авторский список базовых эмоций. Затем эти эмоции экспериментально находились у студентов вуза. На третьем, завершающем периоде проверялась мотивационная функция беспредметных эмоций.

Для работы над авторским списком беспредметных эмоций мы провели корреляцию ответов студентов между базовой эмоцией и элементарной, входящей в первую. Так, эмоция интереса проверялась на основе корреляции с элементарной эмоцией удивления. Коэффициент корреляции по Браве-Пирсону между эмоцией интереса и удивления составил 0,348, при $n = 59$. Это коэффициент статистически значимый в пределах 99 % данных случайной выборки. Другие коэффициенты корреляции переменных также статистически значимые. Так, эмоция счастья и радости связаны на уровне 0,467; печаль – уныние (0,363); злость – негодование (0,534); разочарование – сомнение (0,446); равнодушие – отвращение (0,517); паника – страх (0,551); удовольствие – покой (0,694). Таким образом, корреляция базовой эмоции с элементарной, но похожей, позволила подтвердить наличие авторского списка эмоций.

Во второй части первого эксперимента измерялись беспредметные эмоции студентов, доминирование в психике этих эмоций. Каждую из восьми базовых эмоций студенты оценивали по пятибалльной шкале по следующим показателям: «1» - эмоция совсем не подходит; «2» - наверное не подходит; «3» - подходит с некоторыми оговорками; «4» - очевидно подходит; «5» - совершенно подходит.

Показатели выраженности беспредметных эмоций студентов вуза представлены в Таблице 1.

Таблица 1. Количество студентов, переживающих беспредметные эмоции (в %)

Эмоции	Удовольствие	Интерес	Злость	Радость	Равнодушие	Разочарование	Страх	Печаль
Количество студентов, задействованных в эксперименте	19 %	15 %	9 %	20 %	11 %	6 %	12 %	8 %

Поверхностный взгляд на таблицу 1 говорит о преимущественном переживании студентами положительных эмоций. Так, на переживание эмоций интереса, радости, и удовольствия приходится 54 %. В свою очередь, переживание отрицательных эмоций печали, страха и разочарования составляет 26 %. На первом месте по переживанию беспредметная эмоция радости (20 %), на втором - эмоция удовольствия (19 %), на третьем - эмоция интереса (15 %), далее, на четвертом - эмоция страха (12 %), потом эмоция равнодушия (11 %); эмоция злости (9 %) на шестом месте, а замыкает список эмоция печали (8 %) и разочарования (6 %), находящиеся на седьмом и восьмом местах.

Предметные эмоции в настоящем эксперименте получены посредством авторской

методики Е.А. Пырьева «Цветовой ассоциативный тест». В основе теста цветовая ассоциация респондента в адрес предмета. Данный диагностический подход отвечает теоретическим конструктам, изложенным выше. Изучение цветовых ассоциаций студентов в адрес учебно-профессиональной деятельности, а также ее различных сторон, позволяет раскрыть особенности переживаемых эмоций, а также мотивации, построенной на этих эмоциях.

Итак, при исследовании предметных эмоций с помощью «Цветового ассоциативного теста» мы исходили из следующих психологических значений цветов, отражающих мотивационную функцию авторских базовых эмоций.

Ассоциация с синим цветом говорит о переживании студентами в адрес своей учебы нейтральных эмоций: покоя и удовольствия; **ассоциация с зеленым цветом** говорит о переживании студентами в адрес своей учебы эмоции интереса. Данная эмоция реализуется в стремлении к освоению учебных знаний и навыков; **ассоциация явления с красным цветом** говорит о переживании эмоции злости. Данная эмоция характеризует стремление человека к достижению, обладанию, лидерству. Эмоция злости реализуется в наступательной агрессивности, целенаправленности, высокой поисковой активности; **ассоциация желтого цвета с деятельностью** говорит о переживании эмоции радости в ее адрес. Данный цвет ассоциируют с учебой студенты, ищущие разные способы разрядки возбужденного напряжения. Эмоция радости побуждает к самораскрытию, к достижению желаемого; **ассоциация учебы с фиолетовым цветом** свидетельствует о переживании эмоции равнодушия. Данная эмоция мотивирует на пассивное времяпрепровождение, это характеристика иррациональности притязаний, нереальных, часто пассивных требований к учебе, субъективизм; **ассоциация учебы с коричневым цветом** говорит об эмоции разочарования в адрес учебно-профессиональной деятельности. Данная эмоция мотивирует на уход от деятельности, поиск других ее видов; **черный цвет является показателем эмоции страха**. Ассоциация черного цвета с учебно-профессиональной деятельностью говорит о защитном поведении. Такое поведение часто не соответствует реальности (деятельности), т.е. может быть неадекватным; **серый цвет в ассоциации символизирует переживание в адрес явления эмоций печали, горя и страдания**. Испытуемый, выбирающий серый цвет в ассоциации, утомлен и не готов к активному эмоциональному реагированию в адрес предмета ассоциации.

Студентам предлагалось провести ассоциацию цвета, отраженного на карточке, со своей учебно-профессиональной деятельностью. По замыслу эксперимента цветовая ассоциация позволяет выявить неосознаваемые эмоции, переживаемые в адрес деятельности, что также показывает объективность настоящего исследования. В качестве цветового выбора предлагались две переменные: «учеба в высшем учебном заведении» и «профессия, на которую учусь». Ассоциация цвета с конкретной стороной учебно-профессиональной деятельности оценивалась по следующей шкале: желтый цвет – 10 баллов; зеленый – 9; красный – 8; синий – 6; фиолетовый – 5; черный – 3; коричневый – 2; серый – 1 балл.

Результаты диагностики количества респондентов, переживающих предметные эмоции, в процентах к общему количеству респондентов (n = 59), нашли отражение в таблице 2. Также в таблице нашли отражение данные беспредметных эмоций, представленные в таблице 1 (они включены в таблицу 2 для сравнения).

Таблица 2. Данные предметных и беспредметных эмоций, переживаемых студентами высшего учебного заведения (в %).

Эмоции	1	2	3	4	5	6	7	8
	Удовольствие	Интерес	Злость	Радость	Равнодушие	Разочарование	Страх	Печаль
Предметные эмоции	12 %	15 %	9 %	12 %	20 %	14 %	11 %	7 %
Беспредметные эмоции	19 %	15 %	9 %	20 %	11 %	6 %	12 %	8 %

Важно подчеркнуть, что в таблице 2 нашли отражение предметные эмоции, переживаемые студентами только в адрес «учеба в высшем учебном заведении». По данным таблицы 2 первое место по количеству респондентов (студентов), переживающих эмоции в адрес учебно-профессиональной деятельности заняла группа эмоций «равнодушие» (пункт пятый) - (20 %); на втором месте группа эмоции «интерес» (пункт второй) – 15 %; на третьем месте эмоция «разочарование» (пункт шестой) – 14 % респондентов; на четвертом месте с 11 % группа эмоций «страх» (пункт седьмой) и «удовольствие»; пятое место заняла группа эмоции «радость» - 11 %; далее идет эмоция «злость» - 9 %, а замыкает таблицу эмоция «печаль» - 7 % респондентов.

Сравнение данных таблицы 2 позволяет говорить о различии в процентном соотношении предметных и беспредметных эмоций. Процентное различие просматривается по всем эмоциям, кроме эмоции злости и интереса. Существенно различие в эмоции радости. Так, каждому пятому студенту свойственна эмоциональная черта радости (20 %), но только 12 % всех респондентов переживают данную эмоцию в адрес своей учебы в вузе. Похожие цифры по эмоции удовольствия: 19 % беспредметных эмоций и 12 % - предметных. Интересно различие по эмоции равнодушия. Так, 20 % студентов переживают эмоцию равнодушия в адрес своей учебно-профессиональной деятельности и только 11 % обладают данной эмоциональной чертой.

Мы решили проверить математически достоверность различия предметных и беспредметных эмоций. Для этого использовали коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Коэффициент Спирмена применяют в исследованиях, в которых отсутствует нормальное распределение экспериментальных данных. Особенностью настоящего расчета является присутствие двух независимых переменных: предметные и беспредметные эмоции. Расчет числовых данных представлен выше настоящей статьи. Коэффициент ранговой корреляции Спирмена по двум независимым переменным - предметные и беспредметные эмоции, составил – 0,143, при $n = 59$. Этот показатель вне зоны значимости. Таким образом, между двумя независимыми переменными нашего исследования взаимосвязь отсутствует, что говорит об их самостоятельности и независимости друг от друга.

На заключительном этапе своего исследования мы проверили показатели коэффициентов ранговой корреляции между независимой и зависимой переменной. В настоящем исследовании две независимые переменные – «предметные» и «беспредметные эмоции», а также три зависимых: «академическая успеваемость», «удовлетворенность учебой в вузе», «удовлетворенность выбором профессии». В таблице 3 представлены данные коэффициентов ранговой корреляции Спирмена между зависимыми и независимыми переменными настоящего исследования.

Таблица 3. Данные коэффициента корреляции эмоций студентов с объективными показателями их учебно-профессиональной деятельности

Эмоции	Академическая успеваемость	Удовлетворенность учебой в вузе	Удовлетворенность выбором профессии
Беспредметные эмоции			
1. Эмоциональные черты характера студентов	0,128	0,081	0,169
Предметные эмоции			
1. Эмоции студентов в адрес учебы в вузе	0,526	0,491	0,603
2. Эмоции студентов в адрес профессии по специальности	0,472	0,364	0,628

Данные таблицы 3 говорят о том, что все коэффициенты корреляции предметных эмоций студентов с объективными показателями их учебно-профессиональной деятельности, статистически значимые. В частности, «эмоции студентов в адрес учебы в вузе» коррелируют с их «академической успеваемостью» в 99,9 процентов случаев (0,526); та же независимая переменная коррелирует «с удовлетворенностью от учебы» и «удовлетворенностью выбором профессии». Коэффициенты корреляции, соответственно –

0,491 и 0,603. Тот же эффект наблюдается со второй независимой предметных эмоций – «Эмоции студентов в адрес профессии по специальности». Коэффициенты корреляции составили: 0,472; 0,364; 0,628.

Показатели коэффициента корреляции беспредметных эмоций с объективными показателями учебно-профессиональной деятельности студентов вуза оказались вне зоны значимости.

Таким образом, мотивационная функция предметных и беспредметных эмоций была проверена экспериментально. Для этого использован математический аппарат в форме коэффициента корреляции Браве-Пирсона и коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Было установлено, что предметные эмоции, переживаемые студентами в адрес учебно-профессиональной деятельности специфически организуют эту деятельность. Так, эмоции интереса, радости и злости побуждают студентов в адрес установления связи с их учебно-профессиональной деятельностью. В свою очередь, эмоции страха, печали и разочарования, наоборот уводят от деятельности.

Выводы. Студенты, переживающие положительные эмоции (интереса, радости и злости) в адрес своей учебы в вузе вовремя приходят на занятия, активно работают на семинарах и лекциях, вовлечены в научно-исследовательскую деятельность, участвуют в художественной самодеятельности факультета психологии и вуза; посвящают много времени подготовке к учебным занятиям. Кроме этого, студенты, переживающие положительные эмоции в адрес учебно-профессиональной деятельности, удовлетворены ею, также удовлетворены выбором вуза и профессии.

Переживание отрицательных эмоций (печаль, разочарование, страх), наоборот, приводит к негативным показателям учебно-профессиональной деятельности. Студенты находят массу причин неучастия в своей учебно-профессиональной деятельности. Они постоянно опаздывают на занятия, не работают на семинарах и лекциях: читают, играют в компьютерные игры, переговариваются или тихо дремлют на последних столах. Такие студенты неохотно участвуют в научно-исследовательской деятельности, отдавая приоритет вневузовским мероприятиям. Иногда они могут участвовать в художественной самодеятельности факультета, но делают это без интереса и из «под палки». Свободное время тратят на социальные сети, просиживают в них много часов.

Студенты, переживающие отрицательные эмоции в адрес учебно-профессиональной деятельности, не удовлетворены ею, а также не удовлетворены выбором вуза и профессии.

Переживание нейтральных эмоций (равнодушие, удовольствие) приводит студента к средним показателям результативности деятельности. Активность студента под влиянием нейтральных эмоций носит преимущественно хаотичный характер. В определенный период времени такие студенты дисциплинированы и ответственны, в другой - опаздывают на занятия, не работают на семинарах и лекциях. Такие студенты охотно берутся участвовать в научно-исследовательской деятельности: пишут контрольные, рефераты, курсовые работы, но быстро теряют к ним интерес, часто не доводят свои исследования до логического конца.

Под влиянием нейтральных эмоций студенты могут активно участвовать в художественной самодеятельности факультета и вуза, отдавая этому много времени и сил. Это своего рода компенсация за потерю интереса к учебе. Активная вовлеченность в «около вузовскую» деятельность является для них способом обретения целесообразности учебной деятельности. Свободное время тратится на художественные книги, просиживание в социальных сетях, иногда на занятия спортом. Студенты, переживающие нейтральные эмоции в адрес учебно-профессиональной деятельности, удовлетворены ею средне, также средний балл они выставляют удовлетворенности выбором вуза и профессии.

Каждая группа эмоций реализует в адрес деятельности и ее сторон, побудительные схемы. Так, положительные эмоции (радость, интерес, злость) приведут студента к активным действиям созидательного характера. Связь этих эмоций с учебно-профессиональной деятельностью направлена на преобразование и совершенствование этой связи. В состоянии переживания эмоций радости, интереса и злости у студента все получается, хорошо

думается, он общается и полон новых планов, готовится к учебным занятиям.

Отрицательные эмоции (страх, печаль, разочарование) побуждают человека к избеганию активных действий, к бездействию или поиску нецелевых альтернатив. Эти эмоции направлены не на созидание, а скорее на разрушение существующих связей с учебно-профессиональной деятельностью. Побудительные действия, используемые эмоциями данной категории, приводят к поиску новых объектов и связей. При переживании студентами отрицательных эмоций в адрес учебно-профессиональной деятельности происходит уход от нее; деятельность сковывает, угнетает; мышление работает над тем, чтобы уйти от межличностных контактов, остаться в одиночестве, найти более привлекательную деятельность.

Нейтральные эмоции (удовольствие, равнодушие,) направляют активность человека на сохранение его целостности, приведение его психики в равновесие. Связь эмоции с предметом (деятельностью) в этом случае, не разрывается, но имеет пассивно оборонительный характер. Студент, переживающий в отношении своей учебно-профессиональной деятельности эмоции удовольствия и равнодушия, стремится к некоторой изоляции и сохранению сил. Непреднамеренные действия студента под влиянием этих эмоций можно обозначить словами: «читаю», «отдыхаю», «бездельничаю и смотрю телевизор», «занимаюсь приведением дел в порядок», «погружаюсь в свои мысли», «сплю и набираюсь сил».

Список литературы

1. Бреслав Г. Психология эмоций. - М.: Смысл, 2004. – 544 с.
2. Виллонас В.К. Основные проблемы психологии эмоций // Психология эмоций. Хрестоматия. - СПб.: Питер, 2007. - С. 8-42
3. Выготский Л.С. Педагогическая психология. – М.: Педагогика, 1991. – 480 с.
4. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. – М.: Политиздат, 1978. – 272 с.
5. Изард К.Э. Шкала дифференциальных эмоций. Психология эмоций. - СПб.: Питер, 2002. – 464 с.
6. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. 3-е изд. - СПб.: Питер, 2011. – 782 с.
7. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции // Психология мотивации и эмоций. - М.: АСТ: Астрель, 2009. - С. 47-66.
8. Липер Р.У. Мотивационная теория эмоций // Психология эмоций. - СПб.: Питер, 2007. - С. 210-224.
9. Макклелланд Д. Мотивация человека. – СПб.: Питер, 2007. – 672 с.
10. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Психология сиротства. - СПб.: Питер, 2007. 320 с.
11. Пырьев Е.А. Мотивационная функция эмоций в «теории связей» // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. - СПб.: РГПУ, 2015. - № 177. - С. 35-42
12. Пырьев Е.А. Эмоции в структуре мотивации учебно-профессиональной деятельности студентов вуза // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Психология. - Кострома: КГУ, 2016. - Т. 22. - № 1. - С. 107 – 111
13. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. – М.: Прогресс, 1979. – 391 с.
14. Рибо Т. Психология чувств. - СПб.: Ф. Павленков, 1898. – 478 с.
15. Фрейд З. Психология бессознательного: сб. произведений. – М.: Просвещение, 1989. – 448 с.
16. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2012. – 334 с.

Размахова И.А., Коротаяева М.Ю.

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г. Оренбург

Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов

Великий русский ученый И.П.Павлов писал: «Человек - высший земной продукт. Человек - сложнейшая и тончайшая система. Но для того чтобы использовать сокровища природы, чтобы этими сокровищами наслаждаться, человек должен быть здоровым, сильным и умным» [16, с. 4].

В условиях развития технического прогресса, с появлением техники, облегчающей труд и повседневную жизнь человека, физическая активность людей резко сократилась. Это ведёт к снижению функциональных способностей человека, ослаблению его скелетно - мышечного аппарата, отрицательным изменениям в работе внутренних органов. В таких условиях физическая культура играет очень важную роль. При активных занятиях спортом

повышается иммунитет, улучшается метаболизм, происходит укрепление нервной и кровеносной систем, органов опорно - двигательного аппарата [5].

«Здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких - либо болезненных явлений» [1, с. 18].

Здоровье молодежи является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны. В настоящее время здоровье населения России оценивается как критическое: ухудшаются показатели физического и психологического развития, возросло число хронических и инфекционных заболеваний, отмечается рост социально обусловленных болезней. Тревогу вызывают проблемы, связанные с социальной дезориентацией молодых людей. Это пропаганда насилия, ложной свободы поведения, избытие рекламы потребления алкогольных напитков и многое другое [15].

Многие исследователи констатируют не только отдельные моменты неблагополучного состояния здоровья студентов (окружающая среда, стиль жизни, наследственность, дефицит двигательной активности), но и выделяют целый комплекс отрицательных социально-педагогических факторов:

1) отсутствие целенаправленной пропаганды и просвещения в области здоровья и здоровьесбережения студентов в высших учебных заведениях (А.С. Белкин) [3];

2) недостаток методик в области обучения и воспитания здорового образа жизни студентов (В.И. Загвязинский) [7];

3) недостаточное внимание к формированию потребностей, установок и мотивации на здоровый образ жизни молодежи в учебных заведениях вообще и в высших учебных заведениях в частности (Б.Г. Ананьев) [2];

4) слабая разработанность критериев и показателей в области оценки уровня сформированности здоровьесбережения студентов (С.С. Коровин) [11];

5) крайне слабая ориентированность на формирование и развитие личностно значимых качеств студентов, их разнообразных способностей и склонностей на поддержание и укрепление здоровья (Л.И. Лубышева) [12].

Особое значение занятие спортом среди студентов в современной жизни обуславливается тем, что молодежь – будущее каждого государства, и именно от нее зависит то, каким будет это государство. Современное общество требует от выпускника высшего учебного заведения готовности вступить в активную общественно полезную деятельность здоровой и полноценной личностью, имеющей высокий резерв здоровья, стрессоустойчивость, способность не только решать социальные задачи, но и создать крепкую семью и воспитать здоровое потомство. Всё это выпускнику высшего учебного заведения могут дать занятия физической культурой.

Физическая культура – это одно из условий воспитания всесторонне развитой личности, важное средство проявления ее физических способностей, обеспечения социально - биологической активности к труду.

Цель физического воспитания – это содействие гармоничному формированию всесторонне развитой личности. Она достигается изучением основ личной физической культуры, под которой понимается определенное количество знаний, навыков и потребностей, оптимального уровня здоровья, физического развития, разносторонним развитием двигательных способностей, умением осуществлять собственно двигательную, физкультурно - оздоровительную и спортивную деятельность. При этом необходимо продолжать целенаправленную работу по воспитанию ценностных ориентаций на физическое и духовное развитие личности, здоровый образ жизни, а также по формированию потребности и желаний к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, развитию волевых и нравственных качеств.

Основное средство изучения физической культуры - освоение ее базовых основ, без которых невозможно эффективное осуществление жизнедеятельности.

Систематические занятия физической культурой и спортом регулируют работу всех

органов человека, положительно влияют на укрепление здоровья. Ежедневная двигательная активность – это необходимое условие гармоничного развития личности. Ведь ценность физических упражнений заключается в том, что студент укрепляет свое здоровье, получает разностороннее физическое развитие, приобретает ловкость, быстроту, силу,

выносливость, гибкость. Развиваются такие качества как коллективизм, товарищество, настойчивость, смелость, честность и дисциплинированность [14].

Главная цель занятий физической культурой, проводимых в высших учебных заведениях - это формирование физической культуры личности, сохранение и укрепление здоровья, ведь здоровье – это главная потребность любого человека. Здоровый человек активно познаёт окружающий мир, имеет возможность созидать и просто получать удовольствие от жизни. В высших учебных заведениях занятия физической культурой проводятся по единой программе на основе общей физической подготовки. Данная программа не предусматривает индивидуальные возможности и способности студента. При подобной организации занятий физической культурой, у студентов теряется интерес к этому предмету, снижается активность на занятиях и посещаемость [15]. Важной особенностью занятий физической культурой в высшем учебном заведении является вовлечение как можно большего числа молодежи на регулярные занятия физической культурой, привлечение их к активному участию в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, а также утверждение в обществе здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни – это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от пола, экономической и социально психологической ситуаций» [17, с.22].

Важным критерием занятий физической культурой и спортом является формирование мотивации.

Мотивация – это динамический психофизиологический процесс, который управляет поведением человека и определяет его организованность, направленность, устойчивость и активность [13]. В настоящее время это понятие разными учёными понимается по-разному. Кто-то придерживается мнения, что мотивацией является совокупность процессов, отвечающих за побуждение и деятельность. Другие определяют мотивацию как совокупность мотивов, так как мотив – это идеальный или материальный предмет, достижение которого выступает смыслом деятельности. Человеку мотив представляется в форме специфических переживаний, которые могут характеризоваться положительными эмоциями от достижения этого предмета, или же отрицательными, связанными с неудовлетворённостью в настоящем положении.

Мотивы занятий физической культурой условно делят на общие и конкретные. К общим мотивам относится желание студентов заниматься физической культурой в принципе, без привязки к какому-то конкретному виду спорта. К конкретным мотивам занятия физической культурой можно отнести желание заниматься любимым видом спорта, определенными упражнениями.

Проблема кроется в том, что высокий процент студентов не испытывает интереса к занятиям физической культурой или не желает заниматься вообще. Среди них преобладает низкий уровень грамотности в вопросе здоровья, профилактике заболеваний.

Мотивы посещения уроков физкультуры у студентов тоже разные: те, кто доволен уроками, ходят на занятия ради своего физического развития и укрепления здоровья, а те, кто уроками физкультуры не удовлетворен, посещают их ради зачетов [14].

Одна из проблем, требующих решения – это физическая грамотность педагогического состава. Преподаватели своим примером должны побуждать студентов к активной физической деятельности. Также они должны создавать оптимальный, положительный и эмоциональный климат среди студентов во время занятия, чтобы каждый студент чувствовал себя комфортно. Вместе с тем, необходимо использовать индивидуальный

подход к каждому.

Немаловажен и спортивный инвентарь, на котором занимаются студенты. Он должен быть современным, привлекающим внимание молодых людей и вызывающий желание его использовать.

Следующий момент - организация спортивных кружков для начинающих, куда каждый может прийти без особых навыков владения волейболом, баскетболом, настольным теннисом, фитнесом, футболом, легкой атлетикой и пр. Нужно показать студенту, каких достижений он может добиться в области спорта, даже если он ранее им не занимался. Возможен вариант организации сезонных видов спорта: лыжи, коньки зимой или же велоспорт летом.

Следующим аспектом является соревновательный момент, являющийся очень сильной мотивацией. Например, создание спортивных команд от университета, куда ребята будут стремиться попасть. Также проведение различных соревнований за пределами университета между разными учебными заведениями. Хорошим примером соревнований внутри университета является начисление определенных баллов за участие в том или ином спортивном мероприятии, по результатам которых команда может получить приз. В таком случае студент будет четко знать на какой результат направлена его деятельность.

Каждый человек обязан заботиться о своем здоровье. Без этого важного жизненного фактора трудно представить полноценную жизнь счастливого современного человека. Важным средством на пути к оздоровлению молодого поколения является занятие физической культурой. Для того чтобы решить проблему посещения уроков физкультуры у студентов нужно: добиться физической грамотности педагогического состава, повысить современность и привлекательность спортивного инвентаря, организовать спортивные кружки для начинающих, обеспечить среди студентов соревновательный момент.

Человек здоровый до глубокой старости остается молодым и активным, полноценно участвуя в социальной жизни и получая удовлетворение от жизни.

Таким образом, нужно всячески способствовать развитию культуры занятия спортом у студенческой молодежи. Необходимо как теоретически, так и практически доказывать молодому поколению важность внедрения спортивных привычек в свою жизнь. Все это несомненно поможет осознать важность занятий физической деятельностью и сформировать у студентов потребность заниматься спортом на протяжении всей последующей жизни.

Список литературы

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. М.: Изд. - во института Физкультуры и спорта, 1987. - 64 с.
2. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды: в 2 т./ Акад. пед. наук СССР. — М.: Педагогика, 1980.
3. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 192 с.
4. Беляничева В.В., Грачева Н.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов [Электронный ресурс: <http://getmedic.ru/fizicheskie-uprazhneniya/50808-motivatsiya-zanyatij-fizicheskimi-uprazhneniyami>]
5. Ваш спорт – Информационный портал [Электронный ресурс: <http://vashsport.com/sport-i-zdorove/>]
6. Дзодзикова Л. А. К вопросу о проблеме здоровьесбережения студентов. // Этнопедагогика: теория и практика. Материалы всероссийской научно-практической конференции. - Горно-Алтайск: ГАГУ– С. 212-215.
7. Загвязинский В.И. Практическая методология педагогического поиска: учебное пособие / В.И. Загвязинский – Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2008.
8. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. - М, 2003. – С - Пб, 2004. – 114 с
9. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. - СПб: Питер, - 2000
10. Кокорева М.Г. Актуальные проблемы физического воспитания дошкольников в свете современных требований. [Электронный ресурс: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2015/10/07/aktualnye-problemy-fizicheskogo-vospitaniya-doshkolnikov-v-svete>]
11. Коровин С.С. Профессиональная физическая культура и формирование личности / С.С. Коровин, В.А. Кабачков. – Оренбург : ОГПУ, 1998. – 259 с.
12. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.И.Лубышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательский центр «Академия», 2010. — 272 с.
13. Мухина В. С. Возрастная психология. - М.: Педагогика, 2000. - 189 с.

14. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – 2 - е изд., исправленное и дополненное – М.: Академия, 2008. – 480 с.
15. Ушурова Н.И., Галаяутдинова Ф.Ф.. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов // Научное сообщество студентов XXI столетия. Сб. ст. по мат. XVIII междунар. студ. науч. - практ. конф. №3(18). [Электронный ресурс: <http://sibac.info/studconf/hum/xviii/37183>]
16. Федоровская Н.И. Школьная гигиена: учебное пособие. Комсомольск - на - Амуре: Изд - во АмГПГУ, 2010. - 141с.
17. Чумаков Б.Н. Валеология. Избранные лекции. М., 1997. – 213 с.

Рогозина В. А., ФБГОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет». г. Оренбург. **Научный руководитель: Усова Н. И.**
Гендерный подход в физическом воспитании детей дошкольного возраста

В настоящее время учет гендерных различий детей на физкультурных занятиях является актуальным, но наименее разработанным. Половая принадлежность ребенка - главный фактор, влияющий на его социализацию. Благодаря гендерному подходу в обучении и воспитании детей, мы даём возможность ребенку проявить свою идентичность. В результате он имеет большую свободу выбора и самореализации, вполне адекватно может контролировать своё поведение, он по новому оценивает свои возможности.

Практически ни одно методическое пособие для руководителей физическим воспитанием дошкольного учреждения не содержит рекомендаций по организации дифференцированных занятий для мальчиков и девочек.

Физическое развитие мальчиков и девочек происходит с некими различиями, так как одной из важнейших задач физического воспитания подготовка ребенка к определенной роли в жизни, роли мужчины или женщины. На сегодняшний день было проведено большое количество исследований в разных областях изучения ребенка дошкольного возраста. Основываясь на результаты этих исследований процесс физического воспитания, организованный дошкольным учреждением, не может быть реализован без учета гендерного подхода.

Первым исследователем особенностей развития движений мальчиков и девочек была Е.Г. Леви-Гориневская. Основываясь на результаты своих исследований она отмечает значительное отставание девочек от мальчиков в развитии двигательной деятельности. Последующие исследования других ученых в данной области подтвердили данный вывод. Более тщательные исследования в области физического развития показали, что девочки являются более гибкими, а также у них хорошо развита координация движений [2].

Авторы многих исследований не могут прийти к общему мнению в отношении развития выносливости у мальчиков и девочек. Как у мальчиков, так и у девочек за период дошкольного детства уровень выносливости увеличивается примерно в 2,9 раза. Но наибольшие темпы прироста выносливости приходятся на разные возраста, у мальчиков это 4-й – 7-й год жизни, а у девочек 4-й – 6-й год. В тоже время Н.А. Ноткина и Н.В. Алябьева отмечают, что мальчики более способны, чем девочки к выполнению определенной работы без снижения интенсивности [4].

Содержание двигательной деятельности дошкольников имеет свои отличительные черты в зависимости от пола. У мальчиков и девочек имеются свои предпочтения в двигательной деятельности. По результатам исследований И.В. Смирновой и Н.Е. Соколовой видно, что мальчики отдают предпочтение движениям скоростно-силового характера (бег, метание предметов, борьба, спортивные игры), в то время как девочки предпочитают игры со скакалкой, мячом, упражнения на координацию, танцевальные упражнения. Также не остаются без внимания такие виды движений как подвижные игры, эстафеты и плавание, к ним у мальчиков и девочек проявляется интерес в равной степени [3].

Проблема о дифференцированном подходе при организации физического воспитания дошкольников была выдвинута еще в 1970-е годы. Большое количество исследователей считают, что в организации данного вида деятельности подход к мальчикам и девочкам должен быть различным. Но так до конца и не определено в чем именно должны быть различия, будь то нагрузка, требования, средства, распределение ролей, организация

непосредственной деятельности и т.п.

По результатам опроса среди руководителей физического воспитания получилась такая картина - 95% опрошенных педагогов считают, что дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при организации физкультурных занятий целесообразен, оставшиеся 5% опрошенных не согласны с этим. На просьбу аргументировать свой ответ, они говорили, что организация подобных занятий для них представляется большей сложностью. В то же время опрошенные, давшие положительный ответ, также были в некотором сомнении.

Меньше половины респондентов имели опыт в проведении отдельных занятий для мальчиков и девочек. Оставшаяся часть не имела такого опыта, и даже не стремилась его получить, объясняя это тем, что важным они считают учет индивидуальных особенностей детей, нежели половых. С точки зрения многих ученых целесообразно проведение части физкультурных занятий отдельно, а части совместно.

Лицам имеющим опыт в проведении отдельных занятий был задан вопрос «В какой группе вам нравится проводить физкультурное занятие?» (смешанная, группа девочек, группа мальчиков). Ответ был таким - 50% опрошенных заявили, что легче проводить в смешанной группе, так как при этом используется привычная методика проведения физкультурного занятия, 37,5% из них считают, что легче заниматься с девочками, так как дисциплина в такой группе не является проблемой, и лишь 12,5% говорят, что лучше заниматься с мальчиками, аргументируя тем, что мальчики проявляют больший интерес к физическим упражнениям [6].

Таким образом, можно сделать следующий вывод: большая часть руководителей физического воспитания отдадут предпочтение работе в смешанной группе, по их мнению, целесообразно учитывать гендерные особенности детей дошкольного возраста именно в процессе занятий физическими упражнениями, но не всегда знают, как это делать.

Гендерные представления о мужчинах и женщинах формируются постепенно. Т.Г. Кукулите сформулировала рекомендации для руководителя физического воспитания [7].

В младшем дошкольном возрасте происходит активное познание названий полов, специфика внешнего вида их представителей. Дошкольник усваивает свою половую принадлежность, но пока не в силах наполнить слова «мальчик» и «девочка» соответствующим содержанием. На занятиях педагог старается обращать особое внимание детей на принадлежность их к определенному полу. Например, банальное распределение инвентаря, педагог предлагает мальчикам взять мячики и сесть на скамейку. Далее задается вопрос «А кто здесь девочки? Подняли руки вверх» затем педагог предлагает девочкам опустить руки, взять ленточки и подойти к ней.

В среднем дошкольном возрасте формируется отношение к окружающим людям, как к представителям полов. На физкультурных занятиях внимание детей следует направлять на различия в выполнении движений мальчиков и девочек, при выполнении соответствующих физических упражнений. В данном возрасте педагог начинает распределять функции мальчиков и девочек в установке и уборке физкультурного инвентаря. Например руководитель предлагает девочкам сложить кубики в коробку, повесить обручи, аргументируя это тем, что девочки всегда должны следить за порядком. «так как мальчики физически сильнее девочек, им будет задание посложнее», - говорит педагог и предлагает мальчикам встать около скамейки, взять ее всем вместе и отнести на место.

В старшем дошкольном возрасте формируется восприятие своего пола с точки зрения принадлежности к группе людей с общими интересами.

Даже в работах А.С. Макаренко и В.А. Сухомлинского поднимается вопрос о дифференцированном подходе в воспитании мальчиков и девочек. А.С. Макаренко заявлял о том, что невозможно воспитание мужества только лишь словесными методами. В повседневной жизни должны создаваться условия для проявления детьми этих качеств.[2] В.А. Сухомлинский призывал же с дошкольного возраста воспитывать мужскую ответственность. В связи с этим целесообразно создавать реальную практику, которая в свою очередь будет тренировать волю, и из мальчика вырастет настоящий мужчина. В основные

методы воспитания мальчиков В.А. Сухомлинский включал военные игры, которые по его мнению помогали мальчикам в развитии умения преодолевать трудности. Дифференцированный подход в воспитании мальчиков и девочек В.А. Сухомлинский видел не в параллельно организованных процессах воспитания, а во взаимосвязанных. Для этого одна общая деятельность должна четко отражать места и роли мальчиков и девочек [2].

Давая представления о видах спорта детям дошкольного возраста, надо акцентировать внимание детей на мужские и женские виды спорта, если же предполагается выступление смешанных пар, то разъясняется деятельность мужчины и женщины в данном виде спорта.

Исходя из вышесказанного мы организовали работу по физическому воспитанию мальчиков и девочек следующим образом. Нами были разработаны физкультурные занятия двух видов.

1. Первый вариант занятия проводился отдельно для мальчиков, отдельно для девочек. На занятии мы использовали упражнения, которые вызывали интерес у данной группы детей (мальчики - футбол, хоккей, девочки – гимнастика, танцы). На физических занятиях мы использовали сюжетно-ролевые игры, выбранные в зависимости от пола детей. Мальчикам интересны такие темы, как «Спасатели», «Пожарные» и др., а девочки предпочитают – «Театр кукол».

2. Второй вариант занятий – совместное проведение занятия, но часть заданий включенных в занятие имели отличия для девочек и мальчиков.

В подготовительной и заключительной частях упражнения выполнялись всей группой вместе, а при выполнении основной части группа делилась на подгруппы в зависимости от пола, и каждая подгруппа выполняла соответствующее задание.

Педагогическое руководство двигательной деятельностью мальчиков и девочек заключалось в следующем:

Организовывая двигательную деятельность детей, мы понимали, что положительный результат напрямую зависит от учета половых особенностей мальчиков и девочек. Наши наблюдения показали что, для успешного развития мальчикам необходимо освоение гораздо большего пространства, чем девочкам. Поэтому часть физических занятий мы по мере возможности проводили на улице. Также мы обратили внимание, на то что девочки не столь склонны к двигательной активности, поэтому при организации подвижных игр, большее внимание уделяли девочкам. Мы обращали внимание на различия в проявлении эмоциональности детей. В то время как мальчики реагируют только на значимые для них оценки, девочки же проявляют очень высокую эмоциональную реакцию на любую оценку их деятельности. Мальчики больше, чем девочки подвержены стрессу. И даже адаптироваться к новой ситуации у них получается несколько сложнее. Преодолеть стрессовое состояние им помогают физические упражнения, в частности подвижные игры. При вопросах детей мы помнили, что ответ мальчику должен быть конкретным, потому что цель его вопроса получить информацию. Девочки же чаще задают вопросы для установления контакта с педагогом, поэтому при им ответе особое внимание мы уделяли дружелюбному тону.

Как правило, в процессе выполнения физических упражнений, требования, которые мы предъявляли мальчикам и девочкам были разными. Чаще всего у мальчиков мы оценивали четкость, ритмичность, затраты дополнительных усилий, а у девочек выразительность, пластичность, грациозность. Мальчики и девочки по-разному овладевали отдельными движениями, это предполагает, что к их результативности предъявляются разные требования. Например, прыжки на скакалке. Хороший результат для мальчиков - это безостановочные прыжки, а для девочек – это усложненные варианты (прыжки ноги скрестно, руки скрестно и т.п)

Расстановка и уборка снарядов должна носить ярко выраженный дифференцированный характер. При расстановке и уборке снарядов девочки имели дело только с мелким легким инвентарем (мячи, обручи, кегли и т.п), мальчикам же доставалось тяжелое оборудование (сакамейки, гимнастические маты). Мы постоянно обращали внимание детей на различия между функциями мальчиков и девочек.

Давая оценку деятельности дошкольника мы помнили про различия в реакции мальчиков и девочек. Для мальчиков важным является, что конкретно оценивает педагог в их деятельности, а девочкам важно, кто их оценивает и как. Особое внимание мальчики обращают на то, насколько хорошо они выполнили задание, в то время как оценка их поведения им была не важна. Девочку же волнует больше вопрос, понравилась ли она. Тем не менее наши наблюдения показали, что как для мальчиков так и для девочек важно чтобы мы их сначала похвалили за старание, тогда они готовы обсуждать оценку своей деятельности.

Недовольство педагога действиями, выраженное в адрес мальчиков должно быть коротким, но емким по смыслу, а для девочек более мягким и эмоциональным.

Таким образом учет гендерных различий детей при организации занятий по физической культуре является, важным, так как это даёт возможность им более эффективно развивать двигательную деятельность, более ярко проявлять свою индивидуальность.

Список литературы

- 1.Болотина, Л.Р. Дошкольная педагогика : учебное пособие для вузов / Л.Р. Болотина, С.П. Баранов, Т.С. Комарова. - 2е изд., испр. и доп. - М. : Академический проект, 2005. - 240 с. - («Gaudeamus»). - ISBN 5-8291-0522-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=235840>
- 2.Еремеева, В.Д. Мальчики и девочки. “Учить по-разному, любить по-разному”/В.Д. Еремеева - М.: Учебная литература. 2007
- 3.Нохрина, В.Н. Гендерное развитие детей дошкольного возраста. Методическое пособие./ В.Н. Нохрина. - Екатеринбург, 2003г
- 4.Рунова, М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет/М.А. Рунова - М.: Просвещение. 2007.
- 5.Терехова, Е.В. Особенности гендерного подхода в работе с детьми/ Е.В. Терехова, Е.В. Беляева [Электронный ресурс] – Режим доступа. –URL: <http://dou.edu.ru/ot-mlad-do-wkoli/90-devo4ki-i-mal4iki>
- 6.Филиппова, С.О. Мир движений мальчиков и девочек/С.О. Филиппова - С-П, 2001
- 7.Шелухина, И. П. Мальчики и девочки: Дифференцированный подход к воспитанию детей дошкольного возраста/ И.П. Шелухина.– Издательство: «ГЦ Сфера», 2008. – 96 с

Родионова Ю. А., Малюткина В.В.,

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г. Оренбург

Научный руководитель: Васильева Л. Б.

Инклюзивное образование: проблемы и перспективы развития

Введение

«Образование – право каждого человека, имеющее огромное значение и потенциал. На образовании строятся принципы свободы, демократии и устойчивого развития... нет ничего более важного, никакой другой миссии, кроме образования для всех...»

Кофи Аннан. 1998

«Включающее образование — это шаг на пути достижения конечной цели— создания включающего общества, которое позволит всем детям и взрослым, независимо от пола, возраста, этнической принадлежности, способностей, наличия или отсутствия нарушений развития и ВИЧ-инфекции, участвовать в жизни общества и вносить в нее свой вклад. В таком обществе отличия уважаются и ценятся, а с дискриминацией и предрассудками в политике, повседневной жизни и деятельности учреждений ведется активная борьба». Питер Миттлер, профессор Манчестерского университета

Инклюзивное образование отражает такие принципы как :

- Избавление от барьеров на пути получения знаний и полноценного участия в жизни школы всех учеников
- Повышение процента участия учеников в культурной жизни школы и уменьшение процента изолированности учащихся
- Улучшение доступности школ для отдельных учеников
- Признание права учеников на получение образования в школах по месту жительства
- Модернизация методов работы в школе таким образом, чтобы они могли отвечать разнообразным потребностям учащихся

Кто такие дети-инвалиды?

Какие дети имеют особые образовательные потребности? В законе об образовании сказано, что «ребенок имеет особые образовательные потребности если у него, возникают сложности в учебном процессе, при которых необходимо предоставление дополнительных или особых материалов, или услуг». Также в законе написано, что инвалидность считается затруднением в учебном процессе, если она вызывает необходимость предоставления дополнительных или особых материалов, или услуг. Дополнительные услуги предоставляются в соответствии с законами. В случаях, когда ребенку необходимо выявление и удовлетворение специальных образовательных потребностей, т.е. предоставление услуг, отличных от тех, которые традиционно предоставляются данной школой всем ученикам, это делается в соответствии с законами о специальных образовательных потребностях. Таким образом, если школа предоставляет широкий круг услуг, соответствующих всему разнообразию и разносторонности учеников, в ней не будет детей со специальными образовательными потребностями. Определение инвалидности не относится к данному примеру. Школа все еще попадает под действие закона о дискриминации инвалидов, что обязывает ее бороться с дискриминацией и обеспечивать равные права и возможности для детей с инвалидностью и детей без оной.

Какие дети – дети-инвалиды?

Детьми-инвалидами, в соответствии с законом о дискриминации инвалидов, считаются «дети с физическими или умственными нарушениями, которые имеют долгосрочное отрицательное влияние на повседневную жизнь ребенка». В соответствии с законом, человеком с инвалидностью считается человек с нарушением физического или умственного здоровья. В соответствии с законом, должно быть существенное нарушение хотя бы одного из нижеследующего:

- Способность передвижения
- Физическая координация
- Ловкость, подвижность рук 70
- Умение владеть собой (сдержанность)
- Способность поднимать, переносить или передвигать объекты в повседневной жизни
- Речь
- Слух
- Зрение
- Память и способность к обучению, концентрации или пониманию
- Способность определения риска и физической опасности

Подход «школа для всех» был изложен в Саламанкской декларации, принятой еще в 1994 году 92 странами, включая Россию. В этом документе приоритетной задачей образовательной политики было объявлено создание инклюзивного образования. На Генеральной Ассамблее ООН в 2006 году принята Конвенция по правам инвалидов, по которой в целях реализации право на образование детей с особыми образовательными потребностями без дискриминации и на основе равенства возможностей государства-участники обеспечивают инклюзивное образование на всех уровнях и обучение в течение всей жизни. Российская Федерация присоединилась к важным международным документам-Саламанкской Декларации и ЮНЕСКО 1994 года «О принципах, политики и практической деятельности в сфере образования лиц с особыми потребностями», Дакарской декларации, принятой в рамках глобального движения «Образования для всех» (ОДВ) и посвященной достижению 6 целей ОДВ, сформулированных на Всемирном форуме по образованию в городе Дакаре (Сенигал) в 2000 году, в которых провозглашается необходимость устранения любой сегрегации детей с проблемами здоровья в сфере образования и необходимость развития инклюзивного образования. Вопрос о создании инклюзивного образования неоднократно поднимался в официальных российских документах. Так, начиная с 90-х годов прошлого века в России было принято более 300 нормативных правовых актов, направленных на защиту интересов детей-инвалидов. После принятия Конституции

Российской Федерации эти права были закреплены в Семейном кодексе Российской Федерации, Основах законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан, а так же в Законе Российской Федерации от 10 июля 1992 года № 3266-1 «Об образовании», в Федеральном законе от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», в Федеральном законе от 10 декабря 1995 года № 195-ФЗ «Об основах социального обслуживания населения в Российской Федерации», в Федеральном законе от 17 июля 1999 года № 178-ФЗ «О государственной социальной помощи» и др. Особое значение имеет Федеральный закон от 24 ноября 1995 года № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», определяющий государственную политику в том числе и в области социальной защиты детей-инвалидов. Вместе с тем ряд основополагающих требований международных актов в отношении детей-инвалидов пока еще не нашли своего отражения в российском законодательстве. По-прежнему отсутствует нормативно-правовое регулирование инклюзивного образования и ранней коррекционно-педагогической помощи детям с отклонениями в развитии, патронатного семейного воспитания, независимого контроля за соблюдением прав детей. Кроме того, и законодательная база, определяющая деятельность органов местного самоуправления, не соответствует задачам защиты прав детей.

Более трехсот участников, представляющих 92 правительства и 25 международных организаций, собрались в Саламанке, Испания, в целях содействия достижению целей образования для всех и рассмотрения тех изменений, которые необходимо осуществить в области основных направлений политики, требуемых для поощрения подхода, заключающегося в инклюзивном образовании, а именно: обеспечения того, чтобы школы могли быть открытыми для всех детей, особенно детей с особыми образовательными потребностями.

Предисловие к Саламанкской декларации.

Мы обращаемся ко всем правительствам и призываем их:

- уделить с точки зрения политики и бюджетных ассигнований самый высокий приоритет совершенствованию их систем образования, что позволило бы им охватить всех детей, несмотря на индивидуальные различия или трудности,
- принять в форме закона или политической декларации принцип инклюзивного образования, заключающийся в том, что все дети поступают в обычные школы, если только не имеется серьезных причин, заставляющих поступать иначе,
- разрабатывать демонстрационные проекты и поощрять обмены со странами, имеющими опыт в области инклюзивных школ,
- создать механизмы на основе децентрализации и широкого участия в области планирования, мониторинга и оценки предоставляемого образования для детей и взрослых с особыми образовательными потребностями,
- поощрять и облегчать участие родителей, общим и организаций лиц с физическими и умственными недостатками в процессах планирования и принятия решений, касающихся удовлетворения специальных образовательных потребностей,
- прилагать больше усилий к разработке стратегий, касающихся заблаговременного выявления таких потребностей и принятия конкретных мер, а также профессиональных аспектов инклюзивного образования,
- обеспечить, чтобы на основе систематического обмена в рамках программ подготовки учителей, как дослужебной подготовки, так и подготовки без отрыва от работы, предусматривалось обеспечение образования лиц с особыми потребностями в инклюзивных школах.

Интегрированное (совместно с нормально развивающимися сверстниками) обучение предполагает овладение ребенком с отклонениями в развитии общеобразовательным стандартом в те же (или близкие) сроки, что и здоровыми детьми. Исследования показывают, что интегрированное обучение может быть эффективным для части детей с отклонениями в развитии, уровень психофизического развития которых соответствует возрастной норме или

близок к ней. Но оно оказывается нецелесообразным для детей с интеллектуальной недостаточностью. По отношению к ним речь, прежде всего, должна идти о совместном пребывании в учреждении, о совместном проведении досуга и различных внешкольных мероприятий. Интеграция - не новая для Российской Федерации проблема. В массовых детских садах и школах России находится много детей с отклонениями в развитии. Эта категория детей крайне разнородна и включает в себя четыре группы:

- недиагностированные дети, их "интеграция" обусловлена тем, что имеющееся отклонение в развитии не выявлено;

- дети, родители которых, зная о нарушении развития ребенка, по разным причинам настаивают на обучении в массовом детском саду или школе; в том случае, когда интегрированное обучение проводится лишь по желанию родителей без учета мнения специалистов оказывается, что оно эффективно только для незначительной части этих детей, большинство же из них через несколько лет "интегрированного обучения", неадекватного их уровню развития, оказываются в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях или полностью "выпадают" из системы образования;

- воспитанники специальных дошкольных групп и классов в массовых детских садах и школах; обучение и воспитание таких детей осуществляется с учетом отклонений в их развитии, но эти дети лишь формально интегрированы, так как специальные группы и классы, как правило, на деле обособлены и изолированы от нормально развивающихся сверстников;

- дети, которые в результате длительной коррекционной работы, проводимой учителями-дефектологами и родителями, подготовлены к обучению в среде здоровых сверстников, что позволяет специалистам рекомендовать для них интегрированное обучение. Однако, как правило, эти дети лишены необходимой и показанной им систематической коррекционной помощи, что снижает эффективность интегрированного обучения.

Интеграция детей с особыми образовательными потребностями в массовые образовательные учреждения - это мировой процесс, в который вовлечены все высокоразвитые страны. Такой подход к образованию детей с ограниченными возможностями здоровья вызван к жизни множеством причин различного характера. Совокупно их можно обозначить как социальный заказ общества и государства, достигших определенного уровня экономического, культурного, правового развития. Интеграция - это закономерный этап развития системы специального образования, связанный в любой стране мира, в том числе и в России, с переосмыслением обществом и государством своего отношения к инвалидам, с признанием их прав на предоставление равных с другими возможностей в разных областях жизни, включая образование.

Прямое знакомство с зарубежными версиями интеграции, пришедшей на Запад 20 лет тому назад, сразу позволило увидеть ряд внешне притягательных черт такого подхода к образованию детей с психофизическими нарушениями. Интеграция привлекла, прежде всего, родителей проблемных детей. Именно родители инициировали первые опыты обучения своих детей в массовых детских садах и школах. Несмотря на некоторый благоприятный фон для зарождения интеграционных процессов в образовании, в целом очевидно, что в России интеграции предстоит стать полномасштабным явлением и обрести характер устойчивой тенденции в условиях, принципиально отличающихся от западноевропейских.

Европа вошла в интегративный период на этапе развития уже установившихся, юридически закрепленных норм демократии и экономического подъема, Россия - в ситуации становления демократических норм, их первого законодательного оформления и глубокого экономического кризиса.

Обсуждение проблем специального обучения и интеграции ведется на Западе в рамках жестких законодательных положений, регулирующих процесс интеграции; в России же такого рода обсуждения не имеют под собой законодательной базы.

На Западе существуют богатые традиции благотворительности, широкая сеть негосударственных специальных учреждений, финансовые льготы для филантропов. В

России традиция благотворительности была прервана в 1917 году, и в настоящее время это еще слабое общественное движение, не стимулируемое финансовым законодательством.

В странах Запада, благодаря проводимой государством через СМИ политике, в общественном сознании укоренилась идея равенства аномального человека с остальными членами социума. В России, где для СМИ существовало негласное табу на проблемы инвалидов, в общественном сознании надолго закрепилось отношение к детям с психофизическими отклонениями как к маргиналам, и только сейчас намечается перелом в общественном сознании.

Особенно важно, что на Западе идеи образовательной интеграции возникают в контексте противостояния дискриминации по расовому, половому, национальному, политическому, религиозному, этническому и другим признакам. В России же интеграция декларируется как необходимость гуманного отношения к инвалидам в ситуации резкого ухудшения жизни разных слоев и социальных групп населения, в обстановке перманентных национальных конфликтов.

В практике организации обучения детей-инвалидов и детей с ОВЗ существует ряд проблем как законодательного, так и правоприменительного характера: интеграция детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детей-инвалидов в обычные образовательные учреждения не всегда носит спланированный характер, о большинстве образовательных учреждений не созданы условия для беспрепятственного доступа детей-инвалидов к образовательно-воспитательному процессу; недостаточно квалифицированных педагогических кадров, знающих специфику работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами. Особо следует отметить отсутствие достаточного количества качественных учебников и учебных пособий для коррекционных учреждений и четких требований к результатам обучения на каждой ступени инклюзивного образования. Отсутствие нормативных требований к организации образовательного процесса с использованием дистанционных технологий для детей-инвалидов требует дополнительного урегулирования на межведомственном уровне и коррекции ряда вопросов нормативно-правового и организационно-методического характера. Следует отметить и отсутствие единых требований к структуре образовательных программ и условиям, необходимым для получения образования, что так же не позволяет отследить эффективность интегрированного обучения детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов.

Начать работу нужно с формирования муниципальной базы данных детей с ограниченными возможностями здоровья в регионе (населенном пункте), а далее организовать работу по созданию условий в образовательных учреждениях для организации инклюзивного обучения детей-инвалидов. Затем образовательные учреждения с инклюзивными классами должны решать следующие задачи:

- Создание единой психологически комфортной обстановки и образовательной среды для детей, имеющих разные стартовые возможности;
- Обеспечение диагностирования эффективности процессов коррекции, адаптации и социализации детей с особенностями развития на этапе школьного обучения;
- Организация системы эффективного психолого-педагогического сопровождения процесса инклюзивного образования через взаимодействия диагностико-консультативного, коррекционно-развивающего, лечебно-профилактического, социально-трудового направления деятельности;
- Компенсация недостатков дошкольного развития;
- Преодоления негативных особенностей эмоционально-личностной сферы через включение детей в успешную деятельность;
- Постепенное повышение мотивации ребенка на основе его личной заинтересованности и через осознанное отношение к позитивной деятельности;
- Охрана и укрепление физического и нервно-психологического здоровья детей;
- Социально-трудовая адаптация школьников с особыми образовательными потребностями;

- Изменение общественного сознания по отношению к детям с особенностями в развитии.

Таким образом, инклюзивное образование, являясь формой организации образовательного процесса, при использовании которой обучение и воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в учреждениях, реализующих общие образовательные программы в едином потоке и нормально развивающимися сверстниками, решает комплекс важнейших социально-педагогических задач, в числе которых: взаимная адаптация детей с ограниченными возможностями здоровья и нормально развивающихся сверстников; использование реального примера для детей с ограниченными возможностями здоровья-того, к чему они могут стремиться; участие сверстников в совместном взаимодействии в процессе обучения и воспитания, что, несомненно, способствует их интеграции в современное общество.

Как и у любого нововведения, у этой программы сразу же появились сторонники и противники.

Сторонники введения инклюзивного образования считают, что при совместном воспитании и образовании детей без каких-либо отклонений и детей-инвалидов, дети с определенными отклонениями со временем перестанут ощущать себя нездоровыми. Поскольку понятие нормы физического и психологического здоровья не всегда напрямую связано с проблемами медицинского здоровья. Зачастую подобные барьеры между здоровыми людьми и теми, кто имеет определенные отклонения, ставит общество, тем самым создавая препятствия на пути реализации прав и свобод людей с нарушениями здоровья.

Сторонники введения системы инклюзивного образования считают, что от этой программы выиграют все стороны. Во-первых, дети-инвалиды смогут общаться и налаживать связи с большим количеством сверстников, смогут всесторонне развиваться и участвовать в новых для них сферах деятельности, перестанут быть замкнутыми, перестанут считать себя изгоями. Все это поможет им в процессе социализации в будущем, позволит быстрее адаптироваться к взрослой жизни и занять свою нишу в обществе. Дело в том, что в системе коррекционного (специального) образования, отработанной годами, выявилось ряд серьезных недостатков. Самый главный из которых – это сложность адаптации ребенка с особенностями в социуме, изоляция его от общества. Родители нездорового ребенка зачастую умалчивают о его специфических особенностях. Скрывают эту информацию от администрации детских садов и школ, опасаясь потерять место в общеобразовательном учреждении. Конечно, никто не будет спорить с тем, что ребенок – инвалид, обучающийся в дошкольном и общеобразовательном учреждении, адаптируется к жизни лучше, нежели тот ребенок, который обучается в специализированном заведении. С другой стороны, здоровые дети знакомятся с проблемами своих сверстников. У них выработаются такие качества, как терпимость, толерантность, сочувствие, готовность прийти на помощь. Они научатся сопереживать ближнему. Дети станут добрее и терпимее. И все это им пригодится в их взрослой семейной жизни. Все эти качества важно приобрести в детстве, когда происходит становление психики и формирование нравственных норм. Исследователи сделали вывод, что внедрение инклюзивного обучения уже в среде дошкольников, принесет очень хорошие результаты. Маленькие дети легче находят общий язык со сверстниками, не обращая особого внимания на их определенные особенности в поведении, внешности и так далее. Дети очень непосредственны и у них нет никаких предубеждений. Соответственно, если концепция инклюзивного обучения будет вводиться уже в дошкольных образовательных учреждениях, то эти же дети в более взрослом школьном возрасте будут, более толерантны к сверстникам, имеющим определенные отклонения. Соответственно, это принесет желаемый результат и будет способствовать воспитанию поколения с высокими нравственно - гуманными ценностями. Иными словами, введение системы совместного образования нравственно оздоровит общество.

Но, в то же самое время, находятся и противники введения инклюзивного образования.

Родители здоровых детей, в большинстве своем, относятся к данной программе отрицательно. Их не удовлетворяет то, что их нормально развивающийся ребенок будет учиться с детьми – инвалидами. Они полагают, что это негативно скажется на качестве образовательного процесса. Да, соглашались бы они, возможно, дети с ограниченными возможностями от этого выиграют, в то время как их дети только пострадают, потому, что повышенное внимание воспитателей и учителей будет приковано именно к слабому, больному, ребенку. Для того чтобы образовательный процесс не пострадал, и это никак бы не отразилось на уровне образования здоровых детей, штат педагогов должен быть увеличен. Это нужно для того, чтобы всегда помимо основного педагога рядом был сопровождающий, готовый прийти на помощь тому, кто не справляется с задачей. Если же этого не будет, то дети – инвалиды только острее будут ощущать свою несостоятельность. Важно не допустить возникновения противоречия между требованиями, предъявляемыми ребенку, и его реальными возможностями.

На сегодняшний день дети-инвалиды получают образование через:

- **Спецшколы и интернаты**-образовательные учреждения с круглосуточным пребыванием обучающихся, созданные в целях оказания помощи семье в воспитании детей, формирования у них навыков самостоятельной жизни.

- **Коррекционные классы общеобразовательных школ**-форма дифференциации образования, позволяющая решать задачи своевременной активной помощи детям с ограниченными возможностями здоровья.

- **Домашнее обучение** – вариант обучения детей-инвалидов, при котором преподаватели образовательного учреждения организовано посещают ребенка и проводят с ним занятия непосредственно по месту его проживания.

- **Дистанционное обучение** – комплекс образовательных услуг, предоставляемых детям-инвалидам с помощью специализированной информационно-образовательной среды, базирующейся на средствах обмена учебной информацией на расстоянии (спутниковое телевидение, радио, компьютерная связь и т. п.).

Конечно, по мере внедрения инклюзивного образования неизбежны определенные трудности.

Наиболее серьезные барьеры и препятствия возникнут во взаимоотношениях людей. Ребенок с отклонениями, который до этого воспитывался в среде себе подобных, где все было таким предсказуемым и привычным вдруг попадает в совсем другой мир. Конечно, ему не избежать и повышенного внимания сверстников, и косых взглядов, а порой, и упреков. Педагоги учреждений, переходящих на инклюзивное образование должны быть готовы к тому, что одноклассники, развивающиеся нормально, могут не пойти на контакт со сверстниками, имеющими определенные отклонения в развитии. Мир подростков – это особый мир людей переходного возраста, часто с неустойчивой психикой. И если взрослый человек способен контролировать свои действия и отдавать отчет своим словам, то ребенок, подросток не всегда может совладать с собой, не всегда сможет скрыть неприятные чувства при встрече со сверстником-инвалидом. К сожалению, для современных детей характерна вспыльчивость, враждебность и агрессивность по отношению к окружающим, нетерпимость к мнению других, неспособность считаться с желаниями других. Если у человека нет хотя бы малого опыта общения с людьми с инвалидностью, то он психически не готов принять их. В нашем обществе еще нет культурной традиции взаимодействия и общения с такими людьми. У большинства из нас существуют психологические барьеры для общения с людьми с ограниченными возможностями.

Педагогам, участвующих в программе внедрения инклюзивного образования необходимо выработать серию методов, которые бы содействовали налаживанию партнерских отношений в детской среде. Это могут быть и игры, и упражнения, и коллективные творческие мероприятия. Именно через игру ребенок, сам того не замечая начнет меняться и со временем исчезнет психологический барьер в общении между детьми с разными возможностями.

Инклюзивное образование предполагает обучение детей с различными отклонениями, как в обычных образовательных учреждениях, так и сохранение специализированных школ и интернатов. Процесс введения инклюзивного образования достаточно длителен. И переходный период может затянуться на достаточно большой промежуток времени. Надо также понимать, что, переходя на новую систему не нужно ломать прежнюю.

Введение системы инклюзивного образования ни в коем случае не должно отрицать прочие образовательные учреждения.

Нужно еще провести колоссальную работу в обществе, чтобы общество стало, более толерантным, было готово принять людей с нарушениями, не травмируя их. Следует придерживаться правила «золотой середины»: нужно внедрять новые технологии, но при этом, не разрушая до основания прежнюю систему.

Заключение.

Каждый ребенок имеет право на образование. Каждый ребенок хотел бы посещать детский сад, а затем школу, однако сегодня не все дети имеют такую возможность. Мы верим, что инклюзивное образование – именно тот путь, который позволит каждому ребенку получать необходимое образование. Сегодня, совместными усилиями правительства, родителей, коммерческих и некоммерческих организаций, мы делаем первый шаг в сторону инклюзивному образованию.

Список литературы

1. Инклюзивное образование: идеи, перспективы, опыт / сост. Л. В. Голубева. – Волгоград: Учитель, 2011
Артюшенко Н.П. Организация процесса включения детей с ограниченными возможностями здоровья в образовательные учреждения / Н. П. Артюшенко. - (Наука - практике) // Практический психолог и логопед в школе и ДОУ. - 2011. - №1 Степанова О.А. (кандидат педагогических наук).

2. Настоящее и будущее инклюзивного образования / О. А. Степанова. - (Актуально!). - (Новости. События. Даты) // Логопед. - 2011. - №9 Всемирная конференция в Саламанке (1994) «Доступность и качество образования» (World Conference on Special Needs Education Access and Quality). 2. Конвенция ООН «О правах инвалидов» (2006).

3. Социальная защита детства. Психолого-педагогические аспекты образования детей с отклонениями в развитии \ ГОМИ «Школьная книга» 2001.

4. Дети с ограниченными возможностями: проблемы и инновационные тенденции в обучении и воспитании. \ Хрестоматия \ «Гном и Д» Москва 2001

5. Реабилитация и образование особого ребенка. От прогрессивных законов к их реализации, Бациев В., Дименштейн Р., Корнеев В., Ларикина И. 2003 г.

6. <http://www.doktor.ru/onkos/krisis/obr31.htm> Сайт содержит нормативные акты об образовании инвалидов.

7. <http://www.ed.gov.ru/ob-edu/korr/rub/> Сайт управления специального образования.

Росляков В. И., Самарский государственный социально-педагогический университет, г. Самара

История развития баскетбола в Куйбышевской области в послевоенное время(1945-1960гг.)

В новых социально-экономических условиях, переживаемых страной, разработке методологии исторической науки в области физической культуры уделяется явно недостаточное внимание. Это побудило нас обратиться к одному из узловых методологических вопросов истории – вопросу о преемственности как одной из закономерностей исторического процесса. Его суть состоит в том, что каждый исторический этап должен включать положительный опыт прошлого, то ценное, прогрессивное, что может принести пользу в новых исторических условиях.

Как показывает опыт истории, забвение прошлого, нарушение преемственности тормозит процесс общественного развития, оказывая отрицательное воздействие на все сферы социальной жизни.

В системе образования история физической культуры принадлежит к числу дисциплин, которая способствует формированию современного научного мировоззрения. Этот раздел знаний имеет важное концептуальное значение: познавательное, образовательное, воспитательное, что в свою очередь, образует комплексную систему в

изучении соответствующих разделов истории. Более того, история физической культуры и спорта содействует становлению патриотизма у студентов, чувства гордости за достижения российского спорта.

Изучение физической культуры и спорта в крае важно не только с познавательной точки зрения, но и для выявления положительного опыта организационной работы. При осуществлении комплексного исследования появляется возможность установить направленность развития физической культуры в отдельный период, определить факторы, влияющие на её становление, проследить социальный и возрастной состав физкультурников, т.е. изучить и систематизировать основные аспекты развития физической культуры и спорта в Самарской(Куйбышевской) области.

Предлагаемая статья истории развития баскетбола в Куйбышевской области в послевоенное время,представляет интерес для студентов факультетов физической культуры и истории, не только с точки зрения методологии, но и для лучшего понимания того, как баскетбол развивался в нашем крае, какие этапы становления ему присущи, какие проблемы волновали в разные годы наших земляков.

Физическая культура как составляющая общей культуры человечества представляет особый интерес в контексте исторического краеведения. Научная актуальность предопределяется тем, что физическая культура может рассматриваться как социальный феномен, отражающий исторически определенный уровень материальных, духовных, научно-теоретических и практических достижений социума; как конкретный процесс специфической деятельности людей в системе физического воспитания и спорта; как способ индивидуальной активности автономной сферы социально-индивидуального творчества. Система физической культуры и спорта в данном случае является определенным типом практики и представляет собой важный аспект социальной истории. Одновременно история физической культуры и спорта в Самарской(Куйбышевской) области органично связана с историей системы образования как ее неотъемлемый элемент на всех уровнях функционирования. В этом отношении одним из важнейших элементов, формирующих физическую культуру общества, являются знания по истории данной области.

Обращение к проблеме физкультуры и спорта в исторической науке последних десятилетий, обусловлено особым вниманием к повседневной жизни, где выделяются вопросы досуга и психофизического здоровья индивидов в обществе.

Новое изменение ситуации произошло на рубеже XX-XXI вв., когда власть на различных уровнях вновь обратила внимание на проблему развития полноценной, всесторонне развитой личности, что позволяет говорить о востребованности исследований по истории физической культуры и спорта, о методике преподавания этой дисциплины. Историческое осмысление идей, форм, методов, традиций спортивного движения открывает перспективы дальнейшего развития физической культуры и спорта России в целом и в отдельных регионах в частности.

Отметим, что на фоне изучения истории всего советского спорта исследование актуально и в связи с тем, что в последние годы специалисты активнее говорят о формировании профессионального физкультурного образования. Появление работ по истории спортивно-физкультурного движения является неотъемлемой частью этого процесса. Безусловно, что подготовка высококлассных специалистов в данной области основывается на системе знаний, включение в которую истории спорта, вполне оправдано, причем значимость преподавания данной дисциплины (в полном объеме и частично) очевидна в системе среднего и высшего профессионального образования.

Собранный в ходе исследования материал может быть использован при написании учебных пособий по курсу «Физическое воспитание в учебных заведениях», методических рекомендаций по организации физического воспитания в трудовых коллективах и дальнейшему спортивному совершенствованию молодежи. Последнее обстоятельство более, чем реально, поскольку данное положение является приоритетом государственной

политики РФ.

В современном мире баскетбол, одна из самых популярных спортивных дисциплин. Самарская баскетбольная команда в наше время широко известна по всей стране и многие самарские спортсмены становятся чемпионами в профессиональном баскетболе. Однако так было не всегда, ещё совсем недавно, полвека назад, в нашей области не был популярен этот вид спорта. В этой статье мы попробуем заглянуть в историю и разобраться, как происходило покорение Самарской губернии баскетболом.

В довоенные годы баскетбол в Куйбышеве не был популярен как футбол, бокс, лыжи, легкая атлетика, гимнастика и другие виды спорта. Однако в период Великой Отечественной войны в наш город было эвакуировано множество заводов и предприятий со всей страны, а вместе с предприятиями в город приехало много ребят, активно занимающихся спортом.[1] Уже в 1946 году в город приехали тренеры Георгиевич Копытин (из Воронежа - 1946 г.) и Владимир Владимирович Кузнецов (после окончания московского института физической культуры и спорта - 1949 год) и началось активное развитие и становление баскетбола в Куйбышеве. Первые упоминания о баскетболе в местной прессе относятся ещё к 1945-1947 годам.

Например, можно привести выдержки из Волжской коммуны: «Впервые в г. Куйбышеве, в спортзале «Динамо», проведены соревнования по волейболу сборных сильнейших команд СССР из 8 городов: Куйбышева, Смоленска, Свердловска, Казани, Грозного, Магнитогорска и других».[2] «В г. Куйбышеве начато строительство спортивного стадиона «Динамо». [3]

Изначально соревнования по баскетболу в городе приурочивали к каким-нибудь торжественным датам и, как правило, проводились в виде блиц-турниров, в них принимала участие сильнейшая баскетболистка города в 40-е годы Эльфия Салиховна Ахметзянова. В 1939 году в составе сборной команды России по баскетболу спортсменка принимала участие в Международном турнире в городе Львове. Занятия в основном проводились в спортивном зале «Динамо», на открытых площадках стадиона «Локомотив» и Струковского парка. С развитием баскетбола игры проходили при активной поддержке болельщиков. Первыми коллективами, участвующими в городских соревнованиях, были: «Динамо», «Спартак», «Большевик», «Наука», «Искра», «Локомотив», «Медик». В начале 50-х годов к городским коллективам подключилась команда суворовского училища, которая в 1953 году стала чемпионом третьей летней Спартакиады Советской Армии (г. Воронеж - июль 1953 года). Для того времени было характерно то, что молодежь занималась несколькими видами спорта, городская передовая молодежь была разносторонне развита, и помимо занятий спортом добивалась успехов в работе и общественной деятельности[4]. Нельзя не отметить ведущих баскетболистов города: Иванов Б.Г. – капитан городской волейбольной команды; Максимов В. – играл за сборную города по волейболу; Брегман О.В. – играл в теннис, волейбол, гандбол, был лучшим вратарем футбольной команды; Копытин В.Г. – играл в волейбол, был вратарем футбольной команды «Трудовые резервы», выступавшей в чемпионате России; Буданцев В.С. – мастер спорта по баскетболу и гандболу; Оськин Б.И. – чемпионом города по легкой атлетике; мастера спорта по волейболу Федосеев А.А. и Климов В.И. – выступали за свои вузы в соревнованиях по баскетболу; известный футболист Галимзян Хусаинов участвовал в первенстве облсовета «Динамо» по баскетболу. Примеров талантливых спортсменов, в будущем занявших руководящие должности и добившихся успеха в жизни очень много, потому что спортсмены по своей натуре самые целеустремленные и активные люди, способные достичь любых высот.

В 1952 году прошло важное событие, которое послужило большим толчком в развитии баскетбола в городе Куйбышев – соревнования на кубок СССР среди мужских команд, которое проводилось на открытой площадке стадиона «Динамо», специально построенной для этого. В соревнованиях принимали участие лучшие коллективы и лучшие баскетболисты СССР. Команды ВВС – Москва, Тарту, динамовские команды Тбилиси и Риги, игроки – Отара Коркия, Левана Инцкирвели, Ивана Лысова, Алексея Конева,

ГунараСилиньша, НодараДжорджикия и многие другие легенды того времени. Сборная команда города Куйбышева сыграла товарищеский матч на стадионе «Локомотив» с чемпионом СССР 1952 года командой ВВС. Наша команда по баскетболу с 1950 года успешно выступала в зональных соревнованиях первенства РСФСР и зачастую попадала в финальный тур соревнований, где участвовали команды других городов. Куйбышевские баскетболисты участвовали и в первенстве Центрального совета «Динамо» (1947 год - Куйбышев, 1948 год - Москва, 1950 год - Ростов), в котором встречались с элитными коллективами страны. Стоит назвать состав сборной команды города, часть из игроков приехали из других городов: В.Г. Копытин (Из Воронежа), В.В. Кузнецов (из Москвы), Ю.С. Быховский (из Москвы), Н.П. Скворцов, В. Чикин, И. Максимов, Б. Такмовцев, Н. Васильев, Ю. Давыдов, позднее - А. Сютин, Э. Сушкин, О. Брегман, В. Пинчук, В. Буданцев, Л. Румянцев, Э. Овсейков, И. Кудрявцев, С. Петров (из Ленинград), Е. Рахманин (из Ленинграда), А. Бирдюгин (из Челябинска), В. Бабенко (изСаратова). Команда в этом составе всегда попадала в финальную часть первенства России. Например, в июле 1954 года в финале первенства РСФСР первое место заняла команда г. Ростова, второе – г. Свердловска, третье – г. Казани, четвертое – г. Ростова (2-я команда), а пятое – г. Куйбышева.

В сентябре 1954 года в Куйбышеве на открытой площадке стадиона «Трактор» (ныне - «Волга»), проходило первенство СССР спортивного общества «Зенит». Куйбышевцы успешно выступили, обыграв команды Москвы, Ленинграда и других городов, пропустив вперед себя только Свердловский «Уралмаш». Тогда же команда «Динамо» (Куйбышев) провела товарищескую встречу с чемпионом соревнований - свердловчанами и довольно успешно противостояла лучшей команде России (в составе динамовцев выступали В. Пинчук, В. Копытин, В. Бабенко, А. Бирдюгин). Однако в1954 году в Москву на учебу уехали одни из лучших в то время игроков - О. Брегман, В. Буданцев, Л. Румянцев, Э. Сушкин, и это значительно ослабило куйбышевских баскетболистов.

Большинство городских соревнований того времени проводились на открытых площадках. Главным же стадионом спортивных игр в 40-х-50-х годах был стадион «Искра» в городском парке культуры и отдыха. Хорошие игровые площадки были на стадионе «Локомотив», а в 1952 году была построена баскетбольная площадка на стадионе «Динамо», начал функционировать также стадион «Наука».[5]

Единственным игровым залом, где можно было проводить соревнования по баскетболу, был зал «Динамо» (в помещении клуба им. Дзержинского), другие спортивные залы в городе были неприемлемы для проведения соревнований по баскетболу. Удачный выход из создавшегося положения нашли в индустриальном и гидротехническом (строительном) институтах. Там в зимний период успешно проводились занятия и соревнования по баскетболу на открытых площадках. Это было интересное и своеобразное зрелище, которое всегда собирало множество болельщиков.

С 1950 года баскетбол прошел значительный путь в своем развитии, в правилах, технике и тактике игры.[6]

С 1954 года на Куйбышевский металлургический завод приезжают Рустем Аюпов, Анатолий Бирдюгин, Феликс Лемперт и начинается становление спортивного клуба «Металл», одного из самых ярких спортивных коллективов города, который дал городу таких спортсменов как Сергей Козий, Вадим Кочкуров, Леня Раков, Дима Еремеев и многие другие. За команду Авиационного завода выступал и Юрий Аполонов, впоследствии известный баскетбольный судья (судья Всесоюзной и международной категории).

Отдельно в истории спортивной жизни города в 50-е годы нужно отметить работу Владимира Георгиевича Копытина. Этот легендарный тренер и педагог создал в одиночку огромный коллектив динамовцев, команд детского, младшего и старшего юношеского возраста и взрослых. Сборная команда юношей города, составленная из воспитанников Копытина В.Г., в 1956, 1957, 1958 годах в соревнованиях Спартакиады школьников РСФСР,

чемпионата России и ЦС «Динамо» постоянно занимала первые и призовые места (капитаны команды в разное время - Л. Калескин, Б. Разумов, Б. Оськин). В городе не было ни одного спортивного клуба, где бы ни выступали воспитанники В. Копытина. Годы с 1954 по 1956-й можно считать периодом безраздельного господствования в городских соревнованиях мужской команды «Динамо». В 1955 по 1958 года был переломный период в баскетбольной жизни города, связан он был с несколькими причинами. Изменился принцип формирования и финансирования команд России. Теперь на республиканских соревнованиях от городов стали выступать команды спортивных обществ («Динамо», «Спартак», «Зенит» и др.), это позволяло в одну команду собирать лучших баскетболистов города, постоянно тренироваться в одном составе, целенаправленно расходовать средства. Такое обстоятельство создавало предпосылки для формирования профессиональных баскетбольных клубов в России.[7] В те годы в Куйбышеве такого мощного объединяющего коллектива не было, мешали межведомственные барьеры. Также серьезной причиной отставания мужской команды города было отсутствие в Куйбышеве высокорослых центровых. Наши центровые игроки – С. Федоров, Л. Румянцев, Л. Пилевин, Г. Рябцев едва достигали в росте 190 сантиметров и с трудом допрыгивали до кольца. Они были не в состоянии успешно противостоять мощным двухметровым гигантам, игрокам сборных команд России и СССР, таким как Виктор Зубков и Владимир Ткачев (г. Ростов), Александр Кандель (г. Свердловск), Николай Балабанов (ГСВГ), Олег Бородин (г. Ярославль). За сборную команду города Куйбышева играли очень хорошие баскетболисты, но примерно все одного игрового амплуа, атакующие защитники. Нашим баскетболистам не хватало атлетизма и было необходимо переходить на более жесткий и нагрузочный тренировочный режим. Помимо некоторых проблем, отличительной чертой этих лет можно назвать развитие и укрепление спортивных коллективов города. Появились интересные команды вузов: авиационного (А. Сутягин, И. Игнатюк, С. Казаков, Л. Пилевин, В. Пильдес, В. Гарасевич, Н. Чуканов, В. Астанков); медицинского (Л. Калескин, В. Рузанов, Г. Левин, В. Радаев, В. Истомина, И. Шапиро); строительного (С. Федоров, Л. Румянцев, Э. Овсейков, братья Вениамин и Юрий Ермолаевы); спортивный клуб «Металл»; и, конечно же, «Динамо». Отличный студенческий коллектив сложился к концу 50-х годов в политехническом институте, команда стала одной из сильнейших среди вузов России.

Пятидесятые годы в баскетболе были характерны еще и тем, что в городе бурно развивалась подготовка квалифицированных судей. Судить соревнования было не менее престижно, чем играть на площадке. В городе сформировался высококвалифицированный судейский коллектив. Хорошо известны судьи всесоюзной и международной категории Олег Горбатов и Юрий Аполонов, обслуживающие престижные международные соревнования, чемпионат Европы, игры чемпионата СССР.

Резкий подъем мужского баскетбола в Куйбышеве начался с 1959 года, когда после окончания Московского института физкультуры в город вернулся Оскар Брегман. Он создал команду, которая соответствовала всем стандартам современного баскетбола: отличная рациональная техника игроков, атлетизм, наличие двухметровых грамотных центровых, отличная агрессивная игра в защите, высокая фанатичная работоспособность на тренировках, тщательный подбор игроков.

Самара – исторически баскетбольный город, в котором проживает множество поклонников, любителей и профессионалов этой Игры. Многолетняя история, множество наград, отличных команд и вышедших из самарских баскетбольных клубов легендарных спортсменов, лишней раз доказывают это.

Список литературы

1. Сызранский филиал ЦГАСО. Ф. Р-187. Оп. 1. Д. 333. Л. 242, 247, 248, 251.
2. Волжская коммуна. 1953. 19 марта.
3. Волжская коммуна. 1945. 21 сентября.
4. СОГАСПИ. Ф. 1800. Оп. 3. Д. 71. Л. 56, 57.
5. Б.И. Оськин. «Играйте в баскетбол».

6. Б.И. Оськин. «Играйте в баскетбол».

7. Федерация баскетбола в Самаре URL: http://basket63.ru/basketball_section

Рузаев М.М.,

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г.

Оренбург

Рузаева О.Е.,

ГАУЗ «Городская клиническая больница № 6», Оренбург

Особенности правового регулирования труда спортсменов

"Мне повезло: я от рождения талантлив, но мой успех - во многом следствие тяжелого труда" - это слова самого быстрого человека в мире - Усейна Болта. И действительно, многие люди не понимают, что быть спортсменом - очень тяжелый труд. Спорт - это вечная борьба, непрекращающиеся испытания воли и выносливости, тяжелые физические и моральные нагрузки. Роль спорта в современном мире становится всё более значительной, именно поэтому он стал одним из приоритетных направлений государственной политики России. Но развитие физической культуры и спорта невозможно без развития профессионального спорта. И здесь особое внимание необходимо уделить правовому регулированию труда профессиональных спортсменов.

Ст. 2 ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" укрупнено дифференцирует современный спорт на 3 большие категории: массовый спорт, профессиональный спорт, спорт высших достижений. Понятие "профессиональный спорт" определяется как часть спорта, направленная на организацию и проведение спортивных соревнований, за участие в которых и подготовку к которым в качестве своей основной деятельности спортсмены получают вознаграждение от организаторов таких соревнований и (или) заработную плату.

До 1988 г. в нашей стране официально не существовало такого явления, как "профессиональный спорт". Спортом занимались лица, числившиеся сначала на предприятиях и в учреждениях, а затем в спортивных организациях инструкторами физической культуры. Официальная доктрина утверждала, что они являются любителями и не получают за свои выступления и занятия спортом денежного вознаграждения [1].

Одним из достоинств нового Трудового кодекса РФ в ч. 4 является наличие большого количества правовых норм, которые предусматривают особенности регулирования труда отдельных категорий работников. Так, Федеральным законом от 28 февраля 2008 г. №13-ФЗ данный раздел дополнен главой 54-1 "Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров". В соответствии со ст. 24 Федерального закона "О физической культуре и спорте в РФ" на спортсменов распространяются нормы трудового законодательства. В ст. 448-1 Трудового кодекса РФ объединил всех спортсменов общим понятием, что, как думается, является правильным и позволяет восполнить пробел и четко толковать термины в правоприменительной практике [2, с. 45].

Необходимость дифференциации правового регулирования труда профессиональных спортсменов обусловлена рядом обстоятельств, важнейшими из которых являются "*особый характер*" и "*условия труда*" профессиональных спортсменов. Особый характер труда профессионального спортсмена определяется повышенной физической и психологической нагрузкой в ходе подготовки к соревнованиям и участия в них, коротким периодом трудовой деятельности профессиональных спортсменов, а также тем, что основную часть своей трудовой деятельности (рабочего времени) профессиональные спортсмены проводят в подготовительно-тренировочном процессе, восстановительных мероприятиях, психологической подготовке.

Особые условия труда у профессиональных спортсменов связаны с отсутствием четко определенного рабочего места, необходимостью частых переездов и выступлений на соревнованиях в дни, являющиеся по общеустановленным в законодательстве правилам выходными и нерабочими праздничными днями. Трудовая функция профессионального спортсмена гораздо разнообразнее, чем функции иных работников, и не столь определена. В

общем виде ее можно сформулировать как деятельность спортсмена в связи с участием его в соревнованиях, во время которых он должен представлять свою физкультурно-спортивную организацию, добиваясь на них определенных результатов, а также в подготовке к данным соревнованиям в составе своей физкультурно-спортивной организации, в том числе проходить предсезонную подготовку по месту и в сроки, установленные работодателем [1].

ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" предусматривает *возможность заключения с профессиональными спортсменами как срочного трудового договора, так и трудового договора на неопределенный срок*, но преимущество отдается именно срочному трудовому договору, поскольку в случае, когда работодатель не имеет возможности обеспечить участие спортсмена в спортивных соревнованиях, допускается по согласованию между работодателями временный перевод спортсмена с его письменного согласия к другому работодателю на срок, не превышающий одного года. При этом первоначально заключенный трудовой договор будет считаться не расторгнутым, а временно приостановленным (ч. 1-3 ст. 348.4 Трудового кодекса РФ). Большое внимание при изучении данного вопроса уделяется правам и обязанностям сторон трудового договора в профессиональном спорте, рабочему времени и времени отдыха, вопросам оплаты труда, а также прекращению трудового договора в профессиональном спорте. В силу специфики деятельности профессиональных спортсменов в перечень основных прав и обязанностей профессионального спортсмена в трудовом договоре помимо основных прав и свобод человека в сфере труда могут быть предусмотрены дополнительные права и обязанности. В частности, такие обязанности, как поддержание действия лицензии, дающей право профессиональному спортсмену на участие в российских любительских соревнованиях, не принимать допинг, постоянно стремиться улучшать спортивную форму и уровень спортивных результатов, беспрекословно выполнять все решения судей во время соревнований, и другие. Что касается такого понятия, как "*рабочее время*", то в него входит прежде всего то время, в течение которого профессиональный спортсмен должен исполнять свои трудовые обязанности. Оно устанавливается для всех спортсменов-профессионалов правилами внутреннего трудового распорядка. Если конкретному спортсмену-профессионалу рабочее время устанавливается индивидуально, условие об этом должно быть предусмотрено в трудовом договоре [4].

В современных условиях профессионального спорта ключевым направлением совершенствования стратегии подготовки спортсменов-профессионалов специалисты, в частности Бытко Ю., Жуков А., Ильиных В., считают индивидуализацию тренировочного процесса. В силу специфики труда спортсмена-профессионала очень сложно применять к нему в полной мере все нормы Трудового кодекса, касающиеся вопросов рабочего времени и времени отдыха, поскольку соревнования проводятся и в выходные, и в праздничные дни. Так, в ст. 348.1 ТК РФ закреплено, что особенности режима рабочего времени спортсменов, тренеров, привлечение их к сверхурочной работе, работе в ночное время, в выходные и нерабочие праздничные дни, а также особенности оплаты труда спортсменов, тренеров в ночное время, в выходные и нерабочие праздничные дни могут устанавливаться коллективными договорами, соглашениями, локальными нормативными актами [1].

Значение ст. 348.1 ТК РФ трудно переоценить, поскольку режим работы спортсменов, тренеров, как правило, существенно отличается от режима работы других работников.

Например, в рабочее время спортсменов и тренеров включается:

- время тренировок и участия в соревнованиях;
- время проведения медицинского осмотра;
- время отдыха перед соревнованиями;
- время следования к месту проведения учебно-тренировочных занятий или соревнований и возвращения обратно.

Хотя приведенные особенности работы спортсменов, тренеров действительно существуют, положения ст. 348.1 ТК РФ не устанавливают для них никакой специфики

правового регулирования, отличающейся от общих правил.

Так, в соответствии с общими положениями ТК РФ о режиме рабочего времени (гл. 16) трудовыми договорами со спортсменами и тренерами могут быть предусмотрены следующие режимы рабочего времени: ненормированный рабочий день, работа в режиме гибкого рабочего времени, сменная работа, разделение рабочего дня на части.

На спортсменов, тренеров в полной мере распространяются требования ТК относительно нормальной продолжительности рабочего времени, которая не должна превышать 40 часов в неделю (ч. 2 ст. 91 ТК РФ; при этом согласно ч. 3 ст. 91 ТК РФ спортивный клуб как работодатель обязан вести учет времени, фактически отработанного каждым работником), сокращенной продолжительности рабочего времени (ст. 92 ТК РФ), неполного рабочего времени (ст. 93 ТК РФ), сверхурочной работы (ст. 99 ТК РФ) и др.

Для спортсменов, тренеров, работа которых связана с участием в соревнованиях, невозможно установление выходного дня в воскресенье, которое в соответствии с ч. 2 ст. 111 ТК РФ является общим выходным днем. Поэтому выходные дни предоставляются им в иные дни недели поочередно (ч. 3 ст. 111 ТК РФ).

На основании изложенного можно сделать следующий вывод: физкультурно-спортивные организации вправе самостоятельно определять в правилах внутреннего трудового распорядка (ч. 4 ст. 189 ТК РФ) режим рабочего времени своих работников, исходя из режима подготовки и участия в соревнованиях, определенного не только локальными нормативными актами работодателя, но и календарными планами физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, соблюдая общие правила законодательства о режиме рабочего времени.

Заработная плата спортсмену выплачивается за труд в виде подготовки к соревнованиям и участие в них, а также предусматривается "иное денежное вознаграждение", подлежащее выплате в случае достижения конкретного спортивного результата, который был записан в качестве условия в трудовом договоре. Все выплаты спортсменам, которые в физкультурно-спортивной организации установлены на основании различных положений о премировании, о других дополнительных выплатах или конкретно указанные в трудовом договоре, относятся к выплатам за труд, за осуществление спортивной трудовой функции. Другую правовую природу имеет "иное денежное вознаграждение за подготовку к соревнованиям и участие в них". Несмотря на то что "иное денежное вознаграждение" употребляется в контексте с заработной платой, оно носит явно выраженный характер стимулирования спортсмена на достижение конкретного спортивного результата, занятие места, выполнение показателя по итогам официального соревнования. Направленность интересов сторон договора на получение результата имеет гражданско-правовую природу отношений, возникающих между спортсменом и работодателем. Это означает, что при достижении спортсменом оговоренного спортивного результата у работодателя возникает обязанность выплатить установленное денежное или иное вознаграждение. Следовательно, заработная плата спортсмену выплачивается за труд в виде подготовки к соревнованиям и участие в них, а "иное вознаграждение" подлежит выплате в случае достижения конкретного спортивного результата, который был записан в качестве условия в трудовом договоре. По своей правовой природе "иное вознаграждение" спортсмена является гражданско-правовым обязательством физкультурно-спортивной организации, то есть работодателя [3].

Анализ оснований досрочного расторжения трудового договора показал, что помимо оснований досрочного расторжения трудового договора, указанных в Трудовом кодексе, на практике в трудовых договорах предусматривается и ряд других оснований: по соглашению сторон в случае лишения спортсмена лицензии, дающей право на участие в соревнованиях (например, лицензия FAI, FIS и др.); при однократном применении спортсменом допинга, запрещенных препаратов либо при дисквалификации спортсмена более чем на шесть месяцев работодатель обычно расторгает договор со спортсменом без выплаты ему компенсации; при недостижении спортсменом спортивных результатов, оговоренных

договором. Также в Регламенте Российского футбольного союза по статусу и переходам (трансферам) футболистов в п. 10 ст. 2 предусматривается, что в случае досрочного расторжения трудового договора по инициативе работодателя (клуба) при отсутствии вины футболиста клуб выплачивает ему компенсацию, размер которой определяется исходя из суммы должностного оклада футболиста, а также если футболист утратил трудоспособность в связи с трудовым увечьем (травмой) или профессиональным заболеванием в период тренировочных занятий, сборов, игр или при переездах до восстановления футболистом трудоспособности или установления группы инвалидности, а также полной выплаты суммы страхового полиса, то физкультурно-спортивная организация не имеет права расторгнуть с ним контракт. Существует точка зрения, что руководитель физкультурно-спортивной организации может в любой момент принять решение о расторжении трудового договора с профессиональным спортсменом в одностороннем порядке с выплатой спортсмену компенсации в размере заработной платы за период, на который был заключен трудовой договор. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" содержит норму о запрете досрочного расторжения трудового договора по инициативе профессионального спортсмена, если не достигнуто соглашение между физкультурно-спортивной организацией, являющейся работодателем и физкультурно-спортивной организацией, с которой спортсмен намеревается заключить новый трудовой договор (другим работодателем). Представляется, что здесь имеет место не дифференциация правового регулирования труда профессиональных спортсменов, а нарушение норм Конституции РФ, предусматривающих равные права и свободы человека [3].

Таким образом, мы приходим к выводу о том, что механизм правового регулирования труда спортсменов является недоработанным. Деятельность спортсменов пока не может в полной мере подпадать под нормы трудового права. Принятие единого правового комплекса на основании общих принципов позволит устранить множество имеющихся проблем и пробелов правового регулирования отношений в области профессионального спорта.

Список литературы

1. Васькевич, В. П. О договорном регулировании профессиональной спортивной деятельности / В.П. Васькевич // Законы России: опыт, анализ, практика, 2009. - № 1. // СПС «Консультант-Плюс».
2. Коршунова Т.Ю. Развитие законодательства о труде профессиональных спортсменов // Трудовое право. 2006. № 5. С. 45.
3. Шевченко, О.А. О гражданско-правовых отношениях между спортсменом и физкультурно-спортивной организацией / О.А. Шевченко // Спорт: экономика, право, управление, 2010. - № 1 // СПС «Консультант-Плюс».
4. Шевченко, О.А. Особенности правового регулирования труда спортсменов / О.А. Шевченко // Трудовые споры, 2008. - № 12 // СПС «Консультант-Плюс».

Рузаев М.М., Кирамов С.Х.,

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г.
Оренбург

Международное спортивное право: становление и перспективы развития

В условиях глобализации современного спорта, чрезвычайную актуальность приобретает тема международного регулирования спортивного движения, его содержания и специфики, качества и эффективности, направлений его развития и оптимизации, а также роли России как участника международного спортивного движения (Далее - МСД).

Вместе с тем если сама нормативная база в данной области уже существует, то она довольно разрозненна и разбросана по различным международным и национальным нормативным актам, правовым системам и литературным источникам. Поэтому в целях ее более четкого понимания и осмысления, а главное - грамотного применения на практике необходимы ее обобщение, систематизация и в конечном счете формирование в структуре общего международного права комплексного правового образования - международного спортивного права (Далее - МСП) [2].

Это может позволить решить следующие задачи.

1. В условиях постоянного усложнения международных спортивных правил и процедур, а также ужесточения конкурентной борьбы в большом спорте, будет способствовать юридически грамотной подготовке и сопровождению нашей сборной в Олимпийских играх и других международных состязаниях;

2. Придать системе управления международным спортивным движением оптимальную управляемость, целенаправленность и гарантированность;

3. Создать условия для разработки долговременной программы развития этой системы;

4. Предупредить, а в случае возникновения повысить эффективность разрешения международных спортивных споров, тем самым значительно увеличить степень юридической защиты спортсменов;

5. Более четко формулировать, юридически выражать и закреплять, а также обеспечивать претворение в жизнь основных норм и принципов МСД;

6. Охватить в рамках этой правовой структуры единым нормативным регулированием международную спортивную деятельность всех физкультурно-спортивных организаций и других субъектов МСП с учетом как уже достигнутой общности в их правовом регулировании, так и сохраняющихся различий, обусловленных многообразием национальных спортивных законодательств;

7. Систематизировать и кодифицировать обширный международный нормативно-правовой массив, обеспечивающий спортивную сферу, в значительной мере преодолеть пробелы в правовом регулировании международных спортивных отношений, а это значит, что одновременно произойдет и существенное обновление и обогащение соприкасающихся с МСП правовых структур;

8. Активизировать и сделать более целеустремленной научную разработку актуальных международных спортивно-правовых проблем, включая и научную концепцию развития МСП;

9. Способствовать выработке общего юридического языка для всех субъектов международных спортивных отношений;

10. Способствовать улучшению подготовки кадров, главным образом юристов, для работы в спортивных структурах, обслуживающих сферу физической культуры и спорта, совершенствованию правового обучения студентов в юридических и физкультурных вузах;

11. Способствовать развитию международного общения. Развитие и совершенствование международного спортивного права и правопорядка будут способствовать укреплению мира и международного сотрудничества [2].

Система права получает научное осмысление в трудах ученых-правоведов, если она научно обоснованна, грамотно структурирована, способствует развитию права в целом и имеет под собой объективную основу (реально существующие общественные отношения). Одной из характерных особенностей современного международного права является определяемый реальными условиями международной жизни процесс выделения из международного права относительно автономных отраслей (подотраслей). Например, международного экономического, международного коммерческого, международного банковского, международного морского, морского рыболовного, международного экологического, международного космического, международного дипломатического и консульского, международного гуманитарного, международного уголовного права и др. [2]

В связи с этим вместе с обобщенным предметом правового регулирования всего международного права - международными отношениями между его субъектами - в каждой его отрасли образовался менее обобщенный и специфичный для нее предмет правового регулирования.

Выделение отраслей международного права вызвано также появлением систем однородных международно-правовых норм, связанных одним предметом регулирования. Отрасли права складываются объективно, а устанавливаются наукой (как объективно существующие совокупности или определенные группы норм, составляющие обособленные

и неотъемлемые объективные части общего международного права). Спорт является одной из общепризнанных специфических сфер человеческой деятельности. Он приобрел в настоящее время универсальное значение, имеет всеобъемлющий характер. В сфере спорта вращаются громадные материальные и финансовые ресурсы, действуют мощнейшие стимулы как материального, так и духовного характера. Современный спорт представляет собой сложнейшую и специфичнейшую социально-экономическую систему, разнообразные и разнохарактерные общественные отношения в которой призвано регулировать право. Поэтому сфера спорта требует на международном уровне специфического правового осмысления и качественной регламентации [5].

В самом общем виде международное спортивное право (МСП) представляет собой систему взаимосвязанных норм и правил, регулирующих общественные отношения, складывающиеся в международной спортивной деятельности. Отметим, что в связи с наличием значительного количества различного рода внеправовых норм, регулирующих международную спортивную деятельность, с научной точки зрения в отношении нормативного комплекса, регламентирующего международные спортивные отношения, может быть, более правильно было бы говорить как о международном спортивном квазиправе. Однако в рамках нашего исследования понятием МСП с определенной долей условности охватываются как правовая, так и внеправовая нормативная сфера международного спортивного движения. При этом мы учитываем опыт зарубежных стран (Великобритании, США, и др.), в которых проводятся интенсивные исследования по правовым проблемам международной спортивной деятельности и преподается курс международного спортивного права [7].

В свою очередь, международная спортивная деятельность включает в себя следующие основные направления:

1) организация и деятельность международных спортивных организаций, в том числе МОК, МСФ, ВАДА и др., включая их взаимодействие с национальными спортивными структурами;

2) организация и проведение международных спортивных соревнований, в том числе Олимпийских игр, а также иных международных спортивных и спортивно-зрелищных мероприятий;

3) международные отношения в сфере профессионального спорта, в том числе международное движение трудовых ресурсов в сфере спорта, включая международный трансферт, аренду, иные виды переходов спортсмена (тренера) из одного клуба в другой, а также международная деятельность спортивных агентов;

4) международная кооперация и иностранные инвестиции в сфере спорта;

5) международная коммерческая деятельность в сфере спортивной промышленности, в том числе организация совместных предприятий, производящих товары физкультурно-спортивного и туристического назначения;

6) отношения, связанные с международной охраной прав интеллектуальной собственности в сфере спортивной деятельности;

7) международные налоговые отношения в сфере спорта;

8) травматизм в международном спорте;

9) всемирная антидопинговая политика и противодействие применению допинга в международном спортивном движении;

10) международное сотрудничество в борьбе с преступностью в сфере спортивной деятельности;

11) урегулирование международных спортивных споров;

12) другие сопутствующие и смежные с названными сферы деятельности.

Все названные направления выделяются своей однородностью и относительной обособленностью. Органический комплекс общественных связей, складывающихся между различными субъектами в указанных выше областях спортивной деятельности, представляет собой предмет регулирования международного спортивного права. Регулятивное

воздействие на предмет осуществляется посредством различных методов регулирования. Однако проблематика метода регулирования в российской международно-правовой литературе разработана недостаточно [6].

МСП осуществляет целенаправленное воздействие на поведение международных спортивных организаций, спортсменов и других субъектов МСД. Каким образом происходит такое целенаправленное воздействие? Если с этой точки зрения рассматривать методы МСП, то обнаружится, что методов много, их набор широк. Прежде всего следует выделить методы, заложенные в нормы международного спортивного права. Нормы МСП, как и прочие нормы, могут нести в себе запрет, обязывание или дозволение. Есть сферы, в которых спортивные отношения необходимо регулировать методами обязывания и запрета, например в вопросах противодействия применению допинга, борьбы с дискриминацией в сфере спорта. И наоборот, есть сферы, достаточно открытые для волеизъявления самих субъектов МСП, например, в решении некоторых вопросов международных трансфертов, экспорта (импорта) физкультурно-оздоровительных и спортивных изделий и техники. Нередко применяется сочетание названных методов. Можно выделить методы: правотворчества и правоприменения; централизованного и децентрализованного регулирования; координации и субординации целей и интересов сторон; жесткого и мягкого регулирования. В МСП, как и в международном праве в целом, используются: регулирование посредством международных договоров (метод договорного регулирования); регулирование посредством международных обычаев (метод обычно-правового регулирования). Выделяются методы односторонних действий государств, а также двустороннего, многостороннего и универсального регулирования международных отношений. Из этой неполной картины перечисленных методов видно, что часть из них представляют собой общеправовые методы (запреты, предписания, дозволения и др.), т.е. применяемые в том или ином сочетании во всех отраслях права, часть из них - межотраслевые (например, договорные и др.), характерные для определенной группы отраслей, в частности отраслей международно-правового комплекса.

Между тем МСП должно характеризоваться собственными, присущими только ему методами правового регулирования своего предмета. Они дополняют общие методы, задействованные в международном спортивном праве, оговоренные выше.

К специальным методам международного спортивного права следует отнести методы:

- с помощью которых выстраивается и сохраняется система МСП, в частности метод учреждения международных спортивных федераций, союзов и прочих интеграционных объединений, метод разграничения и передачи компетенции от государств международным спортивным организациям, метод подразумеваемых полномочий международных спортивных организаций;

- учета специфических функций спорта - экономической, политической, миротворческой, научной, коммерческой и др., а также воспитательной, образовательной, информационной, пропагандистской, социализирующей, гедонистической, рекреативной, реабилитационной;

- целенаправленности воздействия на достижение обоюдных интересов в результате деятельности субъектов международной спортивной сферы;

- направленности системы спорта и физической культуры на обеспечение всестороннего развития человека, утверждение здорового образа жизни населения планеты, формирование потребности в разностороннем физическом и нравственном совершенствовании людей, создание условий для занятий любыми видами спорта для всех слоев населения, организацию профессионально-прикладной подготовки, профилактику заболеваний, вредных привычек и правонарушений;

- поощрения конкуренции в международном спорте и спортивной промышленности;

- обеспечения эффективной подготовки к международным соревнованиям, участия в соревновательной деятельности и достижения максимально высоких спортивных результатов;

- обеспечения безопасной организации и проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий;
- возмещения вреда здоровью, связанного с последствиями спортивной деятельности или полученного в процессе этой деятельности;
- восстановления утраченных функций после спортивных травм и перенесенных профессиональных заболеваний;
- поддержания международного спортивного правопорядка, в том числе методы процессуально-правового регулирования международных спортивных отношений главным образом посредством специализированной системы урегулирования спортивных споров - международного спортивного арбитража;
- учета правил международной спортивной этики и др. [2]

В конечном счете само МСП можно воспринимать в качестве метода обеспечения функционирования всего международного спортивного движения.

Перед международным правом в целом и перед международным спортивным правом в частности стоит задача повышения эффективности механизма международно-правового регулирования. Зачастую правильно выбранный метод или методы обеспечивают наиболее эффективное достижение результата. Установив предмет и метод международного спортивного права, на наш взгляд, уже сегодня целесообразно (возможно, с признанием необходимости в дальнейшем дополнительного обоснования) рассматривать его как находящуюся на стадии становления комплексную правовую структуру и следующим образом определить ее понятие. Под международным спортивным правом можно понимать связанную внутренним единством группу (систему) обязательных взаимосвязанных норм, характеризующихся общностью и специфичностью предмета правового регулирования - международной спортивной деятельностью, имеющую специальные методы и принципы, устанавливающую ответственность за нарушение этих норм, а также обладающую определенной автономностью в системе общего международного права при условии, что выделение такой группы обусловлено заинтересованностью международного сообщества в более эффективном регулировании соответствующего комплекса международных отношений. Данное определение содержит все необходимые атрибуты международного спортивного права, однако носит описательный характер и сложно для восприятия. В учебных целях можно применять более лаконичную дефиницию: международное спортивное право есть система специальных норм современного общего международного права, регулирующих отношения, складывающиеся в международной спортивной сфере.

Международное спортивное право как одна из важнейших структур современного международного права содержит как нормы международного публичного права, регулирующего прежде всего межгосударственные отношения (например, международное сотрудничество по борьбе с преступностью в сфере спорта), так и международного частного права, охватывающего отношения между частными лицами - организациями и гражданами разной государственной принадлежности (например, продажи (трансферты) игроков зарубежным спортклубам).

МСП объединяет нормы международного права и национального законодательства, регулирующего спортивные правоотношения международного характера, т.е., например, российского спортивного законодательства. Внутреннее законодательство каждой страны, в той или иной степени затрагивающее вопросы международной спортивной деятельности, должно содействовать укреплению международного спортивного правопорядка. Таким образом, речь идет о комплексном правовом регулировании устойчивой группы общественных отношений. В современном международном праве активно идет процесс систематизации действующих норм. Это делается в целях фиксации наличия норм, уточнения их содержания, устранения несогласованности между ними, восполнения пробелов, обновления или создания новых норм. Этот процесс пока не очень существенно задел МСП, хотя необходимость этого очевидна. Системность как существенное качество права в полной мере присуща и МСП. Нормы, входящие в структуру МСП, построены в

логическую систему, центром которой выступают принципы МСП. Принципы пронизывают всю материю права, выступая в качестве особого рода несущей конструкции и позволяя сгруппировать разнообразные нормы МСП в отдельные правовые институты - обособленную совокупность норм, имеющих узкую группу схожих общественных отношений в качестве предмета регулирования.

Международное спортивное право как комплексное правовое образование включает ряд отдельных взаимосвязанных категорий (норм, институтов и субинститутов), которые объединяются в единую, целостную, внутренне организованную, логично структурированную систему, в часть международного права (Далее - МП). В составе МСП имеются институты/субинституты: материальные и процессуальные; простые и сложные; целиком относящиеся к МСП и смешанные (т.е. состоящие из норм различных отраслей); регулятивные, охранительные и учредительные.

Ядро МСП составляют нормативные акты МОК, нормы которых, по сути, в значительной своей части универсальны и императивны. МОК представляет собой механизм, сопоставимый с функциями, образно говоря, мирового министерства спорта. В увязке с нормативными актами МОК создаются и существуют нормы, институты и субинституты многосторонних соглашений, касающихся спортивной проблематики и охватывающих различное количество государств. Кроме того, в МСП существуют нормативные комплексы, задействованные в регулировании международных спортивных отношений на региональном уровне (например, в ЕС). И в этой связи уже сегодня можно говорить о европейском спортивном праве как подотрасли международного спортивного права. При систематизации МСП его нормы, по образцу МП в целом, вполне можно подразделить на Общую и Особенную (или Специальную) части. В Общую часть входят нормы, институты и субинституты, которые охватывают, пронизывают своим регулированием все международные спортивные отношения, а в Особенную - нормы и институты, которые регулируют лишь отдельные вопросы, группы международных спортивных отношений.

Следовательно, в Общую часть МСП можно включить нормы и институты, закрепляющие:

- принципы МСП;
- правовое положение международных спортивных организаций;
- правовой статус государств в сфере международных спортивных отношений;
- правовое положение национальных организаций как субъектов МСП;
- статус спортсменов, тренеров, судей и других индивидуальных субъектов МСП и др.

В Особенную часть МСП входят следующие институты:

- международное регулирование в сфере профессионального спорта;
- правовые основы организации международных спортивных соревнований;
- международно-правовая охрана интеллектуальной собственности в сфере спортивных отношений;
- регулирование международных налоговых отношений в сфере спорта;
- правовые аспекты травматизма в международном спорте;
- регулирование противодействия применению допинга в международном спортивном движении;
- международное регулирование борьбы с преступностью в сфере спорта;
- регулирование рассмотрения и разрешения международных спортивных споров и др.

[2]

Надо сказать, что объем международно-правовых норм, задействованных в процессе регулирования международной спортивной деятельности, постоянно увеличивается. МСП становится все более сложным и разветвленным.

Вместе с тем именно в международном спортивном праве особенно заметны существенные пробелы, свидетельствующие о его «незрелости». Это касается и проблем международного движения трудовых ресурсов в сфере спорта, включая международный трансферт, аренду, иные виды переходов спортсмена (тренера) из одного клуба (спортивного

общества) в другой, и международной деятельности спортивных агентов, и недостатка международно-правовых принципов, недостаточности многосторонних механизмов и т.п. [6]

В последнее десятилетие XX и в начале XXI в. стали ощутимы скоординированные усилия государств в наведении дисциплины в отдельных вопросах функционирования международного спортивного движения. В первую очередь имеется в виду проблема противодействия применению допинга. Государства все глубже осознают, что специализированные международно-правовые нормы и институты могут стать эффективным инструментом настройки и регулирования международных спортивных отношений. Все это и многое другое превращает международное спортивное право в один из важнейших и применяемых участков права и диктует необходимость его глубокого изучения, широкой пропаганды и активного совершенствования.

Именно становление и развитие МСП, а главное - его внедрение в практику отечественного и международного спорта, вселяют уверенность, что в конфликтах, подобных тем, что мы наблюдали на Играх доброй воли в Брисбейне, Олимпиадах в Солт-Лейк-Сити и Афинах, российских спортсменов будут представлять специально подготовленные юристы, специалисты высокого класса в области национальной и международной спортивной юриспруденции. Без этого России будет просто невозможно удержать завоеванные позиции в мировом спорте, сохранить статус великой спортивной державы.

Список литературы

1. Анисимов, А.К. Профессия-спортсмен / А.К. Анисимов // Кадровик. Трудовое право для кадровика, 2009. - № 11 // СПС «Консультант-Плюс».
2. Алексеев, С.В. Международное спортивное право: становления и перспективы развития / С.В. Алексеев // СПС «Консультант-Плюс».
3. Васькевич, В. П. О договорном регулировании профессиональной спортивной деятельности / В.П. Васькевич // Законы России: опыт, анализ, практика, 2009. - № 1. // СПС «Консультант-Плюс».
4. Закиева, О.Б. Правовое обеспечение участия спортсменов-любителей в соревнованиях / О.Б. Закиева // СПС «Консультант-Плюс».
5. Зыков, Р.О. Некоторые правовые и организационные аспекты создания спортивного арбитража в России / Р.О. Зыков // Спорт: экономика, право, управление, 2009. - № 3. // СПС «Консультант-Плюс».
6. Пресняков, М.В. Принцип свободы труда в профессиональном спорте / М.В. Пресняков // Трудовое право, 2008. - № 8. // СПС «Консультант-Плюс».
7. Соловьев, А.А. От Спортивного кодекса Франции - к Спортивному кодексу России (использование французского опыта в кодификации российского законодательства о спорте) / А.А. Соловьев // Спорт: экономика, право, управление, 2009. - № 4. // СПС «Консультант-Плюс».
8. Соловьев, А.А. Спортивное право Бразилии: анализ тенденций развития / А.А. Соловьев // Спорт: экономика, право, управление, 2010. - № 2. // СПС «Консультант-Плюс».
9. Томашевский, К.Л. Актуальные вопросы соотношения трудового и спортивного права в Беларуси и России / К.Л. Томашевский // Спорт: экономика, право, управление, 2007. - № 3. // СПС «Консультант-Плюс».

Сафронов Е. В., Сидорова И. Г.,

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет»

Формирование воспитания культуры здоровья у детей дошкольного возраста при занятиях реальным айкидо

Формирование культуры здоровья детей дошкольного возраста – одна из актуальных и сложных педагогических, комплексных по своей сути, социальных и медицинских проблем, являющихся отражением негативных тенденций, распространившихся в сфере образования и здоровья.

Для повышения физической подготовленности детей в Оренбурге нужны новые методы и средства в области физического воспитания. Среди большого разнообразия средств физического воспитания, используемого в целях гармонического развития современного человека, одно из ведущих мест занимают средства восточных единоборств в системе образования. Единоборства относятся к числу самых распространенных видов спорта учебно-тренировочного процесса. Средства восточных единоборств в области образования оказывают положительное влияние на развитие всех функциональных систем организма,

если они оптимальны и соответствуют функциональным возможностям организма занимающихся.

Целью воспитания физической культуры у детей дошкольного возраста – формирование физической культуры личности.

Одна из ключевых дилемм физического воспитания оренбургских дошкольников занимающихся реальным айкидо (РА) - оздоровление детей.

Оздоровительные функции конкретизируются с учетом персональных индивидуальностей развития организма ребенка и нацелены на:

- формирование сводов стопы;
- укрепление связочно-суставного аппарата;
- своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата;
- развитие гармоничного телосложения;
- формирование изгибов позвоночника;
- формирование правильной осанки;
- регулирование роста и массы костей;
- развитие мышц лица, тела, ног, плечевого пояса, рук, кистей, шеи, глаз, пальцев, внутренних органов - сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мускул и др.; особое внимание уделяется развитию мышц-разгибателей.

Оздоровление ребенка дошкольного возраста предполагает еще усовершенствование работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем, умение адаптироваться к изменяющимся нагрузкам и внешним факторам. Для чего необходимо в процессе физиологического воспитания дошкольника развивать у него подвижность грудной клетки, увеличивать жизненную емкость легких, содействовать тренировке механизмов терморегуляции, обеспечить тренированность нервных процессов, улучшить деятельность двигательного анализатора, органов чувств.

Реализация социально-значимой задачи формирования культуры здоровья детей дошкольного возраста во многом зависит от уровня подготовленности профессионально - педагогических кадров. В психолого-педагогической литературе, посвященной вопросу готовности субъекта к определенному виду деятельности, можно выделить два основных подхода: функциональный и личностный. В первом подходе (А.Г. Ковалев, Н.Д. Левитов, В.И. Мясичев, А.А. Ухтомский и др.) готовность трактуется как функциональный фон, на котором происходят психические процессы как состояние «оперативного покоя», соотносимого с понятием «Установки», разработанной Д.Н. Узнадзе. В исследованиях К.Д. Дурай-Новаковой, Н.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбовича, В.А. Крутецкого, В.И. Соколова и др. готовность освещается как устойчивая характеристика личности, как система, отличающаяся относительным постоянством [4, с. 1087]. В соответствии с задачами нашего исследования, мы принимаем во внимание личностный подход к определению готовности как длительному, относительно устойчивому образованию личности, которое является существенным психологическим условием эффективности подготовки будущих воспитателей к работе по формированию культуры здоровья дошкольников.

Исследуя структуру готовности будущих воспитателей, мы учитываем точку зрения Р.М. Хмурича, который включает в модель готовности педагога 3 компонента:

- целостно-ориентационный;
- теоретико-познавательный;
- операционно – процессуальный.

В качестве основных внутренних элементов рассматриваемой структуры мы выделяем такие компоненты, как наличие у тренера определенной суммы знаний в области культуры здоровья дошкольников, владение умениями и навыками по формированию культуры здоровья детей дошкольного возраста, направленность на данный вид деятельности.

Рефлексия педагогического опыта, анализ и раскрытие педагогического потенциала реального айкидо, целеполагающего вектора занятий в аспекте физического воспитания дошкольника, опосредованного философией данного единоборства, позволили

сформулировать и структурировать основные позиции этого воспитания (таблица 1).

Таблица 1 - Структурная модель физического воспитания дошкольника на занятиях реального айкидо

Сущностные компоненты	Психолого-педагогические методы формирования личностных качеств	Специфические методы развития личности
Самоуважение	Беседа + убеждение-разъяснение, одобрение/ осуждение-самоанализ, самокритика	- показ и объяснение образов нравственности в технике реального айкидо; - обсуждение изречений тренера;
Дисциплина	Личный пример, приучение, требования, убеждение-внушение, наказание/похвала, награждение	- объяснение символики пояса; - изучение этикета реального айкидо;
Неагрессивность, дружелюбие	Личный пример, разъяснение, беседа, анализ тренировочных ситуаций	- оценивание и награждение в системе поясов-символов личностного роста
Ответственность	Личный пример, беседа- внушение, убеждение, награждение, похвала	

Немаловажным моментом является проведение педагогических бесед на постоянной основе, во время которых тренеру нужно сообщить родителю о полезности занятий спортом, о возможных положительных функциональных изменениях в организме и улучшении физического развития их детей в результате занятий реальным айкидо.

Организм ребенка все время находится в процессе роста и развития, которые проходят непрерывно в определенной закономерной последовательности. В различные периоды ребенку свойственны определенные анатомо-физиологические особенности, совокупность которых накладывает отпечаток на реактивные свойства, сопротивляемость организма. Мышление у детей в этом возрасте также отличается наглядно-образным характером, неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. Дети пока с трудом усваивают понятия, отличающиеся большой абстрактностью, так как кроме словесного выражения они не связаны с конкретной действительностью. И причина этого, главным образом, в недостаточности знаний об общих закономерностях природы и общества.

Большое значение для развития функции мышления имеют игры, требующие проявления силы, ловкости, быстроты, как самих движений, так и реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры. Воспитательное значение подвижных игр велико: в процессе игровой деятельности развиваются буквально все психические функции и качества ребенка: острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества [1, с. 125]. Однако такое положительное влияние достигается лишь при правильном педагогическом руководстве играми. [2, с. 223].

Подвижные игры полезны и для развития способностей дошкольников регулировать свои эмоциональные состояния. Интересы являются и предпосылкой к обучению, и его результатом. Обучение опирается на интерес детей, и оно формирует его. Интерес у дошкольников неустойчив, носит «сезонный» характер, один сменяется другим.

Воспитанники 5 - 7 лет любят занятия реальным айкидо. Этот период – один из самых эффективных для формирования у них привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. В этом и состоит главная задача тренера – сформировать у детей активный сознательный интерес и привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Важнейший фактор здорового образа жизни - двигательный режим. Жизнь современного ребенка, особенно в городах, характеризуется высоким удельным весом гипокинезии и гиподинамии, и это притом, что практически никто не оспаривает то положение, что основная причина многих болезней цивилизации – недостаточная двигательная активность.

По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50-55 % именно от образа жизни, на 20% — от окружающей среды, на 18-20 % — от генетической предрасположенности, и

лишь на 8-10 % — от здравоохранения [3, с. 25].

Благоприятное влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье и физическое состояние дошкольника при занятии реальным айкидо происходит в результате:

- повышения тонуса центральной нервной системы;
- улучшения свойств нервных процессов - силы процессов возбуждения и торможения, их подвижности, уравновешенности;
- усиления деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- увеличения общего объема циркулируемой крови, повышения числа эритроцитов и содержания гемоглобина;
- развития мышечной системы;
- совершенствования двигательных качеств мышц: быстроты, силы, ловкости, выносливости;
- развития двигательной активности и координации движений; улучшения кровообращения мышечных волокон;
- развития адаптационных способностей организма;
- утолщения костной ткани, ее большей прочности, большей подвижности суставов;
- нормализации обмена веществ в организме;
- совершенствования регуляции функций организма;
- профилактики гиподинамии;
- избавления от лишнего веса при систематических занятиях с умеренным питанием;
- улучшения функционального состояния всего организма, положительного влияния на самочувствие, настроение.

Факторы, влияющие на здоровье ребенка

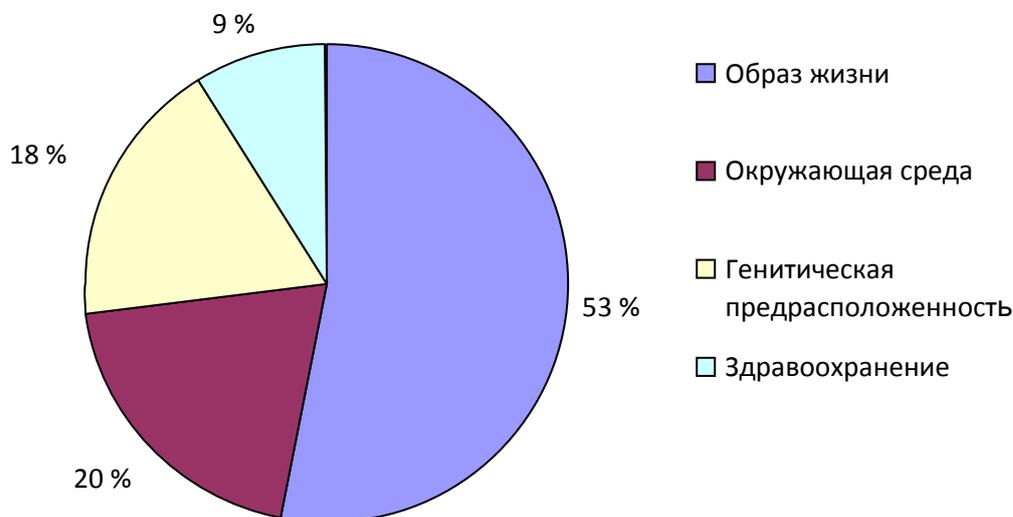


Рисунок 1 - Факторы, влияющие на здоровье дошкольника в процентном соотношении

Регулярные физические нагрузки приводят организм в состояние тренированности, в основе которого лежит процесс адаптации, т.е. приспособления функций разных органов к новым условиям их деятельности. Приспособляемость координируется центральной нервной системой. Ее тонус под влиянием систематических занятий повышается, улучшается подвижность нервных процессов, их сила, уравновешенность, совершенствуется регуляция всех функций организма.

Физическая культура оказывает благотворное влияние на нервно-эмоциональную

систему, продлевает жизнь, омолаживает организм, делает человека красивее. Пренебрежение же к занятиям физкультурой приводит к тучности, потере выносливости, ловкости и гибкости. Физические упражнения это движения или действия, используемые для физического развития ребенка. Это средство физического совершенствования, преобразования дошкольника, развития его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности. Физические упражнения являются основным средством всех видов физической культуры. Они, действуя на головной мозг, вызывают чувство бодрости и радости, создают оптимистическое и уравновешенное нервно-психическое состояние.

С целью поиска путей повышения интереса к физкультурным занятиям детей дошкольного возраста нами было проведено анкетирование. Опросу подверглись дети занимающиеся реальным айкидо в городе Оренбурге. В исследовании приняло участие 130 респондентов - 37 девочек и 93 мальчик в возрасте 5-7 лет. В ходе анкетирования было выявлено следующее.

На вопрос «приносят ли тебе удовольствие уроки занятий реальным айкидо», 119 (91,5 %) воспитанников дали ответ «да», 11 детей (8,46 %) ответили, что их приводят родители. Положительно на вопрос «интересно ли тебе на занятиях» ответили 126 опрошенных, а 4 заявили, что они занимаются с неохотой. На вопрос «всегда ли ты с желанием выполняешь все задания тренера по реальному айкидо», 119 (91,5 %) школьников ответили «да», а 11 ребенка (8,46 %) дали отрицательный ответ.

Раскрытие педагогического потенциала реального айкидо, его специфики и многогранности является адекватным направлением обучения этому единоборству, особенно детей дошкольного возраста, поскольку физическая основа этого искусства, реализуемая на практике, дает возможность воспитания не только здорового человека, но и личности, обладающей нравственными ценностями и соответственным отношением к окружающему миру.

Список литературы

1. Бервинова Н.И., Шарабакин Н.И. Основы школьной физической культуры. - Б., 2003. - С. 200.
2. Вавилова, Е.Н. Развивайте у школьников ловкость, силу, выносливость [Текст] / Е.Н. Вавилова. - М.: Просвещение, 1981. - С. 398.
3. Неврология: национальное руководство / под ред. Е.И. Гусева, А.Н. Коновалова, В.И. Скворцовой, А. Б. Гехт.— ГЭОТАР-Медиа, 2009.
4. Рычков Ю.Г. Взаимосвязь природных зон, генофонда и здоровья населения России // Вестник Российской Федерации. АН. 1998. Т. 68. №12. с.1086-1095.

Севостьянов Д. Ю., Лешуков В. С., Ярушев Ю. А.,
Южно-Уральский государственный университет (НИУ), г. Челябинск
Физкультурное образование студентов ЮУрГУ

Несмотря на то, что сегодня целью дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности, массовая педагогическая практика ориентирована преимущественно на достижение нормативного уровня физических кондиций студенческой молодёжи, а программно заданная цель зачастую не имеет для молодых людей личностной значимости в силу условности связи с ценностно-смысловыми приоритетами их образа жизни.

Общепризнанно, что регулярные занятия физическими упражнениями не только оказывают влияние на организм человека, но и способствуют формированию стиля его жизни. Культурную потребность в регулярном занятии физическими упражнениями необходимо сформировать и процесс этот должен быть компетентностным по форме и личностно-ориентированным по содержанию. В этом случае знания, умения, навыки и личностные качества в области физической культуры характеризуют способность человека реализовывать весь свой потенциал для решения здоровьесберегающих задач в профессиональной и социальной деятельности.

О важности данной проблемы свидетельствуют исследования, имеющиеся в области

социологии и экологии человека, посвящённые концепциям его выживания в современном мире. В этом плане известны работы Н.А. Агаджаняна, Р.М. Баевского, В.А. Игнатова, Л.И. Лубышевой.

К настоящему времени в педагогике накоплен достаточно большой научный потенциал, раскрывающий различные аспекты здоровьесберегающего образования, внедрения в образовательную систему инновационных педагогических технологий, направленных на стимулирование свободного творческого развития личности человека, развития здоровьесберегающей компетентности, как результата здоровьесберегающей деятельности (Ш.А. Амонашвили, М.М. Безруких, Е.В. Бондаревская, И.Я. Лернер, В.А. Сластенин и др.).

Однако не всякая здоровьесберегающая деятельность, с точки зрения содержания и технологии, обеспечивает достижение положительных результатов. Наилучший результат можно достичь только в том случае, если для этого созданы оптимальные условия. Иначе говоря, человек в период своего становления должен быть помещён в определённые условия, обеспечивающие всестороннее развитие его личности с учётом индивидуальных особенностей и в соответствии с социальной программой. В совокупности всю систему этих условий и средств, включая её процессуальную и результативную стороны, называют системой образования.

Применительно к здоровой личности нами используется понятие «физкультурное образование». Мы исходим из того, что в практике трудовой деятельности требуется не только целостность профессиональной подготовки специалистов, но и высокий уровень состояния здоровья, как необходимого условия выполнения личностью многообразных социальных функций. Именно поэтому в высшем профессиональном учебном заведении здоровьесбережение необходимо рассматривать как основу качества подготовки специалиста, позволяющую формировать у будущих специалистов знания, приводящие к изменению сознания о здоровом образе жизни и внедрять результаты обучения в практику повседневной деятельности.

В нашем понимании здоровьесбережение – это сущностная динамическая характеристика процесса жизнедеятельности человека, характеризующаяся наличием знаний, умений и навыков, необходимых для осуществления здоровьесберегающей деятельности и устанавливающей в образовательном социуме приоритеты здоровой личности. Здоровье начинает восприниматься и пониматься в гораздо более широком контексте, в том числе, что особенно важно для нас здесь – в контексте педагогического (образовательного) знания. Здоровье отражает структурно-содержательный аспект понятия «образование» и, несомненно, показывает нам, чем отличается образование от других социальных явлений – это соответствие проектируемых целей и реально достигнутых результатов без заметного отклонения в здоровье личности в ходе её профессионального развития. Здесь образование следует рассматривать как ключ к устранению или исправлению многообразных проблем в здоровье студентов.

По сути дела: смысл здоровьесбережение приобретает только в рамках физкультурного образования, организованного в среде любого учебного заведения. В свете компетентностного подхода это подразумевает интеграцию между доступными и жизненно необходимыми знаниями, умениями по профилактике здоровья средствами физической культуры и здоровьесберегающей деятельностью, которую осуществляет человек, опираясь на свои знания, умения и способы её выполнения, более осмысленные, целенаправленные, в наибольшей мере соответствующие индивидуальным особенностям и возможностям каждого студента, организованную таким образом, чтобы студенты на собственном опыте могли убедиться в благотворном влиянии двигательной активности на здоровье человеческого организма. При этом физкультурное образование остается совокупностью специфических и неспецифических средств и видов физической культуры, а также связанных с их использованием здоровьесберегающих ценностей, востребованных для формирования педагогической системы.

Под педагогической системой понимается определённая совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания организованного, целенаправленного и преднамеренного педагогического влияния на формирование личности с заданными качествами [5]. В соответствии с ценностными ориентациями конкретного общества задаются цели формирования личности, а значит та или иная педагогическая система: меняются цели – должна меняться и система, а, следовательно, и деятельность.

В педагогических системах достаточно широко используется понятие «концепция».

Концепция – это система взглядов на процессы и явления, в природе и обществе; ведущий замысел, определяющий стратегию действий при осуществлении реформ, программ, проектов, планов. При этом разработанная концепция должна обладать всеми необходимыми качествами, которые позволяют описывать, объяснять, показывать и прогнозировать исследуемый процесс.

Концепция разворачивает и детализирует исходное определение, соотнеся его с другими категориями и реалиями опыта, более чётко обозначая предметную область и упорядочивая относящиеся к этой области знания [2]. Другими словами, концепция – это определённое понимание явлений, система взглядов, теоретическая идеальная конструкция, которая разрабатывается, во-первых, для более ясного понимания сложного динамического процесса или явления и, во-вторых, для обозначения ведущего замысла. В нашем случае: системного осуществления физкультурного образования в учебном заведении на научном уровне для обеспечения организации знаний о здоровье и здоровой жизнедеятельности.

Физкультурное образование, рассматриваемое в рамках педагогической системы, обеспечивает возможность объединения различных знания об объекте (в нашем случае – здоровье) в единое целое, тем самым оказываясь тесно связанным со здоровьесберегающими ценностями, обеспечивающими укрепление здоровья, сохранение и продление жизни человека. При условии направленности цели физкультурного образования на овладение жизненно важными для здоровья индивида ценностями, здоровье, как цель, становится для него не только системообразующим, но и смыслообразующим фактором, мотивирующим деятельность. Все это подтверждает обоснованность выбора в качестве цели физкультурного образования формирование физической культуры личности.

Физическая культура личности является частью физической культуры, интериоризированной, а также созданной индивидом в процессе активной физкультурной деятельности. Формы физической культуры, выступающие как составные элементы воспитательной системы (двигательная деятельность, физкультурная деятельность, занятия физкультурой), могут быть охвачены понятием «физическое воспитание», но применимы они только к непосредственным участникам. Физическую культуру применяют для решения широкого круга социально значимых задач – для сохранения и укрепления здоровья, физического совершенствования, формирования нравственной и эстетической культуры, культуры общения, отдыха, развлечения и т.д.

Такое понимание физической культуры позволяет осуществить переход от категории физических упражнений как основного средства физического воспитания к понятию физкультурная деятельность, выступающее основным технологическим звеном в формировании физической культуры личности обучаемого. То есть под пристальное внимание нашего исследования попадает непосредственно сам образовательный процесс, определяющий уровень развития физкультурного образования человека.

Таким образом, в физкультурном образовании учитывается более широкая социальная значимость двигательной активности, а формы двигательной деятельности могут быть использованы за пределами не только физического воспитания – целенаправленного воздействия на физическое состояние человека, – но и воспитательного процесса вообще. Следовательно, понятие «физическое воспитание» является более узким понятием, чем «физическая культура». Понятие «физкультурное образование» по своему содержанию значительно шире общепринятой учебной дисциплины «физическая культура», оно

совмещает в себе процессы обучения и воспитания, является одним из важных разделов педагогической науки.

Понимаемое таким образом физкультурное образование включает в себя систему социально-педагогических средств физической культуры (физические упражнения, физическое воспитание, спортивная деятельность), функцией которой является обучение и воспитание, ориентированное на овладение личностью здоровьесберегающими знаниями, способов их овладения и результатов по осмыслению, сохранению и развитию компонентов здоровья человека.

Следует при этом заметить, что любая концепция будет действенной только тогда, когда она предполагает ответы на вопросы, которые выходят далеко за рамки собственно образования. Концепция физкультурного образования должна отвечать на вопросы о том, как устроено здоровье, какое место физическая культура занимает в повседневной здоровьесберегающей деятельности и почему человек должен действовать так, а не иначе.

В классическом понимании концепции, а именно такой её вид предполагается в нашей работе, она будет содержать в себе основание, ядро и следствие. Все эти составляющие, безусловно, будут представлять собой относительно самостоятельные, но взаимодействующие между собой, взаимозависимые и взаимообусловленные друг с другом подсистемы со своими сложными структурами. Таким образом, можно представить, что сама концепция – это педагогическая система.

Другими словами, такая система взглядов – теоретическая идеальная конструкция, которая разрабатывается, во-первых, для более ясного понимания сложного динамического процесса, каким является здоровье и, во-вторых, для обозначения ведущего замысла – концепции, как системного осуществления физкультурного образования. На основе изучения ряда работ (В.К. Бальсевич, Е.И. Глебова, С.Г. Сериков и др.), а также собственных исследований мы пришли к выводу, что содержание концепции физкультурного образования заключается:

- в системообразующем факторе или основании концепции физкультурного образования, базирующемся на совокупности принципов: систематичности, комплексности, целесообразности, принципе доминанты, практической направленности, постепенности, вариативности, единства и взаимосвязи и позволяющее совокупность приёмов воспитания и обучения превратить в целостную систему;

- в ядре физкультурного образования студенческой молодёжи, в виде структурно-функциональной модели, состоящей из трёх блоков: целевого, содержательно-организационного и оценочно-результативного;

- в следствии физкультурного образования, в виде интегративной технологии, направленной на здоровьесберегающую компетентность, объединяющей в себе относительно самостоятельные и взаимодействующие между собой методические системы организации здоровьесбережения студентов с помощью средств физической культуры.

При этом физкультурное образование остается совокупностью специфических и неспецифических средств и видов физической культуры, а также связанных с их использованием здоровьесберегающих ценностей, востребованных для формирования физической культуры личности человека.

Формирование физической культуры личности предполагает овладение интеллектуальными и духовными ценностями, двигательными и методическими умениями и навыками, требует достижения необходимого для полноценной жизнедеятельности уровня функциональных возможностей. В процессе овладения этими ценностями человек включается в активную деятельность, формирует себя как общественную ценность.

Для полноценного формирования физической культуры личности необходима активная, творческая физкультурная деятельность студента. Обязательным ее условием является мотивация физического воспитания и самовоспитания. Основными факторами такой мотивации являются, прежде всего, содержание физического воспитания, способ его реализации и система предъявляемых учебных требований [3].

Одной из важных предпосылок формирования физической культуры личности является адекватная реакция государства, руководства вузом и педагогической общественности на данную реалию сегодняшнего дня: отказ от универсального содержания процесса физического воспитания молодежи, при котором во главу угла ставится достижение индивидом показателей выполнения физкультурно-спортивных нормативов, и перевод его в плоскость личностно-ориентированного образования [4].

Личностно-ориентированное образование – это образование, которое ориентировано на обучающегося, как основную ценность образовательного процесса. Оно востребует имеющийся опыт учащегося и создает условия для формирования и проявления его личностных качеств, способствует развитию мышления, становлению творческой, активной, инициативной личности, удовлетворяет познавательные и духовные потребности обучающихся, стимулирует развитие ее интеллекта, социальных и коммуникативных способностей, навыков самообразования и саморазвития [1]. Личностно ориентированное образование, по самой своей сути предполагает необходимость дифференциации обучения, ориентации на личность, его интеллектуальное и нравственное развитие, развитие целостной личности, а не отдельных качеств.

Таким образом, в логике личностно-ориентированного подхода физкультурное образование определяется как сложная многогранная динамическая система, в центре внимания которой – формирование физической культуры личности. От ее сформированности в значительной мере зависит функциональный аспект физкультурного образования: самостоятельное использование средств физической культуры для физического совершенствования, формирования и поддержания здорового образа жизни, разумной организации здорового досуга и содержательный аспект: педагогическое средство по обеспечению здоровьесбережения, что составляет основную цель физкультурного образования.

Следовательно, в процессе физкультурного образования предметом активного усвоения будет не опыт, накопленный в педагогической деятельности, ибо его освоение отражает формирование педагогического опыта, а опыт занятий физической культурой, активное освоение которого будет характеризовать процесс формирования физической культуры личности, готовой к здоровьесбережению.

Организационная характеристика концепции физкультурного образования студенческой молодёжи представлена педагогическими условиями.

В педагогике предметом, в отношении которого рассматриваются педагогические условия, являются процессы обучения, воспитания и развития личности. Таким образом, к «педагогическим условиям» относятся те, которые сознательно создаются в образовательном процессе и реализация которых обеспечивается наиболее эффективное протекание этих процессов.

Приведём следующую интерпретацию данного определения в контексте предмета и задач проводимого исследования: это совокупность обстоятельств и особенностей организованного педагогического воздействия, обеспечивающих наиболее благоприятную обстановку или среду для успешной реализации концепции физкультурного образования.

Совершая свой выбор, мы оказываемся в пограничной области взаимодействия социального, биологического и технологического аспектов физического воспитания. В этой ситуации приоритет должен быть отдан ориентированному решению проблемы. Для этого имеются следующие основания. Уровень морфологических и функциональных параметров является результатом процессов жизнедеятельности, протекающих в организме. Изменение уровня этих процессов влияет на изменение уровня биометрических параметров. Поэтому правомерно предположить, что по уровню и изменению показателей физической подготовленности можно косвенно судить об уровне функционирования обеспечивающих их органов и систем, а также их изменениях в процессе физического воспитания. На том же основании можно утверждать, что процесс занятий физическим воспитанием в большей степени зависит от восприятия личностью ценностей физической культуры.

Таким образом, мы считаем, что эффективность физкультурного образования может обеспечиваться реализацией следующего комплекса педагогических условий:

- активизация практической деятельности по физическому воспитанию на основе мультимедийного мониторинга;
- организация отношения к здоровью как основополагающей ценности при предоставлении студентам свободного выбора способов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- создание ситуации иницирующей логику принятия субъектом решений прогностического и оценочного характера.

Новизна выделенных условий заключается в следующем:

- данные условия не использовались ранее в связи с определённым нами предметом исследования;
- приведённые условия не рассматривались в едином комплексе;
- особенности каждого из условий представлены в их специфических характеристиках.

В русле данной образовательной парадигмы, в Южно-Уральском государственном университете (ЮУрГУ) был создан Институт спорта, туризма и сервиса (ИСТиС), где в силу широкого диапазона индивидуальных различий учащихся и многообразия воспитательно-образовательных задач, наибольшим педагогическим потенциалом обладает открытая среда физического воспитания, состоящая из множества микросред разной модальности: дисциплины «физическая культура», элективных курсов, спортивных секций, физкультурно-массовых мероприятий и др., каждая из которых решает специфические задачи в контексте целостного развития личности. Сама жизнь требует широкого использования физического воспитания во всём комплексе мероприятий, связанных с повышением действенности формирования здорового образа жизни молодых людей.

Создание ИСТиС предполагали результаты многочисленных исследований, показывающих, что большинство учащихся характеризуется недостаточной активностью на занятиях физическим воспитанием это обусловлено низким уровнем интереса и незначительным местом в системе ценностных ориентаций, несмотря на то, что 90 % опрошенных указали на необходимость занятий физической культурой в рамках программы обучения в учебном заведении. Кроме того, отсутствуют устойчивые положительные социальные установки на двигательную активность и имеет место слабая мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности.

В ИСТиС конкретизирована функция физического воспитания в системе образования, в том числе в области получения студентами систематизированных знаний в области основных положений двигательной активности человека, а также восстановления и сохранения физического здоровья, как главного компонента производительности труда и продуктивности жизни. При этом обеспечивается построение разнообразной по направленности и содержанию авторской, интегративной, факультативной и др. двигательной деятельности по настольному теннису, атлетической гимнастике, единоборствам, шейпингу, аэробике, бадминтону, баскетболу, волейболу, футболу, плаванию с целью формирования личностно-ориентированной физкультурно-оздоровительной деятельности. Это обусловлено тем, что формирование потребности в физическом самосовершенствовании также является долговременным позитивным результатом всей деятельности по физическому воспитанию студенческой молодежи.

В результате опроса были оглашены сведения о том, что физическое воспитание в данной форме приветствуется 81 % опрошенных и должно осуществляться не только в учебном заведении, но и продолжаться после его окончания в период непосредственной трудовой деятельности в рамках необходимой производственной физической культуры, в виде профессионально-прикладной физической подготовки, предусматривающей и формы активного отдыха.

У студентов, специализирующихся в одном виде спорта, более высоко развиты все составляющие спортивного мастерства (мощность и ёмкость энергоисточников, силовые

способности, скорость движений и локомоций, техническое мастерство, специальная выносливость) в отличие от студентов – занимающихся по общей программе, где организм нивелирует специфический характер нагрузок и превращает тренировку в примитивную «общую физическую подготовку» с весьма низкой эффективностью и большими несбалансированными затратами энергии.

С точки зрения физкультурного образования «физическая культура» – это, прежде всего, педагогический процесс, который содержит в себе две основные его составляющие: обучение и воспитание, целостность которого характеризуют явления, процессы, системы с точки зрения наличия в них основных компонентов, обеспечивающих в единстве и взаимосвязи полноценное его функционирование. Следовательно, представляется, что при правильно поставленном обучении физической культуре студенты овладевают всеми тремя сторонами изучаемого материала, то есть усваивают теорию, вырабатывают умения и навыки применения их на практике, а также способы творческой деятельности и вместе с тем глубоко осмысливают мировоззренческие и нравственно-эстетические идеи здоровья.

Список литературы

1. Берулава, М.Н. Гуманизация образования: направления и проблемы / М.Н. Берулава // Педагогика. – №4. – С.23-27.
2. Васильева, О.С. Психология здоровья человека: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 352 с.
3. Виленский, М.Я. Основы здорового образа жизни студентов / М.Я. Виленский. – М., 1995. – 216 с.
4. Лубышева, Л.И. Концепция модернизации процесса профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту / Л.И. Лубышева, В.А. Магин // Теория и практика физической культуры. 2003. – №12. – С.13-16.
5. Соловьёв, Г.М. Педагогическая технология в формировании физической культуры личности студента: дис. ... доктора пед. наук / Г.М. Соловьёв, Ставрополь. – 1999. – 388 с.

Сидорова И. Г., Меховова С. И.,

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г. Оренбург

Формирование потребности к занятиям физической культурой у детей младшего школьного возраста

Одной из проблем обучения в школе является формирование мотивации к учению. В настоящее время политика в сфере образования Российской Федерации направлена на развивающее обучение, при этом изменились цель, содержание и методы обучения. Рассматривая проблемы формирования у обучающихся мотивации к учению важно решать вопросы формирования потребности к самостоятельным и систематическим занятиям физическим воспитанием на основе создания представлений о здоровом образе жизни [3, с. 48]. Отмечены определенные взаимосвязи между уровнем сформированности мотивационной сферы обучающихся к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности и основными показателями развития учащихся: физическим развитием, уровнем развития физических качеств, двигательным режимом, психической сферой (память, внимание, мышление), а также уровнем заболеваемости и успеваемости обучающихся [9, с. 28].

Изучение мотивов занятий физической культурой и спортом является одной из наиболее трудных и специфических сторон изучения проблемы. Ее исследованием занимались А.Ц.Пуни, Ю.В.Палайма, В.А.Соколов и другие. В основе возникновения мотивов физкультурно-спортивных занятий лежат как потребности и объективные условия жизни, так и внутренняя позиция самой личности. Физкультурная активность учащихся определяется эмоциональными переживаниями привлекательности физкультурно-спортивных занятий и доставляемых им успехов. Большое значение на формирование у учащихся положительного отношения к занятиям физической культурой, имеет работа педагога по физическому воспитанию. Работе по формированию у учащихся потребности в физическом совершенствовании должна быть подчинена вся система учебно-воспитательной работы школы [6, с. 12].

Физическая культура – это часть культуры общества, которая представляет собой интеграцию различных видов человеческой деятельности и их результатов, направленных на совершенствование человека и которая существует в двух основных формах: объективной (в

виде реальных предметов, в продуктах духовного труда, в системе социальных норм и учреждений, в совокупности отношений людей к природе, между собой и к самим себе) и субъективной (в виде деятельностных способностей человека, возможностей индивида овладеть этим предметным богатством).

Физическая культура имеет большие потенциальные возможности в становлении всесторонне развитой личности. Это способствует выполнению функций различных видов культуры (материально-производственной, социально-политической, духовной и др.), а также выполняет присущую ей функцию физического совершенства [4, с. 128].

В Российской Федерации физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Физическая культура является как средством укрепления здоровья учащегося, его физического совершенствования, средством повышения социальной активности, так и существенно влияет на формирование когнитивно-интеллектуального компонента личности обучаемых [5, с. 31]. Поэтому с психолого-педагогических позиций воспитание личной физической культуры у учащихся представляет собой воспитание у них потребностей, мотивов и интереса к ценностям физической культуры и к систематическим занятиям физической культурой как к социальному явлению в процессе перечисленных выше видов физкультурной деятельности. Потребностно-мотивационная сфера является системообразующим фактором всех воспитательных воздействий (средств, методов, методик) и формируется в процессе социально-психологического, интеллектуального и двигательного (телесного) воспитания. Причем все виды воспитания должны осуществляться в единстве, так как личность представляет собой целостность и многомерность [7, с. 10].

Младший школьный возраст характеризуется первичным вхождением ребенка в учебную деятельность, овладением видами учебных действий. Учебная задача, завершающая ориентировочные действия, проходит этапы принятия готовых задач педагога переосмысление их к самостоятельной постановке отдельных задач. Учащемуся младшего школьного возраста доступно не только различие способа и результата решения, но и переход к поиску нескольких способов решения, а также их применение в знакомых и измененных ситуациях. Контрольно-оценочные действия осуществляются в простых формах - в виде итогового контроля, но уже начинается становление действия контроля по способу выполнения [8, с. 72].

Педагог по физической культуре должен развивать у школьников потребность к самостоятельным занятиям физической культурой на основе создания у них представления о здоровом образе жизни. Приобретение этих знаний меняет отношение школьников к физической культуре и спорту, побуждая их стать здоровыми, сильными, хорошо физически развитым.

Формирование мотивов обучения зависит в значительной степени от способа организации учебной деятельности и в меньшей степени от содержания процесса обучения. Однако, знания и умение учиться формируются содержанием программы обучения [1, с. 12].

На уроках по физической культуре одним из способов активации мотивации к данным занятиям является использование игрового и соревновательного методов для повышения двигательной активности и достижения удовлетворенностью занятием физическими упражнениями [2, с. 36].

Опытно-экспериментальная работа была посвящена обоснованию эффективности подобранного содержания физического воспитания учащихся с акцентированным развитии мотиваций к занятиям физической культурой.

Основной целью констатирующей части экспериментальной работы явилось получение достоверных данных об эффективности подобранной программы по физическому воспитанию с целью повышения мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям и как следствие повышения уровня физической подготовленности.

В педагогическом эксперименте принимало участие 18 учащихся 2-го, а затем 3-го класса (8 девочек и 10 мальчиков). Непременным условием проведения экспериментальной работы было сравнение исходных и конечных показателей физической подготовленности и уровня сформированности мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности участников эксперимента. Проведение опытно-экспериментальной работы не противоречило общим принципам обучения и физического воспитания.

Занятия по физической культуре осуществлялись в плане обычной системы классно-урочных занятий, с полным составом занимающихся.

Дополнительно были разработаны опытные уроки физической культуры (3 урок по физической культуре) и внеклассные мероприятия с использованием игр и упражнений соревновательного характера. С целью повышения мотивации к обучению разработаны интегрированные уроки по физической культуре и теоретические занятия, включающие основы знаний о формировании здорового образа жизни, физическая культура и математика, физическая культура и внеклассное чтение. Они были разработаны совместно с классным руководителем экспериментальной группы. Это способствовало повышению положительной мотивации к усвоению знаний.

Для формирования положительных мотиваций у учеников к занятиям физической культурой нами также проводились игры соревновательного характера, познавательные викторины во внеурочное время, к которым активно привлекались родители наших учеников. В конце учебного года нами был проведен семейный туристический поход. В учебном классе был оформлен стенд "Ни дня без физкультуры", в котором по вертикали был помещен список класса, а по горизонтали - перечень упражнений, способствующих укреплению здоровья и снятию умственного утомления. Эти упражнения учащиеся выполняли в режиме учебного дня и оставляли соответствующие отметки на стенде.

Для оценки эффективности влияния подобранной программы по развитию мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности, нами был проведен сравнительный анализ анкетирования экспериментальной группы, позволяющий судить о сформированности мотивации, отрицательных мотивов к занятиям физической культурой, а также показателей физической подготовленности в начале опытно-экспериментального исследования и по его окончанию. При этом исходное анкетирование было проведено в сентябре 2015 г. в начале учебного года, а заключительное в конце ноября 2015 г. по окончанию опытно-экспериментального исследования (таблицы 1 и 2).

При выявлении целей занятий физической культурой в экспериментальной группе наибольшее число опрошенных - 61% выбрали «Стать здоровыми» и 67% «Получить хорошую оценку». Повторное анкетирование проводилось в целях выявления изменения основных целей занятий физической культурой. По окончанию исследования согласно повторному анкетированию среди целей занятий физической культуры стали преобладать «Улучшить свои физические качества» - 72%, «Стать здоровым» - 89%% и «Общение со сверстниками» - 67%, повысились значение и других мотивов (рисунок 1).

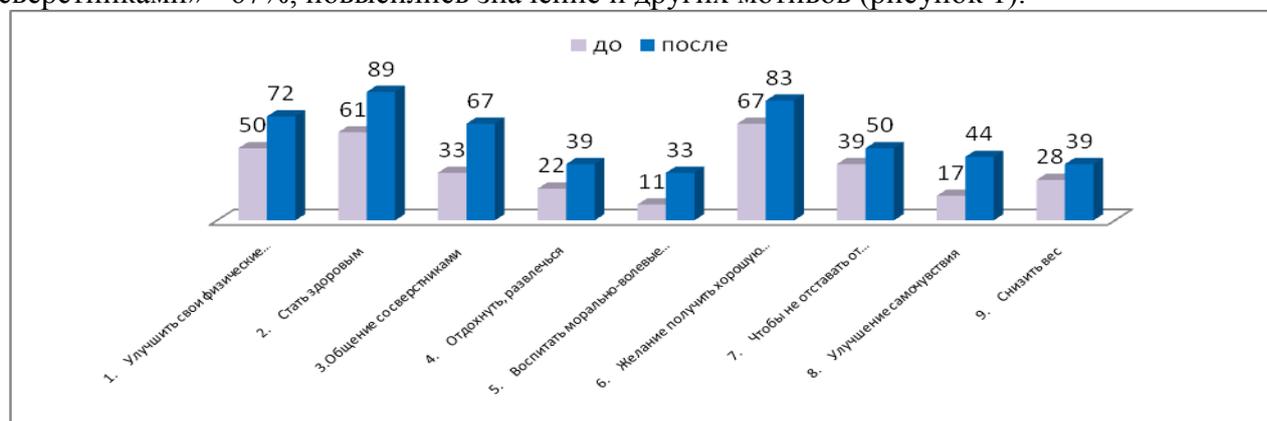


Рисунок 1 - Динамика целей занятия физической культуры экспериментальной группы (в %)

На данном этапе исследования нами также проведено исследование мотивов, мешающих занятиям физической культурой (рисунок 2). В экспериментальной группе наибольшее количество учащихся выделяют следующие негативные мотивы: «Отсутствие интереса к занятиям физической культурой», «Мало свободного времени», «Не вижу в этом пользы».

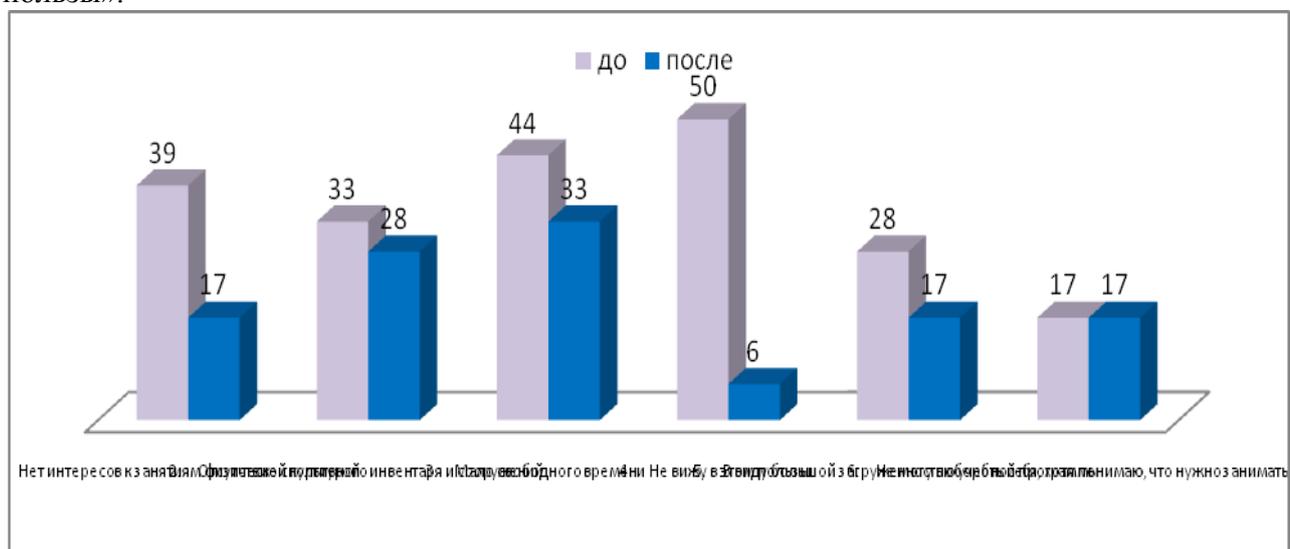


Рисунок 2. - Динамика мотивов, мешающих занятиям физической культуры экспериментальной группы (в %)

По окончании опытно-экспериментальной работы учащиеся экспериментальной группы указывают в качестве основных мотивов, мешающих занятиям физической культурой: «Отсутствие спортивного инвентаря и сооружений», «Мало свободного времени».

Прирост показателей развития мотивационной сферы учащихся экспериментальной группы объясняется направленностью педагогического процесса.

Также нами проведено анкетирование родителей учащихся обеих групп в целях выявления отношения к занятиям физической культурой. В анкетировании приняло участие 16 родителей. В результате нами получены следующие данные: 13% иногда занимаются утренней зарядкой, у 62,5% семей имеется дома определенный спортивный инвентарь, 13% родителей зимой выходят на лыжные прогулки, 38% - занимаются спортивными играми, 75% предпочитают ходить в походы. Результаты анкетирования родителей свидетельствуют о готовности части родителей участвовать в физкультурно-оздоровительной деятельности своих детей.

Анализ исходных показателей физической подготовленности учащихся экспериментальной группы свидетельствует о его среднем уровне.

Рассматривая детально показатели тестов и их изменения в течение опытно-экспериментальной работы, было установлено, что к концу исследования прослеживаются выраженные положительные изменения в уровне физической подготовленности участников экспериментальной работы.

Данные бега на 30 метров, позволяющего судить о быстроте, имел прирост в 14,1% ($p \leq 0,05$).

Результаты челночного бега 3x10 метров, как показатель координационных способностей и скоростной выносливости, увеличились на 4,9%.

Результаты сгибания и разгибания рук в упоре лежа, используемые для оценки уровня скоростно-силовых способностей увеличились на 40,9% ($p \leq 0,05$).

Результаты наклона туловища вперед из положения сидя, как показателя гибкости улучшился на 23,8%. (рисунок 3).

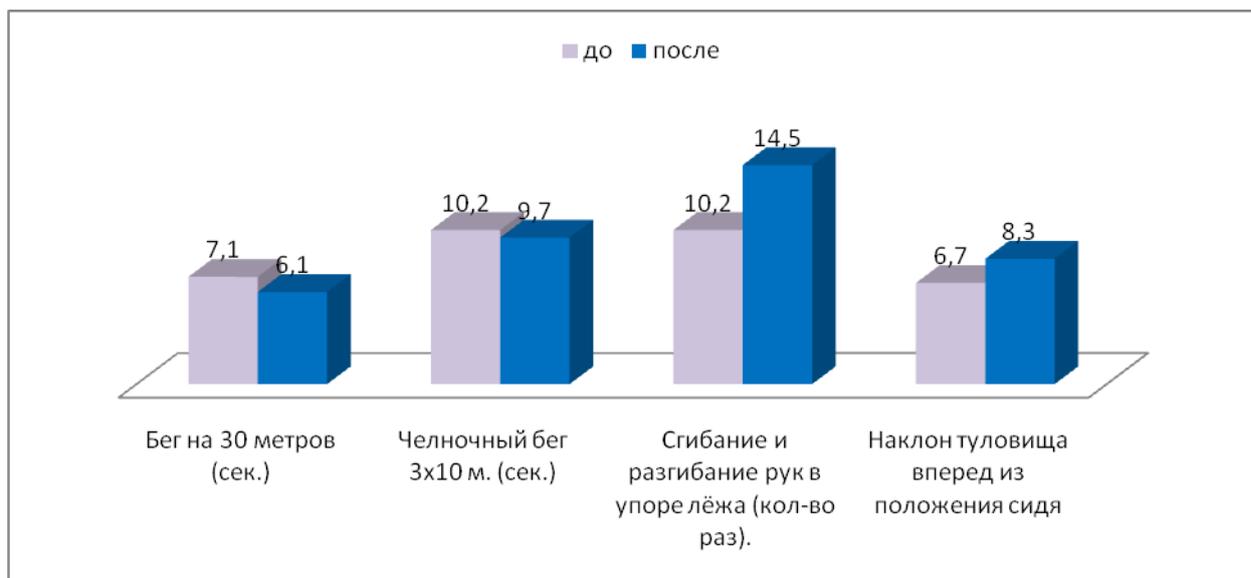


Рисунок 3. - Динамика бега на 30 метров, челночного бега, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, наклона туловища вперед из положения сидя экспериментальной группы

Результаты прыжка в длину с места, как показатель скоростно-силовых способностей и максимальной силы ног, увеличились в экспериментальной группе на 9% ($p \leq 0,05$).

Результаты 6-ти минутного бега как показателя общей выносливости в экспериментальной группе увеличились на 7,5% (рисунок 4).

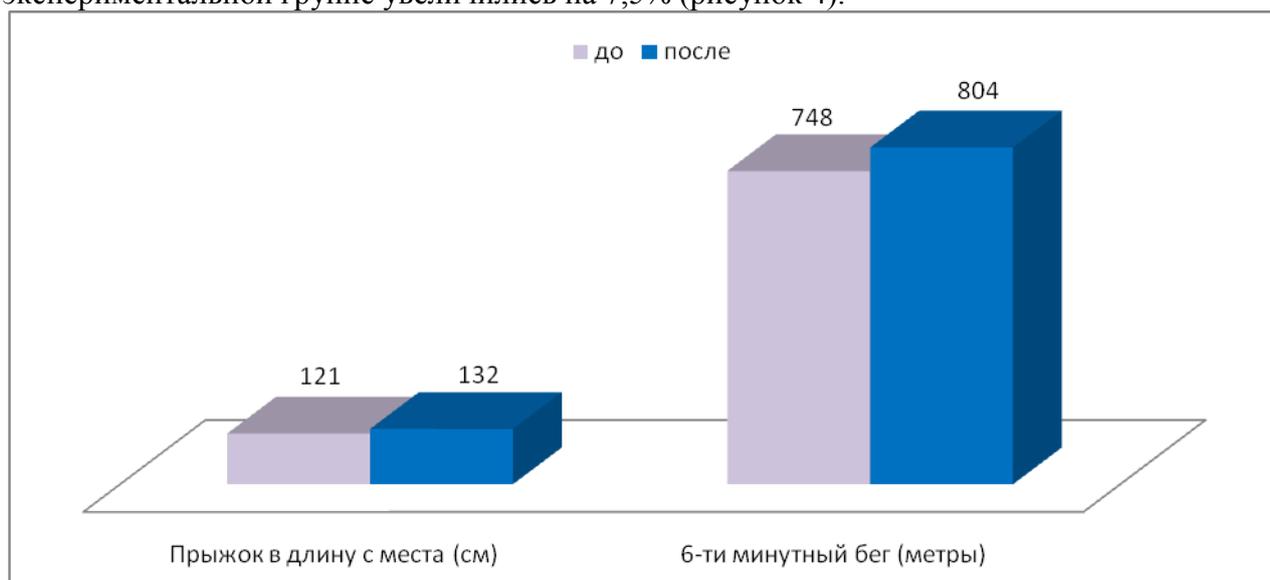


Рисунок 4. - Динамика прыжка в длину с места и 6-ти минутного бега экспериментальной группы

Анализ темпов прироста показателей развития физических качеств учащихся экспериментальной группы позволяет сделать вывод о достоверности прироста показателей быстроты, скоростно-силовых способностей, гибкости.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в связи с введением интегрированных уроков по физической культуре и обогащения занятий играми соревновательного характера, активным включение родителей в физкультурно-оздоровительную деятельности своих детей повысился интерес учащихся к занятиям физической культурой. Формирование мотивации к занятиям физической культурой заключается в формировании мотивов, постановке личной цели занятий физической культурой, усвоении знаний, совершенствовании навыков и умений занятий физическими упражнениями и, как следствие улучшение физической подготовленности.

Данную программу, направленную на формирование мотиваций к занятиям физической культурой можно рекомендовать при организации учебно-воспитательного

процесса по физическому воспитанию учащихся младшего школьного возраста при соблюдении ряда условий: координации взаимных действий педагога по физической культуре и классного руководителя, ведущего общеобразовательные предметы; взаимодействие с родителями учащихся для разъяснения задач физического воспитания их детей, его содержания и требований, предъявляемых к ним на уроках и во внеурочное время; обеспечить наглядную агитацию и пропаганду здорового образа жизни в классе, в школе; воспитание у учащихся осознанного отношения к физической культуре, как средству укрепления здоровья, повышению физического и умственного развития; наличие положительных эмоций в ходе урока; реализация системы домашних заданий; улучшение материально-технической базы.

Список литературы

1. Баландин, В.А. Развитие познавательных процессов детей с 6-10 лет средствами физического воспитания/ В.А.Баландин// Физическая культура в школе. - 2000. - № 1. - С. 12 -13.
2. Демчишин, А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков/ А.А.Демчишин, В.Н.Мухин, Р.С.Мозола. - К.: Здоровья, 1998. - 168 с.
3. Дуркин, П.К. К проблеме изучения мотивационно-потребностной сферы школьников и студентов как системообразующей основы воспитания у них физической культуры Текст. / П.К. Дуркин, М.П. Лебедева // Физическая культура. - 2005. - № 6. С. - 48 - 52.
4. Круцевич, Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: в 2 Т./ Под ред. Т.Ю.Круцевича. - Т.1. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 423 с.
5. Курамшин, Ю.Ф. Методы формирования физической культуры личности/ Ю.Ф. Курамшин // Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003. - С.79.
6. Лозовая, Г.В. Специфика спорта как вида деятельности / Г.В.Лозовая // Психологические основы педагогической деятельности: Материалы 6-й межвузовской научной конференции. - СПб.: ГАФК, 2003.- С. 10-13.
7. Лубышева, Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью/ Л.И.Лубышева// Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 6. - С.10-13.
8. Маркова, А.К. Формирование мотивации учения: книга для учителя/ А.К.Маркова, Т.А.Матис, А.Б.Орлов. - М.: Просвещение,1990. - 191 с.
9. Симон, Н.А. Формирование мотивации самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности у школьников младших классов: автореф. дис. . канд.пед.наук/ Н.А.Симон. - СибГАФК. Омск, 2000. - 31 с.

Силаева О. А., Ивановский государственный университет (Шуйский филиал), Шуя ***Подходы к физическому воспитанию детей с ограниченными возможностями здоровья в системе дошкольного образования***

В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года в числе направлений модернизации системы физического воспитания различных категорий и групп населения (в том числе в дошкольных образовательных учреждениях) выделены совершенствование физического воспитания лиц с ОВЗ и инвалидов и привлечение их к занятиям спортом; разработка и внедрение образовательных программ физического воспитания детей с ОВЗ и инвалидов для образовательных учреждений всех типов.

Актуальный этап в развитии образования детей с ОВЗ ориентирован на стандартизацию всех системных процессов, обеспечивающих доступность и качество образовательных условий и услуг. В 2013 году утвержден Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Стандарт гарантирует обеспечение вариативности и разнообразия содержания образовательных программ и организационных форм дошкольного образования с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей.

Долгое время вопрос по поводу программного обеспечения адаптивного физического воспитания в дошкольных образовательных организациях окончательно не был решен. Одни авторы указывали на то, что нужны отдельные программы по адаптивному физическому воспитанию детей с ОВЗ для каждого вида нозологии (как это имеет место в специальных

(коррекционных) образовательных учреждениях I-VIII видов). Другие авторы утверждают, что достаточно использовать имеющиеся программы физического воспитания для нормально развивающихся детей с учетом характера заболеваний детей с ОВЗ, показаний и противопоказаний к тем или иным двигательным нагрузкам и физическим упражнениям.

Согласно порядку организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки РФ №1014 от 30.08.2013 г.) содержание дошкольного образования и условия организации обучения и воспитания детей с ОВЗ определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

27 июня 2016 года Правительством РФ утвержден Межведомственный комплексный план по вопросам организации инклюзивного дошкольного и общего образования и создания специальных условий для получения образования детьми-инвалидами и детьми с ОВЗ на 2016-2017 годы. В число мероприятий плана вошла разработка примерных адаптированных образовательных программ физической культуры для инвалидов и лиц с ОВЗ с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта и методических рекомендаций по их реализации в дошкольных и общеобразовательных организациях.

На сегодняшний день в системе дошкольного образования, в отличие от специальных учреждений, отсутствуют специальные разработки, посвященные организации физического воспитания детей, посещающих детские сады общеразвивающего вида. В связи с этим необходим научный поиск и разработка средств, форм и методов организации и проведения занятий по физическому воспитанию с детьми, имеющими различные отклонения в состоянии здоровья, разный уровень психофункционального развития, сформированности двигательных навыков и умений. Развитие инклюзивного образования в области физического воспитания в дошкольных организациях является одним из важных направлений совершенствования всей системы образования дошкольников с ограниченными возможностями здоровья.

В целом содержание инклюзивного физического воспитания детей дошкольного возраста может трактоваться на основе интеграции физического воспитания и адаптивного физического воспитания.

Д.М. Правдов и А.В. Корнев [7] инклюзивное физическое воспитание определяют как специально организованный педагогический процесс совершенствования форм и функций организма детей с отклонениями в развитии (с ограниченными возможностями здоровья), формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств совместно со сверстниками возрастной нормы.

В теории и практике физической культуры накоплен опыт реализации адаптивного физического воспитания детей-инвалидов различных нозологий и детей с ограниченными возможностями, который может стать базой инклюзивного физического воспитания.

Физическое воспитание детей с отклонениями в развитии имеет несколько особенностей. Одни авторы указывают, что двигательные нарушения детей, имеющих различные отклонения в развитии, лежат в большинстве своем в сфере координационных проявлений (А.А. Дмитриев, 1987; Е.М. Маслюкова, 1992; Е.С. Черник, 1997). Другие основное внимание уделяют исправлению недостатков соматического развития и двигательной функции. Такой подход приводит к ограничению разнообразных физкультурно-массовых мероприятий и сводится только к занятиям, построенным по принципу лечебной физической культуры. Третьи недооценивают важность осуществления коррекционно-направленного влияния занятий физической культурой и стремятся придать им спортивный характер.

Так, О.А. Барабаш была предложена методика коррекции двигательных нарушений детей 4-7 лет, основанная на дифференциации их по комплексу разнокачественных критериев. В данной методике дано рациональное распределение упражнений в основных

видах движений, различное соотношение времени на разучивание, повторение и закрепление учебного материала, что позволило применить адекватные средства для каждой типологической группы детей [1].

В работах С.П. Евсеева, А.А. Дмитриева и Л.В. Шапковой обосновано, что использование разнообразных форм и средств физического воспитания в специальных (коррекционных) дошкольных образовательных учреждениях способствует более активному формированию двигательных, в том числе и познавательных способностей, физическому развитию детей с ограниченными возможностями и позволяет предупредить вторичные отклонения в их развитии [2, 3, 12]. В физкультурно-оздоровительной работе интегративной группы часто используется разработанный Б.А. Архиповым и А.В. Семенович [9] комплекс упражнений по психомоторной коррекции, построенный по методу замещающего онтогенеза. Упражнения комплекса, требующие достаточно высокого тонуса, координируют взаимодействие всех частей тела, позволяют ребенку чувствовать свое тело, управлять им, вызывать состояния напряжения и расслабления, произвольно переключаться с одного состояния на другое, то есть ощущать свое мышечно-динамическое состояние.

А.С. Стрекалов [10] в своем диссертационном исследовании обосновал, что для решения проблемы развития ребенка дошкольного возраста с умственной отсталостью недостаточно одного лишь физического воздействия, необходимо влияние и воздействие на его познавательную сферу с целью развития умственных и творческих способностей в целом. Автором разработана методика сопряженного развития двигательных и познавательных способностей детей старшего дошкольного возраста с умственной отсталостью, в содержание которой включены совокупность двух видов деятельности: двигательной (в виде подводящих движений, физических упражнений, подвижных игр) и познавательной (использование проектных и тестовых методик; дидактических и подражательных игр с предметами, направленных на развитие наглядно-действенного мышления, увеличение объема внимания и образной кратковременной памяти, развитие подражающей деятельности).

Д.Н. Саратовой [8] разработана программа физкультурно-оздоровительных занятий коррекционной направленности в режиме дня дошкольников с заиканием. Автором на основе опытно-экспериментальной работы осуществлен отбор средств коррекционного воздействия, используемых в физкультурно-оздоровительных занятиях с дошкольниками с учетом речевой и психической симптоматики детей с заиканием. Программа адаптивной физической культуры включает: упражнения на коррекцию и развитие отдельных компонентов в структуре координационных способностей (точного управления движениями по временным параметрам, точности согласования движений различных звеньев тела, способности сохранять равновесие, способности к реагированию, мелкомоторной координации); упражнения на развитие функции дыхания; упражнения и игры на нормализацию психоэмоционального состояния; упражнения на профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата.

Авторы отмечают высокую степень воздействия ритмической гимнастики на психическое, в частности интеллектуальное и эмоционально-волевое развитие ребенка, связывая это с особенностями построения двигательных заданий координационной направленности. В этом направлении существуют научные исследования, в которых разработаны технологии адаптивного физического воспитания детей дошкольного возраста с задержкой психического развития на основе применения музыкально-двигательных средств и методов (И.Н. Тимошина, 2006; М.В. Кошелева, 2012; С.Ю. Максимова, 2014 и др.).

В исследовании С.Ю. Максимовой [6] обоснованы следующие факторы эффективного воздействия музыкально-двигательных средств на психофизическое развитие детей дошкольного возраста с задержкой психического развития:

- использование разнообразных двигательных заданий координационно-аналитической направленности;
- музыкальная ритмо-структурная организация двигательных заданий, усиливающих

аналитический характер их содержания и повышающих активность интеллектуальных функций (памяти, внимания, мышления);

- эмоционально-образное содержание музыки, вызывающее рефлексивное двигательное интонирование (выразительное движение);
- удовлетворение природосообразных потребностей детей дошкольного возраста в движении, игре, эмоциональном обогащении.

В настоящее время велик интерес специалистов физической культуры в области дошкольного воспитания к использованию средств оздоровительной аэробики в процессе физического воспитания. Обосновано это тем, что оздоровительная аэробика вносит новизну и разнообразие в двигательную деятельность детей на основе сочетания физических упражнений и музыкального сопровождения. Авторами предлагаются как отдельные упражнения, так и комплексы аэробики для детей дошкольного возраста (Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева, 2002; О.В. Горбунова, 2008 и др.).

В аспекте коррекционно-развивающей работы с детьми дошкольного возраста, имеющими те ли иные отклонения в развитии, на физкультурных занятиях следует использовать элементы подвижных игр и спортивных упражнений (Л.Е. Шевченко, 1999) упражнений с речитативами (Г.А. Волкова, 1985, Н.В. Нищева, 2000), данстерапии (М. Chase, 1953), ритмопластики (Н.А. Фомина, 1996), психогимнастики (Н.Ю. Хрящева, 1999), релаксации (В.Л. Осадчук, 1997).

Е.М. Мастюкова в книге «Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития» [4] раскрыла систему работы по физическому воспитанию детей с психофизическими отклонениями в развитии. Данная система включает в себя три блока:

1. Коррекционно-развивающий блок: коррекционно-физкультурные занятия; утренняя стимулирующая коррекционная гимнастика; тренирующая дорожка; физкультминутки; подвижные игры; пальчиковая гимнастика; оздоровительный бег.
2. Коррекционно-факультативный и индивидуальный блок: аэробика; спортивные танцы; спортивные праздники и развлечения.
3. Оздоровительно-профилактический блок: лечебно-корректирующая гимнастика; психогимнастика; массаж; фитотерапия и физиотерапия; гигиена режима; закаливание; сауна.

Результатом исследования Л.Е. Шевченко [12] стала программа физического воспитания старших дошкольников с задержкой психического развития, включающая пять разделов: упражнение на ориентировку в пространстве; ритмико-гимнастические упражнения; упражнения на выразительность движений; игры под музыку; танцевальные движения.

В книге М.А. Косицыной, И.Г. Бородиной «Коррекционная ритмика» [5] представлен комплекс практических материалов и технология работы с детьми старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития в условиях специального детского сада. Авторы выделяют четыре блока коррекционно-развивающих задач, реализуемых на занятиях коррекционной ритмикой:

1. Развитие и коррекция основных видов движений, серии движений, музыкально-ритмических движений.
2. Развитие и коррекция психических функций и компонентов деятельности, совершенствование психомоторики.
3. Развитие способности ориентироваться в пространстве.
4. Развитие эмоционально-волевой сферы и личностных качеств.

Как видим, выполненный нами анализ научно-методических работ за последние двадцать лет позволяет заключить, что процессу физического воспитания детей с ОВЗ посвящено много исследований, однако они, как правило, носят узконаправленный характер, а также не учитывают массовый приток в общеобразовательные дошкольные организации детей-инвалидов и детей с ОВЗ различных нозологий.

Список литературы:

1. Барабаш О.А. Дифференцированный подход к коррекции двигательных нарушений, детей 4-7 лет, воспитанников вспомогательных учебных заведений: дисс. ... к.п.н. Омск, 1997.
2. Дмитриев А.А. Развитие и коррекция двигательной сферы детей с интеллектуальными нарушениями. Красноярск: РИО КГПУ, 2002.
3. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: учеб, пособие для высших и средних проф. учеб. заведений. М.: Советский спорт, 2000.
4. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития / Под общ. ред. Е.М. Мастюковой. М.: АРКТИ, 2002.
5. Косицына М.А., Бородина И.Г. Коррекционная ритмика. Комплекс практических материалов и технология работы с детьми старшего дошкольного возраста с ЗПР. М.: Издательство ГНОМ и Д, 2005.
6. Максимова С.Ю. Система адаптивного физического воспитания детей дошкольного возраста с задержкой психического развития на основе музыкально-двигательной деятельности: дисс. ... д-ра пед. наук. Волгоград, 2014.
7. Правдов Д.М., Корнев А.В. Инклюзивное физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях // Научный поиск. 2013. № 2.2. С. 3-5.
8. Саратова Д.Н. Повышение эффективности физкультурно-оздоровительных занятий коррекционной направленности в режиме дня дошкольников с заиканием: дисс. ... к.п.н. СПб, 2012.
9. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие. М.: Генезис, 2007.
10. Стрекалов А.С. Сопряженное развитие двигательных и познавательных способностей детей старшего дошкольного возраста с умственной отсталостью средствами адаптивной физической культуры: дисс. ... к.п.н. Тамбов, 2012.
11. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие. М.: Сов. спорт, 2004.
12. Шевченко Л.Е. Содержание и методика коррекционной работы средствами физического воспитания со старшими дошкольниками с задержкой психического развития: дисс... к.п.н. Майкоп, 1999.

Списиццева О.И., Уральский государственный университет физической культуры **Внедрение профессиональных стандартов в спортивной отрасли**

Профессиональный стандарт – это характеристика квалификации, необходимой работнику для осуществления определенного вида профессиональной деятельности, набор компетенций работника для осуществления им качественной профессиональной деятельности. На практике профессиональный стандарт – это объективный измеритель уровня квалификации работника и инструмент для построения индивидуального образовательного маршрута работника. Задача актуализации ФГОС и образовательных программ с учетом профессиональных стандартов сформулирована в поручениях Президента РФ по итогам совещания по вопросам разработки профессиональных стандартов, состоявшегося 9 декабря 2013 года.

Внедрение профессиональных стандартов в спортивной отрасли является важной составляющей государственной политики в сфере повышения качества труда и обеспечения социальных гарантий трудящихся. Применение профессиональных стандартов в спортивной отрасли позволит усовершенствовать систему кадровой работы, усилит ее направленность на формирование у работников адекватной самооценки, потребности в планировании своего профессионального роста. У руководителей организаций появляется возможность оценить качественный состав кадров, разработать и внедрить новые методы морального и материального стимулирования.

Введение профессиональных стандартов как объективный уровень измерения профессиональной квалификации работника и как инструмент для построения индивидуального образовательного маршрута работника имеет базовую нормативно - правовую основу, изложенную в следующих актах:

- в ФЗ «О внесении изменений в ТК РФ и в статьи 11 и 73 ФЗ- 273 «Об образовании в РФ» (от 02.05.2015 122-ФЗ) СТАТЬЯ 2 1) Часть 7 статьи 11 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»: «7. Формирование требований федеральных государственных образовательных профессионального образования стандартов к результатам освоения основных образовательных программ образования в части профессиональной профессиональной

компетенции осуществляется на основе соответствующих профессиональных стандартов (при наличии)»;

- в Указе Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 года № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики», где инициирован процесс разработки профессиональных стандартов в нашей стране;

- в Трудовом Кодексе Российской Федерации, где внесены соответствующие изменения и введено понятие «профессиональный стандарт» (статья 195.1).

Минспорт России принял активное участие в разработке профессиональных стандартов для отрасли спорта. Введение профессиональных стандартов в спорте актуально и необходимо. С внедрением профессиональных стандартов в спорте, во-первых, у работодателя появится возможность определить качественный состав кадров организаций и спортивных учреждений, что позволит спрогнозировать развитие культивируемых видов спорта.

Во-вторых, с учетом стандартов будут разработаны новые должностные инструкции, локальные нормативные правовые акты, определяющие новые методы морального и материального стимулирования работников и специалистов спортивных учреждений и организаций, проведены аттестации на присвоение работникам и специалистам квалификационных категорий.

В третьих, развитие спортивных достижений требует постоянного обновления знаний, умений и навыков для всех специалистов, вовлеченных в процесс спортивной подготовки, ведь труд спортсменов и тренеров всегда позиционировался как высококвалифицированный труд, требующий высочайшего уровня профессиональной спортивной подготовки для спортсменов и творческого мышления, базирующегося на специальных знаниях и определенном опыте, для тренеров.

В четвертых, сегодняшняя действительность такова, что система образования в сфере спорта не удовлетворяет современным запросам общества. Прежде всего, это несоответствие проявляется в том, что нарушена связь между требованиями сферы труда и сложившейся годами системой подготовки кадров для отрасли.

В-пятых, рынок труда в сфере спорта неоднороден. Существует множество видов спорта, включенных во Всероссийский реестр видов спорта, однако выполняемые трудовые функции спортсменов и тренеров идентичны.

Профессиональные стандарты в спорте разрабатываются не на конкретную должность, а на область или вид профессиональной деятельности. Тем самым исключается дублирование трудовых функций по различным должностям. Структурирование информации в профессиональном стандарте основано на компетентностном подходе, который предусматривает формирование требований к знаниям, умениям и навыкам работника, позволяющим ему качественно выполнять конкретную трудовую функцию (трудовые функции) в рамках соответствующей области профессиональной деятельности.

Введение профессиональных стандартов в спорте требует гармонизации ФГОСов (Федеральный государственный образовательный стандарт) и ПС (Профессиональные стандарты), поскольку основательно разнится язык при описании пары «профессиональные квалификации – компетенции», и «умений», которыми должен обладать выпускник. Ни ФГОС, ни ПС не могут служить основой один для другого – у них разные цели, разные области применения, разные уровни обобщенности. Нормативное обоснование для этого положения: ФЗ № 273 «Об образовании в РФ», ст. 11, п.7, Постановление Правительства РФ от 05.03.2013 № 661: устанавливает необходимость экспертизы ФГОС со стороны объединений работодателей, Методические рекомендации по актуализации действующих ФГОС ВО, СПО с учетом принимаемых ПС (для высшего образования утверждены приказом Минобрнауки РФ 22.01.2015 г.) Отсюда отмечается необходимость актуализации действующих федеральных государственных образовательных стандартов образования с учетом профессиональных стандартов. В Приложении 5 к Протоколу заседания Национального совета при Президенте Российской Федерации

по профессиональным квалификациям от 17 декабря 2014 года № 7 в П.1 отмечается, что «Задачи образования (и соответственно, образовательные стандарты) гораздо шире, чем непосредственное овладение конкретными профессиональными квалификациями. Вместе с тем функциональные умения, заложенные в профессиональном образовании, являются необходимым элементом профессиональной квалификации». В ПП – «Различия в понятийных аппаратах и макетах ФГОС и ПС не позволяют провести прямого сопряжения документов по конкретным блокам. Вопрос «языков описания», используемых в ФГОС и ПС, не может быть решен прямым приравниванием терминов. Сопоставимость ФГОС и ПС целесообразно предусмотреть уже на уровне структуры указанных документов».

Поэтому, целесообразен и возможен учет требований работодателей на основе профессиональных стандартов, в соответствии с действующим макетом ООП ВО, в следующих разделах ОП:

- Виды профессиональной деятельности выпускника.
- Задачи профессиональной деятельности.
- Компетенции выпускника ООП, формируемые в результате освоения данной ООП ВО.
- Учебный план подготовки (в базовых частях учебных циклов указывается перечень базовых модулей и дисциплин в соответствии с требованиями ФГОС ВО; в вариативных частях учебных циклов вуз самостоятельно формирует перечень и последовательность модулей и дисциплин с учетом рекомендаций соответствующей ПрООП ВО).
- Фактическое ресурсное обеспечение ООП.
- При создании и/или уточнении рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) и программ учебной и производственной практик также возможен учет требований работодателей к профессиональным квалификациям работников.

Приведу пример: Профессиональный стандарт «Тренер» может быть использован при формировании новых должностных инструкций «Тренера – преподавателя СДЮСШОР, при аттестации тренеров и специалистов – членов сборных команд на предмет соответствия стандартам по видам спорта. Здесь, как пример приведу некоторые возможные «умения»:

- Должен уметь обучить спортсмена (спортсменов) приемам и методам тренировок для достижения спортивного результата.
- Должен уметь определить требования к месту, времени проведения, составу тренировок.
- Должен уметь пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.
- Должен уметь пользоваться контрольно-измерительными приборами.
- Должен уметь пользоваться спортивным инвентарем.

Для профессиональных стандартов определен достаточно широкий перечень направлений их применения, к которым относятся: тарификация работ; определение требований к квалификации при приеме на работу (переводе на другую); разработка локальных актов, регулирующих трудовые отношения, организация аттестации работников, их подготовка и дополнительное профессиональное образование. Так же требования стандарта могут использоваться при оценке сложности труда, дифференциации размеров должностных окладов и определении расценок в сдельной системе оплаты труда. Профессиональный стандарт может быть использован при формировании программ повышения квалификации и программ профессиональной переподготовки по направлениям, допустим «Спортивный менеджмент», где целью является совершенствование кадрового обеспечения спортивной отрасли, подготовка менеджеров спорта, повышение квалификации специалистов, работающих в данной отрасли, государственных служащих, в области физической культуры и спорта.

Профессиональный стандарт содержит следующие разделы:

- 1) раздел I. Общие сведения;
- 2) раздел II. Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт (функциональная карта вида профессиональной деятельности);
- 3) раздел III. Характеристика обобщенных трудовых функций;
- 4) раздел IV. Сведения об организациях - разработчиках профессионального стандарта».

Уже утвержденные профессиональные стандарты в спорте следующие:

- профессиональный стандарт «Спортсмен» -Приказ Минтруда РФ от 7.04.2014 № 186н,
- профессиональный стандарт «Тренер» --Приказ Минтруда РФ от 10.07.2014 № 193н,
- профессиональный стандарт «Инструктор-методист» -Приказ Минтруда РФ от 08.09.2014 № 630н,
- профессиональный стандарт «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области спорта» -Приказ Минтруда РФ от 29.10. 2015 № 798н,
- профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту» -Приказ Минтруда РФ от 04.08.2014 № 528,
- профессиональный стандарт «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре» -Приказ Минтруда РФ от 4.08.2014 № 526н,

Раскроем укрупненную дорожную карту по внедрению профессионального стандарта в организацию физической культуры и спорта. Распишем особенности внедрения профессионального стандарта через основные задачи.

1 задача - формирование состава рабочей группы по внедрению профстандартов в составе: председатель, председатель представительного (профсоюзного) органа, юрист, специалист службы кадров, руководители структурных подразделений, руководитель отдела труда и заработной платы, другие работники с учётом специфики деятельности организации. Здесь осуществляется подготовка плана-графика мероприятий по внедрению профстандартов. Издаётся приказ.

2 задача - собрать и проанализировать или сверить следующую информацию: список всех профстандартов, которые могут относиться к организации, описать обеспеченность должностей и работ, включённых в штатное расписание организации, утверждёнными профстандартами, где возможно сгруппировать должности по критерию обеспеченности профстандартами через должности, по которым профстандарты приняты; описать должности, по которым планируется принятие профстандартов; описать должности, остающиеся без внимания; прописать соответствие наименований должностей и профессий в штатном расписании, трудовых функций наименованиям и трудовым действиям в профстандарте; выявить соответствие наименований должностей, исключить не соответствующие профстандарту должности; выявить соответствия должностных обязанностей работников профессиональным стандартам, соответствие квалификации работников требованиям профстандарта; сверить цели профстандарта с целями структурных подразделений и отдельных должностей по однородным видам деятельности; принять решения о том, какие профстандарты распространяются на отдельные должности и структурные подразделения. Оформить решения протоколом комиссии.

3 задача – провести анализ соответствия должностных обязанностей работника обобщённой трудовой функции и трудовым функциям, установленных в профстандарте. При выявлении отклонений должностных обязанностей от обобщённых трудовых функций и трудовых функций, установленных в профстандарте: исключение непрофильной функции из должностной инструкции (трудового договора); функция передается другому работнику, в чью «профессию» она входит или остается за данным работником (процедуры совмещения, совместительства, расширение зоны обслуживания).

4 задача - планирование работы по проведению квалификации работника базовым требованиям профессионального стандарта

Применение профессиональных стандартов в спортивной отрасли позволит

усовершенствовать систему кадровой работы, усилит ее направленность на формирование у работников адекватной самооценки, потребности в планировании своего профессионального роста. У руководителей организаций появляется возможность оценить качественный состав кадров, разработать и внедрить новые методы морального и материального стимулирования.

Стародубцев Г.В., ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г. Оренбург

Методика управления оптимальностью развития отдельных сторон спортивной подготовки учащейся молодежи

Оптимальность является важным фактором, обуславливающим эффективность двигательных действий человека. Под оптимизацией понимается: в технике – наилучший вариант решения поставленной задачи; в быту – гармоничность, ритмичность, рациональность; в физической культуре и спорте – соответствие наблюдаемого двигательного действия модельным показателям [1,2,3,5].

Моделью называется образ изучаемого объекта максимально приближенный к нему. Различают модели количественные (цифровые) и качественные (словесные), а также логические (на основе умозаключений) и эмпирические (на основе данных практического опыта). Модель может охватывать весь учебно-тренировочный процесс или отдельные стороны спортивной подготовки учащейся молодежи, занимающейся спортом. В моделях различают: содержание, определяющее набором элементов, образующих ее и структуру, характеризующую взаимосвязь этих элементов друг с другом и в единое целое.

Недостатком многих моделей, используемых в физической культуре и спорте, представленных только содержанием, является отсутствие данных по структуре или характере взаимосвязей элементов образующих ее. Взаимосвязь можно определить с помощью корреляционного анализа, где коэффициенты корреляции с положительным знаком свидетельствуют о не нарушении оптимальности между изучаемыми показателями, тогда как отрицательные коэффициенты говорят об отрицательной взаимосвязи и нарушениях оптимальности в структуре элементов. Следовательно, модельные характеристики должны иметь положительную структуру.

Критериями оптимальности являются следующие показатели: Экономичность, механическая производительность, точность, эстетичность, комфортабельность, безопасность и характер взаимосвязи [5,с.13-14, 3,с.214].

Экономичность двигательной деятельности определяется наименьшими затратами энергии при выполнении регламентированной работы, когда в движении участвуют только мышцы, осуществляющие ее, а остальные расслаблены, экономя энергию движения.

Механическая производительность характеризуется большим объемом работы, выполненным за определенное время, например, максимальное количество подтягиваний на перекладине за 30 секунд.

Точность двигательных действий определяется целевой точностью и точностью воспроизведения заданной внешней картиной движений. Целевая точность присутствует в видах спорта, связанных с точностью попадания в цель как, например, в стрельбе, спортивных играх. Точность воспроизведения внешней картины движений присутствует в гимнастике, фигурном катании, прыжках на лыжах с трамплина.

Эстетичность представляется близостью движений к эстетическому идеалу, общепринятому в данном виде спорта, например, в спортивных танцах, художественной гимнастике.

Комфортабельность определяется плавностью движений с учетом колебаний общего центра масс тела человека и ритма движений.

Безопасность характеризуется меньшей вероятностью травм при выполнении движений в отдельных видах спорта.

Характер взаимосвязи элементов, образующих структуру движения определяет главные и второстепенные показатели в данном движении, их удельный вес влияния, надежность,

информативность и оптимальность развития.

Все перечисленные выше критерии оптимальности присутствуют в каждом виде спорта, однако удельный вес их влияния будет определяться особенностями данного вида. Например, в гимнастике, фигурном катании главным критерием будет точность воспроизведения внешней картины движений, а в легкой атлетике, лыжном спорте – механическая производительность; в стрельбе, спортивных играх – точность попадания в цель. Универсальным критерием оптимальности для всех видов спорта будет являться характер взаимосвязи элементов, образующих структуру движений, который позволяет определить нарушения в оптимальности развития отдельных показателей.

К недостаткам многих исследований по оптимизации учебно-тренировочного процесса в физической культуре и спорте следует отнести также отсутствие педагогической оценки достигнутых результатов оптимизации, показывающих насколько спортсмен близок к запланированной модели.

В связи с этим нами была разработана методика оптимизации отдельных сторон спортивной подготовки в физической культуре и спорте [3, с.214-215], которая включила в себя следующие положения:

- Выбор эффективных тестов за показателями спортивной подготовленности на основе их информативности и надежности.
- Определение уровня развития исследуемых показателей спортивной подготовки у спортсменов определенной квалификации на основе выбранных тестов.
- Исследование взаимосвязи и оптимальности развития среднegrupповых показателей спортивной подготовленности у обследованной группы спортсменов.
- Разработка оценочных нормативов и эмпирических формул комплексных тестов для контроля за оптимальностью развития индивидуальных показателей спортивной подготовленности.
- Педагогическая оценка достигнутого уровня оптимизации изучаемых сторон спортивной подготовки у исследуемых спортсменов.

Надежность теста определяется по коэффициенту корреляции при повторном и многократном тестировании по формуле:

$$r_n = \frac{r_{xy}}{\sqrt{r_{xx} \times r_{yy}}}$$

где, r_{xy} – корреляция между результатами теста в первый и во второй день; $r_{xx} \times r_{yy}$ – оценка надежности двух попыток в первый и второй день.

Оценка коэффициентов надежности осуществляется по следующей шкале: 0,90-0,99 – отличная, 0,80-0,89 – хорошая, 0,70-0,79 – удовлетворительная, контрольные упражнения, имеющие коэффициент надежности менее 0,70 в качестве теста не могут использоваться, отсюда вытекает – не каждое контрольное упражнение может быть тестом.

При определении информативности результаты теста сравниваются с некоторым критерием, для этого рассчитывают коэффициент корреляции между критерием и тестом. Такой коэффициент называется коэффициентом информативности и обозначается как r_{tk} , где t – первая буква в слове «тест», k – в слове «критерий».

В качестве критерия берется показатель, заведомо отражающий то свойство, которое собираются измерять с помощью теста. В спортивной метрологии критериями служат:

- спортивный результат в том виде, где специализируется спортсмен;
- какая-либо количественная характеристика соревновательной деятельности, например, длина шага в беге, сила отталкивания в прыжках;
- результат другого теста, информативность которого доказана;
- принадлежность к определенной группе спортсменов, например, можно сравнивать результаты мастеров спорта и спортсменов низших разрядов, так как принадлежность к одной из этих групп является критерием;
- так называемый составной критерий, например, сумма очков в многоборье.

Оценка коэффициента информативности теста осуществляется по следующей шкале:

0,90-0,99 – отличная; 0,80-0,89 – хорошая; 0,70-0,79 – удовлетворительная; 0,60-0,69 – сомнительная, однако пригодная для комплексного тестирования; 0,59 и ниже – плохая, не дающая права использовать данный показатель в качестве теста.

На основе отобранных по информативности и надежности тестов определяется уровень спортивной подготовленности исследуемой группы спортсменов с учетом индивидуальных и среднegrupповых показателей. Полученные индивидуальные показатели подвергаются корреляционному анализу на основе парной или множественной корреляции и регрессии, позволяющей определить структуру, то есть характер взаимосвязи отдельных элементов спортивной подготовленности в данной группе спортсменов. В физической культуре и спорте из парных коэффициентов корреляции чаще всего используются:

- ранговый коэффициент корреляции Спирмена по формуле:

$$P = 1 - \frac{6 \times \sum d^2}{n(n^2 - 1)}$$

где, 1 и 6 – математические числа; \sum – знак суммы; d – разность мест каждого участника в двух показателях; n – количество участников

- коэффициент корреляции Бравэ-Пирсона по формуле:

$$r = \frac{\sum(x_i - \bar{x}) \times (y_i - \bar{y})}{n \times b_x \times b_y}$$

где, $x_i - \bar{x}$ – разница между каждым результатом x_i и средним арифметическим значением \bar{x} в первом показателе, а $y_i - \bar{y}$ соответственно разница аналогичных значений для второго показателя. В знаменателе n – количество испытуемых; b_x – стандартное отклонение в первом показателе; b_y – стандартное отклонение результатов во втором показателе.

Полученные коэффициенты корреляции имеют направленность взаимосвязи, которая отражается в знаке «+» или «-». Знак плюс указывает на прямую или положительную взаимосвязь, знак минус говорит об обратной или отрицательной взаимосвязи. При этом в обратной взаимосвязи между размерными показателями значение знаков будет иметь противоположное действие: положительный знак будет указывать на отрицательную взаимосвязь, а отрицательный знак на положительную.

Для исследования взаимосвязи изучаемых показателей при одновременном их взаимодействии используется многомерный статистический анализ на основе множественной корреляции и регрессии, позволяющий получить эмпирические формулы комплексных тестов типа: $y = a + b_1 x_1 - b_2 x_2 + b_3 x_3 + b_4 x_4 \dots$, где y – изучаемый спортивный результат; a – математическое число; b_1, b_2, b_3, b_4 – коэффициенты регрессии используемых тестов x_1, x_2, x_3, x_4 .

Полученные индивидуальные показатели спортивной подготовленности исследуемой группы спортсменов подвергаются корреляционному анализу на основе парной или множественной корреляции. Исходя из знака полученных коэффициентов корреляции или регрессии устанавливают есть ли нарушения оптимизации в изучаемых показателях при наличии отрицательных значений взаимосвязи, которые возникают когда отдельные результаты в тестах значительно ниже или выше средних значений в других тестах. Необходимо выяснить причину нарушения оптимальности и устранить ее путем коррекции учебно-тренировочного- процесса.

Следующим действием в методике является создание модели оптимальных показателей в исследуемых тестах для изучаемой группы спортсменов при подготовке к определенному спортивному результату. Для этого разрабатываются оценочные нормативы по пятибалльной системе для каждого из тестов на основе метода сигмальных отклонений, в котором вначале определяются результаты по каждому из исследуемых показателей на оценку «удовлетворительно» (3) по формуле:

$$\text{«удовлетворительно» (3)} = \bar{x} \pm 0,56,$$

где, \bar{x} – среднеарифметические значения; σ – стандартные отклонения результатов у исследуемой группы.

Следующие показатели на оценки: «хорошо» (4), «отлично» (5), «неудовлетворительно» (2) и «плохо» (1) рассчитываются путем прибавления или отнимания значения 1σ от предыдущей оценки.

При условии положительной взаимосвязи в структуре изученных показателей разработанные оценочные нормативы будут являться оптимальными или должными при подготовке спортсмена к запланированному спортивному результату на соответствующую оценку. Это позволяет не только тренеру, но и самим спортсменам контролировать оптимизацию отдельных сторон спортивной подготовленности на различных этапах учебно-тренировочного процесса, внося необходимые коррективы.

Более сложной формой создания модели оптимальных показателей отдельных сторон спортивной подготовленности является использование эмпирических формул комплексных тестов на основе множественной корреляции и регрессии, позволяющих рассчитать оптимальные индивидуальные значения для каждого спортсмена в соответствии с уровнем его подготовленности.

Заключительным действием в формулировании оптимизации развития отдельных сторон спортивной подготовленности является оценка достигнутого уровня оптимальности каждым спортсменом в соответствии с заявленной моделью. Нами были разработана следующая методика педагогической оценки оптимизации [4, с.119]: в начале по разработанным оценочным нормативам для данной группы испытуемых определялись средняя разница между оценкой планируемого спортивного результата и достигнутыми оценками каждым спортсменом в остальных показателях.

Полученная средняя разность в оценках оптимальности оценивалась по следующей шкале: «отлично» (5) при разности от 0 до 0,5 баллов; «хорошо» (4) от 0,6 – 1,0; «удовлетворительно» (3) от 1,1 до 1,5; «неудовлетворительно» (2) от 1,6-2,0; «плохо» (1) от 2,1 и более.

Сложность управления спортивной тренировкой заключается в том, что тренер не в состоянии каким-либо прямым способом сразу повысить у спортсмена силу или быстроту. Это можно сделать только опосредственно через какой-то промежуток времени. Фактически тренер управляет действиями или поведением спортсмена, задавая ему определенную программу упражнений и добиваясь ее правильного исполнения.

Специфика управления спортивной подготовкой заключается также в том что, что мы пытаемся воздействовать на организм спортсмена, который является самоуправляемой системой. Реакция этой системы определяется ее состоянием и собственными особенностями. Поэтому в наших силах лишь косвенно влиять на результаты спортсменов, так как одинаковая тренировочная нагрузка может вызвать у них разный тренировочный эффект.

Для того чтобы тренировка стала действительно управляемым процессом, необходимо чтобы тренер принимал решение с учетом не только состояния спортсмена и собственного опыта, но и на основе результатов объективных измерений основных сторон спортивной подготовленности добиваясь оптимизации их развития.

Список литературы

1. Коренберг В.Б. Спортивная метрология / В.Б. Коренберг. – М.: физическая культура, 2008 – 368 с.
2. Кудряшов Е.В. Характеристика модели технической подготовленности спортсменов высокой квалификации в настольном теннисе / Е.В. Кудряшов // Теория и практика физ. культуры - №8-2015. – с. 78-80
3. Стародубцев Г.В. Критерии оптимизации физической и технической подготовленности спортсменов / Г.В. Стародубцев // Актуальные вопросы физической культуры и спорта студентов высших и средних специальных учебных заведений. Орел.: Изд-во Орел ГТУ, 2003. – с. 213-217
4. Стародубцев Г.В. Педагогическая оценка оптимизации развития отдельных сторон спортивной подготовки // материалы II Всероссийской научно-практической конференции в Тольятти 7-10 ноября 2012 г. Тольятти.: Изд-во ТГУ, 2012.-с.119-125
5. Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений и спорта / В.Л. Уткин . – М.: «Просвещение», 1989. – с.210

Воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном процессе по основам безопасности жизнедеятельности

В настоящее время, в условиях социальной нестабильности, перманентных экономических неурядиц, морального физического износа производственных фондов и техники, ухудшения экологической ситуации обострилась проблема выживания человека, возникла настоятельная необходимость обеспечения его безопасности. Молодое поколение год из года развивается интенсивнее, увеличивающийся объем информации, информационные технологии и коммуникации что сказываются не только на психическом здоровье, но и функциональных его показателей [6]. Необходимо, чтобы обеспечение безопасности и сохранение здоровья являлось приоритетной целью и внутренней потребностью каждого человека.

По мнению специалистов, одной из причин создавшейся ситуации является низкий уровень школьного образования в области безопасности жизнедеятельности. Общественная практика дает все основания утверждать, что между школьными уроками и всеми большими и малыми, нынешними и прошлыми бедами есть не выдуманная, а настоящая, зачастую трагическая связь [3]. Ведь люди поступают так, как они были воспитаны и научены, в полном соответствии, с теми мировоззренческими и нравственными ориентирами, которые усвоили еще в юные годы.

Так автор В. М. Козубовский в своей работе отмечает, что воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни у обучающихся в общеобразовательной организации сегодня не просто полезно, а просто необходимо в связи со складывающейся обстановкой в мире, и здесь нельзя не согласиться. Причем речь идет не только о собственной безопасности, но и безопасности окружающей среды, государства и общества в целом. Важнейшим условием для создания и разработки современных средств и способов защиты обучающихся образовательной организации от различных чрезвычайных ситуаций, является усиленная работа по их подготовке к безопасному поведению, проявлению активной жизненной позиции в сфере безопасности. Поэтому, одну из важных ролей в научном обосновании и создании системы противостояния угрозам и опасностям в обеспечении безопасности личности и общества должно сыграть воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни у обучающихся в общеобразовательной организации [4].

В соответствии с потребностями общества в подготовке человека к безопасной жизнедеятельности в педагогической теории и практике ведется поиск путей и средств воспитания культуры здорового и безопасного образа жизни.

Развитие культуры безопасности начинается с семейного воспитания в дошкольном возрасте, при этом грамотность родителей, понимание важности этого вопроса оказывают существенное влияние на дальнейшую эффективность всех приемов и методов формирования культуры безопасности жизнедеятельности.

Второй ступенью образования, на которой человек получает более полные сведения о способах обеспечения собственной безопасности, являются дошкольные учреждения, где проводятся ознакомительные занятия о правилах пожарной безопасности и безопасности на дорогах, даются начальные экологические знания.

Третьей ступенью образования, формирующей культуру безопасности жизнедеятельности, является школа, где на уроках «Основы безопасности жизнедеятельности» детям прививаются основы нравственно-этического мировоззрения, предусматривающего заботу о личной безопасности, безопасности окружающих людей, создании благоприятных для жизни и деятельности условий среды обитания. К завершению этой ступени человек должен научиться рассматривать в качестве приоритета вопросы обеспечения безопасности жизнедеятельности [1].

Школьному курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ) отводится

центральная роль в воспитании культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся в общеобразовательной организации как фундамента общественного и личного благосостояния, а также стабильного развития и совершенствования личности [8].

По данным В.В. Сапронова более 10 млн. обучающихся ежегодно изучают вопросы обеспечения личной безопасности, сохранения здоровья и жизни, а также оказания помощи себе и другим пострадавшим при чрезвычайных ситуациях. «Молодежь, если говорить о безопасности, конечно, должна будет лично участвовать в обеспечении своей собственной индивидуальной безопасности и безопасности локального пространства своего обитания (в том числе, и школы). Но - самое главное! - она должна будет вновь отстроить эффективные государственные структуры, благодаря которым наша страна и существует тысячу лет. Для всего этого у молодёжи должна быть сформирована современная культура безопасности жизнедеятельности» [1].

Культура безопасности жизнедеятельности базируется на глубоком знании принципов безопасности, умении личности эффективно проецировать их в область практических задач; рассматривается как процесс подготовки к безопасной деятельности через:

- формирование;
- воспитание;
- обучение.

Формирование культуры безопасности жизнедеятельности процесс длительный, который осуществляется на протяжении всей жизни человека под влиянием научных знаний, искусства, идеологии, политики, образования и т.д.

Воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни по основам безопасности жизнедеятельности в общеобразовательной организации включает в себя предметные результаты деятельности обучающихся, а также реализуемые в их деятельности знания, умения и навыки, уровень интеллектуального, нравственного и эстетического развития, мировоззрения, способы и формы общения [10]. Данный учебный предмет выступает интегративным фактором воспитания культуры здорового и безопасного образа жизни в учебном процессе, которое органично связано с приобретением обучающимися знаний, умений, навыков профилактики и преодоления опасностей, усвоением опыта творческого решения проблем безопасности и формированием эмоционально-ценностного отношения друг к другу, к миру [4].

Таким образом, для обеспечения повышения уровня сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни у обучающихся в общеобразовательной организации на уроках по основам безопасности жизнедеятельности необходимо решение следующих задач:

- развитие таких качеств и свойств личности учащихся, которые способствуют формированию внутренней целевой установки на обеспечение здорового и безопасного образа жизни. Это система личных и общественных идеалов и ценностей, мотивация действий;

- привитие знаний о безопасном существовании, соразвитие с окружающим миром, социумом;

- формирование устойчивых индивидуальных и социальных поведенческих паттернов в области безопасности жизнедеятельности - традиций, стереотипов, норм поведения [8].

В процессе воспитания у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни на уроках по основам безопасности жизнедеятельности реализуются функциональные возможности, происходит гармоничное и духовно-нравственное развитие личности. Важную роль играют различные виды подготовки обучающихся: политехническая, эстетическая, медицинская, физическая и психологическая.

Политехническая подготовка предполагает формирование системы знаний о функционировании технических объектов и правилах их использования в процессе производства и повседневной жизни для обеспечения безопасности жизнедеятельности. Традиционно в процессе такой подготовки большое внимание уделяется технике

безопасности. Наряду с этим есть необходимость в передаче обучаемым системы знаний о рациональном использовании техники в целях безопасной жизнедеятельности. Например, каждый человек должен знать о различных технических средствах безопасности - очистки воздуха и питьевой воды, защиты от отравляющих веществ (противогазах, респираторах и т.д.), проникновения в жилище преступников (средствах повышения защищенности жилья, наблюдения и сигнализации) и самообороны от них (газовых и травматических пистолетах, бронежилетах) и т.д. Эти знания усваиваются при изучении курса ОБЖ [5].

Влияние эстетической подготовки в воспитании культуры здорового и безопасного образа жизни у обучающихся на уроках в общеобразовательной организации огромно. Она способствует выработке принципов общественного поведения, милосердия, стремления служить людям, гуманного отношения к ним. Эстетическое воспитание предполагает формирование готовности воспринимать и оценивать трагическое, комическое, ужасное, которое служит одной из предпосылок для осмысления и оценки опасностей и проблем безопасности. Эстетическая культура служит источником опыта предупреждения и преодоления опасных ситуаций. Эстетическое воспитание включает овладение системой эстетических ценностей, формирование чувств, образов, опыта, способных играть роль средств обеспечения личной безопасности [2].

В процессе воспитания культуры здорового и безопасного образа жизни на уроках по основам безопасности жизнедеятельности важно подготовить обучающихся к предупреждению отравлений, травм, ожогов, обморожений, поражений электрическим током, сердечной недостаточности и т.д., к оказанию помощи и самопомощи в этих ситуациях, а также при внезапном ухудшении самочувствия [9].

Общефизическая подготовка носит универсальный характер и готовит человека не только к поведению в опасных ситуациях, но и успешной жизнедеятельности в любых условиях - быту, на производстве, при проведении досуга и т.д.

Помимо общефизической подготовки необходима специальная физическая подготовка к опасным ситуациям. Когда ребенок учится карабкаться по откосу, взбираться по канату, раскачиваться на высокой перекладине, формируется готовность к реальным опасностям. Ее вырабатывают и многие другие занятия: обучение плаванию, езда на велосипеде и лошади, преодоление препятствий, владение приемами рукопашного боя и т.д. Таким образом, физическое воспитание приносит целый комплекс результатов, в частности, эффективно способствует психологической подготовке к действиям в экстремальных и чрезвычайных ситуациях [7].

Психологическая подготовка воспитания культуры здорового и безопасного образа жизни на уроках ОБЖ у обучающихся в общеобразовательной организации включает комплекс направлений, среди которых наиболее актуальны такие, как подготовка к:

- поддержанию психологической устойчивости в условиях автономного выживания в природе, аварийных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях;
- противодействию лжи и клевете;
- самозащите от влияния манипуляторов;
- использованию психологических приемов самозащиты от криминальных элементов;
- общению с психически больными людьми [10].

Организация уроков ОБЖ по воспитанию культуры здорового и безопасного образа жизни осуществляется с учетом основных направлений формирования культуры здоровья:

- выработка установки на сохранение, поддержание и укрепление собственного здоровья; определение своего отношения к собственному здоровью (как к долгу или как к своему личному делу);
- обеспечение устойчивого интереса и грамотности в вопросах здоровья;
- формирование «здорового» мышления; мотивации ведения здорового образа жизни (в широком смысле); эмоционально-волевого и ценностного отношения к себе и всему окружающему, здоровью, культуре, жизни и т.д.; воспитание интеллектуальной свободы личности, ответственности за свою жизнедеятельность;

- выработка активной жизненной позиции, позитивного мышления, навыка саморегуляции и рефлексивной деятельности и др.;
- формирование коммуникативной культуры личности; культуры выражения эмоций; культуры профилактики и преодоления факторов, разрушающих здоровье; культуры самообразования в вопросах здоровья и т.п. как составные части системы мер по воспитанию общей культуры здоровья [9].

В педагогическом процессе осуществляются различные направления воспитания: нравственное, физическое, эстетическое и т.д. К элементам педагогического процесса относится и воспитание культуры безопасности. Сформулируем его признаки:

- организация процесса творческого межличностного общения воспитанников с педагогом, являющимся носителем культуры безопасности;
- проявление в деятельности школьников культуры безопасности, развитие способностей воспитанников к предупреждению и уменьшению вреда, причиняемого опасными факторами жизнедеятельности;
- создание благоприятных условий для освоения знаний, умений и навыков, норм, ценностей, смыслов безопасной жизнедеятельности;
- совершенствование мировоззренческой, интеллектуальной, нравственной и психологической готовности воспитанников к безопасной жизнедеятельности;
- освоение воспитанниками материальных и духовных ценностей культуры безопасности
- в процессе взаимодействия со структурными компонентами духовной культуры;
- деятельность по включению воспитанников в жизнь, способствующая формированию личности, готовой действовать в непредсказуемых (в том числе опасных и экстремальных) условиях, стремящейся к постоянному самосовершенствованию и реализации новых возможностей.

Воспитание современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности у подрастающего поколения страны является общешкольной задачей, так как изучение всех школьных предметов вносит определенный вклад в формирование у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности.

Изучение основ безопасности жизнедеятельности способствует завершению социального развития учащихся в области безопасности, обеспечивает целенаправленную подготовку их к осознанному соблюдению норм и правил безопасного поведения в реальной окружающей среде в процессе повседневной жизнедеятельности и в условиях различных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.

Реализация учебных программ по «Основам безопасности жизнедеятельности» поможет учащимся более полно понять процессы, происходящие в современном мире с учетом существующих факторов риска для безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства: осознать свое предназначение в области безопасности и сформировать нравственные ориентиры личного поведения, способствующие повышению защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, в том числе, от отрицательного влияния «человеческого фактора».

Для воспитания культуры здорового и безопасного образа жизни на уроках по основам безопасности жизнедеятельности необходимо формировать у обучающихся убежденность в том, что есть объективные возможности предупреждения опасных ситуаций и защиты от создаваемых ими угроз, а также уверенность в собственных способностях к активным и успешным действиям по использованию этих возможностей. Формированию позиции, основанной на таком убеждении, способствует воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни, нацеленное на развитие мышления и психологической устойчивости, самостоятельности и творческой активности, позитивной самооценки и положительного отношения к окружающим людям [8].

Список литературы

1. Акимова, Л.А. Формирование культуры безопасности жизнедеятельности учащихся общеобразовательных учреждений: монография / Л.А. Акимова, Н.В. Сократов, П.П. Тиссен.– М.: Гуманитар.

изд. центр ВЛАДОС, 2009. – 188 с.

2. Вайнер, Э.Н. Стратегия и содержание здоровьесберегающего образования / Э.Н. Вайнер // Основы безопасности жизни. – 2012. – №11. – С. 45-49.

3. Воробьев, Ю.Л. Основы формирования культуры безопасности жизнедеятельности населения / Ю.Л. Воробьев, В.А. Пучков, Р.А. Дурнев. – М.: Деловой экспресс, 2006. – 316 с.

4. Головин, Н.Л. Обучение и воспитание культуры безопасности жизнедеятельности в образовательных учреждениях школьного и начального профессионального образования / Н.Л. Головин, О.Ю. Соловьева // Актуальные проблемы формирования культуры безопасности жизнедеятельности населения. – 2008. – С. 166-174.

5. Долинина, И.Г. Безопасность жизнедеятельности: состояние образовательной среды, формирующей профессиональную культуру обучающихся / И.Г. Долинина, О.В. Кушнарёва // Высшее образование сегодня. – 2015. – №9. – С. 83-85.

6. Ильина, Е.К. Инновационные технологии оценки функционального состояния в основе мониторинга здоровья учащихся / И.К. Ильина, Г.А. Матчин, А.М. Суздалева // International scientific-practical web-congress of pedagogues and psychologists «Be smart!» 17-18 февраля 2015г. – Geneva (Switzerland), 2015. – С. 178-182.

7. Мельникова, Н.Ф. Педагогические основы обучения безопасности жизнедеятельности: формирование культуры личной безопасности / Н.Ф. Мельникова // Основы безопасности жизни. – 2010. – №12. – С. 32-36.

8. Муравьева, Е.В. Педагогические аспекты формирования культуры безопасности жизнедеятельности: проблемы и подходы / Е.В. Муравьева, Е.Н. Воронина // Актуальные проблемы формирования культуры безопасности жизнедеятельности населения. – 2008. – С. 243-246.

9. Степаненко, Е.Н. Формирование культуры безопасности жизнедеятельности учащихся старших классов / Е.Н. Степаненко // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2015. – №8-10. – С. 124-126.

10. Чернавский, М.А. Безопасность образовательной среды, психологическая культура и психическое здоровье студента педагогического вуза как проблема безопасности жизнедеятельности / М.А. Чернавский // Специальное образование. – 2013. – №1 (29). – С. 126-131.

Суздалева А. М., Рябцева Е. В., Чураева К. Ф.,

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г. Оренбург
Способы и средства работы с учащимися общеобразовательных организаций по военно-профессиональной ориентации

Престиж военной службы напрямую зависит от профессиональной ориентации, которая призвана не допускать того, чтобы в армию стали попадать случайные люди, не отвечающие высоким требованиям, предъявляемым военной службой. Это обусловлено тем, что зачастую низкое качество личного состава, заключающего контракт о прохождении военной службы, объясняется не плохим профессиональным отбором, а малым количеством кандидатов. Поэтому на сегодняшний день необходимо сместить центр тяжести с количественного подхода (профессиональный отбор) в сторону качественного (профессиональная ориентация). Профессиональная ориентация должна осуществляться на различных этапах, в том числе учащихся общеобразовательных учреждениях, которые могут стать призывниками.

Военно-профессиональная ориентация учащихся образовательных учреждений является комплексом научно обоснованных организационных и психолого-педагогических мероприятий, которые направлены на формирование у учащихся психологической готовности к получению военно-учетной специальности, призыву на военную службу, обучению в военных образовательных учреждениях профессионального образования по соответствующим специальностям и поступлению на военную службу по контракту. Военно-профессиональная ориентация – это важный элемент как добровольной, так и обязательной подготовки граждан к военной службе и их военно-патриотического воспитания [4].

Актуальность исследуемого направления заключается в том, что правильно организованная военно-профессиональная ориентация учащихся позволит добиться правильному выбору военных профессий в дальнейшем, что окажет положительное влияние на общую боеспособность Вооруженных Сил.

На сегодняшний день исследования проблем военной педагогики увеличиваются, так как военно-профессиональная ориентация необходима для мотивированного определения человеком для себя модели собственного профессионального развития в рамках военно-профессиональной деятельности. Человек, осуществляя анализ своих внутренних ресурсов,

соотнося их с требованиями военных профессий и одновременно находя личностные смыслы такого определения может выбрать наиболее подходящую для себя военную профессию.

Военно-профессиональная ориентация является динамичной системой. Динамика определяется процессами, сводимыми к двум основным направлениям: развитие военно-профессиональной направленности личности и развитие профессионального самосознания личности. При этом развитие направленности более подвержено внешнему воздействию, в том числе со стороны искусственно создаваемой педагогической системы, менее субъективно и лучше контролируется [1].

Именно на него опирается большая часть технологий педагогического сопровождения военно-профессиональной ориентации.

Военно-профессиональная ориентация является – это наиболее приемлемая, активная и эффективная форма подбора военных профессий для молодых людей, а также способ отбора учащихся для обучения в военных образовательных учреждениях профессионального образования.

В качестве формы подбора военно-профессиональная ориентация является хорошим средством для профессионального самоопределения учащихся. Осуществляется подбор самых подходящих профессий и специальностей в зависимости от индивидуальных особенностей молодых людей. Этот процесс заканчивается обоснованным и сознательным выбором военной специальности.

Вторая форма военно-профессиональной ориентации – отбор для поступления в военный вуз, связан с противоположным подходом. В зависимости от требований конкретной военной профессии устанавливается, «годен» или «не годен» данный учащийся для обучения этой военной профессии. В случае, когда кандидатов больше, чем число мест на первом курсе, то с помощью методов профессионального психологического отбора определяется кто из претендентов наиболее профессионально пригоден. Помимо антропоцентрического подхода в форме подбора и профессиоцентрического подхода в форме отбора имеются и другие, психолого-педагогическое основание для классификации методов и форм военно-профессиональной ориентации учащихся образовательных учреждений. Выделяют групповую и индивидуальную формы, а также активные и традиционные методы военно-профессиональной ориентации. В зависимости от формы выделяют традиционные методы военно-профессиональной ориентации, к которым относятся рассказы и беседы, а также активные методы - игры и консультации [4]. Военно-профессиональная игра в качестве активного метода групповой профориентации учащихся, осуществляется по специальной программе активизирующих профориентационных занятий [2; 5].

Военно-профессиональная консультация в качестве активного метода индивидуальной профориентации учащихся образовательных учреждений, предполагает решение следующих задач: выявление профессионально важных качеств и психологических особенностей молодых людей; подготовка практических рекомендаций по выбору военной профессии и конкретной специальности; переориентация молодых людей в случае, если профессия была выбрана без учета индивидуальных качеств; разработка индивидуальной программы профессионального самообразования и самовоспитания; оптимизация военно-профессионального самоопределения.

Одной из важных частей военно-профессиональной ориентации является психологическая диагностика профессионально важных качеств учащихся. При проведении мероприятий по военно-профессиональной ориентации учащихся образовательных учреждений нужно использовать различные методы:

1) формирование у учащихся необходимых понятий, суждений, оценок, убеждений (рассказы, беседы, лекции, диспуты, показ кино- и видеофильмов, наглядных пособий, воспроизведение звукозаписей, самостоятельное чтение и др.);

2) организация познавательной и практической деятельности учащихся (задания, упражнения, поручения, приучение, создание специальных ситуаций);

3) Стимулирование ориентации учащихся на подготовку к военной службе (деловые игры, состязания, применение санкций - материальное и моральное поощрение или порицание);

4) Контроль за процессом формирования военно-профессиональной направленности (проверка знаний, умений и навыков, оценка военно-профессиональной направленности) [3].

Мероприятия по военно-профессиональной ориентации учащихся образовательных учреждений должны иметь тесную связь с военно-патриотическим воспитанием, входить в общую систему формирования у молодежи патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины. Поэтому все проводимые в образовательном учреждении мероприятия по военно-патриотическому воспитанию учащихся способствуют формированию и военно-профессиональной направленности учащихся (дни призывника, военно-спортивные игры, проводы призывников на военную службу, показ учащимся воинского мастерства военнослужащих, посещения воинских частей и др.).

Для достижения лучших результатов военно-профессиональной ориентации учащихся общеобразовательных учреждений необходимо использовать все основные формы военно-профессиональной ориентации учащихся, к которым относят военно-профессиональное воспитание, военно-профессиональное просвещение, и военно-профессиональные консультации.

Военно-профессиональное просвещение доводит до учащихся сведения о воинских должностях, военных профессиях для формирования у них знаний о разных видах военно-профессиональной деятельности, военно-профессиональных интересов и стремления к самостоятельному, осознанному выбору военной профессии, воинской должности, специальности.

Широкие возможности по внедрению новых форм и методов военно-профессиональной ориентации при работе с учащейся молодежью предоставляют радио-, видео-, компьютерные информационные технологии, которые также необходимо учитывать преподавателям в своей деятельности [6].

Осуществляя выбор конкретных средств, больше внимания следует уделять игровым формам, тренингам, видео- и компьютерной информации, посещению воинских частей и военных образовательных учреждений профессионального образования, созданию клубов, кружков военно-профессиональной направленности, а также использовать и другие формы внеурочной работы с молодежью [4].

Действенной формой организации военно-профессиональной ориентации учащихся является привлечение к ней преподавателей-предметников образовательных учреждений, должностных лиц военных комиссариатов, воинских частей, военных образовательных учреждений профессионального образования, государственных и общественных структур, средств массовой информации [1].

Список литературы

1. Денисов, Р.А., Подготовка молодёжи к военной службе. Учебно-методическое пособие / Р.А.Денисов, С.В.Михайлова. – Саратов: СГТ, 2010. – 161 с
2. Загорюев, А.Л. Методология и методы изучения военно-профессиональной направленности подростков: отчёт о НИР / А.Л. Загорюев.- Екатеринбург: Уральский институт практической психологии, 2008.- 102 с.
3. Костина, Н.К. Ориентация учащихся профильных классов на военно-профессиональную деятельность: методические рекомендации / Н.К. Костина // Методические рекомендации. – Рязань: РГУ имени С.А. Есенина. 2009. – 68 с
4. Красноперова, Т.Я. Военно-профессиональная ориентация школьников // ОБЖ. - 2005. - № 2. - С. 17
5. Суздалева, А.М. Подготовка учащихся общеобразовательных организаций к прохождению военной службы / А.М. Суздалева // сборник статей по материалам научно-практической конференции «Перспективы развития предметной области «Основы безопасности жизнедеятельности»» 5 мая 2016 г. – Оренбург: ОГПУ, 2016. – С. 79--85.
6. Суздалева А.М. Подготовка учащейся молодежи к военной службе в общеобразовательном учреждении / А.М. Суздалева, М.В. Кошкина, И.А. Санжеренко // сборник статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы модернизации высшего

Суздаева А. М., Ажмуратова Г. А., Шарифуллина А. Н.,
ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г.
Оренбург

Обучение школьников вопросам безопасности средствами интерактивных технологий

Учителя в школах сталкиваются с тем, что учащиеся не всегда достаточно активны в учении, не могут самостоятельно изучать некоторые темы, выполнять практические задания, творчески подходить к решению учебных задач. В результате перед преподавателем встают вопросы: как организовать учебный процесс, чтобы сформировать у учащихся интерес к активной учебной и познавательной деятельности? Какие технологии при этом применить? Как оценить результаты обучения? При этом необходимо и очень важно построить учебный процесс так, чтобы каждый обучающийся смог овладеть учебным материалом не ниже базового уровня с учетом своих особенностей и способностей. Определяющими в повышении эффективности образования являются технологии обучения [1; 7].

Рассматривая современные технологии обучения в образовании, отметим основные особенности учебного процесса: сжатые временные рамки обучения; степень мотивации обучающихся: концентрированность содержания обучения; развитие коммуникативных способностей к адаптации в условиях неопределенности; немедленное применение полученных знаний; творческое развитие личности. Этими особенностями объясняется необходимость использования в учебном процессе современных технологий обучения, развивающих творческие способности обучаемых и повышающих их заинтересованность в усвоении материала [2].

Технология обучения - это системный метод формирования, применения и оценки всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технического оснащения и межпредметных связей задача которого - оптимизация форм образования. Общие направления современных педагогических технологий в профессиональном образовании: активные методы обучения; информационно-компьютерные технологии; информационно-коммуникационные технологии [8].

Появление каждого из этих направлений вызвано необходимостью достижения определенных целей обучения и, соответственно, решения конкретных задач усовершенствования учебного процесса с учетом социально-экономических потребностей и достижений научно-технического прогресса.

В числе наиболее распространенных и эффективных технологий - активное обучение, которое отличают: принудительная активизация мышления, при которой обучаемый вынужден быть активным независимо от своего желания; достаточно длительное время вовлечения обучаемых в учебный процесс, поскольку их активность должна быть не кратковременной или эпизодической, а устойчивой и длительной, в течение всего занятия; самостоятельная творческая выработка решений, повышенная степень мотивации и эмоциональности обучаемых; постоянное взаимодействие обучаемых и преподавателей [24].

Активное обучение проводится на неимитационных и имитационных занятиях.

К неимитационным занятиям относятся традиционные виды: лекции, семинары, практические занятия и т.д. Их характерная черта - отсутствие модели изучаемого процесса или деятельности. Активизация обучения осуществляется через прямые и обратные связи между обучающими (преподавателями) и обучаемыми.

Особенность имитационных занятий - наличие модели изучаемого процесса (имитация индивидуальной или коллективной профессиональной деятельности). Имитационные методы делятся на игровые и неигровые [3].

К игровым методам относятся такие, при которых обучаемые играют определенные роли. Они дают наибольший эффект при усвоении материала, так как достигается существенное приближение учебного процесса к практической производственной деятельности при высокой степени мотивации и активности обучаемых.

В последнее время большое внимание уделяется технологиям игрового обучения, которые можно использовать в учебных заведениях разных типов для различных возрастных категорий обучаемых.

Игра оказывает большое влияние на усвоение способов взаимодействия с другими людьми и развитие способностей учащихся к такому сотрудничеству. Они приобретают опыт взаимопонимания, учатся пояснять свои действия и намерения, согласовывать их друг с другом [9; 19]. Один из широко используемых в общеобразовательной школе, особенно на уроках ОБЖ типов дидактических игр - так называемые деловые игры, представляющие собой имитацию принятия решений в различных искусственно созданных или взятых из практики ситуациях путем разыгрывания соответствующих ролей (индивидуальных и групповых) по заданным или выработанным участниками игры правилам.

Деловые игры значительно повышают познавательную активность учащихся. В процессе деловой игры учащиеся получают и усваивают значительно больше прикладной информации, необходимой для грамотного принятия решений, чем при традиционном изучении. Свойственный деловой игре азарт, возможность рискованных решений без опасений реального ущерба позволяет участникам игры быть более раскрепощенными, полнее проявить себя. Игра способствует также формированию способностей учащихся к самооценке, делая ее более объективной, так как все основные действия и их результаты зависят от самих играющих, которые, как правило, находятся в одинаковых стартовых условиях. Решая поставленную задачу, учащиеся анализируют ситуацию, выбирают оптимальный вариант, доказывают правильность своих суждений. Все это активизирует их познавательную деятельность, приучает к самостоятельности, инициативности, вырабатывает практические умения, способствует воспитанию организованности, дисциплинированности, четкости и оперативности в решениях, готовности к сотрудничеству [1; 4].

В последние годы популярны индивидуальные игровые занятия с использованием моделей на компьютере. Отличительной особенностью таких занятий является наличие только одного участника игры, взаимодействующего с компьютером, который реализует алгоритм реакции на решение играющего. Однако в этом алгоритме должны быть представлены все перечисленные выше признаки деловых игр кроме наличия различных ролей и взаимодействия участников [2; 6].

Особое значение имеют ролевые игры, которые дают обучаемым возможность освоить разные социальные формы поведения в приближенных к действительности игровых ситуациях. Эффективность ролевых игр зависит от многих факторов - полноты организационной подготовки; степени условности моделируемой ситуации, активности руководителя игры, четкости ее условий и цели, специфики личностей преподавателя и учащихся.

В конце игры преподаватель обязательно проводит ее анализ, подводит итоги, указывает на ошибки обучаемых, отмечает лучших и выставляет им оценки. Занятия, организованные таким образом, позволяют активизировать познавательный процесс, прививать учащимся навыки коллективной работы и принятия решений. Данный метод способствует положительной мотивации к изучению теоретического материала, формированию познавательных интересов [2; 4]. Обычно деловые и ролевые игры, имитирующие конкретные жизненные ситуации проводятся после изучения теоретического материала.

Анализ конкретных ситуаций (case-study- один из наиболее эффективных и распространенных методов организации познавательной деятельности.

Ситуация - это совокупность фактов и данных, определяющих то или иное явление. В этом качестве любая характерная ситуация может служить объектом для анализа и обучения. Ситуация помимо материала для анализа может содержать и проблемы, требующие решения. Этому методу присущи следующие основные признаки: наличие конкретной ситуации для заданного времени; разработка соревнующимися лицами или группами вариантов решения;

обсуждение вариантов решения с возможным предварительным рецензированием, публичная их защита и т.д.; подведение итогов и оценка результатов преподавателем, анализ и решение методом разбора.

Данный метод наиболее целесообразен при рассмотрении отдельной задачи. Возможные варианты решения могут быть количественно или экспертно оценены, что позволяет принять наиболее целесообразные из них. Как правило, лучший вариант не представляет собой установленного заранее однозначно верного решения, а формируется преподавателем с учетом предложений участников занятия [4; 6].

По назначению в учебном процессе различают четыре вида ситуаций:

1. Ситуация-проблема - определенное сочетание факторов реальной жизни. Участники выступают действующими лицами, актерами, пытающимися найти решение или прийти к выводу о его невозможности (например, разлив жидких радиоактивных отходов в центре города в результате ДТП).

2. Ситуация-оценка описывает положение, выход из которого уже найден. Проводится критический анализ ранее принятых решений, формируется мотивированное заключение о происшедшем событии. Учащиеся выступают в роли сторонних наблюдателей (например, алгоритм поведения человека, который находится в зоне под высоким напряжением тока).

3. Ситуация-иллюстрация поясняет какую-либо сложную процедуру или ситуацию, относящуюся к основной теме и заданную преподавателем. Она меньше стимулирует самостоятельность в рассуждениях. Это примеры, поясняющие суть, хотя и по их поводу можно предложить сформулировать вопрос либо выразить согласие, но в этом случае иллюстрация уже перейдет в оценку (например, меры защиты жилища от пожаров, возможных при замыкании электропроводов).

4. Ситуация-упражнение предусматривает применение принятых ранее положений и предполагает очевидные, бесспорные решения рассматриваемых проблем. Такие ситуации способствуют развитию определенных умений и навыков учащихся в сборе и обработке данных, относящихся к исследуемой проблеме. Упражнения носят в основном тренировочный характер, помогают приобретать опыт (например, определять безопасную дистанцию между человеком и разорванным проводом, находящимся под напряжением).

Методы анализа конкретных ситуаций: ролевое разыгрывание конкретной ситуации, изученной заранее, но это может перевести проблему в ролевую игру; коллективное обсуждение ситуации, предложенной преподавателем устно или письменно, если текст невелик и учащиеся могут его легко воспринять.

Специфическая черта имитационного упражнения - наличие заранее известного преподавателю (но не обучаемым) правильного или наилучшего потенциала, активизации учебного процесса и высокого качества обучения [8].

Изучение процесса обучения учащихся вопросам обеспечения безопасности проводилось на педагогической практике в МОБУ «Бобровской средней общеобразовательной школе» с. Бобровка, Кинелевского района Самарской области. В эксперименте принимали участие респонденты 8-ых классов в количестве 50 человек.

Основным инструментом достижения выпускниками общеобразовательных учреждений уровня знаний, умений и навыков, соответствующих требованиям образовательного стандарта по ОБЖ, служит его региональный компонент, благодаря которому во многих субъектах Федерации увеличен объем учебного времени на этот предмет. Однако, во многих школах, особенно профильных, за счет часов ОБЖ увеличивают нагрузку на специализированные предметы, например – математика, английский язык и т.д. Так же количество природных и техногенных катастроф говорят об актуальности проблемы защиты населения от опасных процессов. Это позволило акцентировать внимание на значимость вопросов безопасности.

Наше исследование планируется проводить в два этапа:

На первом этапе осуществляется теоретический анализ педагогической и

психологической литературы по обучению учащихся вопросам обеспечения безопасности, а также проведен анализ интерактивных методов обучения, которые будут реализованы на занятиях.

На втором этапе планируется разработка программы по обучению учащихся вопросам обеспечения безопасности.

Исследование в научно-исследовательской работе потребовало изучение комплекса диагностирующих методов. Нами выбраны методы тестирования, решения ситуационных задач и др. Перечисленные методы будут применяться на констатирующем и контрольном этапах с целью сравнения полученных результатов для выявления эффективности реализуемой программы.

С помощью тестов проведена входная диагностика по основам безопасности жизнедеятельности. Ответы тестирования проверялись компьютерной программой.

Результаты тестирования показали, что учащиеся восьмых классов относительно хорошо усвоили изучаемые темы на уроках ОБЖ. Так высокий уровень знаний составил в контрольной группе 12%, а в экспериментальной группе – 16%.

Средний показатель равен в контрольной группе 60%, а в экспериментальной – 64%. Низкий уровень знаний учащихся в контрольной группе показал у 7-ми учеников, что составило 28%, в экспериментальной у 5 школьников, что соответствует 20%. Полученные данные говорят, что уровень знаний обучаемых довольно не высок.

Поэтому целесообразно на уроках и на внеклассных занятиях использовать интерактивные технологии, реализованные в разработанной программе по безопасности жизнедеятельности.

Список литературы

1. Зуев, А.М. Активное обучение и развитие творческого потенциала преподавателя / А.М. Зуев // ОБЖ. – 2009. - №7. – С. 18-20.
2. Зуев А.М. Использование активных методов обучения - условие качества подготовки студентов колледжа / А.М. Зуев. // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции по проблемам обеспечения безопасности жизнедеятельности.-М.: Русский журнал, 2007. – С. 25-27.
3. Лисина Е.Б. Образовательная структура в области безопасности жизнедеятельности / Е.Б. Лисина, Б.В. Севастьянов // ОБЖ, 2004. - №2. - С. 18-39.
4. Маринина Л.Р. Роль человека в обеспечении безопасности жизнедеятельности / Л.Р. Маринина // ОБЖ, 2004. - № 5. - С.44.
5. Смирнов А.Т. Подготовка учащейся молодежи в области безопасности жизнедеятельности / А.Т. Смирнов // ОБЖ, 2002 - №9. - С. 20-23.
6. Суздалева, А.М. Разработка факультативных занятий по формированию знаний основ безопасности жизнедеятельности у учащихся в начальной школе / А.М. Суздалева, Р.А. Бикбаева, Г.К. Кемкина // сборник статей по материалам XXXIII международной заочной научно-практической конференции «Научная дискуссия: вопросы педагогики и психологии». – М.: ООО «Международный центр науки и образования», 2014. – С. 45-49.
7. Суздалева А.М.. Применение современных технологий обучения при подготовке учащихся к безопасному поведению в условиях террористического акта / А.М. Суздалева, Н.В. Туряница, С.В. Кусков // сборник статей по материалам международной студенческой научно-практической конференции «Молодежь. Наука. Будущее». – Оренбург, 2016. – С. 201-204.
8. Суздалева, А.М. Модульное обучение в курсе основ безопасности жизнедеятельности / А.М. Суздалева, М.Т. Исламгулов // материалы всероссийской научно-практической конференции «Образование и учитель XXI века: Проблемы, перспективы развития» 06-07 октября 2010г. – Оренбург: ОГПУ, 2010. – С. 142-146.

Сухина О.А., Мейер Ю.А., МОАУ «СОШ № 40 с углубленным изучением математики им. В.М. Барбазюка», г. Оренбург

Влияние досуга на социализацию подростков

В современном мире можно заметить, что подростки все чаще жалуются на нехватку времени. А насколько рационально они используют свое свободное время? Этот вопрос важен, так как известно, что подростки являются одной из важнейших социальных групп общества. В разные временные исторические отрезки понятие подросткового возраста варьируется, но, однако, в современной научной литературе принято считать, что возраст от 12-13 до 17-18 лет является подростковым [2С.11]. Какое воспитание получит подросток в

этот период и насколько эффективно пройдет процесс его социализации – все это решит будущее подрастающего поколения и, соответственно, будущее страны.

Недавно, придя домой после сложного школьного дня, я как обычно начала проверять социальные сети. Увидев сообщение от подруги, я на него ответила. Так мы переписывались некоторое время. Затем я решила обновить новости различных сообществ, на которые была подписана. В итоге, я не заметила, как прошло больше часа, более того, это время было потрачено зря. Я задумалась, а разве так я планировала проводить день? Нет. В мои планы это не входило, ведь именно свободное время становится той сферой, где происходит общение человека с искусством, живописью, кино, литературой; занятия спортом, в драмкружках, посещение выставок, театров, музеев, встречи с интересными личностями, с друзьями, с родственниками.

Вроде бы казалось, разве один потраченный час может повлиять на мой день? Оказывается, да. Вскоре я начала замечать, что провожу свое свободное время совсем не так, как мне хотелось бы. И тогда я задумалась, а как проводят свободное время мои ровесники, довольны ли они своим досугом, что влияет на организацию их свободного времени, как это отражается на дальнейшей успешности и умении общаться с окружающими. По разговорам с одноклассниками я поняла, что огромное количество времени тратится на социальные сети, просмотр различного рода телевизионных передач, иногда даже сомнительного характера. Разве это хорошо и может способствовать развитию? Нет. Я считаю, что свободное время подростков должно частично охватывать учебу и самообразование, приобщение к культуре (чтение, посещение театра, музея, кино и т. п.), общественно-политическую активность, научно-техническое любительское творчество, художественно-эстетическую самодеятельность, общение с семьей и др. Я решила рассмотреть особенности досуга подростков и выявить рациональные способы проведения досуга, влияющие на социализацию подростков.

Досуговая деятельность подростка вне школы, когда он выступает как самостоятельный субъект, вступая во взаимодействие со сверстниками и не только, – это очень важная сфера развития личности. Это сфера, где он может практиковать свои коммуникативные навыки, может учиться закреплять и отстаивать свои ценности [2 С.31].

Социализация человека, а особенно подростков, является одним из приоритетных направлений внутренней политики нашего государства. Для этого создана специальная система учреждений. Это культурно-досуговые учреждения, спортивные комплексы, научно-технические центры и т.п., функционирующие в сфере досуга, с расширением границ которых повышается и социализирующее воздействие на подростков [5 С.293].

Одной из сфер, определяющих благополучие любого человека, является область свободного времяпрепровождения — досуга [1 С.3].

Досуг - общественно-историческое явление, часть социального свободного времени, не занятая делами производственной или жизненной необходимости [1 С.3].

К. Маркс считал свободное время основным мерилем богатства, поскольку оно служит условием для всестороннего развития личности. В связи с качественным изменением уровня жизни, развитием и улучшением системы общественного питания и бытового обслуживания время досуга постоянно возрастает. Вместе с ростом и обогащением досуга меняется его содержание, происходит перераспределение удельного веса между основными его функциями. Разумное использование досуга в большей степени служит для восстановления сил индивида, затраченных им в процессе производственной деятельности и исполнения непреложных обязанностей, для его духовного и физического развития [1 С.62].

Постепенно досуг для молодого человека превращается в определенный образ жизни. Особенности досуга современной молодежи — высокий уровень технической оснащенности, использование современных досуговых технологий и форм, методов, эстетически насыщенное пространство [4 С.93]. Плодотворное использование досуга человеком – важная задача общества, так как, когда человек осуществляет процесс своего досугового общения с искусством, техникой, спортом, природой, а также с другими людьми, важно, чтобы делал он

это рационально, продуктивно и творчески [4 С.188].

Социально-культурная деятельность по существу может рассматриваться как самостоятельная подсистема общей системы социализации личности, социального воспитания и образования людей. Одновременно она является важнейшей функцией государственных и негосударственных структур, сферой приложения усилий многочисленных общественных движений и инициатив, средством рационального использования свободного времени различных групп населения [3 С.35].

Досуг может стать мощным двигателем для развития личности. В этом заключаются его позитивные возможности. Но досуг может превратиться в силу, калечащую личность, деформирующую сознание и поведение, привести к ограничению духовного мира и даже к проявлениям девиантного поведения [3С.77].

В связи с важностью такого аспекта жизни как проведение свободного времени, решено было проанализировать, как подростки организуют свой досуг.

План выполнения опытно-экспериментальной работы.

1. Проведение анкетирования на тему «Мое свободное время». Решено было провести анкетирование среди учащихся 9-11 классов (подростковый период) МОАУ «СОШ №40». В анкете предлагались варианты наиболее распространённых занятий в свободное время. Ребятам следовало выбрать один вариант ответа из предложенных.

2. Обработка данных, полученных в процессе анкетирования.

3. Формирование экспериментальной группы.

Экспериментальная группа составила 31 человек. В группу вошли учащиеся, которые предпочли добровольно сократить время пребывания в социальных сетях.

4. Проведение опроса среди респондентов, состоящих в экспериментальной группе, по теме «Сколько времени ты проводишь в социальной сети». Ребятам из экспериментальной группы было предложено замерить время, проведенное в социальных сетях за одни сутки, начиная с подъема и заканчивая сном.

5. Обработка данных, полученных в процессе измерений.

6. Пути сокращения времяпровождения в социальных сетях участниками экспериментальной группы.

7. Создание социального эксперимента «Школа общения». Он был разработан совместно с психологом МОАУ «СОШ №40» Казачковой Н.И. под руководством учителя истории и обществознания Сухиной Ольги Анатольевны. С участниками экспериментальной группы была проведена работа, направленная на социализацию подростков в условиях современного общества.

8. Выявление результатов социального эксперимента «Школа общения».

Проведение опытно-экспериментальной работы.

Ученикам 9-11 классов МОАУ «СОШ №40» было предложено ответить на вопросы анкеты «Мое свободное время».

В результате анкетирования было выявлено, что 59% подростков свободное время проводят в социальных сетях. Второе место «по популярности» занимает просмотр фантастических фильмов. Третье место - чтение книг. Четвертое место - просмотр развлекательных телепередач. Также исследовано, что только 12% респондентов смотрят научно-популярные телепередачи, что способствует саморазвитию подростков.

В результате анализа анкет можно прийти к выводу, что ученики старших классов предпочитают проводить своё свободное время за «серфингом» в социальных сетях. Так как в подростковом возрасте происходит социализация личности, то подросткам необходимо общение. Современная социальная психология давно уже столкнулась с феноменом «одиночества в толпе» — одиночества среди людей в крупном коллективе или большой организации. Как ни странно, но способствует этому развитие телекоммуникационных и компьютерных технологий. Таким образом, происходит снижение коммуникативного потенциала подростков [5 С.245].

В рамках формирующего этапа эксперимента подросткам экспериментальной группы

было предложено зафиксировать время нахождения в социальной сети в течение одного дня (с момента подъема до сна). Результаты удивили испытуемых. Среднее время пребывания в социальных сетях варьируется от 3 до 6 часов. Нами было предложено постепенно снижать время пребывания в социальных сетях.

По итогам проведенного тестирования психологом МОАУ «СОШ №40» Казачковой Натальей Ивановной было выявлено, что проблема подростков в экспериментальной группе заключается в отсутствии коммуникабельности, активности, творческого потенциала, в безразличии к учебе, нехватке времени для чтения художественной литературы, сложности общения со сверстниками, в нарушении социализации.

В результате данного заключения был организован социальный эксперимент «Школа общения» под руководством учителя истории и обществознания Сухиной Ольги Анатольевны. Совместно с психологом МОАУ «СОШ №40» Казачковой Натальей Ивановной была разработана программа, помогающая подростку социализироваться в обществе. В качестве эксперимента для начала данное объединение было рассчитано на работу с 14 сентября по 30 ноября 2015 года без учета каникулярного времени.

В ходе работы социального эксперимента подростки общались, проявляли любознательность и творчество, получали основы проф.ориентации, развивали творческие навыки. По окончании работы проекта было проведено вторичное тестирование, в результате которого стало заметно улучшение работоспособности, повышение социальной активности, улучшение успеваемости в школе. Ребята стали больше внимания уделять семье. Сами участники экспериментальной группы отметили, что стали проявлять интерес к учебе, к саморазвитию и согласны меньше времени уделять социальной сети, при этом многие записались в творческие объединения нашей школы. По окончании работы был создан буклет с информацией о направлениях работы творческих объединений нашей школы, где ученики интересно и творчески могут провести свободное от уроков время. Также мы пришли к выводу, что учиться правильно распределять свое время необходимо с младших классов. Так, для учащихся 3-4 классов нашей школы была разработана и проведена беседа «Уметь правильно тратить свободное время – это искусство».

Таким образом, анализ источников литературы по направлению исследования позволил выявить актуальность проблемы влияния досуга на социализацию подростков.

В результате опытно-экспериментальной работы установлено, что старшеклассники в основном уделяют свободное время социальным сетям, а это негативно влияет на социализацию подростков в обществе. Поэтому необходимо принимать решительные меры по устранению данного недостатка и создавать необходимые условия для активной внешкольной жизни подростка.

Разработан и опробирован социальный эксперимент «Школа общения», в результате которого была оказана помощь на этапе самостоятельной социализации подростка в обществе.

При первичном тестировании экспериментальной группы до начала работы эксперимента «Школа общения» выявлены следующие проблемы: отсутствие коммуникабельности, активности, творческого потенциала, безразличие к учебе, нехватка времени для чтения литературы, сложность общения со сверстниками, нарушение социализации. При вторичном тестировании и после окончания работы социального эксперимента «Школа общения» был отмечен подъем работоспособности, повышение социальной активности, улучшение успеваемости у учащихся.

Нами был создан информационный буклет о направлениях работы творческих объединений нашей школы, который предлагался ребятам, участвующим в проекте. Вскоре буклет был распространён на традиционном фестивале детского-юношеского творчества.

Список литературы

1. Волощенко Г.Г. Досуг: происхождение и развитие. – Омск, 2005.- С. 189
2. Голованова Н.Ф. «Социализация школьников как педагогическое явление».– М., 1998.-С.230
- 3.Киселева Т.Г., Красильников Ю.Д. Социально-культурная деятельность: история, теоретические основы, сферы реализации, субъекты, ресурсы, технологии: Учебная программа. – М.: МГУКИ, 2001.-С. 287

4. Магомедова З.Ш. Педагогическое сопровождение нравственного становления личности. «Педагогическое образование и наука» - М., 2013. - №1 - С. 117
5. Социология: Хрестоматия / Под ред. О.Н. Козловой. М., 1993. - С. 431

Токарева О. Н., ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г. Оренбург

Основные компоненты и содержание формирования патриотической культуры у учащихся

Содержание возможностей реализации педагогических условий рассматривается как процесс формирования патриотической культуры у кадетов, реализующийся посредством основных функций [3, с.14]:

- воспитательной - формирование ценностных ориентаций гражданина-патриота;
- дидактической - формирование профессионально-прикладных знаний, умений и навыков;
- развивающей - формирование индивидуальных качеств посредством патриотического воспитания.

В плане организации важным является воспитание через образовательный процесс и внеурочную деятельность во взаимосвязи.

Изучая государственный-патриотический компонент, нами был проведен анализ научных работ (А.Г. Агаевой, Ж.Г. Голотвиного, П.И. Капыриной, Р.Я. Мирского, А. Чотоновой), направленных на формирование патриотического сознания личности, а также педагогов психологов (М.Т. Баранового, Э.Л. Васиной, С.А. Иконникова), в которых указано, что патриотическое сознание личности - это прежде всего духовное образование и особый вид общественного сознания.

Патриотическое сознание личности учащихся возникает в результате ценностного отношения к своему отечеству. Понятие «отечество» включает общественно-экономический и социально-политический строй, природные условия в их конкретно-исторической характеристике, определённую территорию, с которой связана история народа, социально-этническую общность (нацию, народность) со своим языком, национальной культурой, традициями и обычаями [5, с.26].

Для эффективного формирования патриотической культуры у учащихся имеет социальная среда, оказывающая активное воздействие на его развитие. Общекультурная среда формирует начальный уровень патриотической культуры.

Содержание патриотической культуры – это сложное многообразие духовных образований на различных уровнях социума.

В зависимости от форм проявления содержания отечества, в каждом объекте общественного сознания имеется субъект, который наполнен содержанием патриотического сознания. Непосредственно сам подвиг, совершенный при защите Отечества, может рассматриваться различными способами. При этом подвиг приобретает наибольшую силу как нормативный акт и несет в себе четкость политического принципа, характеризующегося нравственной традицией, впоследствии определяет патриотический поступок, совершенный во имя Отечества [1, с.32].

Формирование патриотической культуры у учащихся представляет особый сложный социальный процесс, который складывается из взаимодействия объективных условий жизнедеятельности современного общества, нацеленной деятельности субъективных факторов патриотического воспитания и патриотической культуры [4, с.29].

Понятие «формирование» шире, чем понятие «воспитание»; в этом случае затронут процесс становления патриотической культуры, участвующий в окружении и общественной практике самой личности.

По мере развития и совершенствования нашего общества, воспитание начинает все больше походить на процесс формирования. Объективные условия образуют основу формирования патриотической культуры, определяющим фактором данного процесса является патриотическое воспитание.

При этом учитывается и само патриотическое самовоспитание, как естественный процесс адаптации личности, субъекта патриотического сознания и социальные условия, общественные требования в сфере патриотической деятельности [2, с.33].

Рассматривая процесс формирования патриотической культуры у учащихся, необходимо учесть соотносительность и условность понятий «влияние объективных условий» и «деятельность субъективного фактора», которые, в свою очередь, влияют на формирование патриотической культуры личности.

Воздействуя на объективные условия и субъективные факторы, формирование патриотической культуры у учащихся будет эффективно лишь при оптимальном сочетании и гармоничном взаимодействии. Недопонимание субъективных факторов может привести к стихийному формированию патриотической культуры.

Игнорируя объективные основы формирования патриотической культуры, при этом преувеличив само значение субъективных факторов, происходит снижение действенности патриотического воспитания. Учет субъективных и объективных факторов формирования патриотической культуры имеет важное значение, так как именно в этом возрасте происходит формирование сознания личности.

В научных трудах В.В. Макарова определена взаимосвязь между отечеством и патриотизмом, в которых рассмотрена высшая степень гармонии отношений личности и государства, обуславливающая толерантность граждан [5, с. 43].

Сущность государственно-патриотического компонента патриотической культуры заключается в проявлении любви и служении народа Родине. Она представляет собой совокупность чувств, особых представлений и идей, отражающих отношение личности к Отечеству как к единству общего, особенного и единичного.

В ее содержании сосредоточены принципы общества, характеризующиеся экономическими, социальными, политическими и моральными качествами и конкретным периодом его развития.

Духовно-нравственный компонент – это система ценностей, толерантного отношения этноса, нации, возможное достижение самооценки при наличии определенных условий, равноправия и дружелюбия, взаимопонимания. Все это помогает поступать в интересах человека [5, с. 16].

Национальная общность усиливает истинную глобальную общечеловеческую общность, направленную на объединение людей всего мира. В свою очередь, чувства этой общности направлены на созидательное действие, которое тесно переплетено с духовной жизнью общества в целом, имеющее определеннный мотив, стиль, характер поведения людей.

Учитывая категорию «общечеловеческого мировоззрения» таких понятий, как «направление развитие личности», «индивидуальная жизненная концепция», «познание», «творчество» (социальное, научное, художественное) все это способствует развитию, обогащению жизненной позиции личности, активизируется чувства сопричастности к судьбам человечества, уважения к национальным обычаям каждого народа [4, с. 52].

В настоящее время актуальность приобретает изучение проблемы последовательного формирования у личности национальных и межнациональных отношений, индивидуального общечеловеческого мировоззрения.

Развитие процесса формирования индивидуальной мировоззренческой позиции отражает природные и социокультурные реалии, которые необходимы для повышения

степени культуры.

Формирование патриотического мировоззрения иногда испытывает некую инертность и ограничение человеческого сознания, поэтому необходимо постоянно искать новые эффективные подходы.

Ранее культура рассматривалась как прогресс цивилизации, доступный для человечества разных национальностей. При этом существовал ряд противоречий, характерных для развития культуры. Все попытки объединить различные подходы к культуре носили случайный характер и поэтому не давали никакого эффекта [6, с. 28].

Такое стремление к объединению значительно и необходимо. Встал вопрос о преобразовании и осмыслении отдельных направлений, подходов к культуре, которая позволит ускорить культурный прогресс, организовать и развить сознательную необходимость всех элементов системы.

Результатом роста нравственной личности будет являться достижение совершенства в общем образовании, научных познаниях, реализацией в профессиональном и творческом плане, солидарности к культуре своей страны.

Неотъемлемой частью формирования нравственной личности является досуг человека, который полностью посвящен развитию самосовершенствования личности путем внедрения в процесс средств культурного, творческого, физического потенциала. Итогом образовательного и воспитательного процесса в общеобразовательной школе должна стать нравственная личность учащихся, как образец совершенства духовности, культурности, интеллектуальности.

Формирование патриотической культуры невозможно без языковой культуры, это одно из самых ценных богатств нации, своеобразный генофонд национальной культуры. Язык в жизни каждого народа выполняет этнодифференцирующую и этноинтегрирующую функцию.

Свойство нравственной зрелой личности проявляется в уважительном отношении к людям независимо от возрастов, социальных статусов. Роль нравственного человека заключается в способности пробуждать согласие в окружающем мире.

Результатом формирования духовно-нравственного компонента патриотической культуры являются определенные знания, устои и законы общества, реализующиеся на нравственных принципах жизнедеятельности человека.

Условием формирования нравственной личности выступает демократия общества. Первоначальным условием формирования демократического общества выступает окружающая среда, которая способствует физическому, культурному и нравственному развитию человека. Духовная действительность мироощущения находится рядом с человеком с самого рождения и выражается в форме любви родителей, в красоте мира природы, в эстетике и гармонии искусства и культуры, нравственных устоях морали и этики общества, законопослушании и вере [7, с.33].

Совокупность этих качеств не только обогащает душу человека, но и формирует духовное совершенство человеческой личности, составляющее славу общества, государства, добра и процветание веры.

Таким образом, патриотический и нравственный принцип сочетаются между собой. Поэтому духовно-нравственный компонент формирования патриотической культуры учащихся имеет особенные черты морального сознания и моральных отношений, основанных на солидарности людей всех стран со всеми народами [8, с. 25].

Внедряя в воспитательный процесс нравственные качества личности, педагогу позволено обучить культуре, сформировать доброту, волю и правовые нормы общества, что способствует самосовершенствованию гражданского самосознания и

накоплению нравственного опыта личности, в основу которого, необходимо ставить жизненный уклад, деятельность и мировоззрение самого человека, его правовые, социальные, духовные мотивации.

Самовыражение личности осуществляется средствами гражданской активности в соблюдении законов, нравственных и моральных правил. Основным важным качеством гражданского самосознания личности являются совесть, доброта, доверие, патриотизм, образование, служение гражданским, культурным и духовным идеалам.

Совесть - основа духовного развития личности человека, не зависящая от модных тенденций, знаний традиций, истории, экономики и других форм общественных взглядов и позиций. Такой факт, реализуемый в социальной среде, объединяет людей в различные сообщества и формирует необходимость в закреплении этих устоев в форме общепринятой морали.

Многогранные свойства социальных мотиваций обогащает мораль политическим, экономическим, культурным, научным, историческим, бытовым содержанием, выраженным общественными традициями и законами. Результатом изучения правовых норм является само описание многообразия жизнедеятельности человека в различных проявлениях: потребительского, трудового, культурного, духовного.

Таким образом, у человека происходит формирование таких качеств, как гуманизм – служению обществу, а в иных случаях эгоизм. Представленные качества проявляются в нравственных устоях личности и укрепляют духовную основу, содействуя развитию позитивных свойств жизни, заключающихся в миротворчестве, культуре, согласии, доверии, доброте, любви.

Таким образом, на основании выше изложенного, данное исследование- формирование патриотической культуры у учащихся будет опираться прежде всего на воспитание патриотизма, что является формированием у воспитанников чувств гордости за свою Родину и свой народ, уважение к его великим свершениям и достойным аспектам истории прошлого.

Истинный патриотизм - нравственное качество, которое характеризуется чувством привязанности к тем местам, где человек родился и вырос, уважительном отношении к языку своего народа, заботой об интересах Родины, осознанием долга перед Родиной, отстаиванием её чести и достоинства, свободой и независимостью, проявлением гражданских чувств и сохранением верности Родине, гордостью за культурные достижения своей страны, гордостью за своё Отечество, за символы государства, за свой народ, уважительным отношением к историческому прошлому Родины, своего народа, его обычаям и традициям, ответственностью за судьбу Родины и своего народа, гуманизмом, милосердием, общечеловеческими ценностями.

Образование и воспитание сегодня направлено на возрождение в молодёжной среде духа патриотизма, чести, ценности дружбы, гражданского достоинства, желания отстаивать независимость и величие своей страны.

В настоящее время современная социокультурная ситуация особенно актуальна в вопросах патриотического воспитания и формирования патриотической культуры у учащихся, развития сознания активного гражданства, обладающего политической культурой и мышлением, способностью самостоятельно сделать свой выбор.

Список литературы

1. Ветохина, А.Я. Нравственно-патриотическое воспитание детей дошкольного возраста. Планирование и конспекты занятий: Методическое пособие для педагогов. / А.Я Ветохина, З.С. Дмитренко, Е.Н. Краснощекова, С.П. Подопригора, В.К. Польшова, О.В. Савельева. СПб.: «ООО Изд. «Детство-пресс», 2010. - 192 с.

2. Вырщиков, А.Н. Проблемы патриотически-ориентированного образования на современном этапе развития России / А. Н. Вырщиков // Российский патриотизм. Истоки, современность, проблемы возрождения и развития: Материалы всерос. науч.- практич. конференции, М., 2011. - С. 161.

3. Ильичев, Н. И. Патриотизм как элемент культуры / Н. И. Ильичев, Ю. Н. Трифонов // Культура и образование на рубеже тысячелетий: Материалы Международной научно-практической конференции, Тамбов, декабрь 2000 года. Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2010. - С.180.
4. Картавых, М.А. Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности: Учебно-методическое пособие / М.А. Картавых / Под ред. Г.С. Камериловой. Н. Новгород: НГПУ, 2008. - 94 с.
5. Касимова Т.А., Яковлев Д.Е. Патриотическое воспитание школьников: Методическое пособие / Т.А. Касимова, Д.Е. Яковлев. - М.: Айрис-пресс, 2005. - 64 с.
6. Патриотически-ориентированное образование: методология, теория, практика / под общ. ред А. К. Быкова и А. Н. Вырщикова/А. К. Быков, А. Н. Выршиков, М. Б. Кусмарцев и др.. М.: Роспатриотцентр, Волгоград: НП ИПД Авторское перо, 2009. - 400 с.
7. Сафронова Е.М., Попова Е.Н. Способы оценки качества патриотического воспитания подростков / Е.М. Сафронова, Е.Н. Попова // Воспитание школьников. - 2011 - №2 - С. 239.
8. Снягина Н.Ю. О патриотизме и воспитании патриотизма / Н.Ю. Снягина // Воспитание школьников. - 2011 -№1 - С. 240.

Тулкубаева Е.В., Хазимарданов В.В.,
Бирский филиал ФГБОУ ВО

«Башкирский государственный университет», г. Бирск

Формирование мотивации к занятиям физической культурой

Главным и основным фактором сохранения здоровья является физическая активность. Она влияет на деятельность, благосостояние общества, ценностные ориентации поведения. Почти во всех учебных заведениях есть дисциплина «физическая культура», чтобы ученики и студенты следили за своим здоровьем, не ленились и были активными.

Но, как многим известно, большинство людей не могут заставить себя ходить на физкультуру и выполнять упражнения, это связано с тем, что у них нет мотивации, а ведь главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной, является мотивация.

Мотивация – процесс формирования и обоснования намерения что-нибудь сделать или не сделать. Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности.

В психологии принято выделять такие виды мотивации как:

1. Внешняя мотивация – это мотивация, которая не связана с содержанием какой-то деятельности, а обусловлена внешними для человека обстоятельствами (участие в соревнованиях, чтобы получить награду и т.д.).

2. Внутренняя мотивация – это мотивация, связанная с содержанием деятельности, но не с внешними обстоятельствами (занятия спортом, потому что доставляет положительные эмоции и т.д.).

3. Положительная мотивация – это мотивация, основанная на положительных и позитивных стимулах.

4. Отрицательная мотивация – это мотивация, основанная на отрицательных стимулах. Для наглядности приведу пример, не связанный с физической культурой, но показывающий суть отрицательной мотивации. Например:

Если я не буду капризничать, то родители не будут меня ругать и т.д.

5. Устойчивая мотивация – это мотивация, которая основана на естественных потребностях человека.

6. Неустойчивая мотивация – это мотивация, которая требует постоянной внешней поддержки (бросить курить, сбросить вес и т.д.)

Процесс формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом – это не одноэтапный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков вплоть до глубочайших психофизиологических познаний концепции и методики физического воспитания и усиленных занятий спортом. Точное сформированное подтверждение собственного поступка, действия – мотив. Это внутреннее состояние личности, которое устанавливает и ориентирует ее действия в определенный период времени. Именно мотивационно-ценностный компонент отображает активно-положительное отношение к физической культуре, сформированную необходимость в ней, концепцию

познаний, интересов, мотивов и убеждений, волевых усилий, направленных на практическую и познавательную деятельность.

На словах все мы понимаем, что физическая культура нужна и необходима каждому из нас, но на практике получается все иначе. Выше мы рассмотрели важные и правильные вещи, но не все после прочитанного начнут заниматься спортом, чтобы этого не происходило, и все люди были увлечены и заинтересованы в занятиях спортом, рассмотрим мотивирующие факторы, которые изменят отношение людей к здоровому образу жизни.

К таким факторам относится следующее:

- **Достижение успеха.** Успех в любом виде спорта приносит человеку большое наслаждение, предоставляет ему возможность почувствовать результат собственного труда и усердия, и чем труднее и тернистей был данный путь, тем больше будет уровень удовлетворения.

Удовольствие в любом занятии, не только в спорте, приносит колоссальное наслаждение, не правда ли? Вы горды собой, и хотите продолжать снова и снова, так зачем же отказывать себе в таком удовольствии, занятия физической культурой еще один способ сделать себя счастливыми.

- **Признание со стороны других людей,** которое подпитывает чувство собственного достоинства и самоуважения, придает вам уверенности. Человек чувствует себя, как минимум, не хуже других.

- **Возможность роста и развития,** придающая человеку уверенность в будущем, и этот рост не только может быть в спорте, но и в других деятельности.

- **Само содержание спортивной деятельности,** стимулирующее развитие человека, спортсмена. Любой тренировочный процесс должен быть разнообразным, что как можно лучше скажется на спортивных результатах.

Путь к успеху не простой, и никто этого не скрывает, везде об этом говорится, но ради конечного результата стоит попробовать, рискнуть. Ведь чем сложнее цели, тем слаще вкус победы. Вы можете не с первого раза достичь поставленной цели, ну и что. Главное, что у вас есть желание, стремление, а если эти качества закрепятся у вас в глубине души, то в скором времени и цель будет достигнута, и вы станете другим человеком. Основные ключи к достижениям любых целей – это работа над собой и самодисциплина.

Всегда помните одно золотое правило: для достижения каких-либо результатов в спорте, маловажно, высокопрофессиональный вы спортсмен или занимаетесь исключительно для себя, нужно уметь многим жертвовать, прогулками с друзьями или второй половинкой, свободным временем и т.д. К сожалению, без этого никак. Это нелегко, но именно это заставит по-настоящему ощутить свою способность на что-либо, выработать железную силу воли, без которой в жизни ничего значительного не достичь.

Зато потом какой будет результат, как приятно будет осознавать после всех этих пройденных трудностей и неудобств то, что вы способны на большее, чем думали. Это и есть то, ради чего стоит стараться, эти чувства незаменимы. Ведь мотивы, связанные с процессом деятельности, - это удовлетворение потребности в двигательной активности и удовольствие, вызываемое получением острых впечатлений от соперничества, да именно от соперничества, ведь когда вы начнете заниматься физической культурой, вы будете хотеть большего, будете видеть людей, которые в чем-то будут лучше вас и вы захотите всеми силами сделать ровно наоборот.

Также, на наш взгляд, нужно отметить такой важный момент, как индивидуальные программы для занятий спортом. Все люди разные, у каждого есть свои особенности, которые нужно учитывать, чтобы не было травм, чтобы занятия не проходили просто так, человек будет стараться, а результата никакого. На занятиях физической культуры и спортом необходимо, чтобы человек брал ответственность за результат занятий на себя и объяснял свои неудачи не отсутствием у него определенных способностей, а недостаточностью собственных усилий. Только в этом случае успешно формируется внутренняя мотивация и интерес к занятиям.

Обязательным условием успешного формирования у человека активного, устойчивого интереса к физической культуре и спорту является формирование результативных мотивов. Без ориентации на результат двигательная активность человека не эффективна как в плане формирования активного интереса к физической культуре, так и в плане физической и технической подготовки человека.

Также для человека нужно донести то, что желание быть всегда в хорошем настроении, всегда быть в тонусе, чувствовать в себе заряд энергии и сил – это и есть ключ к тому, как заставить себя работать над собой.

*Тюрин И.Н., Астраханский Государственный Технический Университет, г. Астрахань,
Научный руководитель: Криванчикова Т.Ю.*

**Ценностный потенциал физической культуры
в индивидуальном здоровьесбережении обучающихся**

Введение

В настоящее время физическая культура тесно связана со всеми сферами человеческой деятельности и является общепризнанной ценностью общества в моральном и духовном аспектах. В последнее время система физической культуры и спорта активно используется для достижения развития не только тела, но и духа. Всё чаще ей уделяется внимание как отдельному качеству человеческой личности, благодаря чему изучается проблема физического воспитания и его потенциал.

Целью данной работы является изучение феномена физической культуры на современном этапе, а также анализ ценностного потенциала физической культуры в индивидуальном здоровьесбережении обучающихся.

Исторически по мере становления институтов образования и воспитания физическая культура становилась базовым фактором формирования двигательных умений и навыков. Бесспорно её влияние на организм человека - здоровье, физическое развитие, функционирование мышечной системы и двигательного аппарата. При этом под сомнение ставится её влияние на развитие духовных качеств человека, а именно развитие духовности требует доказательств.

Составляющие ценностного потенциала физической культуры и спорта

Говоря о ценностном потенциале физической культуры и спорта, необходимо выделить основные его составляющие, образующие технологическую структуру физической культуры в целом.

Основные составляющие	Компоненты качеств	Признаки качеств
Знания и интеллектуальные способности	Объем	Эрудиция
	Научность	Степень абстракции Обоснованность
	Осознанность	Степень осознанности Способность к переносу Способность к объяснению
	Умения	Уровень усвоения
Физическое совершенство	физическое развитие	Морфологические признаки Функциональные признаки Психомоторика физические качества
	Двигательные умения	Репродуктивный уровень усвоения Контроль сознания
	Двигательные навыки	Продуктивный уровень усвоения Точность Автоматизация Надежность
	физическая подготовленность	Эталон Результат Динамика

Мотивационно-ценностные ориентации	Мотивы	Социально значимые Профессионально значимые Личностно значимые
	Интересы	Спортивные Физкультурно-оздоровительные
	Установки	Уровень достижения цели Сила воли Целеустремленность
	Убеждения	Степень осознанности
	Потребности	Самоактуализации Самоуважения В социальных связях Безопасности Физиологические
Социально-духовные ценности	Нравственность	физкультурно-спортивная этика и культура
	Эстетика	Чувство прекрасного Чувство красоты
	Отношение к труду	Трудолюбие
	Мировоззрение	Степень научности знаний и убеждений
	Здоровый образ жизни	Отказ от вредных привычек Системность Научная основа

Физическая культура реализуется в таких формах, как физическое воспитание, непосредственно связанное с физическими и духовными силами человека, совершенствование спортивных умений, улучшение и поддержание двигательной активности. Внутренним наполнением каждой из них является сочетание интеллектуального, социально-психологического и двигательного компонентов, а также определенной системы потребностей, способностей, деятельности отношений и институтов.

Физическое воспитание

Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, укрепление здоровья, повышение работоспособности, творческого долголетия и продолжение жизни человека.

Содержание составляющих физической культуры и спорта во многом совпадает. Однако есть и существенные различия. Так, физическая культура является одним из первых способов социализации, а спорт – прежде всего средство определения и признания физических способностей человека.

Говоря о ценностном потенциале спорта, нельзя не отметить постоянный прогресс в этой области благодаря открытию резервных способностей человеческого организма. Таким образом, раскрывая просторы человеческих возможностей, спорт включает в себе важный и необходимый ценностный потенциал.

К слову говоря, содержание ценностного потенциала физической культуры и спорта не исчерпывается отмеченными выше составляющими. К этому всему относятся и теории с подходами, возникшие в этом направлении в последние десятилетия.

В общем понимании физическое воспитание сводится к физическим: развитию, подготовке, формированию двигательных навыков занимающихся. Таким образом, акцент смещается первым делом на биологическое развитие. Но на деле физкультурное воспитание преследует более широкие цели - воспитание личности через культуру посредством освоения ценностного потенциала физической культуры. Таким образом, физкультурное воспитание - основной процесс формирования физической культуры личности.

Основные показатели физической культуры как свойства и характеристики человека:

-забота человека о поддержании в норме усовершенствовании своего физического

состояния;

-многообразие используемых для этой цели средств, умение эффективно применять их;

-одобряемые и реализуемые на практике идеалы, нормы, образцы поведения, связанные с заботой о теле и физическом состоянии;

-уровень знаний об организме, о физическом состоянии, о средствах воздействия на него и методах их применения;

-степень ориентации на заботу о своем физическом состоянии; готовность оказать помощь другим людям в их оздоровлении, физическом совершенствовании и наличие для этого соответствующих знаний, умений и навыков;

Основопологающим принципом физического воспитания является единство интеллектуального, мировоззренческого и двигательного компонентов.

Содержание физкультурного воспитания включает в себя три основных направления:

1) социально-психологическое воспитание;

2) интеллектуальное воспитание;

3) двигательное (телесное) воспитание;

Сущность первого направления воспитания сводится к формированию жизненной философии, убежденности, освоения ценностей физической культуры. Положительный эффект социально-психологического воспитания будет достигнут, если ценности физической культуры будут прочувствованы человеком, поняты и осознаны как жизненно важные и необходимые, а ценностные ориентации будут подкрепляться активной физкультурно-спортивной деятельностью.

Содержание интеллектуального воспитания предполагает формирование у человека комплекса знаний, охватывающих широкий спектр аспектов, тесно связанных с физкультурными знаниями.

Здоровье человека - проблема, непосредственно относящаяся к физическому воспитанию, нежели к медицине. Соответственно, и зависит оно только от нас. Решение данной проблемы видится прежде всего в осознании человеком своей власти над здоровьем. Нет особой надобности доказывать огромное значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья и поддержания тонуса. Именно физическая культура позволяет представить человека как биосоциальное единство и вместе с тем предлагает широкий спектр форм, средств и методов управления индивидуальным состоянием личности.

Валеологическое воспитание

Не стоит забывать и о валеологическом воспитании. Прежде чем рассказать о его программе, начнём непосредственно с определения. Итак, валеология-это изучение формирования и развития физического и нравственного здоровья человека на протяжении всей его жизни. Отсюда следует неоспоримая важность валеологического воспитания, ключевой проблемой которого становится процесс формирования физической культуры личности.

Программа валеологического воспитания помимо других разделов валеологии должна содержать следующие приоритетные направления:

- воспитание физической культуры человека;

- воспитание потребности и навыков здорового стиля жизни;

- практическое освоение оздоровительных систем.

Заключение

В заключение статьи хотелось бы подытожить анализ ценностного потенциала физической культуры и спорта, обозрение их подходов, составляющих и путей освоения человеком, что позволяет получить наиболее полное представление о современной теории и практике физической культуры.

Список литературы

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теор. и практ. физ. культ. 1995, № 4, с. 2 - 7.

2. Физическая культура: Учебное пособие / под ред. В.А. Коваленко. -М.: Изд-во: АСВ, 2000.

3. Виленский, М.Я. Направленное использование физических нагрузок как фактор управления профессиональной работоспособности студентов / М.Я. Виленский, В.П. Русанов // Теория и практика физической культуры. - 1977. - № 6. - С. 44-46.

4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учеб. для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. - СПб.: Лань, 2004.

5. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теор. и практ. физ. культ. 1997, № 6, с. 10 - 15.

Уколова К. А., ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г. Оренбург. **Научный руководитель: Калимуллин Р.Р.**
Особенности вспомогательных и дополнительных средств физической культуры в практике физкультурно-спортивной деятельности

В структуре средств физической культуры, немаловажная роль определена системе вспомогательных и дополнительных средств физической культуры, которая включает в себя

- теоретическую подготовку;
- восстановительные воздействия;
- нетрадиционные виды физкультурно-спортивной деятельности. [1, с.24]

В рамках теоретической подготовки, и становления когнитивного компонента личности, в частности, знания – это форма существования и систематизации результатов познавательной деятельности человека. И идентичной логикой целью и результатом сформированности знаний - служит способность к их практическому применению, применению их в повседневной жизни для удовлетворения социально и личностно значимых потребностей, в том числе, в освоении ценностей физической культуры.

По степени качества сформированности знания могут быть:

- Осознанными, т.е создание идеального образа в их использовании.
- Широкими, разносторонними, охватывающими значительный круг явлений и предметов познания.
- Глубокими, проникающими в сущность предмета и явления познания.
- Легко и качественно трансформирующимися с одних познанных объектов и явлений на другие.
- Прочными, закрепленными в памяти и отличающимися глубоким пониманием предметов, явлений, процессов. [1, с.26]

Конечной целью теоретической подготовки является сформированность системы знаний. Для личности на разных этапах онтогенеза характерны различные знания. Например, для детей младшего школьного возраста характерны знания о влиянии занятия физическими упражнениями на здоровье и организм человека в целом, знания о правилах личной гигиены в образовательном процессе, основные правила режима дня, основы закаливания, организация занятий физическими упражнениями, организация самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности.

Для детей среднего школьного возраста адекватны требования в овладении знаниями об основных компонентах физической культуры личности, средствах и методах ее формирования, об основах здорового образа жизни, знания о приемах контроля и самоконтроля двигательной и функциональной подготовленности, о правилах самостоятельной тренировочной деятельности, правила соревнований в наиболее распространенных видах спорта.

Для заключительной ступени общего образования характерны знания о физической культуре как части культуры общества и личности, основные понятия физической культуры, ее функций и компонентах, о закономерностях двигательной активности и спортивной подготовки, об основах физкультурной реабилитации и профессиональной физической культуры.

Достаточно высокими психоэмоциональными и физическими нагрузками, связанными с физкультурно-спортивной деятельностью, содействия естественному ходу восстановления и снижения утомления, повышение адаптационных возможностей – все это связано с

применением восстановительных средств в практике освоения физической культуры.

Все средства восстановления условно представлены тремя группами: педагогические (специальная организация физкультурно-спортивной деятельности), психологические (мышечная релаксация, внушение, самовнушение) и медико-биологические (гигиенические, физические, питание, фармакологические). [1, с.26] Рассмотрим некоторые из них:

Основные особенности педагогических средств восстановления это сочетание учебного времени и занятий физическими упражнениями, оптимизация сочетания режима дня и физкультурно-спортивной деятельности, исключения занятий физическими упражнениями во время заболевания.

Таким образом, основное значение педагогических средств – это целесообразно организованная физкультурно-спортивная деятельность, адекватный подбор, объема и интенсивности двигательных действий.

Психологические средства восстановления обеспечивают снятие нервно-мышечной напряженности, способствуют восстановлению функциональных систем, участвующих в спортивной деятельности. Немаловажное значение для психологического восстановления имеют комфортные условия учебной, физкультурно-спортивной деятельности.

К основным психологическим средствам можно отнести мышечную релаксацию, внушение и самовнушение, музыку и светомузыку.

Медико-биологические средства способствуют повышению сопротивляемости организма к условиям внешней среды, ускорению адаптации организма к стрессам и снятию местного и общего утомления.

В группе медико-биологических средств различают гигиенические, физические, фармакологические средства и фактор рационального питания.

Гигиеническим средствам нас учат с самого рождения. К ним относятся: рациональный и стабильный распорядок дня, полноценный сон и отдых, соответствие спортивной одежды и оборудования условиям физкультурно-спортивной деятельности.

К физическим средствам относят:

- Массаж, оказывающий стимулирующее влияние на обменные процессы, обладает успокаивающим эффектом в отношении нервной системы.

- Различные виды бани, которая выполняет терморегулирующую функцию, активизирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

- Различные виды души. Их использование восстанавливает деятельность центральной нервной системы, снятие мышечного напряжения, также удаление болей в мышцах и суставах.

Фармакологические средства содержат вещества, способствующие восстановлению запасов энергии, повышению работоспособности, устойчивости к стрессам, различные виды согревающих, обезболивающих и противовоспалительных препаратов, которые применяются сопряжено с массажем и способствуют разогреванию мышц и связок. В эту группу также относятся витамины и минеральные вещества, без которых невозможна ни одна реакция в нашем организме.

Питание, как медико-биологическое средство восстановления. Оно немало важно для человека, так как правильное сбалансированное питание - залог высоких результатов в физкультурно-спортивной деятельности.

Поэтому питание человека, особенно в юном возрасте, прежде всего, должно способствовать обеспечению естественных процессов роста и развития. Вследствие функциональной незрелости центральной нервной системы и ряда других органов и систем растущий организм человека быстро реагирует на недостаток или избыток в питании тех или иных пищевых веществ изменением важнейших функций: нарушением физического и психического развития; расстройством деятельности органов, несущих функциональную нагрузку по обеспечению гомеостаза; ослаблением естественного и приобретенного иммунитета. В связи с этим питание должно соответствовать по составу, количеству и качеству всех компонентов пищи возрастным физиологическим потребностям

организма. [2, с.24; 3,с.17]

Питание человека, активно включенного в физкультурно-спортивную деятельность базируется на концепциях сбалансированного и адекватного питания в соответствии с физиологическими требованиями. При организации рационального питания необходимо учитывать следующие принципы:

1. Соответствие энергетической ценности рациона среднесуточным энерготратам, зависящим от возраста, пола, характера и интенсивности физических нагрузок;

2. Сбалансированность рациона по основным пищевым веществам (белкам, жирам, углеводам, витаминам и минеральным веществам);

3. Выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций), обеспечивающих различную ориентацию рационов (белковая, углеводная, белково-углеводная) в зависимости от конкретных педагогических задач и направленности тренировок в отдельные периоды подготовки спортсменов;

4. Распределение рациона в течение дня четко согласованное с режимом и характером тренировок и соревнований. [1, с.28; 2, с.32]

Таким образом, использование вспомогательных и дополнительных средств физической культуры в физкультурно-спортивной практике, связано не только с необходимостью обеспечения эффективного тренировочного процесса и достижения максимальных спортивных результатов, но и в реализации различных проявлений прикладного аспекта в жизнедеятельности каждого человека.

Список литературы

1. Бальсевич, В.К. Теория и практик физической культуры / В. К. Бальсевич. – М. : Физкультур и спорт, 2000. – 275 с.

2. Выдрин, В. М. Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование / В. М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 5-6. – С. 15-17.

3. Коровин, С. С. Основы методики физического воспитания / С. С. Коровин, В. М. Меншиков. – Курган : КГУ, 2002. – 160 с.

Усманова А. Р. Оренбургского института (филиала)
Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА), г. Оренбург.

Научный руководитель: Беребина О. П.

Особенности правового регулирования труда спортсменов, направленные на защиту их трудовых прав и здоровья

В соответствии со статьей 2 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» профессиональный спорт есть предпринимательская деятельность, целью которой является удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией, и зрителей.[3, с. 10] Таким образом, профессиональный спорт – это сложное явление, объединяющее не только социально-трудовые, но и иные отношения – гражданско-правовые, административные и пр., складывающиеся между различными участниками.

Спортсмен-профессионал - это физическое лицо, вступившее в трудовые отношения, для которого занятия спортом являются основным видом деятельности, который входит в профессиональную спортивную организацию по видам спорта, соответствующим образом зарегистрированный, включенный в официальный реестр обладателей лицензий и получивший лицензию.[3, с. 10]

Трудовой кодекс РФ содержит статьи, направленные на регулирование трудовых отношений профессиональных спортсменов, но не раскрывает их, отсутствуют и необходимые нормативные правовые акты, на которые указывают нормы Трудового кодекса РФ. В связи с этим на практике возникает множество вопросов в части применения трудового законодательства и соблюдения норм о трудовых правах и гарантиях профессиональных спортсменов. Вступая в трудовые отношения, спортсмену следует осознавать, что эти отношения основаны на подчинении работодателю и защищаются государственными гарантиями в виде требований к работодателю по организации труда и

управлению трудом наемного работника. [4, с. 10]

Официальное закрепление статуса профессионального спорта и института профессиональных спортсменов, произошедшее в 2001 году после принятия Трудового Кодекса Российской Федерации, обусловило необходимость признания комплекса неблагоприятных факторов профессиональной спортивной деятельности, с которыми сталкиваются спортсмены в процессе своего труда, которые имеют свои, свойственные данной сфере, особенности, а, соответственно, и потребности в разработке мер социальной защиты, включения лиц, занятых в сфере профессионального спорта, в программу обязательного социального страхования.

Правовое регулирование деятельности в профессиональном спорте на основе трудового договора позволило распространить на спортсменов-профессионалов действие Федерального закона от 24.07.1998 № 125-ФЗ «Об обязательном социальном страховании от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний». В статье 1 данного закона предусматривается возмещение вреда, причиненного жизни и здоровью застрахованного лица при исполнении им обязанностей по трудовому договору. [2, с. 10] Вниманию работодателей и федерального государственного надзора в сфере труда должно быть направлено, по нашему мнению, прежде всего, на соблюдение требований охраны здоровья спортсмена.

Спортсмены, профессионально занимающиеся спортивной деятельностью, застрахованы от несчастных случаев на производстве в соответствии с Федеральным законом от 24.07.1998 № 125-ФЗ «Об обязательном социальном страховании от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний». Кроме того, сборные команды Российской Федерации страхуются в форме добровольного страхования федерациями по видам спорта во время проведения соревнований за рубежом.

В настоящее время практика применения Федерального закона от 24.07.1998 № 125-ФЗ «Об обязательном социальном страховании от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний» показывает, что применение закона осложнено, вследствие того, что не в полной мере учитывается специфика спортивной деятельности сборных команд Российской Федерации как во время всероссийских и международных соревнований, так и во время учебно-тренировочных сборов, особенно, если эти сборы проводятся за рубежом.

По нашему мнению, члены сборных команд Российской Федерации повидам спорта (профессиональные спортсмены, тренеры, спортивные судьи) должны подлежать добровольному страхованию жизни и здоровья на случай гибели, получения увечья или иного повреждения здоровья в связи с исполнением ими своих обязательств по договорам о спортивной деятельности или иным договором с физкультурно-спортивными организациями на весь период нахождения в сборных командах Российской Федерации как на территории России, так и за рубежом, вне зависимости от того, находится ли спортсмен на учебно-тренировочных сборах или на соревнованиях.

В статье 348.3 Трудового кодекса Российской Федерации содержится требование: при заключении трудового договора работодатель обязан обеспечить проведение для спортсмена обязательного предварительного медицинского осмотра (обследования). Контроль состояния здоровья в период действия трудового договора со спортсменами обеспечивается также тем, что они проходят обязательные периодические медицинские осмотры (обследования) в целях определения пригодности для выполнения порученной работы и предупреждения профессиональных заболеваний и спортивного травматизма. [1, с. 9] Кроме того возможны внеочередные медицинские осмотры (обследования) по просьбе спортсменов или в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Предварительные медицинские осмотры (обследования) являются обязательными для спортсменов, от результата осмотра (обследования) зависит, будет ли заключен со спортсменом трудовой договор или нет.

Периодические медицинские осмотры (обследования) проводятся не реже одного раза в

год. Основанием для их проведения является график, в котором указаны сроки проведения осмотра (обследования) каждого спортсмена. График утверждается работодателем и доводится до сведения спортсменов.

Поскольку прохождение периодических медицинских осмотров (обследований) является для спортсменов обязательным, то уклонение спортсмена от их прохождения следует рассматривать как нарушение трудовой дисциплины, за которое работодатель может наложить дисциплинарное взыскание.

Внеочередные медицинские осмотры (обследования) проводятся по просьбе спортсменов и в соответствии с медицинскими рекомендациями. Хотя в статье 348.3 Трудового кодекса Российской Федерации ничего не сказано о форме обращения спортсмена к работодателю, предполагается что такая просьба должна быть подана в письменной форме, а медицинская рекомендация, оформлена и выдана в установленном порядке соответствующим лечебно-профилактическим учреждением. Работодатель обязан обеспечить проведение данного медицинского осмотра (обследования). [6, с. 10]

Организовывать и оплачивать предварительные и периодические медицинские осмотры (обследования) обязан работодатель за счет собственных средств. Спортсмены обязаны проходить предварительные и периодические медицинские осмотры (обследования) и следовать медицинским рекомендациям.

При прохождении периодических и внеочередных медицинских осмотров (обследований) за спортсменами сохраняется место работы (должность) и средний заработок.

Однако, при применении статьи 348.3 Трудового кодекса Российской Федерации возникают определенные сложности. Во-первых, не ясно кто должен определять порядок проведения медицинских осмотров - Правительство РФ, федеральный орган исполнительной власти в области медицины или общероссийская федерация по соответствующему виду спорта. Во-вторых, не урегулированы последствия прохождения спортсменом медицинского осмотра - при каких заболеваниях работодатель обязан отстранить работника от участия в тренировках и соревнованиях? В-третьих, указанная статья не распространяется на тренеров. В связи с этим предлагается дополнить статью 348.3 ТК РФ нормой о том, что порядок проведения медицинских осмотров (обследований) спортсменов определяется уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти. [7, с. 10]

Среди обязанностей работодателя в части охраны труда в Трудовом кодексе Российской Федерации особо выделяется обеспечение организации контроля за состоянием условий труда на рабочих местах, проведение аттестации рабочих мест по условиям труда.

К особому характеру труда профессиональных спортсменов могут быть отнесены повышенная физическая и психологическая нагрузка физического лица (спортсмена) как в ходе подготовки к соревнованиям, так и в период участия в них, а также слишком короткий период их трудовой деятельности. Научно доказано, что величина физических и психологических нагрузок в профессиональном спорте значительно превышают предельно допустимые нормативы нагрузок, установленные действующим законодательством о нормировании и охране труда, в том числе для особо тяжелых и вредных работ. Труд профессиональных спортсменов объективно требует особой охраны и нормирования труда, однако до настоящего момента общеобязательных норм в данной области не принято. Среди особых условий труда выделены следующие, как отсутствие четко определенного рабочего места, или необходимость частых переездов, а также выступления на соревнованиях в различных установленных местах и в дни, являющиеся общеустановленными днями отдыха: выходные, праздничные дни.

Кроме того, работодатель обязан информировать работников об условиях и охране труда на рабочем месте, о риске повреждения здоровья и о полагающихся компенсациях и средствах индивидуальной защиты, о праве работника на получение достоверной информации от работодателя, соответствующих государственных органов и общественных

организаций об условиях и охране труда на рабочем месте, о существующем риске повреждения здоровья, о мерах по защите от воздействия вредных и (или) опасных производственных факторов. [4, с. 10]

В Трудовом кодексе Российской Федерации закреплено определение профессионального риска как вероятность причинения вреда здоровью в результате вредных и (или) опасных производственных факторов при исполнении работником обязанностей по трудовому договору и в иных случаях, установленных Трудовым кодексом Российской Федерации, другими федеральными законами. Требования по обеспечению комплекса мероприятий по охране труда относятся ко всем работодателям, включая работодателей в области профессионального спорта. [1, с. 10]

Основными факторами риска в профессиональной спортивной деятельности являются травматизм, значительные физические перегрузки организма, повышенное нервно-эмоциональное напряжение, применение допинга, завершение профессиональной спортивной карьеры в молодом возрасте, неблагоприятные метеофакторы, частая смена часовых поясов. Наиболее распространенные вредные факторы трудового процесса спортсмена – тяжесть и напряженность труда. Остальные факторы рабочей среды, такие, например, как микроклимат в спортзале, климатические и гигиенические условия, особого влияния на здоровье спортсмена оказать, как правило, не могут.

Трудовая деятельность спортсмена состоит из двух составляющих: тренировочного процесса и участия в соревнованиях. При этом спортсмен может получить травму или иное нарушение здоровья в ходе любого вида трудовой деятельности.

Основным риском в профессиональном спорте и спорте высших достижений является риск получения спортсменом травмы. В общей структуре социальных рисков страховым случаем считается получение увечья или профессионального заболевания, если данное событие наступило во время исполнения работником своих трудовых обязанностей. Сообразно этому, страховая защита в спорте от данного вида социальных рисков распространяется только на период проведения соревнований. Однако основной особенностью труда спортсменов для данного вида страхового случая является то, что тренировочный процесс неотделим от последующих соревнований, так как его отсутствие отрицает возможность участия в последних. [5, с. 10]

Получение спортсменом травмы неотъемлемо связано с другими видами социальных рисков, так как данное событие влечет за собой необходимость получения медицинской помощи, временную нетрудоспособность, инвалидность или смерть застрахованного спортсмена. Медицинская помощь, необходимая спортсмену в случае травмы, также имеет свои особенности в виду специфики получаемых спортсменами повреждений. Временная нетрудоспособность в данном случае проявляется не только в виде лечения полученной травмы, но и последующей реабилитации и восстановления до предшествующего несчастному случаю уровня мастерства.

Риск наступления старости в сферах профессионального спорта и спорта высших достижений приобретает вид риска достижения предельно допустимого для участия в соревнованиях возраста. Например, для футболистов и хоккеистов возрастная граница составляет 40 лет, в фигурном катании - 27—30 лет, а профессиональная карьера спортсмена в художественной гимнастике завершается приблизительно к 20 годам. Такие ограничения обусловлены тем, что при достижении определенного возрастного порога физическая форма спортсмена постепенно ухудшается, и он уже не способен достигать поставленных высоких результатов. [8, с. 9]

В процессе совершенствования законодательства, по нашему мнению, не должны остаться без внимания вопросы оплаты больничных листов и дней нетрудоспособности лиц, занятых профессиональным спортом. Необходимо также в законодательном порядке решить вопросы длительности стажа в особых условиях и пересмотр сроков выхода на пенсию мужчин и женщин, занятых профессиональным спортом, который бы гарантировал им дополнительные социальные гарантии за вредность.

Особого и пристального внимания требуют вопросы, связанные с участием в спорте высших достижений большого числа женщин и несовершеннолетних, а также вопросы охраны материнства и детства. Подобные вопросы, особенно касающиеся дополнительных денежных выплат, по нашему мнению, должны решаться профсоюзными организациями, существующими практически для всех известных производств. Было бы целесообразно использовать положительный опыт в сфере профессионального спорта, что позволит упрочить социальный статус спортсменов высокого класса, обеспечить для них различные виды социальных гарантий при снижении или потери трудоспособности в результате спортивной деятельности.

Спортсмены тренируются и участвуют в соревнованиях под руководством тренера и под наблюдением других специалистов. Основная ответственность за состояние здоровья и профилактику профессионального риска спортсмена должна, по нашему мнению, возлагаться именно на тренера вместе с другими специалистами, которые могут достоверно оценивать фактическую тяжесть тренировочного процесса. В трудовом договоре с тренерами должны обязательно формулироваться условия такой ответственности.

Работодателю следует ориентировать тренеров на использование всего арсенала современных медицинских программных комплексов, по оценке здоровья и напряженности труда спортсмена. Делать это должны тренеры совместно со специалистами – медиками, биологами, психологами. Следовательно, таких специалистов необходимо иметь в составе профессиональных спортивных клубов. [4, с. 10]

На наш взгляд, этот вопрос требует детального изучения, особенно, принимая во внимание множество видов спорта, которые развиваются в нашей стране.

Список литературы

1. Трудовой кодекс Российской Федерации: [федер. закон: принят Гос. Думой 21 декабря 2001 г.: по состоянию на 31 июля 2016 г.]. // Собр. Законодательства Рос. Федерации. – 2002. - № 1.
2. Федеральный закон от 24.07.1998 № 125-ФЗ «Об обязательном социальном страховании от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний» [федер. закон: принят Гос. Думой 2 июля 1998 г.: по состоянию на 29 декабря 2016 г.]. // Собр. Законодательства Рос. Федерации. – 1998. - № 31.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ [федер. закон: принят Гос. Думой 16 ноября 2007 г.: по состоянию на 03 июля 2016 г.]. // Собр. Законодательства Рос. Федерации. – 2007. - № 50.
4. Канунников А. Спортсмен под защитой трудового кодекса РФ/ А. Канунников // Охрана труда и социальное страхование, 2014. - № 2. – С. 42-47.
5. Коршунова Т.Ю. Развитие законодательства о труде профессиональных спортсменов / Т.Ю. Коршунова // Трудовое право, 2006. - № 5. – С. 18-30.
6. Особенности регулирования труда отдельных категорий работников / Библиотекарь: юридический консультант. – 2013. - № 4. – С. 2-80
7. Петухова И.В. Формирование системы социальной защиты спортсменов на основе рыночных механизмов регулирования: автореф. дис.... к.юрид.наук: 14.02.13 / И.В. Петухова. – М, 2013. – 23 с.
8. Рогачев Д.И. Модернизация правового регулирования труда спортсменов и тренеров / Д.И. Рогачев// Справочник кадровика, 2008. - № 6. – С. 50-57

Усманова Э.С., Бирская коррекционная школа для детей с ТНР, г. Бирск;
Усманов В.Ф., Ардеев Р.Г., Бирский филиал ФГБОУ ВО
«Башкирский государственный университет», г. Бирск

Организация занятий по физическому воспитанию соревновательно-игровым методом

Обновление физического воспитания сегодня немислимо без коренного изменения отношения к нему. Специалистам физической культуры предоставляется широкая возможность более разнообразно использовать средства и методы, которые позволяют большинству физически трудных упражнений выполнять легко, как бы играя и соревнуясь. Тем самым преодолевается монотонность занятий, присутствие которой делает скучным и однообразным процесс физического воспитания. В связи с этим хотелось бы обратить внимание специалистов физической культуры на эффективность применения соревновательно-игрового метода.

Под данным методом в физическом воспитании подразумевается способ приобретения

и совершенствования знаний, умений, навыков, развития двигательных и морально-волевых качеств в условиях игры или соревнования. К характерным его признакам можно отнести:

- присутствие соперничества и эмоциональность в двигательных действиях;
- непредсказуемую изменчивость как в условиях, так и в действиях самих участников;
- проявление максимальных физических усилий и психического воздействия;
- стремление учащихся добиться победы при соблюдении оговоренных правил игры или соревнования;
- применение разнообразных двигательных навыков, целесообразных в конкретных условиях игры или соревнования.

Использование соревновательно-игрового метода позволяет преподавателю успешно развивать как общефизическую, так и специальную подготовку учащихся. При регулярном (системном) совершенствовании программного материала в соревновательно-игровой обстановке умения и навыки быстрее адаптируются к влиянию эмоционального фона состязаний, а различные тактические действия лучше усваиваются в упрощенных условиях, позволяющих сконцентрировать внимание на главном двигательном действии за счет вычленения ведущих элементов из изучаемого умения или навыка.

Известно, что в общую физическую подготовку входит развитие основных физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости. При общей физической подготовке необходимо чаще использовать соревновательно-игровой метод, поскольку в процессе соревновательно-игровой деятельности можно уделить больше внимания таким физическим качествам, которые недостаточно развиваются узкоспециальными упражнениями, относящимися к технике или тактике того или иного вида спорта. Так, при выполнении общеразвивающих упражнений команды могут соревноваться на выполнение большего количества упражнений за определенный промежуток времени как на месте, так и в движении. Например, кто раньше выполнит десять наклонов, отжиманий, приседаний и т.д.

Специальная физическая подготовка предусматривает развитие физических качеств, необходимых для конкретного вида программы, т.е. связанных с тем или иным видом спорта. Высокий уровень развития специальных физических качеств применительно к конкретной спортивной деятельности успешно достигается при выполнении специальных подготовительных и подводящих упражнений в условиях соревновательно-игровой деятельности.

В настоящее время исследованиями и практикой подтверждено, что двигательные качества наиболее успешно развиваются в том случае, если в соревновательно-игровой деятельности применяют комплексный подход. Это значит, что на занятиях по физическому воспитанию должны использоваться средства, заимствованные из различных видов спорта. К ним можно отнести упражнения, предусматривающие одновременное развитие быстроты, силы, выносливости и т.д. Применение их в отдельных сочетаниях способствует освоению двигательного действия, наоборот, отсутствие многообразия значительно сужает двигательный диапазон учащихся, а также развитие их координационных способностей.

При организации соревновательно-игровой деятельности необходимо учитывать общепедагогические принципы обучения.

Среди других средств физической подготовки соревновательные упражнения и подвижные игры могут занимать достаточно большое место во всем учебном процессе по физическому воспитанию. Особенно их роль возрастает тогда, когда они тесным образом увязываются с учебным материалом урока. От того, что в данный момент изучается по программе, во многом зависит содержание игрового и соревновательного материала. Велик диапазон задач, решаемых при помощи соревновательно-игровых заданий. Задачи эти самые разнообразные: от воспитательных и образовательных до оздоровительных. Таким образом, широкое применение в настоящее время соревновательно-игрового метода не только желательно, но и просто необходимо для повышения эффективности занятий по физическому воспитанию.

Федоров А.И., Южно-Уральский государственный университет
(национальный исследовательский университет), г. Челябинск

Сетевой электронный портфолио как современная образовательная технология для формирования метапредметных профессиональных компетенций

Актуальность исследования. Одним из важнейших направлений модернизации высшего профессионального образования является его информатизация, то есть широкое и активное использование средств современных информационных и коммуникационных технологий для решения задач обучения и воспитания [6, 7, 8].

Как отмечается в Государственной программе «Развитие образования» на период с 2013 по 2020 годы, приоритетное значение приобретает проблема создания системы открытого и дистанционного образования, которое ориентировано на реализацию идеи непрерывного образования.

Как отмечает И.В. Роберт (2014), современный период развития процесса информатизации, характеризующийся постоянным совершенствованием информационных и коммуникационных технологий, инициирует развитие всех сфер жизни и деятельности информационного общества, массовой сетевой коммуникации и глобализации, определяет социально-педагогические, информационные и технологические предпосылки развития профессионального образования [3].

К *социально-педагогическим предпосылкам* автор относит:

- создание сетевых педагогических сообществ по профессиональным интересам и по личностным предпочтениям;
- организацию распределенных сетевых научно-педагогических коллективов, работающих в свободном временном и территориальном режимах и расположенных на персональных рабочих местах.

К *технологическим предпосылкам* развития информатизации образования относятся:

- реализация вычислительных возможностей современных информационных и коммуникационных технологий (производительность, мультимедиа, гипертекст, коммуникации, искусственный интеллект, сетевые и облачные технологии и т.п.);
- развитие аппаратного обеспечения современных информационных и коммуникационных технологий, появление принципиально новых вычислительных устройств и систем (квантовые компьютеры, нейронные сети, мобильные устройства, роботизированные системы и т.п.);
- формирование и развитие информационных образовательных ресурсов, ориентированных на освоение новейших достижений компьютерной техники и их использование в системе образования (нанотехнологии, биокомпьютерные системы, облачные и сетевые технологии).

К *информационным предпосылкам* следует отнести:

- развитие социальных сетей, становление и развитие педагогических сетей и профессиональных сетевых сообществ, обеспечивающих взаимодействие как отдельных специалистов, так целых научных учреждений и образовательных организаций;
- избыточность и разнообразие электронных образовательных ресурсов, требующих от специалистов высокого уровня информационной готовности к осуществлению профессиональной деятельности в информационно насыщенной среде и активизации информационной деятельности [3].

Иными словами, можно отметить, что в последние годы возможности современных информационных и коммуникационных технологий значительно возросли (в силу развития научно-технического прогресса), а реальная практика образования не в полной мере использует эти возможности для повышения эффективности и качества обучения и воспитания.

Как свидетельствуют результаты многочисленных исследований, выполненных отечественными и зарубежными учеными (Е.С. Полат с соавт., О.Г. Смолянинова с соавт., Р. Abrami, Н. Barrett и др.), традиционные подходы к организации образовательного процесса

недостаточно эффективны и не способствуют достижению целей обучения [2, 4, 5].

Проблема поиска эффективных способов организации образовательного процесса и оценки учебных достижений актуализировалась при внедрении ФГОС ВПО третьего поколения, ориентированных на реализацию компетентностного подхода.

Одними из наиболее эффективных технологий, способствующих модернизации современного педагогического образования, являются *метод сетевых проектов* и технология *web-портфолио* [1, 2, 4, 5].

Однако вопросы организации проектной деятельности студентов вузов и факультетов физической культуры, направленной на создание конечного образовательного продукта учебной деятельности и предполагающей использование возможностей современных web-технологий, не нашли должного отражения в научной и методической литературе.

Цель исследования – обосновать эффективность использования технологии web-портфолио для организации проектной деятельности студентов и оценивания их учебных достижений.

Методика и организация исследования. В ходе исследования выполнен анализ специальной литературы, изучен практический опыт использования сетевых технологий в образовательном процессе, выявлены особенности применения метода проектов и технологии электронного портфолио в учебном процессе, предложены методические подходы к организации проектной деятельности студентов на основе использования современных web-технологий.

В ходе исследования выполнена апробация технологии электронного портфолио и способов организации проектной учебно-исследовательской деятельности студентов на основе использования современных сетевых технологий.

Исследование выполнялось в условиях реального учебного процесса Уральского государственного университета физической культуры в процессе преподавания дисциплин «Информационные технологии в юридической деятельности», «Информационные технологии в социально-культурном сервисе и туризме. Оргтехника», «Информационные технологии в физической культуре и спорте».

Результаты исследования и их обсуждение. Ниже представлены некоторые результаты исследования, выполненного с целью апробации и оценки эффективности использования метода проектов и технологии web-портфолио в образовательном процессе.

Метод проектов. Анализ специальной литературы свидетельствуют о том, что впервые метод проектов был использован в практике образования еще в 20-30-х годов XX века. Однако по различным причинам этот метод не нашел своего применения в отечественной системе образования. И лишь в 90-е годы XX века были вновь предприняты попытки внедрения метода проектов в образовательный процесс.

Под *методом проектов* понимается педагогическая технология, которая предполагает достижение определенной дидактической цели посредством детальной разработки изучаемой проблемы. На завершающем этапе результаты проектной деятельности приобретают форму конечного полезного продукта [2].

Метод проектов всегда предполагает решение какой-либо проблемы. В свою очередь, решение проблемы предусматривает, с одной стороны, использование разнообразных средств и методов обучения, а, с другой стороны, предполагает необходимость интеграции теоретических знаний и умений применять знания из различных областей науки и техники.

Условно выделяют следующие особенности метода проектов:

- четкое определение конечной цели проекта;
- планирование проектной деятельности;
- исследовательский характер работы;
- создание полезного конечного продукта (результата);
- презентация результата проектной деятельности.

При организации проектной деятельности выделяют этапы:

- выбор темы проекта, обоснование актуальности проекта;

- разработка плана реализации проекта;
- разработка технического задания (требований к проекту);
- осуществление контроля выполнения работы;
- презентация (публичная защита) проекта;
- оценка результатов проектной деятельности;
- анализ (самоанализ) проектной деятельности.

Применение метода проектов в образовательном процессе предполагает такой способ организации занятий, когда учащиеся осуществляют комплексную по своему характеру учебную деятельность, ориентированную на создание конечного образовательного продукта за определенный промежуток времени.

Технология электронного портфолио. Анализ результатов исследований, выполненных в нашей стране и за рубежом, свидетельствует о том, что технология электронного портфолио является одной из перспективных педагогических технологий в современном образовательном процессе (Curricularen «Tопtrends») [4, 5].

Многие ведущие университеты мира используют технологию электронного портфолио как элемент целостной системы электронного обучения в условиях открытого образовательного пространства. В российской системе образования технология электронного портфолио наибольшую значимость приобрела как способ комплексного аутентичного оценивания учебных достижений студентов и освоенных ими компетенций.

Электронный (web-) портфолио – это сетевой ресурс (web-сайт), на котором размещены документы и образцы выполненных работ, характеризующих результаты и достижения автора.

Электронный портфолио является своеобразным способом накопления индивидуальных образовательных, профессиональных, творческих и личных достижений его владельца. Сущность портфолио заключается в том, чтобы предоставить возможность каждому учащемуся, педагогу, специалисту и даже какой-либо организации (кафедре, факультету, институту, научному центру, университету) продемонстрировать свой потенциал и достижения, создать стимул для дальнейшего роста и развития.

Как свидетельствуют результаты ранее проведенных исследований (О.Г. Смолянинова с соавт., 2014), технология электронного портфолио органично вписывается в образовательную систему любого уровня. В этом случае не имеет особого значения ни имеющаяся в наличии материально-техническая база (компьютерная техника), ни используемое программное обеспечение. Гораздо большее значение приобретает возможность доступа пользователя или владельца электронного портфолио к данным посредством современных информационных и коммуникационных технологий [5].

Электронный портфолио легко переносить из одной рабочей среды в другую, эта технология может быть использована не только в образовательном процессе, но и для создания профессионального (карьерного) портфолио специалиста.

Технология электронного портфолио является одной из наиболее эффективных педагогических технологий, способствующих модернизации системы подготовки будущих специалистов, использование которой:

- позволяет в полной мере реализовать принципы индивидуализации обучения;
- обеспечивает устойчивую мотивацию студентов на развитие своего потенциала, создание ресурсов для повышения уровня профессиональной компетентности;
- способствует развитию академической мобильности;
- создает условия для расширенного внедрения в образовательный процесс технологий электронного обучения;
- обеспечивает открытость, доступность и гибкость образовательной системе высшего учебного заведения.

Процесс обучения предполагал выполнение студентами индивидуального учебно-исследовательского проекта, который представлял собой персональный web-сайт с размещенными на нем результатами проектной деятельности.

В состав web-портфолио входили следующие компоненты: сведения об авторе; описание учебно-исследовательского проекта; информация о партнерах (преподавателе и студентах); учебно-исследовательский проект; авторские фотогалереи и видеоматериалы; контакты (контактная информация, адрес, Google-карта). Определенные разделы web-портфолио студента имеют гиперссылки на разделы своего сайта, на сайты других студентов и на информационные ресурсы Интернет.

Таким образом, сетевой портфолио представляет собой конечный продукт, который характеризует учебные достижения студента.

В процессе создания электронного портфолио студенты овладевали такими общекультурными и профессиональными компетенциями, как: «владеть культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения»; «способность понимать сущность и значение информации в развитии современного информационного общества ...»; «владеть основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации ...»; «способность работать с информацией в глобальных компьютерных сетях».

Заключение. Предложенный подход к организации проектной деятельности на основе использования современных web-технологий способствует активизации познавательной деятельности студентов, повышению заинтересованности студента в достижении учебных целей и создании полезного образовательного продукта, объективизации процедуры оценивания учебных достижений студентов.

Список литературы

1. Гостин, А.М. Создание и ведение карьерного веб-портфолио студента / А.М. Гостин, С.В. Панюкова // Высшее образование в России. – 2014. – № 4. – С. 126-130.
2. Полат, Е.С. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования: учебное пособие / Е.С. Полат, М.Ю. Бухаркина, М.В. Моисеева, А.К. Петров / Под ред. Е.С. Полат. – М.: Академия, 2008. – 272 с.
3. Роберт, И.В. Основные направления фундаментальных и прикладных научных исследований, определяющих развитие информатизации отечественного образования / И.В. Роберт // Человеческий капитал. – 2014. – № 6. – С. 12-18.
4. Смолянинова, О.Г. Использование метода электронного портфолио в практике зарубежных вузов / О.Г. Смолянинова // Информатика и образование. – 2008. – № 11. – С. 99-110.
5. Смолянинова, О.Г. Электронный портфолио как средство поддержки интерактивного взаимодействия в информационно-образовательной среде / О.Г. Смолянинова, О.А. Иманова // Информатика и образование. – 2014. – № 1. – С. 12-17.
6. Федоров, А.И. Информационные технологии в образовании: теоретико-методологические и социокультурные аспекты: монография / А.И. Федоров. – 2-е изд., перераб. и доп. – Челябинск: УралГУФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2009. – 240 с.
7. Федоров, А.И. Современные информационные технологии в системе высшего физического образования / А.И. Федоров // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 12. – С. 56-59.
8. Федоров, А.И. Спортивно-педагогическая информатика: теоретико-методологические аспекты информатизации системы подготовки специалистов по физической культуре и спорту: монография / А.И. Федоров. – М.: Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2003. – 448 с.

Федулина И.Р., Гараева И.К., Тимченко Т.В.

Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы

Физическая культура и здоровье как социально-ценностная система

Актуальность проблемы здоровья на общечеловеческом уровне связана с так называемыми глобальными проблемами человечества, отрицательные последствия которых неизбежно связаны с нарушением здоровья человека в планетарном масштабе.

Изменения социально-экономической структуры общества и тенденция к личностной ориентированности общества и, как следствие, возрастанию требований к социальности человека вызывает интерес к социальному аспекту здоровья.

Понятие «социальное здоровье» рассматривается преимущественно в трех аспектах. Во-первых, со стороны социальных индикаторов, выступающих как исходная основа создания социальных программ, а также в качестве показателей эффективности их реализации. Во-вторых, понятие «социальное здоровье» употребляется как нормативный

эталон, включающий социальные, экологические, политические и нравственные аспекты жизнедеятельности человека. В-третьих, анализируемое понятие рассматривается как характеристика последствий экономической и технологической политики, влияния научно-технического прогресса на социальные отношения. В современных условиях здоровье воспринимается как мера человеческих возможностей. Быть здоровым – значит быть свободным от некоторых ограничений и проблем, побуждающих к саморефлексии [4, с. 364-365].

Анализ литературы, посвященной воспитанию студентов, показал, что здоровью студентов уделяют недостаточно внимания. В отношении здоровья молодежи и студенчества сохраняется дефицит информации, связанный с недостаточностью принятых в системе медицинской и ведомственной статистики показателей и ограниченностью исследовательских возможностей [2, с.8-9], в то время как именно социальное здоровье студентов является состоянием, которое позволяет им реализовывать свои функции в процессе жизнедеятельности, вести социальную активную насыщенную жизнь.

Студенты - это наше будущее, от которого зависит социально-экономическое благополучие нашей страны и здоровье населения в последующие годы. Студенты являются будущим интеллектуальным потенциалом квалифицированного трудового ресурса страны, поэтому вопрос социального здоровья занимает особое место в педагогике. Педагогический ракурс исследований обосновывается признанием того, что индивидуальные физиологические процессы находятся в тесной взаимосвязи с процессами социальными – образом жизни человека, уровнем медицинского обслуживания, экологической ситуацией, уровнем жизни и т.д. задачей педагогов является описание, анализ и прогноз действия указанных факторов на здоровье подрастающего поколения [5, с. 181]. Ведущими задачами развития образования являются сохранение здоровья, разработка здоровьесберегающих технологий обучения и формирование ценности здоровья и здорового образа жизни. Знание и использование здоровьесберегающих технологий является одним из показателей профессиональной компетентности преподавателей.

Тема здоровья носит деликатный характер, и получение реальной характеристики здоровья крайне затруднено. Социальному педагогу особенно сложно интерпретировать полученную информацию, так как она может не отражать реальную ситуацию. [5, с. 182]

Существует несколько подходов в изучении здоровьесберегающих технологий. Мы предлагаем руководствоваться в изучении здоровьесберегающих технологий комбинацией традиционных подходов, а именно – через социальные факторы. Комплексно они дают такой взгляд на здоровье, который позволяет описать его наиболее полно. [5, с. 182] На основе комплексного подхода можно получить знание о формировании и развитии представлений о здоровье. Для фиксирования поведенческих и речевых феноменов применяются методы качественного характера.

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Понятие «здоровьесберегающие технологии» предполагает формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся. В понятии «здоровьесберегающие технологии» основную смысловую нагрузку несет термин «здоровьесберегание». Это означает, что, опираясь на существенные признаки образовательных технологий, должны конкретизировать их содержание в особом ракурсе сквозь призму понятия «здоровьесберегание» и близких к нему терминов «здоровье» и «здоровый образ жизни». [3, с.260]

«Здоровьесберегающие технологии условно делятся на две большие группы - здоровьесберегающие - те, что создают безопасные условия для пребывания, обучения и работы в школе, и те, что решают задачи рациональной организации воспитательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей и гигиенических требований), соответствия учебного и физической нагрузки возможностям ребенка и здоровьесформирующих - технологии, направленные на укрепление физического здоровья

учащихся, повышение потенциала (ресурсов) здоровья»[6, с.350].

Одним из основных направлений деятельности современной высшей школы является сохранение здоровья подрастающего поколения. Для этого используются здоровьесберегающие технологии, предполагающие совокупность педагогических, психологических и медицинских мер, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценностного отношения к нему. Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения - обеспечить современному студенту возможность сохранения здоровья за время обучения в вузе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по ведению здорового образа жизни, по активному участию в профилактических мероприятиях, по использованию полученных знаний в повседневной жизни.

Уровень человеческого понимания ценностей здоровья и физической культуры находится в диалектической взаимосвязи с человеческими потребностями интересами и позициями. Анализируя содержание и качество потребностей, рациональных и эмоциональных причин их возникновения, мы в состоянии понять почему люди направляются к действительным и иллюзорным ценностям, почему ценности дифференцируются, создаются ценности и иерархии ценностей. Таким образом, можно говорить о трех формах существования спорта как социально ценностной системы: социальные идеалы, предметно воплощенные ценности и личностные ценности. Фактически все кардинальные вопросы общей теории ценностей, а также здоровья и физической культуры как ценностных систем, являются дискуссионными. Новое состояние социума требует и новых подходов[1, с. 50-51].

Одной из актуальных задач сегодняшнего российского общества является преодоление разрыва между ценностной проблематикой, обсуждаемой в контексте практического решения социальных проблем и той же проблематикой, представленной в социально-педагогических, философских психологических трудах, и, тем самым, включение этих наук в решение образовательных проблем.

Список литературы

1. Валиахметов Т.Р., Хисамов Э.Н., Федудина И.Р., Емелёва Т.Ф., Глинчикова Л.А. Социальные аспекты физической культуры и спорта [Текст] : монография / Т.Р. Валиахметов, Э.Н. Хисамов, И.Р. Федудина, Т.Ф. Емелёва, Л.А. Глинчикова; рецензенты: Мочалов С. М., д-р филос. наук, профессор; Лобанов С. А., д-р мед.наук, профессор. - Уфа : Вагант, 2013. - 173 с.
2. Медик В.А. Университетское студенчество: образ жизни и здоровье / В.А. Медик, А.М. Осипов. –М. : Логос, 2003. –С.8–9
3. Ткаченко В.В. Использование здоровьесберегающих технологий в теории и практике учителя физической культуры // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2013. №3 (14).
4. Федудина И.Р., Емелева Т.Ф., Кашапова Р.А. Основные теоретические подходы к анализу понятия «социальное здоровье» [Текст] / И. Р. Федудина, Т. Ф. Емелева, Р.А. Кашапова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: мат. Междунар. науч. – практич. конф. / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа: УГАТУ, 2010. – 384 с.
5. Федудина И.Р., Данилов А.В., Емелева Т.Ф., Глинчикова Л.А. Методологические особенности исследования здоровья и здоровьесберегающих технологий [Текст] / И.Р. Федудина, А.В. Данилов, Т.Ф. Емелева, Л.А. Глинчикова // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация: материалы второго международного научного конгресса 10-13 ноября 2011 г. / Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта . - Калининград, 2011.-С. 181-184.
6. Юноша А. Подготовка будущих учителей физической культуры к внедрению здоровьесберегающих технологий на уроках лыжной подготовки / А. Юноша // Гуманитарный вестник. - 2011. - № 27. - С. 348-352.

Филиппов В.Ю.,

Бирский филиал ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет», г. Бирск

Состояние физкультурного образования в школе

Введение. Одним из важнейших направлений государственной политики является решение проблем связанных с современным уровнем здоровья подрастающего поколения, за счет повышения уровня их двигательной активности, формирования осознанного отношения к собственному здоровью как важнейшей ценности в жизни. На сегодняшний день

сложившаяся система физического воспитания школьников не справляется с поставленными задачами и в связи с этим происходят попытки по совершенствованию системы физического воспитания в общеобразовательных учреждениях.

Современное состояние школьного физического воспитания требует чуткого внимания к содержанию, организации и условиям проведения учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию. Положительное влияние занятий физическими упражнениями на рост и развитие детей общеизвестно и не требует доказательства.

Физическое воспитание - это система мероприятий направленных на укрепление здоровья, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, формирование качеств личности, формирование знаний в данной области и развитие психических процессов и качеств.

Физическая культура – это обязательный предмет для всех школьников в нашей стране. Отметка о результатах освоения данного предмета должна содержаться в документах выпускника. Это означает, что освобождение от уроков физической культуры не существует, и никто не может получить законное право на то, чтобы не изучать данный учебный предмет.

Обязательность физического воспитания в учебном процессе закреплена в нормативно-правовых документах, регламентирующих организацию учебной деятельности и доказывающих необходимость учета индивидуальных, возрастных, психологических и физиологических особенностей детей.

На сегодняшний день разработано огромное количество современных концепций, определяющих направленность содержания и организации физического воспитания в школе. Рекомендуются различные модели физического воспитания детей школьного возраста. У учителей по физической культуре появилась возможность выбора той или иной технологии при разработке рабочих программ. А это в свою очередь должно способствовать повышению эффективности физического воспитания, но на практике все происходит наоборот. В связи с этим возникает вопрос, насколько готовы участники образовательного процесса следовать тенденциям.

Цель исследования – изучение проблем организации физического воспитания детей школьного возраста в современных условиях.

Методика и организация исследования. Для достижения цели исследования было проведено анкетирование с участием 12 учителей физической культуры школ г. Бирск, 252 школьника и 78 родителей.

Результаты исследования и их обсуждение. Для современной школы необходим такой учитель, который легко и быстро ориентировался бы в постоянно изменяющихся условиях, разрабатывал оригинальные методики и был востребован на рынке образовательных услуг. Результаты анкетирования показали, что большинство учителей физической культуры используют здоровьесберегающие и игровые технологии (83%). Технологию разноуровневого обучения используют 58% учителей, а технологию личностно-ориентированного обучения применяют около 75% учителей. А в свою очередь другие современные технологии обучения не нашли места для практического применения в физическом воспитании.

Анализ практики физического воспитания показывает, что в современной школе все же сохраняется традиционный подход к физическому воспитанию школьников, что в свою очередь приводит к снижению интереса со стороны учеников к данному процессу. Это подтверждается анкетированием школьников и их родителей: снижается количество детей, которым нравятся уроки физической культуры (с 95% в начальной до 75% в средней и 62% в старшей школе).

Плачевным является и тот факт, что с каждым годом уменьшается количество родителей, считающих, что уроки физической культуры должны быть обязательными. Родители старшеклассников все меньше поощряют занятие физической культурой и спортом, делая больше акцент на занятие теоретическими предметами с целью хорошей

сдачи ЕГЭ.

В последнее время наблюдается увеличение пропусков уроков физической культуры школьниками. Одной из причин пропусков уроков мы считаем, снижение уровня удовлетворенности учащихся на занятиях.

Учителю физической культуры для более эффективного решения задач физического воспитания, при выборе образовательной технологии необходимо учитывать интерес детей к видам двигательной активности. Учет приоритетных мотивов является залогом успеха в совместной деятельности.

Планируя и проводя занятия по физической культуре, с учетом интересов и мотивов учащихся, необходимо обратить внимание на загруженность школьников учебной программой и внеурочными занятиями (дополнительные теоретические занятия с целью подготовки к ЕГЭ). Загруженность школьников учебным процессом приводит к повышению утомляемости детей, что соотносится с их самооценкой. Так по результатам анкетирования в начальной школе сильно устают к концу учебного дня 35% детей, в средних классах 60% детей, а в старших классах 70% учащихся. Все это может привести к отрицательным последствиям, а занятия физическими упражнениями в этом случае являются средством профилактики от психофизиологического перенапряжения.

Для достижения хороших результатов в процессе физического воспитания необходимо иметь хорошую материально-техническую базу. За ее улучшение выступают 83% учителей, и основная масса старшеклассников считают необходимым использовать современное оборудование и инвентарь.

Выводы. В процессе исследовательской работы нами были выделены проблемы, которые необходимо решать для повышения эффективности физического воспитания школьников:

1. Однообразие в работе учителей физической культуры. Учителя физической культуры не готовы или не имеют возможности применять современные образовательные технологии.

2. Непричастность большинства родителей к физическому воспитанию детей.

3. Слабый учет ведущих мотивов детей, побуждающих к двигательной деятельности.

4. Загруженность школьников, особенно в старших классах.

5. Слабая материально-техническая база.

6. Отсутствие единого подхода со стороны учеников, родителей, учителей, руководства учебных заведений и выше стоящих инстанций к вопросам обязательности уроков физической культуры, выполнения требований школьной программы и т.д.

Фролкина Н.В., МАУ ДО ЦДТ «Радуга», г. Бирск;

Ардеев Р.Г., Чулкин В.С., Самойлов С.Г., Маракуллин Д.В.,

Бирский филиал ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет», г. Бирск

Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы школьников 10-17 лет

Общеизвестно, что структурные преобразования сердечно-сосудистой системы и внешнего дыхания происходящего в период подросткового скачка идут на фоне физиологических гиперфункций гипоталамо-гипофизарной системы вызывающие мощный поток симпатической импульсации к нервно-мышечным структурам сердца, кровеносным сосудам и к дыхательному аппарату, что с одной стороны способствует выполнению большего объема работы и снижающие экономичность приспособительных реакций. Данный факт у подавляющего большинства современных нетренированных школьников, у которых не сформированы устойчивые механизмы адаптации к физическим нагрузкам является одним из стрессовых факторов превышающий уровень симпатической импульсации и вызывающий эндокринные нарушения. Напротив адекватные физические нагрузки являются мощным стимулятором как эндокринной, так и иммунной системы подростка.

Результаты нашего исследования сводятся к тому, что по мере полового созревания от 10-17 годам уменьшается роль сердечного компонента, повышается роль ударного объема

крови и глубины дыхания при срочной адаптации к физической нагрузке, но по мере возрастания мощности физической нагрузки вклад хронотропного компонента вновь приобретает ведущее значение. Однако, хотелось бы отметить, что процесс полового созревания не только мощный скачок в развитии физиологических систем, но и своеобразный критический период, когда на том или ином уровне проявляются процессы дезинтеграции. Так, согласно цифровым данным более половины мальчиков 14-15 лет переживают критический период в развитии сердечно-сосудистой системы проявляющийся в уменьшении физиологической координации между объемом циркулирующей крови и пропускной способности капилляров. Также у мальчиков на третьей – четвертой стадии полового созревания, параллельно с увеличением ударного и минутного объемов крови происходит увеличение систолического и диастолического артериального давления и стабилизация общего периферического сопротивления, а также увеличение среднего гемодинамического давления, которое является статической константой. Т.е. возрастающий ударный объем крови на четвертой стадии полового созревания встречает повышенное сопротивление периферических сосудов, вызванное как анатомическими причинами, так и пластическими реакциями пубертатного периода. Поэтому, не всегда увеличение ударного объема крови свидетельствует об экономизации работы сердца, поскольку с увеличением сопротивления сосудов и артериального давления вызывает ответно компенсаторную реакцию при увеличении ударного объема крови, которое направлено на преодоление данного сопротивления. Вот на этом фоне физическая нагрузка умеренной мощности у мальчиков четвертой стадии полового созревания, почему видимо она и выделена в качестве критического периода вызывает гипертоническим типом реагирования сердечно-сосудистой системы. Еще больше повышается артериальное давление диастолическое и среднее гемодинамическое давление, свидетельствующие как раз о нарушении сбалансированности между минутным объемом крови и периферическим сопротивлением сосудов. Поэтому, у мальчиков в 12-14 лет крайне не благоприятный возраст для начала интенсивных физических тренировок, которые могут закрепить у данных школьников гиперкардионные сосудистые реакции.

Список литературы

1. Масалимов Р.Н., Усманов В.Ф., Ардеев Р.Г. Проектирование подготовки специалистов по физическому воспитанию и спорту / В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма / Материалы международной научно-практической конференции. – 2015. – С. 246-250.
2. Шаяхметов Н.Н., Ардеев Р.Г., Ардеева Е.В. Влияние физической нагрузки минимальной мощности на реакцию сердечно-сосудистой системы / Вестник Башкирского университета. – 2012. – Т. 17. – № 1. – С. 97-100.
3. Шаяхметов Н.Н., Ардеев Р.Г. Адаптивные реакции сердечно-сосудистой системы юношей и девушек 20-22 лет на физическую нагрузку малой мощности / Вестник Башкирского университета. – 2013. – Т. 18. – № 2. – С. 399-402.
4. Ванюшин Ю.С., Шаяхметов Н.Н., Ардеев Р.Г. Влияние пассивного вращения педалей велоэргометра на сердечно-сосудистую систему юношей и девушек / Международный научно-исследовательский журнал. – 2014. – № 4-1 (23). – С. 88-89.
5. Шаяхметов Н.Н., Ванюшин Ю.С., Ардеев Р.Г. Особенности насосной функции сердца юношей и девушек при физических нагрузках малой мощности / Фундаментальные исследования. – 2013. – № 1-2. – С. 312-314.
6. Ардеев Р.Г. Реакции сердечно-сосудистой системы и внешнего дыхания школьников 10-17 лет на физическую нагрузку возрастающей мощности в зависимости от уровня половой зрелости / диссертация на соискание ученой степени кандидата биологических наук / Бирская государственная социально-педагогическая академия. – Бирск, 2006.

Хабиева С. Р., ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г. Оренбург. *Научный руководитель: Зебзеева В. А.*
Здоровьесберегающие технологии как качественная характеристика физического воспитания детей дошкольного возраста

Поддержание здоровья детей, полноценного развития их организма — одна из основных проблем современного этапа. Здоровье — великая социальная ценность.

Здоровье является фундаментом самореализации личности, выражающейся в выполнении социальных и биологических функций. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, характеризующееся способностью организма адаптироваться к постоянно меняющимся условиям существования, обеспечивающее нормальную, разностороннюю жизнедеятельность, отсутствие признаков заболевания или какого-либо нарушения. Здоровье – динамичный процесс, определяющийся возрастом, условиями проживания и индивидуальными особенностями человека.

Статистика показывает, что на протяжении последнего пятилетия каждый третий ребенок дошкольного возраста имеет отклонения в физическом развитии. Высокой остается частота заболевания в раннем возрасте. Причины такого явления могут быть как генетические, так и экологические, социальные, медицинские [3].

В физической деятельности проявляется единство человека как биологического, социального и культурного существа. Разработанная В.И.Столяровым, И.М.Быховской и Л.И.Лубышевой концепция физического воспитания связывает физическую культуру человека с его телесностью и при этом исходит из того, что телесность под стихийным и сознательным (в соответствии с определенными культурными идеалами, образцами, нормами, традициями, на основе использования специально выработанных для этой цели средств) воздействием социальной среды становится социальной по своему содержанию, характеру и значению, приобретает статус личностных качеств индивида.

Существуют факторы риска, негативно влияющие на здоровье детей. Например: низкий уровень мотивации на сохранение и укрепление индивидуального здоровья; сужение понятия здоровья; отсутствие целостной и целенаправленной системы формирования культуры и здоровья; несоблюдение требований к организации образовательного процесса; недостаточность опыта педагогов в вопросах сохранения здоровья и физической подготовленности.

Учитывая, что дошкольный возраст – самое благоприятное и эффективное время для формирования правильного образа жизни, большое значение для поддержания и сохранения здоровья детей имеет система физического воспитания в детском саду, которая должна обеспечивать разностороннее, гармоничное развитие и воспитание ребёнка, укрепление психического здоровья, развитие у детей разнообразных двигательных и физических качеств.

Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства. Оно не только играет важную роль в формировании физической культуры ребенка, но и передает ему общечеловеческие, национально-культурные ценности.

Физическое воспитание способствует гармоничному развитию личности ребенка [3]. Основной формой физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста являются занятия, которые, по мнению Н.Н. Ефименко, не должны быть монотонными, а должны быть превращены в занятия-спектакли, приносящие детям радость и пользу для их физического, интеллектуального развития. Воспитатель должен подходить к обучению комплексно, используя разные эффективные методы [1].

Поэтому в физическом воспитании важно знать и учитывать функциональные возможности организма детей на каждом этапе возрастного развития, достигнутый уровень морфологического и функционального развития, позволяющий организму выполнить определенный объем физической деятельности.

Потребность в движении – это действительно биологическая потребность, удовлетворение которой подвержено саморегулированию. Исследования показывают, что если в какой-нибудь день искусственно ограничить двигательную активность ребенка, то на следующий день он компенсирует это вынужденное двигательное голодание чрезмерной двигательной активностью. И, наоборот, если искусственно вызвать у ребенка чрезмерно высокую двигательную активность, то потом он сам резко ограничит свои движения.

Особенностью двигательной активности детей дошкольного возраста являются большие индивидуальные колебания количества локомоций во всех возрастных группах. Каждому ребенку свойствен определенный уровень двигательной активности, который в большей степени обусловлен индивидуальными особенностями его высшей нервной деятельности [7].

В движении заложены огромные возможности творческого, художественного потенциала личности. П.Ф.Лесгафт считал, что использование физических упражнений позволяет формировать у ребенка трудолюбие, самостоятельность в выполнении работы, творческое отношение к делу. Произвольность и осмысление движений позволяют успешно овладевать учебными навыками и нравственными качествами. Реализация образовательного, оздоровительного, воспитательного потенциала движений, комплексное развитие двигательных способностей, повышают устойчивость дошкольников к заболеваниям, способствуют гармоническому психическому и физическому развитию детей. Дошкольный период является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем. Сегодня известно: 40% заболеваний у взрослых были "заложены" в детском возрасте, в 5-7 лет. Именно поэтому дошкольное физическое воспитание должно формировать уровень здоровья ребенка и фундамент физической культуры будущего взрослого человека. Проблемы воспитания детей волнуют людей всех стран, всех возрастов. Нет государства, которое оставалось бы равнодушным к этому ответственному и трудному делу. Педагоги и родители понимают, что мало вырастить ребенка, надо его еще и правильно воспитать, чтобы не покалечить ранимую детскую психику. Физическое воспитание является неотъемлемой частью общего образования, начиная с детского сада и вплоть до окончания школы.

Современная система физического воспитания должна строиться на применении новых здоровьесберегающих технологий, под чем понимается система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение, поддержание и обогащения здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

Основной целью здоровьесберегающих и инновационных технологий в дошкольном образовании является обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада, воспитание культуры, как совокупности осознанного отношения ребёнка к здоровому образу жизни.

«Здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать, как качественную характеристику любой образовательной технологии. Совокупность её принципов, приёмов, методов педагогической работы, дополняют традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения [3]. Речь идёт не о каком-то одном универсальном виде деятельности, а о комплексной системе, направленной на личностное развитие ребёнка и сохранение его здоровья. Здоровьесберегающие технологии отличаются от других технологий творческим характером, индивидуализацией воздействий, использованием активных методов и форм обучения.

Работа по здоровьесбережению в детском саду строится на основе комплексного подхода, направленного на всестороннее развитие личности ребёнка. Основными компонентами системы физического воспитания должны быть:

- аксиологический: осознание детьми ценности своего здоровья, принятие важности здорового образа жизни;
- гносеологический: познание себя, изучение различных методик по укреплению своего здоровья, приобретение необходимых для здоровьесбережения знаний и умений;
- экологический: формирование умений и навыков акклиматизации к экологическим факторам;
- здоровьесберегающий: формирование гигиенических знаний и умений;
- физкультурно - оздоровительный: способы, направленные на повышение

физической активности.

Выделяют медико-гигиенические, экологические технологии, технологии обучения безопасности жизнедеятельности, здоровьесберегающие образовательные и физкультурно-оздоровительные и технологии.

Так на занятиях физкультурой с детьми 4-5 лет воспитатель выстраивает все более сложные дистанции, когда детям нужно подлезать, пролезать через препятствия, перепрыгивать, балансировать, координировать движения, часто под музыку. Пользу приносят прогулки на хорошо оборудованных площадках, где ребенок может покататься с горки и покачаться на качелях, побегать, поиграть.

Эта информация свидетельствует о насущной необходимости разработки оздоровительных профилактических программ для детей младшего возраста. Многие современные дети рискуют превратиться в малоподвижных тучных взрослых. Малоподвижный образ жизни в ранние годы может повлечь за собой не только появление избыточного веса в дальнейшей жизни, но и повысить риск заболеваемости различными тяжелыми болезнями, такими, как ишемическая болезнь сердца, диабет, и другими хроническими болезнями.

Чтобы привлечь внимание к этой проблеме, Национальная ассоциация по физкультуре и спорту в 2002 г. обратилась с призывом вести активный образ жизни с самого раннего возраста.

Малышам, как говорится в сообщении, необходима ежедневная (по крайней мере 30-минутная) запланированная физическая нагрузка. Поэтому основной задачей физического воспитания заключается в том, чтобы вооружить детей полезными знаниями, навыками и умениями, что позволит им с энтузиазмом вести здоровый образ жизни, независимо от разных физических возможностей.

Физкультурно-оздоровительная технология направлена на повышение уровня физической подготовки и развития, выработки привычки к каждодневной заботе о своём здоровье.

Целью данной технологии является создание фундамента физического здоровья детей.

Ребёнок начинает познавать мир посредством движений. Первые годы жизни физическое развитие опережает умственное. Двигательная активность ребёнка влияет, как это ни парадоксально, на две функции: умственное и физическое развитие. Если первая функция естественна, то вторая, на первый взгляд, кажется абсурдной. Однако исследования показывают, что если ребёнок двигается хорошо, физически развит, то он и умственно опережает своих сверстников[2].

Результатом использования физкультурно-оздоровительных технологий должно стать изменение в развитии и обученности ребёнка.

Для обеспечения долговременного оздоровительного эффекта, необходимо создание в дошкольном учреждении благоприятной адаптивно-развивающей образовательной среды. Данная среда помогает реализовать приспособительные возможности индивида, способствует социализации и развитию личности. В ДОУ существуют несколько подходов, на которые следует опираться при организации адаптивно-развивающей здоровьесберегающей образовательной среды: индивидуальный, системный, комплексный, личностно-ориентированный.

Если на практике сформирован ещё и экспертный подход, позволяющий выявлять и изучать влияние новых технологий на здоровье детей, то педагогическая деятельность будет эффективна. Разработка программы проведения экспертизы, методов и средств воспитания, формирование ценности здоровья у детей и их родителей, создание системы мониторинга здоровья позволяет построить наиболее эффективную педагогическую деятельность в дошкольной организации.

Медицинский персонал в детском саду тесно взаимодействует с воспитателем и создаёт условия, для поддержания здоровья дошкольников. Педагог должен быть способен к формированию и развитию личностных качеств, обладать высоким уровнем

профессионально - этической культуры, знать процессы обучения и воспитания, быть грамотным в вопросах здоровьесбережения [1].

Необходимо с самого детства приучать ребёнка к активному образу жизни, правильному распорядку дня, прививать полезные привычки. Здоровые дети – это здоровая страна! Только здоровый ребёнок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении.

Список литературы

1. Быкова, А.И. Подвижные игры в организации жизни детей и педагогическое руководство ими / А.И. Быкова // Роль игры в детском саду. М.: АПН РСФСР, 1961.
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. М.: 2008.
3. Зайцев А.А., Конеева Е.В. и др. Физическое воспитание дошкольников / А.А.Зайцев, Е.В. Конеева, Н.К. Полещук, С.А. Соллогуб. Калининград. 1997. С.4.
4. Зebbзеева, В.А. Играем с детьми раннего возраста: практическое пособие / В.А. Зebbзеева. М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. 157 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5876-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428742> (24.09.2016).
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК и ПРО, 2002.

Хорошев И.Р., Тольяттинский государственный университет, г. Тольятти

Профилактика и коррекция плоскостопия у детей младшего школьного возраста

Нарушения опорно–двигательного аппарата являются одними из распространенных и, в то же время, сложных ортопедических заболеваний детей и подростков.

Практически здоровые дети составляют сегодня лишь 1 – 4 % от всего детского населения. Количество детей с нарушением осанки за последние 30 лет увеличилось в 3 раза и составляет, по данным разных исследований, от 60 до 80%, то есть, в среднем, четыре ребенка из пяти имеют видимые деформации опорно–двигательного аппарата. Распространенность плоскостопия составляет сегодня 40 % [2,6].

Среди различных деформаций нижних конечностей наиболее часто встречается плоскостопие, которое связано с искривлением стопы, преимущественно выражающееся в уплощении ее продольного или поперечного свода. Это самый распространенный вид патологии нижних конечностей у детей и школьников [3].

Цель исследования – улучшение состояния стопы при коррекционных занятиях с детьми младшего школьного возраста.

Задачи исследования.

■ Определить индекс Фридлянда и индекс Чижина у детей с плоскостопием в начале и в конце эксперимента.

■ Изучить изменение показателей тестов «Фламинго» и «Прыжок в длину с места» у детей с плоскостопием за время исследования.

■ Сделать анализ полученных результатов и показать эффективность лечебной гимнастики в коррекции стопы у детей.

Предмет исследования. Методика, направленная на улучшение состояния стопы у детей с плоскостопием.

Объект исследования. Процесс коррекции состояния стопы у детей младшего школьного возраста с плоскостопием.

Гипотеза исследования. Предполагается, что применение средств ЛФК для детей с плоскостопием улучшит функции нижних конечностей.

Исследование проводилось на базе МБУ школы №58 г. Тольятти. У детей вторых классов нами было проведено исследование состояния стоп. Затем мы сравнили полученные результаты с данными медицинских карт. Мы отобрали 18 детей, имеющих диагноз «плоская стопа» и разделили их условно на две группы: контрольную и экспериментальную. В первую вошли 5 мальчиков и 3 девочки, во вторую – 7 мальчиков и 3 девочки. Для экспериментальной группы мы разработали специальную программу занятий, направленных на коррекцию плоскостопия.

В течение исследования мы определяли индекс Чижина у всех детей методом

плантографии. В начале эксперимента в контрольной группе индекс был равен 1,7, после проведения реабилитационных мероприятий – 1,6. У детей экспериментальной группы индекс Чижина в начале исследования был равен 1,7, в конце – 1,2. Улучшение этого показателя у школьников ЭГ составило 29,4%, а у детей КГ этот показатель достоверно не изменился.

Такая положительная динамика в экспериментальной группе объясняется тем, что дети непрерывно в течение учебного года занимались лечебными физическими упражнениями, направленными на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы, стабилизацию процессов деформации. Физические упражнения, которые использовались в экспериментальной группе, способствовали усилению заднего отдела стопы, мышцы, укреплению мышц, обеспечивающих пронацию переднего отдела стопы.

При анализе динамики индекса Фридлянда в течение эксперимента мы отметили, что он составлял в среднем 26,1 в обеих исследуемых группах. В конце проведенного исследования у детей ЭГ он изменился на 10,3% (с 26,1 до 23,4). У школьников КГ показатель изменился с 26,1 до 27,3, то есть ухудшился на 4%. По сравнению с показателями детей контрольной группы индекс Фридлянда в экспериментальной группе улучшился на 23,3%.

Такое улучшение можно объяснить тем, что мы использовали комплекс специальных лечебных физических упражнений, включающих в себя ходьбу по бревну, самомассаж стоп, занятия в домашних условиях. При проведении эксперимента акцент делался именно на непрерывность наших занятий. Все это послужило причиной положительной динамики в коррекции плоскостопия у детей младшего школьного возраста.

Полное изменение степени плоскостопия наблюдалось только у 4 человек – улучшение со 2 степени к 1-ой. Также у 1 школьника с 3 степенью плоскостопия констатировалась 2 степень к концу эксперимента. У остальных обследуемых степени сохранились, что можно объяснить малой продолжительностью эксперимента.

В ЭГ наблюдалось в конце исследования улучшение физических качеств. Так, показатели теста «Прыжок в длину с места» улучшились на 13,4% у мальчиков и на 7,7% у девочек. А показатели теста «Фламинго» улучшились на 34% у мальчиков и на 23,8% у девочек. У детей КГ данные показатели изменились недостоверно.

Список литературы

1. Бирюков, А.А. Лечебный массаж / А.А.Бирюков. – М.: «Академия», 2004. – 365 с.
2. Патология стоп: Учеб. пособие / Ю.И. Ежов [и др.]. – Н.Новгород.: Курьер-медиа, РИЦ, 2008. – 187с.
3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура/ В.П.Дубровский. – М.: «Владос», 2001. – 608 с.
4. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие / С.П.Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.:Советский спорт, 2000.- 240с.: ил. ISBN 5-85009-607-8.
5. Красикова, А.С. Профилактика лечения плоскостопия / А.С. Красикова. – М.: ФиС, 2002. – 134с.
6. Сидорова И.Г. Физическая культура как важный фактор формирования и укрепления общего и психического здоровья детей / И.Г.Сидорова, Т.А.Хорошева. – В сб.: Евразийское образовательное пространство: приоритеты, проблемы и решения. – Оренбург: ОГПУ, 2015. – С. 374-375.

Цыганий Ю. С., ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет, г. Оренбург. **Научный руководитель: Зебзеева В. А.**
Теоретическое обоснование и содержание проекта по физическому воспитанию детей дошкольного возраста

В последнее время, особенно актуальной является проблема физического воспитания детей. Основой физического воспитания выступает забота о здоровом образе жизни, которая обеспечивается путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов.

Физическое воспитание – это процесс, направленный на формирование физической культуры личности. Физическое воспитание является социально-педагогическим процессом, направленным на укрепление здоровья, гармоничное развитие форм, функций организма человека, физических способностей и качеств. Этот процесс также формирует и совершенствует двигательные навыки и умения, необходимые в быту и на производстве.

Основные средства и пути физического воспитания – это занятие физическими упражнениями, различными видами спорта и туризма, закаливание, соблюдение гигиены.

Большой вклад в развитие теории физического воспитания в России внес крупнейший ученый русский педагог, доктор медицины и хирургии П. Ф. Лесгафт, который считается основоположником научной системы физического воспитания в России. Ему были близки научные высказывания крупнейшего физиолога-материалиста И.М.Сеченова, выдающегося хирурга и педагога Н.И. Пирогова. Продолжил работу в области дошкольного физического воспитания профессор, доктор педагогических наук, врач – гигиенист Е.А. Аркин[1]. В своей работе "Дошкольный возраст" он указывал на необходимость взаимодействия детского сада и семьи, знакомил дошкольных работников с основными закономерностями высшей нервной деятельности.

Позднее в своих работах доктор медицинских наук Л.И. Чулицкая [6], углубила педагогические взгляды П.Ф. Лесгафта. Она опиралась на анатомо-физиологические и психологические нормы воспитания и обучения детей.

Е.Г. Леви-Гориневская посвятила ряд своих работ проблеме развития навыков основных движений у детей дошкольного возраста[4].

А.И. Быковой была разработана методика развития движений, в которой были определены значение, формы, содержание, организация работы с детьми [2]. Вопросами физического воспитания дошкольников занимался Н.А. Метлов [5]. Он посвятил этой теме более 130 работ, разработал учебник «Методика физического воспитания» для педагогических училищ, написал книгу для воспитателей и музыкальных руководителей «Утренняя гимнастика под музыку». Особое значение в развитии теории и практики физического воспитания детей дошкольного возраста имеют работы А.В. Кенеман, в которых была подготовлена научная основа и значительно углублены методические подходы к физическому воспитанию детей дошкольного возраста. Д.В. Хухлаева описала процесс формирования двигательных навыков у детей, разработала приемы и методы обучения метанию, создала программы по обучению двигательным действиям[3]. Эти теоретические и практические наработки легли в основу учебника «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста»[3].

Физическое воспитание – это процесс, в котором усваивается техника выполнения физических упражнений на физкультурных занятиях, а в дальнейшей жизни дети используют эти движения повседневно. Поэтому при тесном взаимодействии инструктора, воспитателя в семье у ребенка вырабатывается привычка действовать.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста строится на учете возможностей, работоспособности организма ребенка, его интересов и потребностей, его психических возрастных изменений.

Учитывая данные возрастных особенностей ребенка, разрабатывается и содержания всех форм организации физического воспитания, оптимальные педагогические условия его реализации. Физическое воспитание ребенка должно обеспечивать необходимый уровень физической подготовленности детей к школе.

Для того чтобы эта работа была эффективной, важно соблюдать строгую последовательность при усвоении детьми программы физического воспитания, учитывать возрастные особенности, возможности, состояние нервной системы ребенка, всего организма. Недопустимо превышать требования и ускорять темп обучения детей. Излишнее напряжение организма ребенка может нанести непоправимый вред его здоровью и нервно-психическому развитию детей.

Кроме того, физическое воспитание одновременно решает задачи умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания. Физическое воспитание обеспечивает овладение двигательными навыками, умением ориентироваться и преодолевать трудности, стремлением к творческому поиску.

Очевидна необходимость в воспитании у дошкольников устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Детей важно с раннего возраста

мотивировать к здоровому образу жизни.

В настоящее время на фоне компьютеризации и неправильного планирования досуга в семье мы наблюдаем, что дети часто проводят время за компьютерными играми и телевизором, дети дошкольного возраста не являются исключением. Отсюда возникает хронический дефицит двигательной активности детей, что тормозит их нормальное физическое развитие и угрожает здоровью. Причиной происходящего может быть излишняя зарегламентированность учебной программы, которая не позволяет педагогу учитывать уровень развития детей, их интересы, а также возможности ДОУ.

Поэтому, необходимо повышать творческую инициативу педагога, расширять состав используемых средств и методов физического воспитания детей, обеспечивая вариативность и нетрадиционность содержания физкультурных занятий.

Выбор альтернативных форм и методов организации учебно-воспитательного процесса необходимо строить на общепедагогических принципах, например, учитывать принцип целостности (единство образовательной, воспитательной и развивающей функций, необходимость объединения знаний, умений и навыков в единую систему, с установкой на качественное изменение одного состояния организма ребенка на другое, более совершенное).

Забота о здоровом образе жизни – это основа физического и нравственного здоровья. Обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов [7]. Общество столкнулось с тем, что дети уже в дошкольном возрасте теряют интерес к игровой деятельности, не стремятся к двигательной активности, что отражается на физическом, умственном, психологическом развитии и здоровье ребенка. Причиной данного явления может быть как большая загруженность родителей и неумение организовать досуг ребенка. Таким образом, неосознанно подавляется потребность ребенка в движении.

Нами был создан проект, который способствовал физическому развитию детей старшего дошкольного возраста.

В проекте участвовали дети в возрасте 5-7 лет, воспитатели, инструктор по физическому воспитанию детей, родители. Мы разработали комплекс игр, направленный на физическое развитие детей. Особую роль в проекте мы отводили формированию у детей представлений о важности двигательной культуры, здорового образа жизни, здоровья у детей. Эти сведения стали важным компонентом личностной культуры и социальной защищенности дошкольника. Игра использовалась как средство физического воспитания.

Так как в дошкольном возрасте отмечается наиболее тесная связь ребенка с семьей, в проекте предусматривалось эффективное взаимодействия с родителями в вопросах формирования потребности воспитанников в здоровом образе жизни.

На первом этапе реализации проекта мы провели праздник-открытие проекта. Мы организовали беседу с родителями «Спортивная семья – залог здоровья», провели анкетирование. Нам необходимо было установить, знают ли родители о значении спортивных игр и развлечений, для правильного физического развития ребёнка. Была организована беседа с детьми о здоровом образе жизни, целью которой являлась, научить ребёнка заботиться о своём здоровье. Мы провели с дошкольниками коррекционные физкультурные занятия с использованием тренажёров. Дошкольники получили необходимые знания о том, как вести правильный образ жизни. Мы развили у детей координацию движений, укрепили мышцы туловища и конечностей, а так же сформировали глубокий и ритмичный выдох.

На втором этапе мы организовали совместные физкультурные занятия детей с родителями, в котором развивали координацию движений, укрепляли мышцы туловища и конечностей, как у детей, так и у родителей.

Занятия позволили научить родителей дошкольников самостоятельно создавать условия для двигательной деятельности, подводить детей к самостоятельному выполнению сложных двигательных действий, формировать и развивать навыки использования различных движений, воспитывали у детей интерес и стремление к активным действиям.

Тем самым, обеспечивалась база для интересной и содержательной деятельности в повседневной жизни.

На третьем этапе нашего проекта, мы проводили подвижные игры, показывали театральные постановки, использовали физкультминутки, динамические паузы, дыхательную гимнастику. Включали в них считалки, песни, заклички.

Специально организованные игры со всей группой обеспечивали прохождение и освоение программного материала в определенной последовательности.

Мы поместили в родительский уголок статьи о закаливании, о правильном формировании осанки и стопы ребенка, для предотвращения плоскостопия. Было проведено анкетирование родителей, с целью выявления знаний родителей о видах закаливающих процедур, об участии родителей в оздоровлении детей, проведении досуга ребенка в семье.

На четвертом этапе проекта у нас было проведено занятие с дошкольниками, которое называлось «Спорт - есть жизнь». На занятии мы познакомили детей со строением тела человека, с физическими возможностями организма, стремились вызвать интерес к познанию.

Мы организовали родительское собрание, где родители были ознакомлены с результатами анкетирования на начальной стадии проекта, и на конечном этапе проекта. Был отмечен положительный эффект: снижение уровня заболеваемости детей.

Мы хотели донести до родителей дошкольников, что у детей важно воспитывать любовь к занятиям спортом, интерес к результатам своих занятий, к достижениям спортсменов.

В процессе физического воспитания решались вопросы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания. На физкультурных занятиях, физическими упражнениями создаются благоприятные условия для воспитания положительных черт характера (организованность, дисциплинированность, самостоятельность, активность), нравственных качеств (честность, справедливость, чувство товарищества, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, бережное отношение к физкультурному инвентарю, ответственное выполнение поручений), а также для проявления волевых качеств (смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей, уверенность в своих силах, выдержка).

На заключительном пятом этапе для детей и родителей было организовано физкультурно – музыкальное развлечение «А, ну-ка папы!». Целью этого физкультурного развлечения стало формирование чувства гордости детей за своих отцов. Мы стремились вызвать у детей и родителей положительные эмоции, создающие бодрое, жизнерадостное настроение, а также развивать умение быстро преодолевать отрицательное психическое состояние. Положительные эмоции благотворно влияют на работу всех органов и систем организма, обеспечивают быстроту и прочность формирования двигательных навыков и умений.

С помощью консультации для родителей «Воспитание у детей дошкольного возраста здорового образа жизни» мы старались приобщить родителей к оздоровлению собственного организма, вызвать интерес к подвижным играм

Вследствие реализации нашего проекта нам удалось заинтересовать как детей, так и родителей в целенаправленном формировании потребности воспитанников в здоровом образе жизни через вовлечение их в игровой физкультурно-оздоровительный процесс. Дети стали проявлять активный интерес к физическим упражнениям.

Дети научились проводить свое досуговое время в детском и взрослом коллективе с применением подвижных игр. Ребята стали проявлять активность, придумывая новые игры и правила.

Родители охотно делились опытом игр из своего детства, а дети использовали их в своем детском коллективе: «Казаки - разбойники» «Пятнашки», «Лапта», «Классики», «Резиночка», «Джамбул». Тем самым мы обогатили «запас» подвижных игр.

У дошкольников выработалась мотивация к систематическим занятиям физической

культурой и спортом. Они стали ориентированы на здоровый образ жизни, получили прочные знания о средствах укрепления здоровья, о потребностях и возможностях организма.

Участие родителей в совместной деятельности наполнило ее новым содержанием, позволило пропагандировать положительный опыт семейного воспитания. Туристические походы, физкультурные досуги и совместные занятия с родителями способствовали не только закаливанию и укреплению здоровья детей, но и укреплению семьи, созданию положительного эмоционального фона в семье. Наш проект привел к положительным результатам в снижении заболеваемости.

Таким образом, можно сказать, что комплексный подход к процессу физического воспитания детей способствовал формированию у детей и взрослых представлений о здоровом образе жизни, активизации физических движений, включению подвижных игр в педагогический процесс.

Список литературы

1. Аркин, Е.А. Дошкольный возраст / Е.А. Аркин / 5-е изд. М.: 1948. С.143.
2. Быкова, А. И. Обучение детей дошкольного возраста основным движениям / А.И.Быкова. Изд. УЧПЕДГИЗ, 1961.С.58.
3. Кенеман, А. В, Хухлаева, Д. В. Дошкольная педагогика и психология / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. дош. педагогика,1972. С.272.
4. Леви-Гориневская, Е.П. Особенности детского организма и физическое воспитание дошкольника / Е. П.Леви-Гориневская. М.,2009. 69с.
5. Метлов, Н. А. Методика физического воспитания / Н.А. Метлов. М., 1960. 93с.
6. Чулицкая, Л. И. Гигиена ребенка и учет его физического развития / Л.И. Чулицкая. М., Просвещение, 1980.С . 228 -230
7. Шолмова, Н. А. Движение – основа здоровья / Н.А. Шолмова. М., 2014. С.15-17.

Черкашина А. Г., Самарский государственный социально-педагогический университет, г. Самара

Мотивация как фактор осознанной включенности студента в занятия физической культурой

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Процесс совершенствования системы физического воспитания студентов основан на широком использовании научных достижений в области социальных, педагогических и естественных наук, но на протяжении последних лет достаточно сложен и обусловлен многими факторами, среди которых существенным является мотивация к занятиям физической культурой [1. с. 91, 4. с. 19, 6. с. 41]. В результате этого, одной из задач дисциплины физического воспитания выступает формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

До сих пор, остается открытым вопрос, что в процессе занятий физической культурой необходимо сделать, изменить или добавить, чтобы выработать потребность у студентов заниматься физическими упражнениями всю жизнь и поэтому определяет актуальность нашего исследования.

В силу вышесказанного, целью нашего исследования является выявление иерархии мотивов к занятиям физической культурой студентов. Объектом исследования: мотивация к занятиям физической культурой. Предметом исследования: иерархия мотивов к занятиям физической культурой студентов. Методы исследования: анализ литературных источников, опрос-анкета по мотивам занятия физической культурой В.И. Ильинича [10, с. 13-14] пилотажное исследование, качественный анализ полученных результатов.

Впервые термин «мотивация» употребил А. Шопенгауэр в статье «Четыре принципа

достаточной причины» (1900 - 1910). Этот термин с тех пор прочно вошел в обиход для объяснения причин поведения животных и человека. В настоящее время мотивация, понимаемая как источник активности и, одновременно, как система побудителей любой деятельности изучается в самых разных аспектах в различных отраслях знания: в физиологии, в общей, возрастной, педагогической психологии, в педагогике и других отраслях. Именно с точки зрения мотивации можно говорить о нацеленности личности на удовлетворение своих потребностей, запросов, на формирование активности в деятельности, на определение своей жизненной ориентации.

Мотивация – это совокупность побуждающих факторов, которые вызывают активность личности и определяют направленность ее деятельности. [5, с. 7]. Побуждающие факторы можно распределить на два относительно самостоятельных класса: 1) потребностей и инстинктов как источников активности; 2) мотивов как причин, которые определяют направленность поведения или деятельности. Любая деятельность является полимотивированной, т.е. побуждается не одним мотивом, а несколькими, иногда даже многими мотивами, которые образуют мотивационный комплекс (систему или иерархию мотивов). Одни мотивы в этой системе имеют ведущее значение и большую побудительную силу (осуществляют большее влияние на деятельность, чаще актуализируются). А.Н. Леонтьев такие мотивы называет действующими. Влияние других мотивов меньше: они имеют слабую побуждающую силу и пребывают внизу иерархии мотивов. А.Н. Леонтьев называет их потенциальными мотивами, поскольку в данный конкретный промежуток времени они не совершают побуждающего влияния, но могут актуализироваться при определенных обстоятельствах. [8, с. 87]. Под влиянием некоторых факторов (влияние других людей, прочитанная книга, переживание вследствие конфликта с окружающими, в зависимости от обстоятельств и т.п.) потенциальные мотивы приобретают побуждающее значение (становятся действующими мотивами), тем самым изменяя иерархию мотивов. Но, невзирая на динамичность мотивационной сферы, каждому человеку присуща относительная стабильность иерархии мотивов. Можно утверждать, что мотивы, которые побуждают нас к деятельности, являются относительно устойчивыми, неизменными в течение определенного промежутка времени. Относительная стабильность иерархии мотивов предопределяется тем, что личность в целом и мотивы в частности не так уж легко подвергаются изменению. И если изменить или развить мотивационную сферу ребенка относительно легко, то сделать это со взрослым человеком значительно сложнее. Таким образом, невзирая на влияние различных факторов, которые способны изменить иерархию мотивов, можно говорить о ее относительной стабильности [5, с. 12-14]. Как уже упоминалось, деятельность, как правило, побуждается не одним, а несколькими мотивами. Чем больше мотивов детерминирует деятельность, тем выше общий уровень мотивации. Например, когда деятельность побуждается пятью мотивами, то общий уровень мотивации обычно выше, чем в случае, когда активность человека детерминируют только два мотива. Много зависит от побуждающей силы каждого мотива. Иногда сила одного какого-либо мотива преобладает над влиянием нескольких мотивов, вместе взятых. В большинстве случаев, однако, чем больше мотивов актуализируется, тем сильнее мотивация. Если удастся задействовать дополнительные мотивы, то повышается общий уровень мотивации.

Согласно А.В. Родионову, мотивация к физической активности – это особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности [9, с. 16].

В.И. Ильинич рассматривает, мотивационно-ценностный компонент, который отражает активно положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование [10, с. 11]. Как показывают научные исследования Васенкова Н.В., Ефимовой И.В., Конкиной М.А. мотивация студентов

неоднородна, она зависит от множества факторов: возрастных, половых, индивидуальных особенностей. Для студентов младших курсов спорт и физическая культура не являются ничем кроме как учебной дисциплиной в университете. Студенты – старшекурсники начинают оценивать спорт и понимать его нравственные, эмоциональные аспекты, наблюдается большая мотивация к занятиям физической культурой и спортом. Студенты недостаточно знают цели и задачи физического образования, спорта, двигательной реабилитации [2, с. 43-46, 4, с. 19-22, 7, с. 1-3].

Поэтому вопрос о том, как научить студентов постоянно заботиться о своем здоровье, заинтересовать их регулярно применять формы и методы физического воспитания в повседневной жизни, является актуальным.

В нашем пилотажном исследовании принимали участие студентки Самарского государственного социально-педагогического университета (СГСПУ) первого, второго и третьего курсов (n=270).

Для исследования иерархии мотивов занятий физической культурой мы использовали перечень мотивов предложенный В.И.Ильиничем. Им выделяются следующие мотивы: *физического совершенствования*, связанный со стремлением ускорить темпы собственного, развития, занять достойное место в своем окружении, добиться признания, уважения; *дружеской солидарности*, продиктованный желанием быть вместе с друзьями, общаться, сотрудничать с ними; *долженствования*, связанный, с необходимостью посещать занятия по физической культуре, выполнять требования учебной программы; *соперничества*, характеризующий стремление выделиться, самоутвердиться в своей среде, добиться авторитета, поднять свой престиж, быть первым, достичь как можно большего; *подражания*, связанный со стремлением быть похожим на тех, кто достиг определенных успехов в физкультурно-спортивной деятельности или обладает особыми качествами и достоинствами, приобретенными в результате занятий; *спортивный*, определяющий стремление добиться каких-либо значительных результатов; *процессуальный*, при котором внимание сосредоточено не на результате деятельности, а на самом процессе занятий; *игровой*, выступающий средством развлечения, нервной разрядки, отдыха; *комфортности*, определяющий желание заниматься физическими упражнениями в благоприятных условиях, и др.

Также нами был добавлен еще один мотив: *оздоровительный*, направленный на поддержание и укрепление здоровья средствами физической культуры.

На рисунке 1 представлены результаты полученные нами.

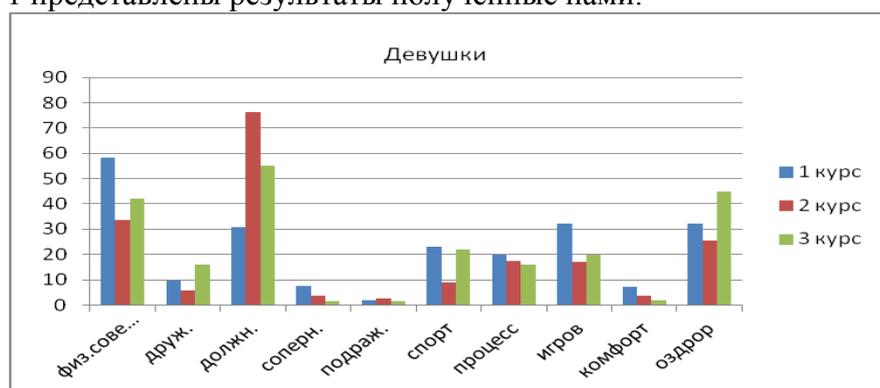


Рисунок 1. Иерархия мотив студенток первого, второго и третьего курсов.

Из рисунка видно различие в мотивах у студенток трех курсов обучения. Так на первом курсе (n=122) ведущее место занимает мотив физического совершенствования- 58,4%, второе место – игровой мотив 32,4%, третье место – оздоровительный мотив, мотив долженствования 30,9% на четвертом месте. Далее следует спортивный мотив 23,2%, процессуальный- 20%. И меньше всего присутствует мотив дружеской солидарности, соперничества, комфортности и подражания.

На втором курсе (n=78) происходят значительные изменения в мотивации, так как ведущее место занимает мотив долженствования – 76,4%. Мотив физического

совершенствования опускается на второе место -33,8%, а оздоровительный мотив поднимается с четвертого места, на третье – 25,6%. Понижается значимость процессуального мотива 17,4% и игрового 17%, который занимал на первом курсе второе место. Ниже 10% опустились мотивы спортивный, дружеской солидарности, комфортности и подражания.

На третьем курсе (n=70) мотив долженствования остается на первом месте 55%, второе место - оздоровительный мотив 45%, третье место - 42% мотив физического совершенствования. Мотив спортивный поднимается на четвертое место 22%, ниже игровой 20%, процессуальный 16% и мотив дружеской солидарности 16%. Мотив подражания, комфортности и соперничества актуальны менее всего.

Анализируя полученные результаты, можно сказать, что оздоровительный мотив и мотив физического совершенствования являются действующими мотивами для студенток, т.е., те мотивы, которые имеют наибольшую побудительную силу, на всех трех курсах. Эти мотивы можно назвать относительно устойчивыми, стабильными. Игровой мотив является действующим только на первом курсе. Со второго и третьего курсов добавляется еще один действующий мотив – долженствования.

Такие мотивы как подражательный, дружеской солидарности, соперничества, комфортности находятся внизу мотивационной иерархии и незначительно влияют на активность студенток в отношении занятий физической культурой. Это потенциальные мотивы, согласно А.Н.Леонтьеву [8, с. 87], которые можно актуализировать и тем самым повысить мотивацию к занятиям.

Спортивный, процессуальный и игровой мотивы расположены посередине мотивационной иерархии и являются не стабильными побудительными факторами к физической активности.

Деятельность, как правило, побуждается не одним, а несколькими мотивами. Чем больше мотивов детерминирует деятельность, тем выше общий уровень мотивации. Можно сказать, что уровень мотивации исследуемых студенток не высок, так как их деятельность к занятиям физической культурой побуждается только тремя действующими мотивами, причем начиная со второго курса мотив долженствования значительно преобладает над всеми остальными, так как он актуален для 76,4% девушек, на третьем курсе – 55%. Оздоровительный мотив значим для 25,6% и 45% на втором и третьем курсе соответственно. Мотив физического совершенствования значим для 33,8% и 42% на втором и третьем курсе соответственно.

Также следует отметить, что у студенток первого курса при поступлении в вуз сформировано четкое понимание, что занятия физической культурой способствуют физическому совершенствованию, укреплению здоровья, являются средством развлечения, нервной разрядке и отдыха. Данные мотивы выступают внутренним обоснованием для самого себя, зачем нужно заниматься физической культурой. Начиная со второго курса, главным побудительным мотивом для девушек выступает мотив долженствования, который подразумевает необходимость посещать занятия физической культурой и выполнять внешние требования учебной программы, но при этом никак не связан с внутренними побуждениями личности. Тем самым, мотив долженствования предполагает, что студентки занимаются физической культуры по необходимости, потому что нужно посещать занятия, чтобы получить зачет, а не по внутренней убежденности, что это лично важно и лично полезно.

Данные результаты показывают, что качественные изменения в мотивационной иерархии происходят после первого года обучения. Можно предположить, что такой результат является следствием определенной организации учебного процесса в вузе. Так, например в СГСПУ учебные занятия по физической культуре включают в себя обязательное прохождение студентами следующих разделов: 1 курс - легкая атлетика, волейбол, гимнастика, 2 курс – легкая атлетика, баскетбол, методика проведения подготовительной части урока и подвижных игр, 3 курс – легкая атлетика, ОФП, спортивные игры. Основная масса студентов с первого по третий курс занимается по перечисленным разделам и им

приходится заниматься тем видом физической активности, который включен в рабочую программу, а не выбран студентами осознанно. Выполнение требований учебной программы по перечисленным разделам нацеливает студентов на получение зачета в большей степени, чем ориентирует на сам процесс занятий. Выходом могли бы послужить занятия физической культурой по специализации, т.е. по избранному виду спорта. Такой способ организации занятий позволяет студенту сознательно подойти к тому выбору физической активности, который более интересен. К сожалению не все кафедры физического воспитания в вузах могут выстроить учебный процесс таким образом, или же студент не найдет для себя подходящий вид спорта в предложенных.

Что же тогда можно предложить преподавателям физической культуры, которые ограничены рамками учебной программы, чтобы повышать мотивацию студентов к занятиям и заинтересовать их регулярно применять формы и методы физического воспитания в повседневной жизни?

Как отмечает С.С. Занюк в своей работе «Психология мотивации» общий уровень мотивации зависит: 1) от количества мотивов, которые побуждают деятельность; 2) от актуализации ситуативных факторов; 3) от побуждающей силы каждого из этих мотивов. Опираясь на указанную закономерность, преподаватель физического воспитания, стремясь усилить мотивацию своих студентов, должен работать в трех направлениях: 1) задействовать (актуализировать) как можно большее число мотивов; 2) увеличить побуждающую силу каждого из этих мотивов; 3) актуализировать ситуативные мотивационные факторы [5, с. 14-15].

Для этого, каждому преподавателю необходимо знать каковы мотивы занятий физической культуры у студентов конкретной группы, с которой он занимается. Мотивационная иерархия может отличаться, как указано выше, в зависимости от возраста, пола, направления обучения и т.п. Оставаясь в рамках учебной программы преподавателю необходимо владеть широким выбором средств, подходов и методов и выстраивать каждое занятие, связывая теоретический и практический материал с предложением вариантов, способов которые удовлетворяли бы действующие побудительные мотивы данной группы студентов. Также, чтобы в содержание занятия для разных групп были включены разнообразные средства, подходы и методы с учетом выявленных различий в мотивации.

На каждом занятии включать задания, упражнения, а также проводить разъяснительные беседы, приводить примеры из жизни и т.п., которые бы способствовали актуализации менее стабильных побудительных и потенциальных мотивов и повышали бы общий уровень мотивации.

Согласно Б.И.Додонову деятельность побуждается соотношением различных мотивов: 1) удовольствие от самого процесса деятельности; 2) прямой результат деятельности (созданный продукт, усвоенные знания и т.п.); 3) вознаграждение за деятельность (плата, повышение в должности, слава); 4) избежание санкций (наказания), которые угрожали бы в случае уклонения от деятельности или недобросовестного выполнения [3].

Взяв за основу эту схему, преподавателю физической культуры важно разъяснять своим студентам возможность получать удовольствие от процесса физической активности, включая в беседы знания о переживании состояния здоровья на телесном, эмоциональном уровне, о пользе занятий на свежем воздухе, когда идет раздел легкая атлетика, с четким разъяснением: как?, почему именно это?, что нужно делать? И т.п., и, обсуждением непонятных моментов. Тем самым актуализировать процессуальный мотив, оздоровительный, мотив дружеской солидарности, комфортности и игровой. Также акцентировать внимание на результатах деятельности студентов на каждом занятии, т.е. каких успехов, сдвигов в физической подготовке, в выполнении упражнений они достигли, что у них сегодня получилось и т.п., а не нацеливать активность студентов на итоговый зачет. Таким образом, подключая мотив физического совершенствования и спортивный. Вознаграждением за деятельность могут послужить мотивы соперничества и подражания. Так как мотив соперничества характеризуется стремление выделиться, самоутвердиться в

своей среде, добиться авторитета, поднять свой престиж, быть первым, достичь как можно большего, а мотив подражания, связан со стремлением быть похожим на тех, кто достиг определенных успехов в физкультурно-спортивной деятельности или обладает особыми качествами и достоинствами, приобретенными в результате занятий. Необходимость регулярно посещать занятия физической культурой и выполнять требования учебной программы выступает как возможность избежания санкций – неполучения зачета по физической культуре. Здесь действующим мотивом выступает мотив долженствования. Для преподавателя работа с данным мотивом является самой кропотливой, так как его задача постоянно, на протяжении всего процесса обучения разъяснять студентам смысл занятий физической культурой, т.е. помочь найти им обоснование для самих себя, для чего именно им необходимы такие занятия.

Таким образом, деятельность преподавателя физической культуры должна предполагать целый ряд последовательных мероприятий по формированию мотивации студентов к занятию физической культурой. Для того чтобы поддерживать сознательную активность в занятии физической культурой преподавателю следует учитывать мотивацию студентов и выстраивать так процесс обучения, чтобы обеспечивать ее реализацию. Итогом эффективной работы преподавателя физической культуры выступает сформированное мотивационно-ценностное отношение студентов к физической культуре, предполагающее осознанную включенность студента в занятия и самостоятельные поиски физической активности.

Список литературы

1. Васенков Н.В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов. //Теория и практика физ. культуры. - 2008. - №5.- С.91-92.
2. Васенков Н.В. Формирование здорового образа жизни студентов. // Здоровьесберегающее образование. - 2009. - №10.- С.43-46.
3. Додонов Б.И. Структура и динамика мотивов деятельности // Вопросы психологии – 1994. - №4.
4. Ефимова И.В. Состояние здоровья и мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов при различных факторах риска нейросоматических заболеваний. Теория и практика физ. культуры. - 1996. - № 8. - С. 19-22.
5. Занюк С. Психология мотивации. – К.: Эльга-Н; Ника-Центр, 2001. С.5-15.
6. Коджаспиров Ю.Г., Сытник В.И., Крупник Е.Я. Исследование мотивации студентов не физкультурных вузов, избравших своей специализацией спортивные единоборства. Теория и практика физ. культуры. - 1998. - №1. - С. 41-44.
7. Конкина М.А. Занятия физической культурой и спортом в структуре ценностных ориентаций среди студенческой молодежи. Материалы III Всероссийского социологического конгресса. М.: Институт социологии РАН, Российское общество социологов, 2008. С.1-3.
8. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. Смысл, Академия, 2005 г. - 87с.
9. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для ВУЗов / А.В. Родионов – М.: Академический Проект, 2004. – С. 16-36.
10. Физическая культура студента: Учебник /Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448с.

Чикенева И.В., Гебель Е.Ю.,

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», г.
Оренбург

Педагогические условия формирования у учащихся толерантности на уроках «Основы безопасности жизнедеятельности»

Проблема толерантности превратилась в настоящее время в одну из необходимых проблем мировой гуманитарной мысли. Это связано с падением нравственности, нарушением прав человека, общечеловеческими, конфессиональными и межэтническими конфликтами. Культура мира, толерантность, которую настоящее время прививают подрастающему поколению, есть культура принятия другого, терпимости к нему, его образу мышления и поведения[4].

В «Декларации принципов толерантности UNESCO, 1995» говорится, что толерантность есть уважение, принятие и высокая оценка богатого разнообразия наших мировых культур, форм выражения и способов человеческого бытия. Она воспитывается

знанием, открытостью, коммуникацией и свободой мысли, совести и верований.

Толерантность как основополагающая ценность культуры дает возможность мирного сосуществования и развития культурного плюрализма в рамках современной мультикультурной цивилизации [7].

На самом деле, высокое качество жизни культурного члена общества может быть обеспечено только таким обучением, которое приносит внутреннее богатство, делает человека самим собой. Ведь каждая личность уникальна, великолепие каждого человека в том, что он единственен в своем роде. Подлинное воспитание и обучение выявляет в человеке то, что скрыто, помогает раскрыть, отыскать то, что сделает нас более осознанными, просвещенными [1; 5].

В русле этой тенденции формируется мировое информационно-образовательное пространство. При этом совершенно ясно, что в этом конкурентном единстве эффективна лишь та система образования, которая органично вписана в культурную традицию России и мира, соотнесена с её национальным менталитетом и имеет своей целью становление личности на путях овладения целостным образом мира, соотнесенным с индивидуальными способностями и целями.

Молодежь представляет собой особую социальную группу, которая в условиях происходящих общественных трансформаций чаще всего оказывается наиболее уязвимой с экономической и социальной точек зрения. Растет число подростков, причисляющих себя к неформальным молодежным течениям. Существенный отрыв молодежной субкультуры от культурных ценностей старших поколений, национальных традиций и менталитета несет угрозу расшатывания фундаментальной культуры общества [3, 6].

Выпускник современной школы оказывается в непредсказуемой ситуации динамично меняющегося, конкурентного, противоречивого социума, в пространстве многообразия культурных полей, в агрессивной информационной среде и конкурентных отношений рыночного хозяйства. Ему, как никогда ранее, необходима способность к сознательному выбору жизненной позиции, сферы приложения своих сил, понимания собственных возможностей и целей. Именно школа, ее образовательный процесс должны осуществлять становление личностных качеств и давать основательные знания о том, каков этот современный мир природы, общества и культуры.

Цель исследования: выявить педагогические условия формирования у учащихся толерантности в условиях поликультурной образовательной среды.

Задачи исследования:

1) изучить и проанализировать методическую, психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования;

2) определить педагогические условия формирования у учащихся толерантности в условиях поликультурной образовательной среды;

3) обобщить педагогический опыт по формированию у учащихся толерантности в условиях поликультурной образовательной среды.

Основные методы, применяемые в процессе пилотажного исследования: тестирование, анкетирование.

В ходе педагогического эксперимента выявлены уровни следующих показателей, которые отражают уровень сформированности у учащихся толерантности в условиях поликультурной образовательной среды:

-уровень эмоциональной устойчивости (по А. Ассингеру);

-уровень сформированности нравственной воспитанности учащихся (по методике Н.Ю.

Щурковой).

Результаты анкетирования позволили выявить уровень эмоциональной устойчивости учащихся. Так,

-в 8 А» классе 6 (30 %) учащихся с допустимой нормой эмоциональной устойчивости, 14 (70%) – соответствует умеренной агрессивности.

-в 8 «Б» классе 7 (35 %) учащихся с допустимой нормой эмоциональной устойчивости,

13 (65%) – соответствует умеренной агрессивности (рис. 1).

Результаты анкетирования переведены в проценты и представлены на рисунке 1.

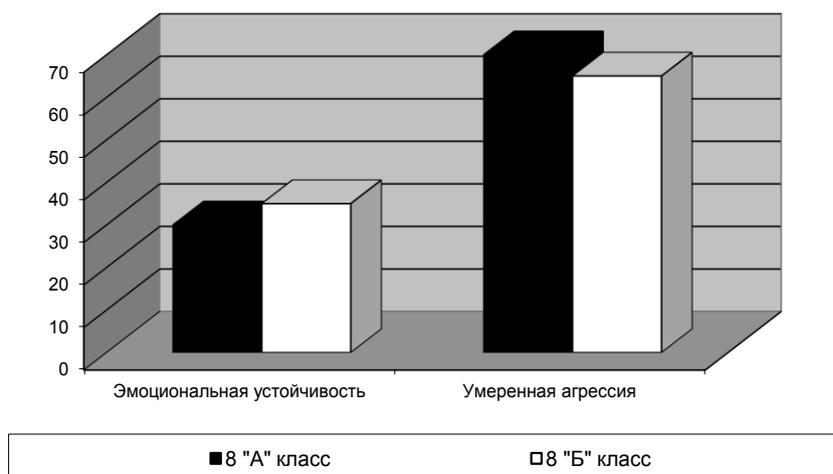


Рисунок 1 - Уровень сформированности эмоциональной устойчивости у учащихся.

Результаты диагностики свидетельствуют о низком уровне сформированности эмоциональной устойчивости у учащихся 8 классов.

Для выявления уровня сформированности нравственной воспитанности школьников была выбрана методика Н.Ю. Щурковой.

Анализ результатов анкетирования позволил выявить, что уровень нравственной воспитанности у учащихся на констатирующем этапе исследования составляет:

- в 8 «А» классе 4 учащихся с высоким уровнем, 6 учащихся – со средним уровнем, 10 учащихся – с низким уровне;

- в 8 «Б» классе 6 учащихся с высоким уровнем, 5 учащихся – со средним уровнем, 9 учащихся – с низким уровнем.

Полученные результаты переведены в проценты и представлены на рисунке 2.

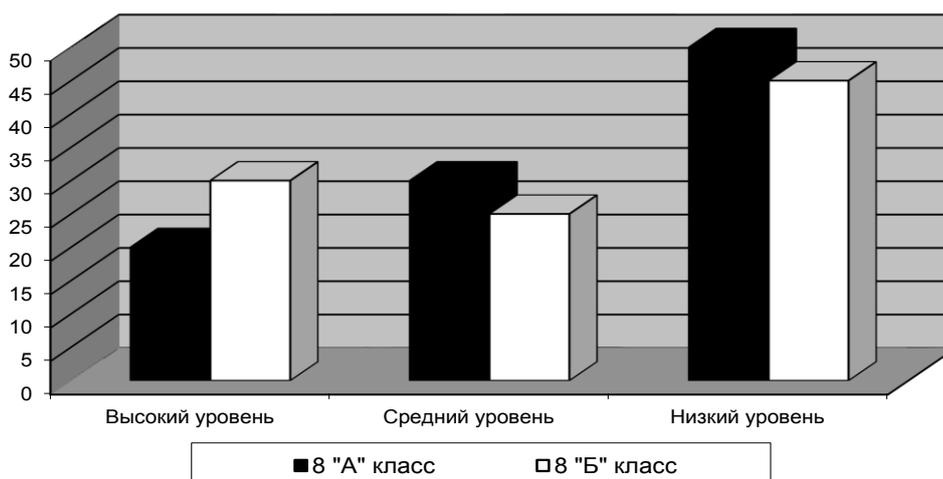


Рисунок 2 - Уровень нравственной воспитанности у учащихся 8 классов

При анализе результатов исследования установлено, что у учащихся двух групп наблюдается низкий уровень нравственной воспитанности.

Проведенное пилотажное исследование, подтверждает, что необходимо решать проблему формирования у учащихся толерантности в условиях поликультурной

образовательной среды

Предмет ОБЖ в силу своей специфики в полной мере способствует развитию толерантной личности.

Уроки ОБЖ дают возможность:

- воспитания гражданина, готового и способного без протеста воспринимать личность, уважать свободу другого, проявлять великодушие в отношении других, уметь прощать и сострадать;

- воспитания уважительного отношения к ценностям других людей;

- формирования готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания;

- предъявлять и цивилизованно отстаивать свою точку зрения, уважительно вести полемику.

Одним из вариантов реальной, предметной основы, способствующей организации социокультурного взаимодействия, в процессе которого создается благоприятная среда, воздействующая на расширение границ толерантности, может использоваться учебно-исследовательская деятельность, если процесс учебно-исследовательской деятельности подразумевает совместный творческий поиск неизвестного учеником и учителем [2].

Воспитание культуры толерантности должно осуществляться в системе «родители-дети-учитель». Если в мероприятиях принимают участие родители, это служит хорошим примером взаимодействия двух самых важных факторов в жизни ребенка школы и семьи.

Таким образом,

1. Анализ методической, психолого-педагогической литературы позволил выявить актуальность проблемы формирования у учащихся толерантности в условиях поликультурной образовательной среды.

2. Определены педагогические условия формирования у учащихся толерантности в условиях поликультурной образовательной среды: повышение уровня эмоциональной устойчивости и уровня нравственной воспитанности учащихся общеобразовательных организаций, интеграция урочной и внеурочной деятельности, взаимодействие с родительским коллективом.

3. В процессе обобщения педагогического опыта по формированию у учащихся толерантности в условиях поликультурной образовательной среды, установлено, что регулирование деятельности учащихся должно осуществляться путем создания ситуаций, способствующих проявлению сдержанности, уступчивости, терпимости, что возможно на уроках «Обеспечения безопасности жизнедеятельности» путем создания и решения ситуативных задач, работы в группах, выполнение проектной деятельности.

Список литературы

1. Абаскалова, Н.П. Методика обучения основам безопасности жизнедеятельности в школе: учебное пособие для студентов педагогических вузов/Н.П. Абаскалова, Л.А. Акимова, С.В. Петров. - Новосибирск: АРТА, 2011.- 304 с.

2. Акимова, Л.А. Культура здорового и безопасного образа жизни: философско-культурологические основания дефинирования и интерпретации /Л.А. Акимова //Известия РАО. – 2014. - №4. – С.27-35.

3. Акимова, Л.А. Преподавание ОБЖ в школе: теория, методика, организация: учебное пособие / Л.А. Акимова, Е.Е. Лутовина, А.М. Зуев. - Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2010. - 248 с.

4. Акимова, Л.А. Проблема подготовки будущего педагога в аспектах здоровьесбережения: состояние, пути решения /Л.А. Акимова //Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. - 2014. - № 12-3. - С. 23-27.

5. Безопасность жизнедеятельности: основы безопасности, медицинских знаний, методики обучения: учеб. пособие / Л.А. Акимова, Е.Е. Лутовина, Г.А. Матчин, В.В. Конев. - Оренбург: Экспресс-печать, 2013. - 180с.

6. Лутовина, Е.Е. Формирование культуры безопасности жизнедеятельности школьников в современном образовательном пространстве /Е.Е. Лутовина, И.А. Новикова.// Педагогика: семья-школа-общество: монография под общ. ред. О.И. Кирикова. - Воронеж: ВГПУ, 2014.- Кн. 32. - С. 103-120.

7. Молодежный экстремизм: предупреждение и профилактика. Учебно-методическое пособие/ С.К. Бондырева, Г.В. Безюлева., Н.Н. Бушмаринова, Н.И. Клименко, Н.А. Степанов – М.: НОУ ВПО «МПСУ», 2013. – 145 с.

Педагогические условия формирования знаний у учащихся по чрезвычайным ситуациям техногенного характера

В современном мире осуществление основных идей модернизации образования призвано повысить качество образовательного процесса, обеспечить его доступность, укрепить те направления в его организации, содержании и педагогических технологиях, которые становятся наиболее актуальными в современных условиях.

Одной из приоритетных задач современной школы является создание необходимых и полноценных условий для личностного развития каждого ребёнка, формирование активной позиции каждого учащегося в учебном процессе [4].

У учащихся необходимо воспитывать культуру личной безопасности направленную на: воспитание мотивации к безопасности, формирование системы знаний об источниках опасности и средствах их предупреждения и преодоления, формирование системы умений и навыков безопасного поведения в разнообразных условиях, воспитание личностных качеств, способствующих предупреждению и преодолению опасных ситуаций, психологическая подготовка к безопасному поведению [1].

Однако, все предвидеть и подготовить человека ко всем прогнозируемым опасностям абсолютно невозможно. Необходимо выработать стратегию личной безопасности, обеспечивающей управление действиями человека в условиях чрезвычайных ситуаций техногенного характера.

Программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ) предназначена для того, чтобы с детства научить и подготовить человека избегать экстремальные ситуации, а если они случились – найти вовремя правильное решение.

Поэтому перед учителями ОБЖ, стоит задача использовать в работе наиболее эффективные методы формирования знаний, что позволит сформировать у обучаемых опыт прогнозирования, предупреждения, минимизации и преодоления последствий экстремальных ситуаций, вредных и опасных факторов жизнедеятельности.

Соответственно, возникает противоречие между необходимостью в формировании знаний у учащихся по чрезвычайным ситуациям техногенного характера и недостаточным методическим обеспечением данного процесса в условиях современной образовательной среды.

Проблема исследования: какие педагогические условия будут способствовать формированию знаний у учащихся по чрезвычайным ситуациям техногенного характера.

Выявленная проблема и противоречие определило тему выпускной квалификационной работы «Педагогические условия формирования знаний у учащихся по чрезвычайным ситуациям техногенного характера», а также позволило сформулировать цель, задачи, объект, предмет исследования.

Объект исследования: образовательный процесс в общеобразовательной организации.

Предмет исследования: процесс формирования знаний у учащихся по чрезвычайным ситуациям техногенного характера.

Цель исследования: выявить и доказать эффективность педагогических условий, обеспечивающих формирование знаний у учащихся по чрезвычайным ситуациям техногенного характера.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретические и методологические аспекты формирования знаний у учащихся по чрезвычайным ситуациям техногенного характера.

2. Выявить педагогические условия, обеспечивающие формирование знаний у учащихся по чрезвычайным ситуациям техногенного характера.

3. Опытным-экспериментальным путем доказать эффективность педагогических условий по формированию знаний у учащихся по чрезвычайным ситуациям техногенного характера

База исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Казанская основная общеобразовательная школа» Соль-Илецкого района Оренбургской области

В рамках формирующего этапа опытно-экспериментальной работы была разработана и апробирована система уроков с применением методов активного обучения: методы проблемного обучения, кейс-технология, деловая игра; анализ и решение ситуационных задач, проектная деятельность в экспериментальном классе. Обучение в контрольном классе осуществлялось посредством традиционных технологий в соответствии с программным материалом.

На уроках ОБЖ в экспериментальном классе была апробирована программа развития у учащихся познавательных потребностей при изучении чрезвычайных ситуаций техногенного характера, а в контрольном классе осуществлялось обучение традиционными методами обучения. На занятиях применялись разные методы:

Методы проблемного обучения. Использование принципов проблемного обучения обеспечивает получение навыков решения реальных проблем, возможность работы группы на едином проблемном поле, при этом процесс изучения, по сути, имитирует механизм принятия решения в жизни, он более адекватен жизненной ситуации, чем заучивание терминов с последующим пересказом, поскольку требует не только знания и понимания терминов, но и умения оперировать ими, выстраивая логические схемы решения проблемы, аргументировать свое мнение. Игра - это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением. В современной школе, делающей ставку на активизацию и интенсификацию учебного процесса [2].

Игровая форма занятий создается на уроках при помощи игровых приемов и ситуаций, которые выступают как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности.

Метод решения ситуационных задач применяется для выработки конкретных решений на основе решения отдельных ситуационных задач. При организации ситуационного обучения предполагается, что учащиеся приобретают и пополняют знания за счет анализа ошибок и нарушений других людей, попадавших в различного рода экстремальные ситуации.

Конечная цель ситуационного обучения - приучить человека к системе аналитического поведения в окружающей среде: предвидение опасных ситуаций, оценка и прогнозирование их развития, принятие целесообразных решений и действия с целью предупреждения возникновения экстремальной ситуации или смягчения тяжести ее последствий [3].

Метод кейс-технологий. Кейс-технология способствует развитию различных навыков:

1. Аналитические навыки.

К ним можно отнести: умение отличать данные от информации, классифицировать, выделять существенную и несущественную информацию, анализировать, представлять и добывать ее, находить пропуски информации и уметь восстанавливать их. Мыслить ясно и логично. Особенно это важно, когда информация не высокого качества.

2. Практические навыки.

Пониженный по сравнению с реальной ситуацией уровень сложности проблемы, представленной в кейсе способствует формированию на практике навыков адекватного поведения.

3. Творческие навыки.

Одной логикой опасную ситуацию не решить. Очень важны творческие навыки в генерации альтернативных решений, которые нельзя найти логическим путем.

4. Коммуникативные навыки.

Среди них можно выделить такие как: умение вести дискуссию, убеждать окружающих. Использовать наглядный материал и другие медиа – средства, кооперироваться в группы, защищать собственную точку зрения.

5. Социальные навыки.

В ходе обсуждения кейса вырабатываются определенные социальные навыки: оценка поведения людей, умение слушать, поддерживать в дискуссии или аргументировать противоположное мнение, контролировать себя и так далее.

6. Самоанализ [1].

Метод проектов.

Проектирование педагогических систем, процессов или ситуаций - сложная многоступенчатая деятельность. Эта деятельность, кем бы она ни осуществлялась и какому объекту ни была бы посвящена, совершается как ряд последовательно следующих друг за другом этапов, приближая разработку предстоящей деятельности от общей идеи к точно описанным конкретным действиям. Выделяют три этапа (ступени) проектирования:

I этап - моделирование;

II этап - проектирование;

III этап - конструирование.

Педагогическое моделирование (создание модели) - это разработка целей создания педагогических систем, процессов или ситуаций и основных путей их достижения при изучении ЧС техногенного характера.

Педагогическое проектирование (создание проекта) - дальнейшая разработка созданной модели и доведение ее до уровня практического использования.

Педагогическое конструирование (создание конструкта) - это дальнейшая детализация созданного проекта, приближающая его для использования в конкретных условиях учащимися.

Таким образом, в исследовании применялись активные методы обучения: проблемное обучение, кейс-технология, деловая игра; анализ и решение ситуационных задач, проектная деятельность [5].

Результаты опытно-экспериментальной работы по формированию знаний у учащихся по чрезвычайным ситуациям техногенного характера

На контрольном этапе были проведены диагностические процедуры и проанализированы итоговые результаты исследуемых показателей.

1. Уровень знаний у учащихся по чрезвычайным ситуациям техногенного характера. Результаты тестирования представлены на рисунке 1.

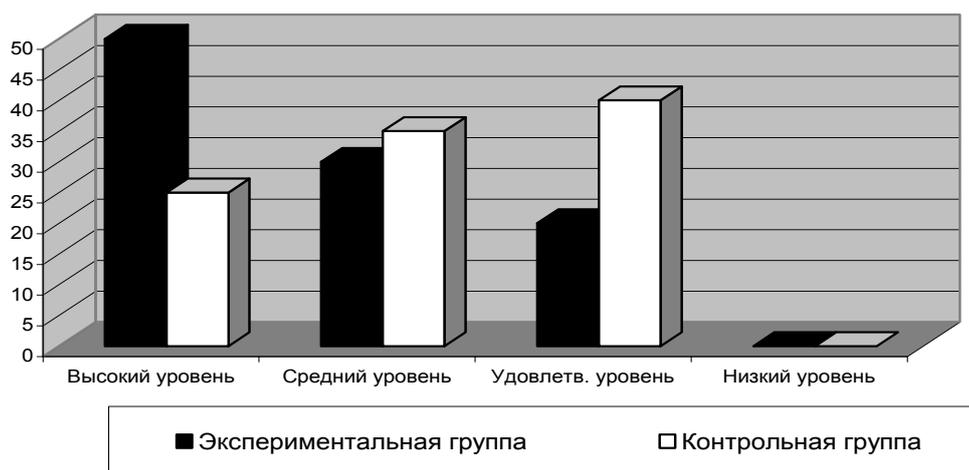


Рисунок 1 - Уровень знаний у учащихся по чрезвычайным ситуациям техногенного характера на контрольном этапе исследования

В процессе тестирования установлено, что процент качества знаний учащихся в области теоретической готовности школьников по безопасности при возникновении чрезвычайных ситуаций техногенного характера повысился в двух группах, особенно в экспериментальной.

Так, процент качества знаний в экспериментальной группе составляет 80%, а в контрольной группе - 60 %.

2. Уровень развития познавательных потребностей у учащихся (по В. С. Юркевичу). Результаты анкетирования представлены на рисунке 2.

При анализе результатов исследования установлено, что у учащихся двух групп наблюдается повышение уровня развития познавательных потребностей, особенно в экспериментальном классе.

Анализ последствий происшествий техногенного характера показывает, что они являются результатом ошибок в оценке ситуаций и прогнозирования их развития. Такие ошибки более всего характерны для школьников с ограниченным жизненным опытом. Но процесс накопления личного опыта происходит медленно и бессистемно.

Поэтому при обучении вопросам личной безопасности необходимо не только информировать учащихся о потенциальных опасностях любого вида деятельности, но и учить их анализировать причины происшествий и несчастных случаев.

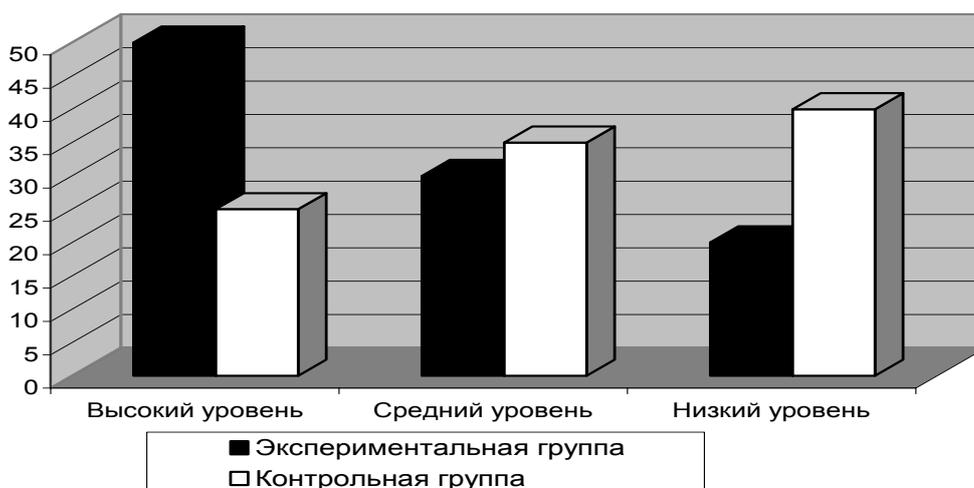


Рисунок 2 - Уровень развития познавательных потребностей у учащихся на контрольном этапе исследования

В ситуации модернизации образования, когда, с одной стороны резко сокращается количество часов на изучение дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности», а с другой стороны, увеличивается потребность в людях с развитым мышлением и ответственным отношением к своей безопасности и безопасной жизнедеятельности окружающих людей, что вызывает естественное противоречие.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Анализ научно-методической и психолого-педагогической литературы позволил выявить необходимость в формировании системы знаний у учащихся в области ЧС техногенного характера на уроках «Основы безопасности жизнедеятельности».

2. Выявлены эффективные педагогические условия формирования знаний у учащихся по чрезвычайным ситуациям техногенного характера. К ним относятся:

- применение активных методов обучения (методы проблемного обучения, кейс-технология, деловая игра; анализ и решение ситуационных задач, проектная деятельность);
- развитие познавательных потребностей учащихся.

3. Выявлено, разработанная система уроков будет способствовать повышению уровня теоретической готовности школьников к безопасному поведению при возникновении чрезвычайных ситуаций техногенного характера на контрольном этапе исследования и уровня развития познавательных потребностей учащихся.

Список литературы

1. Лутовина, Е.Е. Формирование культуры безопасности жизнедеятельности школьников в современном образовательном пространстве Е.Е. Лутовина. - Воронеж: ВГПУ, 2014.- К.32.- С.103-120.

2. Чикенева, И.В. Безопасность в условиях чрезвычайных ситуациях техногенного характера: учебное пособие /И.В. Чикенева, Е.Е. Лутовина. – Оренбург: Экспресс-печать, 2014. – 148 с.

Шаяхметов Н.Н., Нефтекамский филиал ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет», г. Нефтекамск
Ардеев Р.Г., Сафиханов Р.Я., Бирский филиал ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет», г. Бирск

Беговая нагрузка как одно из средств подготовки спортсменов-гиревиков

Исследований, посвященных сердечно-сосудистой системы при различных физических нагрузках, достаточно много. Однако, в теории и практике физиологии физических упражнений в настоящее время хорошо изучена реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузки максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности, а исследований, посвященных изучению адаптации указанных систем к физическим нагрузкам минимальной мощности достаточно мало. Кроме того, минимальная физическая нагрузка после тренировочного процесса весьма информативный «инструмент» для изучения адаптивных свойств организма человека, поскольку более мощные физические нагрузки могут вызвать процессы дезадаптации.

Являясь видом спорта на силовую выносливость гиревой спорт вырабатывает одновременно у занимающихся такие качества как сила, выносливость, что редко встречается среди остальных видов спорта. Во всех видах спорта направленных на развитие выносливости нагрузка на все системы одинаково пропорциональна. ССС гиревиков в силу физиологических особенностей организма человека (не одинаковое количество долей легких, смещение оси сердца влево) испытывает не симметричную нагрузку через натуживание в грудной клетке. Исходя из этого можно предположить, что тренировочный процесс гиревиков (упражнение толчок) вызывает смещение оси сердца вправо, особенно во время отдыха в соревновательном упражнении. А для нивелирования данных последствий после тренировочного процесса, а также после соревнования необходимо использовать восстановительный бег в среднем темпе в течение 15 минут.

Исходя из вышесказанного, целью настоящей работы явилось изучение срочной адаптации сердечно-сосудистой системы при физических нагрузках минимальной мощности у гиревиков, использующие и не использующие после тренировочного процесса восстановительный бег.

Изучение адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам минимальной мощности показало у гиревиков двух групп (использующие и не использующие восстановительный бег) имеются различия в реакции сердечно-сосудистой системы. В тренировочном процессе гиревиков огромная нагрузка отводится сердечно-сосудистой системе. Данная нагрузка обусловлена не только возросшим кислородным долгом работающих мышц, но и «натуживанием» в брюшной и грудной области в момент толчка гири. Поскольку отягощение воздействует на организм симметрично (две гири), вызванное «натуживание» (особенно в период отдыха гиревика) не благоприятно воздействует на ССС. Наибольшее воздействие в этом случае получает физиологически обусловленное смещение оси желудочек влево, относительно грудины. Возможно, в этом случае наблюдается выравнивание оси сердца по отношению к груди. Данный факт можно проверить лишь при использовании эхокардиографии. Однако, если данное предположение имело место у гиревиков не использующие восстановительный бег, то от этого сердце в период восстановления имело бы «следовые эффекты», которые выражались бы в более напряженной работе. Вышесказанное в свою очередь будет отражаться на насосной функции сердца. Данный факт в нашем исследовании присутствует.

Таким, образом, использованная беговая нагрузка в среднем темпе с более выраженным дыхательным компонентом позволяет восстановить полученные изменения при тренировочном процессе гиревика. А восстановление функционального состояния ССС должно сказаться на результативности основного соревновательного упражнения.

Список литературы

1. Масалимов Р.Н., Усманов В.Ф., Ардеев Р.Г. Проектирование подготовки специалистов по физическому воспитанию и спорту / В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма / Материалы международной научно-практической конференции. – 2015. – С. 246-250.

2. Шаяхметов Н.Н., Ардеев Р.Г., Ардеева Е.В. Влияние физической нагрузки минимальной мощности на реакцию сердечно-сосудистой системы / Вестник Башкирского университета. – 2012. – Т. 17. – № 1. – С. 97-100.
3. Шаяхметов Н.Н., Ардеев Р.Г. Адаптивные реакции сердечно-сосудистой системы юношей и девушек 20-22 лет на физическую нагрузку малой мощности / Вестник Башкирского университета. – 2013. – Т. 18. – № 2. – С. 399-402.
4. Ванюшин Ю.С., Шаяхметов Н.Н., Ардеев Р.Г. Влияние пассивного вращения педалей велоэргометра на сердечно-сосудистую систему юношей и девушек / Международный научно-исследовательский журнал. – 2014. – № 4-1 (23). – С. 88-89.
5. Шаяхметов Н.Н., Ванюшин Ю.С., Ардеев Р.Г. Особенности насосной функции сердца юношей и девушек при физических нагрузках малой мощности / Фундаментальные исследования. – 2013. – № 1-2. – С. 312-314.
6. Ардеев Р.Г. Реакции сердечно-сосудистой системы и внешнего дыхания школьников 10-17 лет на физическую нагрузку возрастающей мощности в зависимости от уровня половой зрелости / диссертация на соискание ученой степени кандидата биологических наук / Бирская государственная социально-педагогическая академия. – Бирск, 2006.

Шляпникова В.В., ГКОУ «Специальная (коррекционная) школа-интернат № 2», г. Оренбург; **Шавшаева Л.Ю.**, ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный педагогический университет», г. Оренбург

Некоторые аспекты развития слабовидящих младших школьников средствами физической культуры

Модернизационные процессы, происходящие в настоящее время в отечественном образовании, обуславливают необходимость организации психолого-педагогической помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья. Педагогическая и родительская общественность обеспокоена вопросами учета особых образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), создания специальных условий образования, поиском наиболее эффективных технологий сопровождения.

Дети с нарушениями зрения – одна из наиболее распространенных категорий обучающихся с ОВЗ, также нуждающаяся в психолого-педагогической поддержке со стороны участников образовательного процесса. Анализ теоретических исследований тифлопсихологов и тифлопедагогов, а также педагогическая деятельность по обучению слабовидящих детей показывает, что у большинства обучающихся с нарушениями зрения отмечаются существенные отклонения от нормального физического и психического развития.

По данным Л.Н. Ростомашвили, нарушение зрения негативно сказывается на пространственной ориентировке, формировании навыков двигательной деятельности, приводит к значимому уменьшению различных видов активности. У отдельных обучающихся наблюдается замедление темпа физического развития. В связи с тем, что у детей с нарушениями зрения имеются затруднения при зрительном подражании, у них отмечается нарушение правильной позы при ходьбе, беге, в свободном движении, в различных играх, расстраивается координация и точность движений [5].

У слабовидящих детей фиксируется запаздывание темпа развития в длине, массе тела, жизненной емкости легких, объеме грудной клетки и иных антропометрических показателях. У многих детей с нарушениями зрения встречается искривление позвоночника, плоскостопие, повышенная масса тела. Расстройства развития зрительной системы негативно влияют на формирование двигательных способностей – силы, выносливости, быстроты, статического и динамического равновесия, координации. Снижение двигательной активности, негативно воздействует на развитие двигательного анализатора, наиболее недостаточного в своем формировании вследствие зрительного дефекта [2].

Несомненно, что значимый коррекционный эффект обучения детей с ОВЗ определяется выбором благоприятного возрастного периода. Младший школьный возраст представляет собой сенситивный этап для овладения разнообразными видами деятельности, развития у обучающихся стремления к целенаправленным занятиям физической культурой,

формирования навыка здорового образа жизни, обуславливающих реализацию личностных ресурсов детей с нарушением зрения. У школьников младшего школьного возраста развиваются мышечно-двигательные ощущения, оптимизируется зрительный и осязательный контроль за осуществлением движений, улучшается координация между зрительными ощущениями и выполнением движений [5].

Однако слабовидящие младшие школьники зачастую допускают ошибки при определении правой и левой стороны. Специфика развития сенсорных функций определяет значительный уровень отсутствия симметрии в развитии движений левой и правой руки. М.И. Земцова, И.С. Моргулис в своих исследованиях отмечают недостаточную слаженность движений рук, аргументируя функциональную асимметрию проявлениями компенсаторной природы [4]. В связи с использованием трудовой и игровой деятельности в процессе обучения правая рука более развивается в исполнительных функциях, а левая - в контрольных. Поэтому точность движения правой руки в процессе реализации обучения увеличивается.

В исследованиях отмечается, что нарушения деятельности зрительного анализатора, обуславливая расстройства социальных отношений, приводя к изменению статуса слабовидящего обучающегося, вызывают возникновение у него отдельных установок, косвенно оказывающих влияние на особенности психического развития ребенка со зрительной депривацией [5; 6]. Затруднения, возникающие у обучающихся с нарушениями зрения в процессе обучения, игровой деятельности, при формировании двигательных навыков, пространственной ориентировки, приводят к сложным переживаниям и отрицательным реакциям, выражающихся в нерешительности, недостаточной активности, самоизоляции, недостаточно адекватном поведении и иногда враждебности.

У многих детей с нарушением зрения отмечается астеническое состояние, отличительными признаками которого являются: существенное снижение потребности в игре, нервная напряженность, чрезмерная утомляемость. Необходимо отметить, что слабовидящие младшие школьники действительно находятся в стрессовых ситуациях более часто по сравнению с нормально видящими сверстниками. Чрезмерная эмоциональная напряженность, ощущение дискомфорта иногда могут привести к различным эмоциональным нарушениям, нарушениям равновесия между возбуждением и торможением в коре головного мозга [5].

А. Г. Литвак отмечает, что у отдельных школьников с нарушением зрения проявляются выдающиеся волевые качества, и вместе с тем фиксируются различные недостатки воли: недостаточная произвольность поведения, восприимчивость к некритическому восприятию идей, своенравность, бессмысленное сопротивление внешним воздействиям [3]. По мнению автора, оптимальная реализация воспитания и обучения, частое включение в разные виды деятельности обеспечивает формирование позитивных свойств личности, мотивационно-потребностной сферы, и деятельность обучающегося начинает быть относительно автономной от состояния зрительного анализатора [3].

Обобщая специфику физического и психического развития слабовидящих младших школьников, необходимо отметить их отличительный характер и некоторые особенности темпа развития в сравнении с нормально видящими сверстниками. Особое внимание, на наш взгляд, необходимо обратить на снижение уровня развития познавательной сферы данной категории детей, в частности, произвольного внимания, обусловленное нарушениями эмоционально-волевой сферы. Как следствие, отмечается расторможенность – недостаточная внимательность, непоследовательность, то есть нецеленаправленность, при переключении с одного вида деятельности на другой или, наоборот, заторможенность детей: пассивность, низкий уровень способности переключать внимание.

Для успешного психофизического развития и интеграции этой группы детей в современную социальную среду, усилия педагогов должны быть направлены на поиск современных подходов и новых технологий работы со слабовидящими детьми. Значимость физического воспитания для людей с различными степенями зрительной патологии трудно

переоценить. Именно здесь физическое воспитание не имеет эквивалентных по силе воздействия на различные аспекты реабилитации.

На современном этапе развития тифлопедагогики и адаптивной физической культуры малоизученными остаются аспекты конкретизации особенностей методики физической культуры в развитии младших школьников, имеющих нарушения зрения. Недостаточно целенаправленно осуществляется исследование оптимизации развития учащихся с депривацией зрения средствами физической культуры и иных форм физической подготовки.

Как показывает практика педагогической деятельности, слабовидящим детям легче выполнять упражнения с предметами, нежели без них. Предметы являются дополнительным ориентиром и способствуют активизации сохранных анализаторов. Выполнение упражнений с предметами повышает эмоциональный фон урока, позволяет создать атмосферу радости, удивления, интереса, успеха [7]. «Эмоциональная окрашенность является одним из условий, определяющих произвольное внимание и запоминание, этот же фактор способен существенно облегчить или затруднить произвольную регуляцию этих процессов» [1, с.113]. Кроме того, повышение двигательной активности младших школьников проходит успешнее с позиции «проживания» широкого спектра эмоций.

Исходя из выше обозначенного, рассмотрим реализацию физической культуры в развитии слабовидящих младших школьников на примере одного из эффективных, на наш взгляд, средств - жонглирования.

Представим преимущества использования жонглирования в организации образовательного процесса со слабовидящими младшими школьниками.

1. Не требует определенного места, можно практиковаться практически везде.

2. Является хорошей и непринужденной зрительной гимнастикой

2. Выступает «полем» для развития творчества и инициативы.

3. Способствует развитию качеств взаимопомощи, товарищества, если осуществляется жонглирование в паре.

4. Жонглирование и его элементы могут стать хорошей игрой или развлечением для обучающихся.

5. Не является травмоопасным, если использовать мягкие предметы.

6. Может помочь восстановиться после травм суставов и костей.

Техника безопасности при жонглировании.

1. Заниматься необходимо только на ровном полу, в радиусе минимум одного метра не должно быть посторонних предметов.

2. Ногти должны быть коротки пострижены.

3. Перед жонглированием следует хорошо разминать руки, кисти рук должны быть теплыми.

4. Если занимающийся носит очки, то очки не снимать.

5. Если мяч укатился к другим занимающимся, следует их предупредить об этом и они должны перестать выполнять упражнение.

Общие методические указания при жонглировании

Самым существенным моментом жонглирования является постановка рук. Руки должны быть свободно согнуты в локтях, почти под прямым углом, ладонями вверх, слегка разведены в стороны. Такое положение рук устанавливается для всех упражнений, связанных с перебрасыванием предмета из рук в руки.

Кривая полета мяча должна находиться в плоскости параллельной груди. Верхняя точка кривой на начальных этапах обучения должна находиться на высоте глаз. Взгляд направляется в центр, в самую верхнюю точку кривой полета мяча, а не следует за ним по пути движения.

В момент падения мяча на ладонь рука опускается вниз, одновременно с мячом, как бы продолжая движение его вниз так, чтобы не было удара мяча об ладонь.

Проводить занятия по жонглированию возможно и с музыкальным сопровождением, чтобы придерживаться ритма.

Упражнения для слабовидящих обучающихся следует выполнять, особенно на начальных этапах обучения, поролоновыми или силиконовыми мячами, диаметром 5-7 см.

Примерный комплекс упражнений для освоения классического жонглирования двумя мячами.

I. И.п. (исходное положение) узкая стойка ноги врозь, руки согнуты под прямым углом, ладони направлены вверх, в одной руке мяч.

1 – подбросить мяч правой (левой) рукой;

2 – и.п.

Методические указания. Подбрасывать мяч необходимо кистью, кисть не должна быть напряжена, пальцы следует держать врозь. Как только мяч касается ладони, пальцами следует удерживать мяч, но без излишнего напряжения. Упражнение довести до автоматизма, с постепенным увеличением отрезка полета мяча.

Дозирование нагрузки: на каждую руку упражнение выполнять не менее 14 раз.

II. И.п. узкая стойка ноги врозь, руки согнуты под прямым углом, ладони направлены вверх, в каждой руке мяч.

1 – подбросить мячи руками;

2 – и.п.

Методические указания. Необходимо подбрасывать мяч кистями, кисти не должны быть напряжены, пальцы следует держать врозь. Мячи не должны ударяться о ладонь, для этого ладонь немного опускается с мячом. Как только мяч касается ладони, пальцами следует удерживать мяч, но без излишнего напряжения. Упражнение довести до автоматизма, с постепенным увеличением отрезка полета мяча, следить, чтобы мячи подлетали на одинаковое расстояние.

Дозирование нагрузки: упражнение выполнять не менее 20 раз.

III. И.п. узкая стойка ноги врозь, правая рука согнута под прямым углом, ладонь направлена вверх, в правой руке мяч, левая рука вперед (ладонью вниз).

1 – руку с мячом вести к прямой руке, но не доводя до нее, движением кисти подбрасываем мяч так, что бы его можно было поймать в и.п.

2 – и.п.

Методические указания. Бросать мяч необходимо за счет движения кисти; мяч подбрасывать и ловить без напряжения. Спина прямая, подбородок поднят. Упражнение доводить до автоматизма, после этого менять руки.

Дозирование нагрузки: на каждую руку упражнение выполнять не менее 14 раз.

IV. И.п. узкая стойка ноги врозь, руки согнуты под прямым углом, ладони направлены вверх, в каждой руке мяч.

1 – с правой руки перебросить мяч в левую руку, с левой руки переложить мяч в правую руку;

2 – и.п.

Методические указания. Мячи необходимо использовать разного цвета. Внимание должно быть сконцентрировано на мяче, который подбрасывают. Упражнение выполнять и с левой руки в правую.

Дозирование нагрузки: упражнение выполнять не менее 2 минут.

V. И.п. узкая стойка ноги врозь, руки согнуты под прямым углом, ладони направлены вверх, в правой руке один мяч, в левой два мяча.

1 – перебросить мяч из правой руки в левую руку, один мяч с левой руки (который ближе к туловищу) перекаладывается в правую руку, второй мяч в левой руке переместить на место только что переложеного мяча;

2 – и.п.

Методические указания. Мячи необходимо использовать разного цвета. Внимание на мяч, который подбрасывают.

Дозирование нагрузки: упражнение выполнять не менее 2 раз по 2 минуты, во время паузы рекомендуется выполнять упражнение IV.

Опыт реализации жонглирования со слабовидящими младшими школьниками, показывает следующие результаты.

1. Развитие не доминирующей руки, что в свою очередь ведет к формированию других навыков.

2. Снятие психоэмоционального напряжения, так как внимание концентрируется на предметах, которыми приходится управлять.

3. Развитие познавательных психических процессов (восприятие, внимание, память, воображение)

4. Развитие общей координации занимающихся.

5. Развитие зрительно-моторной координации.

6. Активизация взаимодействия обоих полушарий головного мозга, что в свою очередь активизирует творческий процесс.

Таким образом, рассмотрены некоторые аспекты развития слабовидящих младших школьников средствами физической культуры на примере жонглирования. Представлена специфика физического и психического развития детей, обозначены преимущества жонглирования в образовательном процессе, разработан и апробирован комплекс упражнений. Дальнейшая реализация жонглирования в процессе работы с рассматриваемой категорией обучающихся требует изучения результативности деятельности.

Список литературы

1. Вилюнас В. Психология эмоций. – СПб. : Питер, 2008. – 496 с.
2. Ермаков В.П., Якунин Г.А. Основы тифлопедагогтики: Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. - 240 с.
3. Литвак А.Г. Психология слепых и слабовидящих: учеб. Пособие. - Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. - СПб. : Изд-во РГПУ, 1998. – 271 с.
4. Моргулис И.С. Заметки с уроков младших классов школы для детей с нарушениями зрения // Дефектология. – 1991. – № 3. – С. 58-64.
5. Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушениями зрения (методические рекомендации для учителей, воспитателей, родителей / Под ред. Л.В. Шапковой. – СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2001. – 66 с.
6. Солнцева Л.И. Тифлопсихология детства. – М.: «Полиграф сервис», 2000. – 126 с.
7. Шляпникова В.В., Колтырева Л.Ю. Особенности развития младших школьников, имеющих нарушения зрения, средствами игровой деятельности в процессе физической культуры // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 6 (часть 4). – С. 1008-1011.

Шляпникова В.В., ГКОУ «Специальная (коррекционная) школа-интернат № 2», г. Оренбург;
Киселева Ж.И., ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет», г. Оренбург

Коррекционно-оздоровительная направленность плавания для лиц с нарушением зрения

В настоящее время здоровье выступает главной личной и общественной ценностью. Несмотря на достижения во всех сферах жизни общества и желание людей быть здоровыми, заболеваемость растет.

Основные факторы, оказывающие отрицательное влияние на здоровье человека, на протяжении многих лет остаются неизменными, это:

- снижение биологически обусловленного режима двигательной активности, при постоянном увеличении психоэмоциональных нагрузок;
- не рациональное питание;
- загрязнение окружающей среды;
- вредные привычки;
- нарушение режима учебы, труда и личной жизни.

Большое количество людей, всех возрастных групп, имеют заболевания зрения. Депривация зрения оказывает влияние, как на психофизические особенности личности, так и на образ жизни. Для людей с нарушением зрения характерен малоподвижный образ жизни, что в свою очередь вызывает ряд заболеваний (сердечнососудистой, дыхательной, выделительной систем, нарушение обмена веществ и др.), особенно это проявляется по мере взросления человека.

Контингент людей с нарушением зрения разнообразен. К категории слепых (незрячих)

относятся люди:

- тотально слепые или с абсолютной слепотой;
- со светоощущением;
- с остаточным зрением или с практической слепотой;
- с прогрессивными заболеваниями.

В категорию слабовидящих входят те, у кого на фоне органических поражений зрительной системы или анатомического несовершенства органа зрения острота зрения находится в пределах от 0,05 до 0,4 на лучшем или единственном глазу в условиях оптической коррекции.

Наиболее распространенные заболевания зрения: близорукость, дальнозоркость, косоглазие, астигматизм, альбинизм, амблиопия, нистагм, микрофтальм, монокулярное зрение, а также с нарушениями центрального и периферического зрения [6].

Специально организованная работа позволит развить психофизические способности людей с нарушением зрения, повысить их двигательную активность, тем самым свести к минимуму последствия недостаточной двигательной активности и несоответствие психофизических возможностей их сверстникам не имеющих данной патологии.

Одним из способов включения лиц с нарушением зрения в активную деятельность это занятия физической культурой, где требуется проявление физических, психических и социальных качеств личности [2, 9]. При этом следует отметить, что плавание - вид физических упражнений, рекомендуемый людям с ограниченными возможностями здоровья, имеющим существенные ограничения для занятий физической культурой на суше.

Плавание - одно из наиболее эффективных коррекционно-оздоровительных средств в работе с людьми с депривацией зрения. Оно является жизненно необходимым навыком для любого человека.

Благодаря свойствам водной среды создаются благоприятные условия для решения общих и специфических задач.

К общим задачам относятся:

- укрепление здоровья;
- воспитание чувства ритма и равновесия;
- содействие всестороннему физическому развитию;
- развитие всех функциональных систем организма;
- ликвидация скованности в движениях;
- развитие координационной точности в движениях;
- формирование личностных качеств;
- снятие стресса;
- повышение самооценки [5].

К специфическим задачам относятся:

- формирование умений и навыков самостоятельной пространственной ориентировки;
- улучшение кровоснабжения тканей глаза и мышечной системы глаза;
- улучшение функции мышечной системы глаза;
- активизация сохранных анализаторов;
- коррекция зрительного и слухового восприятия;
- развитие двигательной памяти;
- коррекция вторичных отклонений;
- формирование жизненно-необходимых навыков, способствующих успешной социализации людей с депривацией зрения.

Частота занятий плаванием определяется строго индивидуально и под контролем врача. В среднем, рекомендуется заниматься 3-4 раза в неделю (возможны и ежедневные занятия), по 30-40 мин, из которых 10-15 минут отводится на выполнение упражнений на суше.

Занятия по плаванию с людьми имеющими нарушения зрения проводятся, по

назначению врачей, специалистами, прошедшими соответствующую подготовку.

Помимо всех общих моментов, при занятиях плаванием, специалистам следует:

- регламентироваться четкими рамками индивидуализированного и очень осторожного дозирования воздействия упражнений, которые подбираются с учетом возраста, уровня подготовленности и диагноза, а зачастую диагнозов;
- отслеживать температуру воды и воздуха;
- вести наблюдения за динамикой параметров, отражающих объективное и субъективное состояние каждого занимающегося;
- обязательно чередовать упражнения, в т.ч. и по воздействию на сохранные анализаторы;
- физическую и эмоциональную нагрузку распределять равномерно в течение всего занятия;
- не допускать резких перемен в психическом состоянии занимающихся и ухудшения их настроения. [4]

Занятия, в данном случае, по плаванию ведутся в поликлиниках и консультациях, реабилитационных и оздоровительных центрах и клубах, секциях оздоровительного плавания и водной аэробики, специальных медицинских группах средних и высших учебных заведений, а также в форме самостоятельных (семейных) занятий на воде [1].

Люди с нарушением зрения могут заниматься плаванием и с достаточными физическими нагрузками (адаптивное плавание), если нет противопоказаний к таковым. Адаптивное плавание – плавание для лиц с ограниченными возможностями здоровья (инвалиды), совершенствование двигательных способностей и плавательной подготовленности, позволяющие в какой-то мере компенсировать утраченные двигательные функции. Занятия адаптивным плаванием носят спортивную направленность [3].

Все упражнения по плаванию для лиц с нарушением зрения следует классифицировать на три группы:

- 1) упражнения, при выполнении которых ведущим является зрительный анализатор;
- 2) упражнения, в которых ведущим является слуховой анализатор;
- 3) упражнения, в которых ведущим является двигательный анализатор.

Можно выделить две группы средств плавания для лиц с нарушением зрения: общеукрепляющего характера и специальные упражнения, каждая группа включает упражнения на суше и в воде.

Данные группы средств отличаются по условиям выполнения, направленности воздействия, соответственно решают разные задачи на занятиях плаванием. Соотношение упражнений зависит от возраста, уровня общей и специальной подготовленности занимающихся, показаний и противопоказаний офтальмолога, а также других специалистов, условий проведения занятий.

Упражнения общеукрепляющего характера применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств;
- организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению упражнений в воде.

К упражнениям общеукрепляющего характера на суше можно отнести: общеразвивающие упражнения.

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся с нарушением зрения, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; легкоатлетические упражнения; ходьба на лыжах; передвижение на коньках; езда на велосипеде, длительные прогулки и др.

Из всего многообразия общеразвивающих упражнений следует исключать

упражнения противопоказанные людям с депривацией зрения: упражнения с отягощениями и натуживанием, прыжки, резкие наклоны, вращение головой, длительные статические положения и т.д.

К упражнениям общеукрепляющего характера на воде можно отнести: игры и развлечения.

На занятиях плаванием, со всеми возрастными группами людей с нарушением зрения, следует использовать игры и развлечения на воде, которые способствуют:

- повышению интереса к повторению знакомых упражнений;
- повышению эмоциональности и уменьшению монотонности занятий;
- совершенствованию плавательных умений и навыков;
- совершенствованию психофизических качеств;
- формированию умения работать в коллективе;
- воспитанию чувства коллективизма и взаимопомощи;
- формированию дисциплинированности и взаимопомощи.

Подбор игр и развлечений должен соответствовать возрасту, полу, подготовленности занимающихся, состоянию зрительных функций и исключать противопоказанные упражнения.

С помощью специальных средств решаются следующие задачи:

- формирование техники плавания;
- коррекция отклонений в состоянии здоровья;
- развитие психофизических качеств.

К специальным упражнениям на суше можно отнести имитационные упражнения.

На суше, с людьми имеющими нарушение зрения, возможно изучение техники всех видов спортивного плавания. Но учитывая, то, что данной категории людей можно плыть только кролем на спине в полной координации (если нет других показаний), акцент делается именно на этот вид спортивного плавания. Изучение имитационных движений кроль на груди и брасса, позволит им плыть с доской применяя движения ногами.

К специальным средствам на воде можно отнести проплывание дистанции с доской на груди ногами кроль и брасс и плавание кролем на спине в полной координации.

К доске предъявляются следующие требования: она должна быть яркой, но не раздражать занимающегося; форма доски должна быть удобной для ближнего и дальнего хвата; желательно менять доску на другую по цвету, после остановки.

Если занимающиеся, по состоянию здоровья, могут опускать голову в воду и плыть, то возможно применение трубки для дыхания.

Методические и организационные указания при занятиях плаванием:

- разминка продолжительная на суше;
- постоянно соотносить температуру воды со временем пребывания занимающегося в воде;
- лица со зрительной патологией должны заниматься в очках для плавания с диоптрией (рисунок 1) [7];
- вход в воду по ступенькам;
- у каждого занимающегося с двух сторон дорожки (на старте и на финише) должны находиться доски;
- паузы отдыха между проплываемыми отрезками удлинены;
- во время отдыха у бортика следует поднимать поочередно колени к груди, или ходить на месте, чтобы не допустить переохлаждения;
- постоянный самоконтроль;
- использовать зрительные или звуковые сигналы;
- учить ориентироваться по количеству двигательных действий совершенных при проплывании дистанции.



Рисунок 1 – Очки с диоптрией для занятий плаванием.

Профилактика травматизма

Систематический медицинский контроль, самоконтроль, педагогический контроль и соблюдение мер по предупреждению травматизма на занятиях по плаванию является одним из условий эффективного процесса занятий плаванием с людьми с ограниченными зрительными возможностями. Со стороны преподавателя четкое следование индивидуальному и дифференцированному подходу при организации и проведении занятий по плаванию.

С каждой возрастной группой преподавателю перед, во время и после занятий по плаванию следует:

- напоминать правила гигиены;
- напоминать о необходимости остерегаться того, что может привести к травме;
- проводить разъяснительную работу по охране остаточного зрения;
- напоминать правила техники безопасности при выполнении упражнений на суше и в воде и добиваться их соблюдения [8].

Таким образом, представлены некоторые коррекционно-оздоровительные особенности и значение плавания в развитии психофизических качеств людей с нарушением зрения. Строгое соответствие личностным особенностям лиц со зрительной патологией позволит использовать плавание в коррекционно-оздоровительной направленности. Упражнения плавания являются неспецифическими средствами профилактики и коррекции ряда отклонений в состоянии здоровья человека с депривацией зрения.

Данная статья не претендует на исчерпывающее представление материала и авторы продолжают вести работу по подбору средств плавания для людей имеющих нарушения зрения всех возрастных групп.

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание/Н.Ж. Булгакова. - М.: 000 «Издательство АСТ»: 000 «Издательство Астрель», 2002. - 160с.
2. Киселева Ж.И., Колтырева Л.Ю., Шляпникова В.В. Особенности оценивания физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы в процессе занятий оздоровительной направленности// ВЕСТНИК ОГУ. - 2014. - № 2 (163). С. 112-117.
3. Оздоровительно, лечебно и адаптивное плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / [Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов и др.]; под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 432 с.
4. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
5. Полоник И.С. Здоровье человека – наивысшая социально-экономическая ценность общества и один из приоритетов государственной политики // Вопросы организации и информатизации здравоохранения. 2006. № 2. С. 11–15.
6. Ростомашвили, Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения (методические рекомендации для учителей, воспитателей, родителей) / Л.Н. Ростомашвили. Под ред. Л.В. Шапковой.. – СПб. : Институт специальной педагогики и психологии, 2001. – 66 с.

7. Спортивные очки с диоптриями – Режим доступа: <http://sport.optika-8.ru/ochki-dlya-igrovyyh-vidov-sporta/Liberty-Sport-Slam>

8. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с.

9. Шляпникова В.В., Шавшаева Л.Ю. Особенности методики физической культуры в развитии младших школьников, имеющих нарушения зрения / Организация работы с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья : монография / А. А. Богданова, О. Ф. Богатая, Н. Н. Иванова [и др.] ; под общ. ред. Н. В. Лалетина; Сиб. федер. ун-т ; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева [и др.]. С.58-86. - Красноярск: Центр информации, ЦНИ "Монография", 2014.

Шмелева Е.А., ФГБОУ ВО «Ивановский государственный университет», г.Шуя;
Кисляков П.А., ФГБОУ ВО «Российский государственный университет», г.Москва;
Прияткина Н.Ю., ФГБОУ ВО «Ивановский государственный университет», г.Шуя
Подготовка студентов-будущих педагогов к формированию здорового образа жизни у детей с ОВЗ в системе социального партнерства

Представлен опыт работы по одному из стратегических направлений Ивановского государственного университета по формированию здорового образа жизни. Основная идея состоит в организации профессионально-ориентированной проектной деятельности студентов-будущих педагогов в области формирования здорового образа жизни среди детей с ОВЗ в условиях социального партнерства с системой образования, здравоохранения и социальной защиты, молодежной политики и спорта, общественными объединениями Ивановского региона.

Одной из главных стратегических задач развития страны сегодня является воспитание здорового жизнеспособного подрастающего молодого поколения. Дети и молодежь входят в число главных национально-государственных интересов и представляют один из главных факторов обеспечения развития российского государства и общества.

В комплекс организационно-педагогических условий деятельности Ивановского государственного университета по формированию здорового образа жизни обучающихся входит целевая комплексная программа «Здоровье и развитие физической культуры в образовательно-воспитательном процессе», направленная на создание здоровьесохраняющей образовательной среды и обеспечение условий для укрепления здоровья обучающихся. Постановлением Правительства Российской Федерации от 27 апреля 2016 г. N360 университет включен в комплекс мероприятий ФЦПРО на 2016 - 2020 годы с возведением нового спортивно-оздоровительного комплекса ИвГУ.

Инновационный подход к разработке и внедрению здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс представлен в проекте "Высшая педагогическая школа – культуре здоровья нации" на Всероссийском форуме "Образовательная среда" и на втором Всероссийском форуме "Здоровье нации – основа процветания России" с 2006 г. С тех пор преподаватели и студенты ИвГУ постоянные участники Форумов [3,4].

Совместно с ФГНУ "Центр исследований проблем воспитания, формирования здорового образа жизни, профилактики наркомании и социально - педагогической поддержки детей и молодежи" по заказу Министерства образования и науки РФ реализован проект "Разработка требований к результатам освоения основных общеобразовательных программ с позиции формирования у обучающихся, воспитанников культуры здорового и безопасного образа жизни и соответствующих поведенческих стереотипов". В 2010 году на базе ИвГУ проводился I Всероссийский форум студентов «Мы – за здоровый образ жизни!» в рамках Всероссийского конкурса «Вуз здорового образа жизни», где вуз стал победителем конкурса с проектом «Мы будем жить!». В 2016 году университет стал финалистом Всероссийского конкурса образовательных организаций по осуществлению деятельности в области формирования здорового образа жизни обучающихся при реализации межведомственного взаимодействия и социального партнерства [10, 15].

В Шуйском филиале ИвГУ реализуются педагогические направления подготовки студентов, а также направления физкультурного, социально-психологического и

дефектологического профилей. Включение будущих педагогов, психологов, социальных работников и др. в проектную деятельность по формированию здорового образа жизни уже в период обучения в вузе выступает одновременно как цель и как средство освоения профессиональных компетенций в области здорового образа жизни [1, 11, 14].

Комплексность решения задач по формированию здорового образа жизни обучающихся обуславливается интегративностью содержания образования, применяемых психолого-педагогических технологий (проектная деятельность, волонтерство, тренинги, мастер-классы), многоуровневостью образовательной системы (дошкольные образовательные учреждения, общеобразовательные школы, вуз) и межведомственным характером социального партнерства (образование, социальная защита населения, спорт и молодежная политика).

Особой целевой группой, к работе с которой готовятся студенты, выступают дети-инвалиды и дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Эффективной технологией формирования активной гражданской позиции студентов в области формирования здорового образа жизни детей с ОВЗ выступает волонтерство и социальное проектирование в условиях межведомственной интеграции и взаимодействия вуза с общеобразовательными организациями, в т.ч. коррекционными школами, интернатами, детскими домами, учреждениями социальной защиты населения, молодежными и религиозными общественными организациями.

В течение многих лет на базе университета функционирует студенческий педагогический отряд «Вегос+дети», волонтерский отряд «Данко». Развитие адаптивной физической культуры в Шуйском филиале ИвГУ способствовало созданию в 2009 году первого в России спортивно-оздоровительного клуба инвалидов при вузах "Пингвин", способствующего психической и социальной адаптации людей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья посредством их привлечения к физкультурно-спортивной деятельности.

В течение 2014-2016 гг. студентами-волонтерами ИвГУ на базе Шуйской коррекционной школы-интерната при содействии Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации реализован социально-ориентированный проект "Мир движений – океан возможностей". В ходе проекта создана многопрофильная служба социальной интеграции и адаптации детей-инвалидов и детей с ОВЗ средствами адаптивной физической культуры и спорта. Проект ориентирован на обеспечение их максимально возможного развития, социализации, подготовки к самостоятельной жизни и интеграции в общество. В целевую группу проекта входят 60 детей с умственной отсталостью, в т.ч. дети-инвалиды, в возрасте от 7 до 12 лет, 53 семьи.

Знания студентов по здоровому образу жизни детей с ОВЗ формируются в Школе волонтера по программе «Личный тренер» по технологиям организации волонтерской деятельности в области ЗОЖ, тренировке навыков индивидуального сопровождения детей с ОВЗ, технологии гигиенического воспитания и обучения семей, имеющих детей с ОВЗ, безопасному поведению в социуме, здоровому досугу детей с ОВЗ [7]. В ходе обучения волонтеры смогли научиться развивать двигательные способности у детей с интеллектуальной недостаточностью при помощи различных технологий и методик адаптивной физической культуры и спорта; организовывать физкультурно-спортивную деятельность воспитанников, совместную и индивидуальную, в соответствии с возрастными нормами их развития; проводить соревнования, осуществлять мониторинг психофункционального состояния, обеспечивать безопасность детей.

В основу оздоровительной деятельности в условиях обеспечения социализации детей с ОВЗ положен личностно-ориентированный подход и физкультурно-оздоровительное тьюторство - индивидуальное сопровождение ребенка его «личным тренером», подготовленным из числа студентов-волонтеров, с целью формирования у обучающегося физической культуры личности и ценностей здорового образа жизни [12].

Подбор пар «тьютор – ребенок» осуществлялся на основе учета опыта его работы с

детьми, степени совпадений данных психолого-педагогической диагностики каждого, а также желания заниматься друг с другом. Подготовленные студенты-волонтеры совместно с преподавателем обеспечивают условия соблюдения принципа индивидуализации в дозировке объема, интенсивности, времени отдыха, корректировке движений в работе с детьми. В процессе реализации разработаны и используются ряд технологий и методик: технология формирования и коррекции двигательных действий, методика развития и коррекции психофункциональных и физических способностей, технологии диагностики и мониторинга психофункционального состояния детей, технологии безопасного взаимодействия в социуме [9, 13].

В основу физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми положен личностно-ориентированный подход и индивидуальное сопровождение ребенка его «личным тренером» – тьютором, подготовленным из числа студентов-волонтеров, обучающихся по профилям физическая культура и спорт, адаптивная физическая культура.

Физкультурно-оздоровительное тьюторство представляет собой форму взаимодействия участников физкультурно-оздоровительной деятельности по поддержке обучающихся с ОВЗ в освоении ими различных видов двигательной активности на основе учета индивидуальных психофизических особенностей состояния здоровья. Целью физкультурно-оздоровительного тьюторства выступает сопровождение обучающихся, помощь им в выборе и реализации индивидуального маршрута формирования и развития потенциала здоровья, развитие физической культуры личности и ее социальная адаптация.

В условиях обеспечения социализации детей с ОВЗ мы реализуем физкультурно-оздоровительное тьюторство с целью формирования у обучающегося физической культуры личности и ценностей здорового образа жизни. Данное направление тьюторского сопровождения заключается в организации такого развивающего процесса, в основе которого лежит постоянное рефлексивное соотнесение достижений обучающегося с его интересами, устремлениями и возможностями.

В рамках тьюторского сопровождения семей, имеющих детей с интеллектуальной недостаточностью, создана консультационная служба «Тренируюсь дома», детско-родительский клуб "От сердца – сердцу". Студентами реализуются программы «Двигаемся вместе», программа тренировочного процесса по подготовке детей к участию в соревнованиях Специальной Олимпиады по видам спорта; программа "Школа здоровья" по гигиеническому воспитанию и обучению семей, программа групповых и индивидуальных занятий с детьми и их родителями по пропаганде безопасного поведения на дорогах, профилактике детского дорожно-транспортного травматизма, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни "Безопасное колесо".

Межведомственная интеграция между вузом и органами социальной защиты населения, образования, молодежной политики и спорта Ивановского региона по формированию здорового образа жизни продолжается в другом социально-ориентированном проекте 2016-2017 гг., выполняемым студентами ИвГУ совместно с муниципальным учреждением "Молодежный информационный центр" - "Двигаюсь и развиваюсь!", направленным на развитие доступной физкультурно-оздоровительной среды и создание опорной профессиональной площадки по адаптивной физической культуре для детей с ОВЗ в г. Шуя Ивановской области.

Другим социально-образовательным проектом, реализованным студентами ИвГУ, стал проект, поддержанный Фондом Патриарха Кирилла "Православная инициатива" "Православие – путь к духовной безопасности русского человека и русского народа", направленный на создание условий для развития духовно-нравственной сферы и формирование *духовного здоровья* личности будущих педагогов при взаимодействии вуза с Русской Православной Церковью. Студентами-будущими педагогами реализована серия волонтерских акций "Милосердие" для детей с ОВЗ и детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации: Рождественский фестиваль детского творчества "Рождественский подарок", фестиваль «День семьи, любви и верности - День Петра и Февронии Муромских»,

Форум детского творчества «Пасхальный сувенир», "Детский фестиваль словесности «Грамотей», посвященный Дню Наума-Грамотника [8].

Таким образом, система взаимодействия вуза с социальными партнерами (образовательными организациями, учреждениями здравоохранения и социальной защиты, молодежными объединениями и религиозными организациями) способствует эффективному формированию здорового образа жизни, как студентов, так и детей с ограниченными возможностями здоровья.

Предлагаемые педагогические и управленческие решения в области межведомственного взаимодействия и социального партнерства обоснованы результатами проводимых в ИвГУ различных НИР по формированию здорового образа жизни:

- Исследование инновационного потенциала открытого физкультурно-образовательного пространства вуза [2]. Выявлен принцип интеграции здоровьесбережения и обучения в открытом физкультурно-образовательном пространстве вуза.

- Исследование социально безопасной среды образовательных учреждений в системе сетевого научно-образовательного центра вуза [6, 17].

- Разработка системы мониторинга здоровья и формирование здорового образа жизни лиц, занимающихся адаптивной физической культурой. Разработана концепция и технологии мониторинга образа жизни и здоровья лиц, занимающихся адаптивной физической культурой [16].

В рамках соглашений с Российским гуманитарным научным фондом реализовывались проекты:

- Методика развития координационных способностей на физкультурных занятиях с детьми, имеющими нарушения зрения, на основе применения игры в голбол.

- Инклюзивное физическое воспитание в дошкольных учреждениях. Разработана методика инклюзивного обучения детей двигательным действиям [5, 11].

В рамках поддержки Министерства образования и науки РФ по итогам конкурса программ оснащения студенческих научных лабораторий в 2012 году в рамках мероприятия 2.4 ФЦП «Научные и научно-педагогические кадры инновационной России» оборудована высокотехнологичными компьютерными комплексами компании Neurosoft лаборатория мониторинга здоровья и образа жизни, в которой студенты под руководством преподавателей проводят исследования в области формирования здорового образа жизни школьников.

Таким образом, основными направлениями межведомственного взаимодействия ИвГУ с социальными партнерами по формированию здорового образа жизни обучающихся являются:

1. Спортивно-оздоровительное: проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, соревнований, ежегодной областной Параспартакиады, сопровождение выполнения нормативов комплекса ГТО.

2. Психологическое: проведение психологических тренингов и консультаций. Дети с ограниченными возможностями здоровья были продиагностированы студентами в области психофункциональных способностей и адаптивных возможностей посредством программных комплексов Neurusoft.

3. Волонтерское. Областные специализированные спартакиады для детей с ОВЗ – учащихся коррекционных школ Ивановской области, акции "Мы за здоровый образ жизни!", серии мероприятий по профилактике вредных привычек и аддикций.

4. Рекреационное и культурно-массовое. Проведение культурно-просветительских мероприятий: праздников, форумов, конкурсов, фестивалей, квестов, игр по формированию здорового образа жизни.

Список литературы

1. Березкин И.С., Корнев А.В., Солянская С.Н., Шмелева Е.А Социально-педагогический потенциал университета в работе с детьми-инвалидами // Наука и школа. 2007. № 6. С. 31-33.
2. Замогильнов А.И., Правдов М.А., Шмелева Е.А. Учитель физической культуры как субъект инновационной образовательной среды // Теория и практика физической культуры. 2013. № 3. С. 30-35.

3. Кисляков П.А., Силаева О.А. Социально-психологическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья при формировании у них здорового и безопасного образа жизни // В сборнике: Здоровье нации - основа процветания России / Материалы IX Всероссийского форума. 2015. С. 192-19.
4. Кисляков П.А., Силаева О.А., Шмелева Е.А., Правдов М.А. Психолого-педагогическое сопровождение формирования здорового и безопасного образа жизни детей с интеллектуальной недостаточностью / В сборнике: Здоровье нации - основа процветания России. Материалы X Всероссийского форума. 2016. С. 371-372.
5. Кисляков П.А., Шмелева Е.А., Силаева О.А. Психолого-педагогические угрозы и риски инклюзивного образования. В сборнике: Инклюзивное образование: проблемы и перспективы Материалы международного образовательного форума. Ростов-на-Дону, 2015. С. 27-30.
6. Кисляков П.А., Шмелева Е.А., Толстов С.Н.. Обеспечение социально-психологической безопасности субъектов образования // Вопросы психологии. 2015. №5. С. 46-55.
7. Программа обучения волонтеров «Личный тренер» / М.А. Правдов, А.В. Корнев, Н.Ю. Прияткина, П.А. Кисляков и др. // Под ред. Е.А.Шмелевой. - Шуя, 2016. - 33 с.
8. Социально-образовательное проектирование в духовно-нравственном становлении будущего педагога / Шмелева Е.А., Кисляков П.А., Джишкариани Т.Д., Силаева О.А., Мальцева Л.Д., Прияткина Н.Ю./ Методическое пособие. Шуя, 2016.
9. Технологии и методики адаптивной физической культуры в воспитании детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья: методическое пособие / М.А.Правдов, М.В. Воробушкова, Д.М.Правдов, А.В.Корнев. Шуя, 2016. -72 с.
10. Шмелева Е.А. Социогуманитарный научно-образовательный центр как организационно-методическая система образования в области здоровьесбережения / В сборнике: Актуальные вопросы модернизации высшего педагогического образования в области безопасности жизнедеятельности и здоровьесбережения на основе ФГОС нового поколения. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Шуя. 2011. С. 18-23.
11. Шмелева Е.А., Кисляков П.А., Корнев А.В. Проектная деятельность в подготовке студентов к инклюзивному образованию / В сборнике: Инклюзивное образование: проблемы и перспективы // Материалы международного образовательного форума. 2015. С. 161-165
12. Шмелева Е.А., Мальцева Л.Д., Пшеничнова И.В., Кисляков П.А. Социогуманитарный научно-образовательный центр в подготовке студентов к работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья / В сборнике: Социализация детей с ограниченными возможностями здоровья: опыт, проблемы, инновации. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Тамбов, 2014. С. 328-330.
13. Шмелева Е.А., Правдов М.А., Кисляков П.А., Корнев А.В. Психолого-педагогические сопровождение развития и коррекции психофункциональных и физических способностей в процессе социализации детей с интеллектуальной недостаточностью // Теория и практика физической культуры. 2016. № 3. С. 41-43.
14. Шмелева Е.А., Правдов М.А., Корнев А.В., Мальцева Л.Д. Проектная деятельность в обеспечении практикоориентированности профессиональной подготовки студентов к инклюзивному образованию // Научный поиск. 2014. № 4.2. С. 73-75.
15. Шмелева Е.А. Акмеологическое сопровождение исследований в области здоровьесбережения в социогуманитарном научно-образовательном центре // Культура физическая и здоровье. 2010. № 2. С. 43-46.
16. Kislyakov P.A., Shmeleva E.A., Karaseva T.V., Silaeva O.A. Monitoring of education environment according to the social-psychological safety criterion // Asian Social Science. 2014. Т. 10. № 17. С. 285-291.
17. Shmeleva E.A., Kislyakov P.A., Maltseva L.D., Luneva L.F. Psychological Factors of the Readiness of Teachers to Ensure Social Security in the Educational Environment // Psychology in Russia: State of the Art. 2015. Т. 8. №1. С. 74-85.

Касмакова Л.Е.,

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, г.
Казань

***Физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании детей,
имеющих интеллектуальные нарушения***

Введение. В Российской Федерации число детей-инвалидов постоянно возрастает. По данным на 1 января 2016 года их количество составляет 617 тысяч человек. В среднем по России среди причин инвалидности на первом месте стоят заболевания нервной системы (41,9%), 2-3 место – психические расстройства и врожденные аномалии, (33,7 и 17,8%) соответственно, соматические заболевания составляют 6,5%. Количество детей инвалидов, по официальным источникам, с 1981 по 2016 года увеличилось с 53 до 617 тысяч (Таб.1).

Таблица 1. Численность детей инвалидов

	1981	1991	1996	2006	2010	2011	2013	2015	2016
Всего, тыс. человек	53	155	457	593	519	541	568	600	617
На 10000 детей	16,5	38,6	119,3	202,5	197,0	205,9	211	214,7	

В Республике Татарстан проживают **320 788 инвалидов**, из них **14 668 – дети-инвалиды**. Из 323 788 инвалидов **69 331 – работающие**.

Для **определения группы инвалидности и категории «ребенок-инвалид»** освидетельствовано **16 188 чел.**, что на 2,6% меньше, чем за аналогичный период 2014г. (16 621чел.).

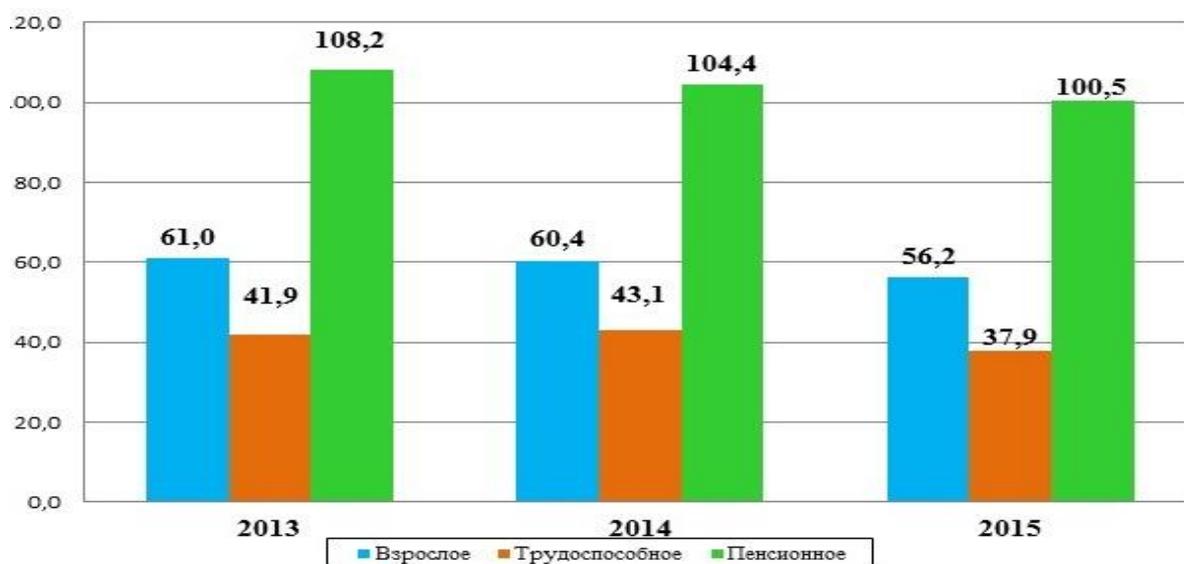


Рис. 1. Динамика уровней первичной инвалидности населения Республики Татарстан за 2013 - 2015 годы (на 10000 населения соответствующей возрастной группы)

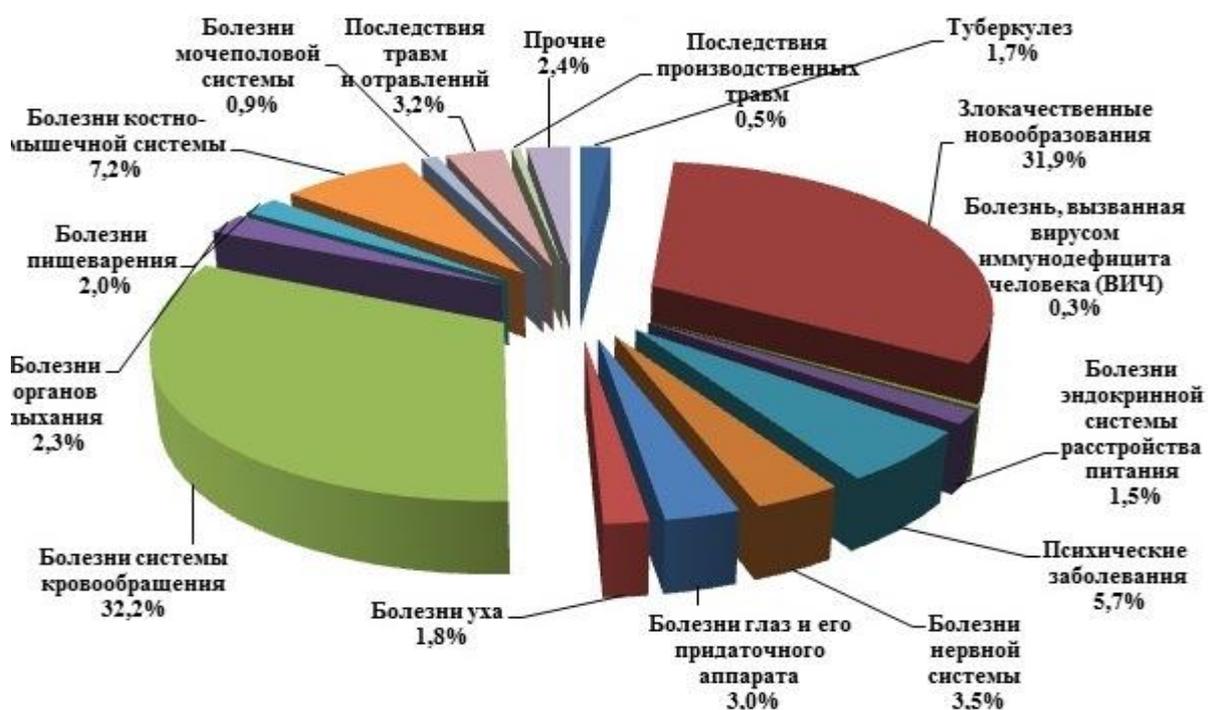


Рис. 2. Структура первичной инвалидности среди взрослого населения Республики Татарстан по классам заболевания в 2015 году

По оценке МЗиСР РФ, в ближайшие годы прогнозируется дальнейший рост этого показателя на фоне снижения численности населения, показателей его здоровья, неблагополучной социальной ситуации в большинстве российских семей. В структуре инвалидности с учетом возраста преобладают подростки. Во всех возрастных группах детей-инвалидов лидируют мальчики (58%), уровень инвалидности среди них выше, чем среди девочек в 1,2-1,7 раза.

Физическое воспитание в коррекционных школах кроме образовательных и воспитательных задач должно решать коррекционно-компенсаторные и оздоровительные задачи.

В результате анализа доступной нам литературы, выяснилось, что для успешной социально-трудовой адаптации умственно отсталых детей необходим достаточно высокий уровень развития физических качеств, который будет являться предпосылкой к коррекции их двигательных нарушений.

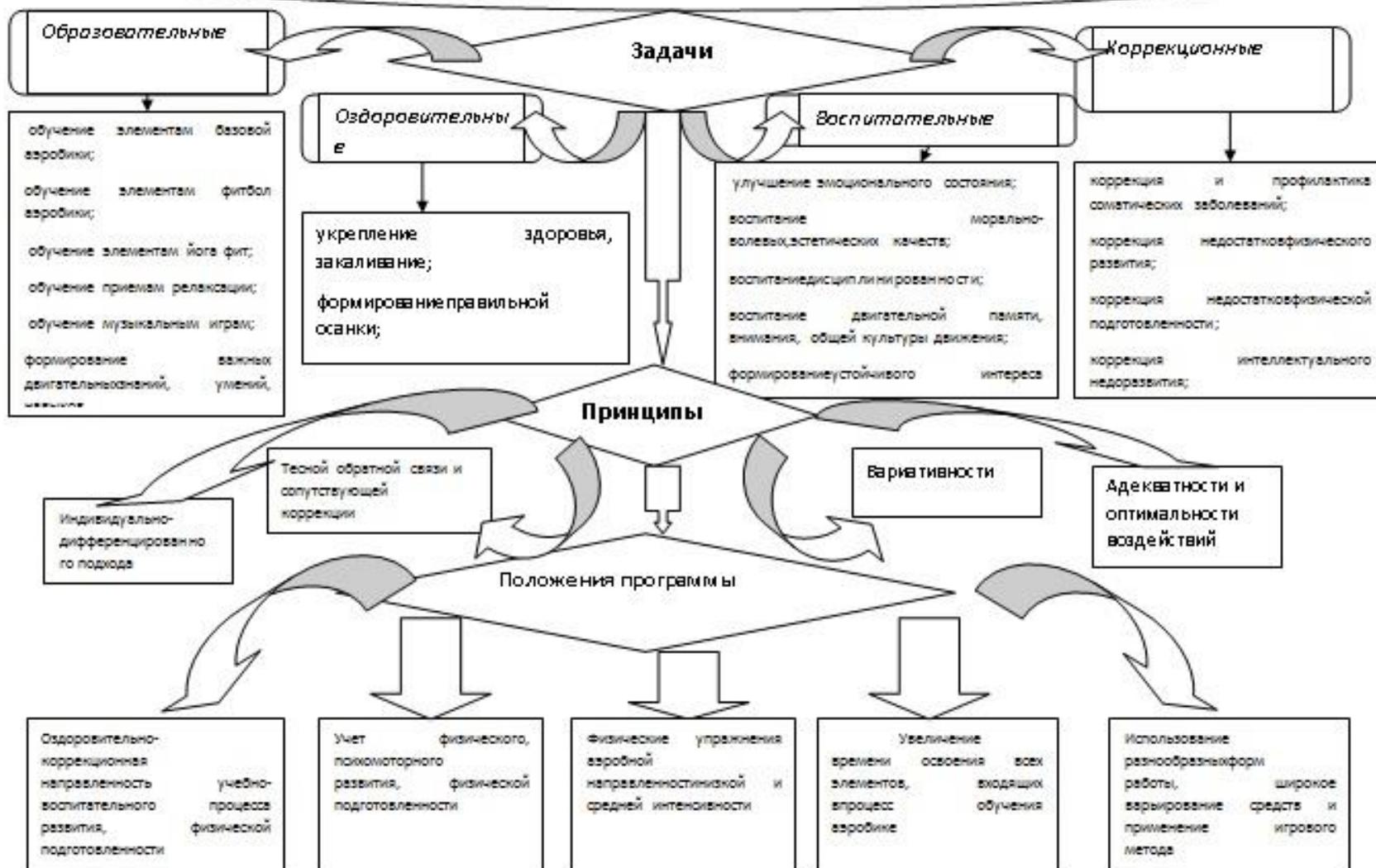
Расширение двигательных возможностей умственно отсталых детей является главным условием подготовки его к полноценной жизнедеятельности.

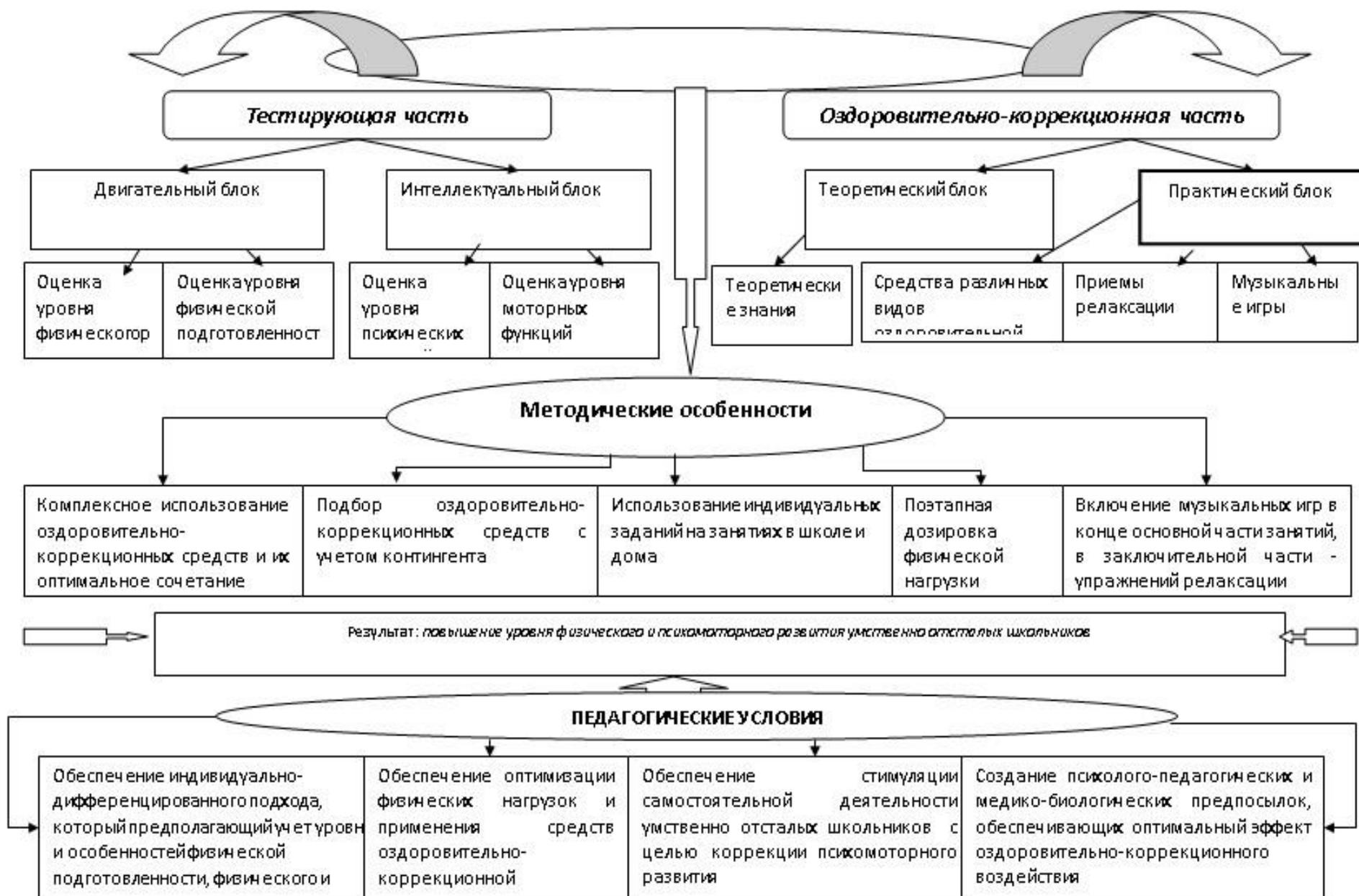
Предложенная нами экспериментальная программа состоит из двух частей: тестирующей и оздоровительно-коррекционной части. Тестирующая часть состоит из набора тестирующих упражнений проводимых в начале и конце года и включает в себя два блока:

- двигательный блок, предполагает оценку уровня физического развития, физической подготовленности умственно отсталых школьников;
- интеллектуальный блок, оценивающий психические и моторные возможности умственно отсталых школьников.

Оздоровительно-коррекционная часть, направленная на улучшение показателей физического развития, физической подготовленности и коррекцию психомоторного развития умственно отсталых школьников. Оздоровительно-коррекционная часть включает в себя виды, средства оздоровительной аэробики, приемы релаксации, музыкальные игры и состоит из теоретического и практического блока.

ЦЕЛЬ: Повышение уровня физического развития, физической подготовленности и интеллектуальных возможностей умственно отсталых школьников





Особенностями экспериментальной программы являются:

1. В основу заложено комплексное использование оздоровительно-коррекционных средств, которое позволяет обеспечить прирост показателей основных двигательных качеств, корректировать интеллектуальное недоразвитие, повысить интерес к занятиям и увеличить двигательную активность умственно отсталых школьников, также корректировать вторичные отклонения в физическом развитии.

2. Оптимальное соотношение оздоровительно-коррекционных средств (виды оздоровительной аэробики, приемы релаксации, музыкальные игры), что даёт возможность увеличить моторную плотность занятий. 37,5% общего времени занятий отводится упражнениям базовой аэробики, 25,5% занимают упражнения йога фит, 23,3% упражнения фитбол аэробики, 4,5% упражнения релаксации и 9,2% музыкальные игры (рис. 5).

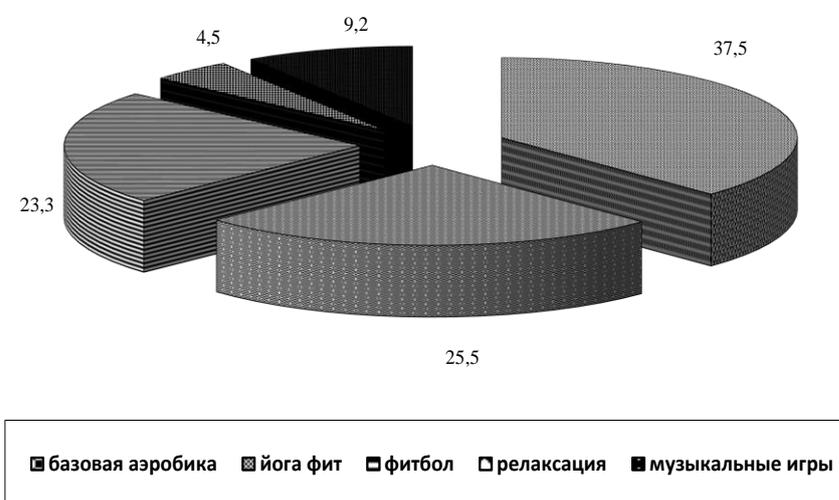


Рис. 3. Соотношение оздоровительно-коррекционных средств на занятии(%)

3. Подобранные оздоровительно-коррекционные средства, являются эмоционально привлекательными, обладают не только развивающей, но и корректирующей направленностью, просты в исполнении, легко запоминаются.

4. Возможность не только фронтального способа организации занятий, что позволяет поддерживать высокую моторную плотность, но и легко осуществляемая возможность реализации индивидуально-дифференцированного подхода:

- учет уровня физической подготовленности;
- учет уровня интеллектуальных возможностей;
- учет сопутствующих заболеваний.

5. Включение музыкальных игр в конце основной части занятий, а в заключительной части упражнений релаксации, выполняемые под музыку отображающую звуки природы.

6. Поэтапная дозировка физической нагрузки.

На 1 этапе дозировка физической нагрузки повышается за счет увеличения количества повторений элементов в цепочке и за счет повышения сложности упражнения (выполнения в

различных плоскостях);

на 2 этапе повышение дозировки происходит за счет увеличения количества цепочек, входящих в комбинации и за счет использования различных вариантов передвижения (изменение направления) (таб.10);

на 3 этапе дозировка увеличивается за счет многократного повторения композиций комплекса оздоровительной аэробики.

С учетом имеющихся у нас данных, увеличение нагрузки у умственно отсталых школьников должно осуществляться за счет увеличения объема, а интенсивность занятий должна оставаться в пределах ЧСС (120-135) уд/мин.

Любые занятия с умственно отсталыми детьми нуждаются в периодической стимуляции психической и физической работоспособности, в эффективной профилактике утомления, поэтому мы включили в занятия аэробики музыкальные игры, которые могут направленно стимулировать и регулировать двигательную активность и психические состояния умственно отсталых детей на фоне положительных эмоций.

Применение музыкальных игр носит как коррекционную, так и профилактическую направленность при работе с умственно отсталыми школьниками. Музыкальные игры, применяемые на занятиях с умственно отсталыми школьниками, по своему содержанию отвечают основной задаче занятия. Систематическое проведение игр способствовало совершенствованию и закреплению необходимых умений и навыков по согласованию движений с музыкой, полученных ранее в простых заданиях. Неожиданные ситуации, возникающие в процессе игры, требуют быстрой ориентировки, инициативы, находчивости.

На занятиях оздоровительной аэробики музыкальное сопровождение имеет особое значение. Музыка содействует эстетическому воспитанию умственно отсталых школьников; повышает эмоциональность занятий; обеспечивает большую действенность упражнений, кроме этого совершенствуется музыкальный слух и чувство ритма. При построении занятий по оздоровительной аэробике для умственно отсталых детей мы учитывали тот факт, что развитие их физического и психоэмоционального утомления происходит значительно быстрее, чем у здоровых сверстников. Поэтому при достаточно большом наборе движений, количество повторов ограничено до 4-8 раз. Занятия имели комплексную направленность и содержали упражнения на коррекцию и развитие всех двигательных качеств. Так же нами специально подбирались и создавались самостоятельно музыкальные фонограммы в режиме «нон-стоп», при этом учитывались конкретные параметры группы занимающихся (пол, возраст, уровень подготовленности) и музыкальные вкусы, для каждой части занятий (рис.1).

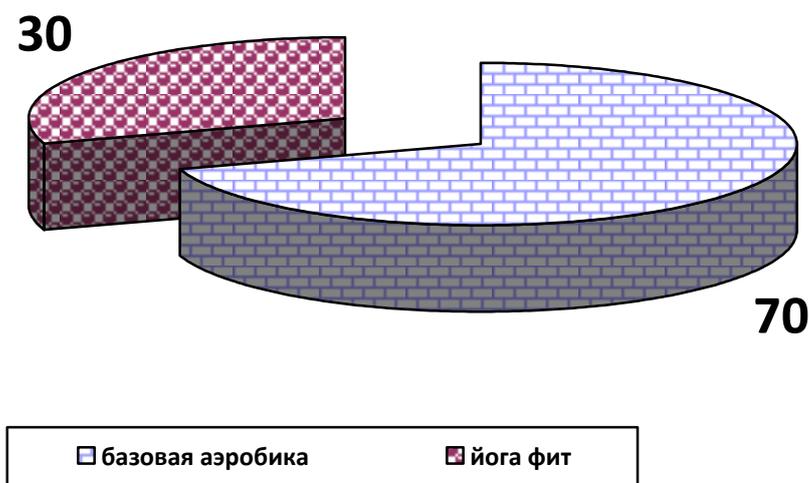


Рис. 4. Соотношение оздоровительно-коррекционных средств в подготовительной части занятия

В основную часть несколько серий, состоящих из общеразвивающих упражнения: для рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног; базовых шагов аэробики: низкой и средней интенсивности; дыхательной гимнастики йога фит; упражнений с мячами фитболл аэробика; музыкальные игры; (ЧСС 120-135 уд/мин). 30% времени основной части отводится упражнениям базовой аэробики, 35% упражнениям фитбол аэробики, 18% упражнениям йога фит и 17% времени отводится музыкальным играм (рис. 2).

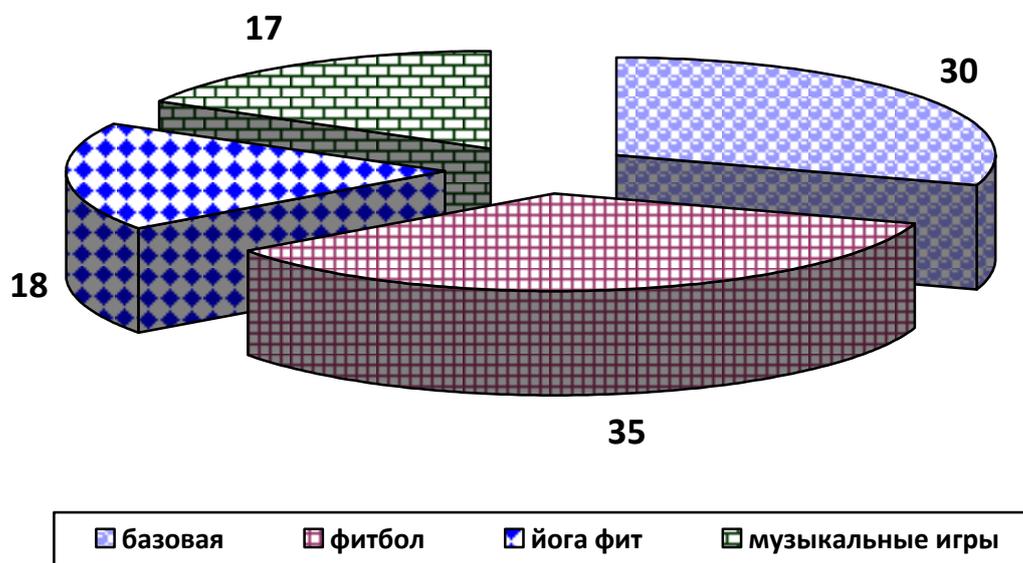


Рис. 5. Соотношение оздоровительно-коррекционных средств в основной части занятия

Заключительная часть носит восстановительную направленность. Поэтому для устранения психомоторной и общей напряженности 60% времени занимают упражнения йога фит: на растягивание и дыхание (ЧСС 80-100 уд/мин.), которые направлены на быстрое снятие физического напряжения, 40% времени методы релаксации, направленные на снятие психоэмоционального напряжения (рис.3).

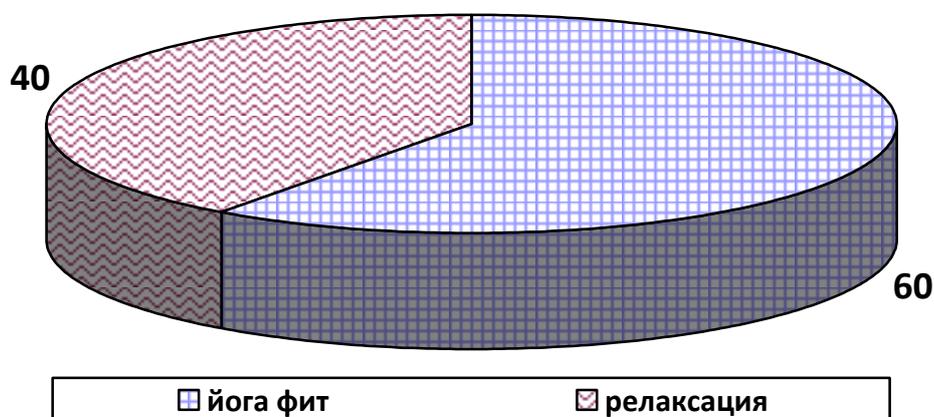


Рис. 6. Соотношение оздоровительно-коррекционных средств в заключительной части занятия

Реакция на стандартную нагрузку у умственно отсталых школьников неодинакова, поэтому на занятиях необходимо строго индивидуально контролировать степень утомления.

Критериями оценки эффективности программы по оздоровительной аэробике для умственно отсталых школьников 12-13 лет являются: оценка уровня физического развития; оценка уровня физической подготовленности; оценка уровня развития психомоторики; теоретических знаний (техника безопасности на занятиях, история развития аэробики, виды аэробики, гигиенические требования на занятиях аэробики, правильная осанка на занятиях и в жизни, запрещенные упражнения); оценка практических умений (выполнение самостоятельно: шагов базовой аэробики, элементов фитбол аэробики, элементов йога фит, комплекса оздоровительной аэробики; владение приемами релаксации).

По окончании педагогического эксперимента мы наблюдали достоверные изменения в показателях ЭГК (17,87%), в показателях характеризующих скоростно-силовые качества (36,09% подъем туловища за 30 секунд, 13% в прыжке в длину с места) и общую выносливость (25,45%). Показатели характеризующие уровень гибкости, быстроты значительно улучшились, но достоверных различий не произошло.

Применение программы оказало благоприятное воздействие на уровень развития психомоторики. За время эксперимента произошли достоверные изменения в показателях характеризующих динамическую координацию (28,6% прыжок с поворотом; 27,1% упор присев, упор лежа; 38,75% сед из положения, стоя без помощи рук), статическую координацию (38,92% проба Ромберга), одновременность движений 22,82%, двигательная память улучшилась на 32,95%, а чувство ритма на 43,18%. Несомненно, таких результатов мы достигли благодаря правильному подбору средств оздоровительной аэробики и их комплексному применению.

Обобщая выше сказанное, следует отметить, что полученные, в ходе педагогического эксперимента, результаты подтвердили эффективность разработанной нами программы, следовательно, она может быть использована в процессе физического воспитания в специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях 8-го вида.

Научное издание

*Международная
научно-практическая конференция*

***ЗДОРОВЬЕ И ОБРАЗОВАНИЕ
КАК АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА
СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА***

Сборник статей

Отпечатано в типографии «Экспресс-печать»

ОГРНИП 310565817900152

Формат 60x84¹/₈ Бумага офисная. Усл. печ. л. 34

Тираж 100 экз. Заказ 30.

г. Оренбург. ул. Пролетарская, 30.

Тел. (3532) 25-20-02 (3532) 23-58-41