

Министерство образования и науки Российской Федерации
Международная академия наук экологии и безопасности жизнедеятельности
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет»
Институт здоровья и экологии человека

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ, ЗДОРОВЬЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

Сборник научных статей

Челябинск
2017

УДК 613.4 (06) : 371 (06)
ББК 51.204 я 54 : 74.00 я 54
Э 40

Экологическая безопасность, здоровье и образование: сборник научных трудов X Всероссийской (очно-заочной) научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов / под науч. ред. проф. З.И. Тюмасевой. – Челябинск: ЗАО «Цицеро», 2017. – 390 с.

ISBN 978-5-91283-815-6

В сборнике «Экологическая безопасность, здоровье и образование» представлены материалы X Всероссийской (очно-заочной) научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов.

Статьи отражают широкий круг современных проблем: здоровьесберегающего образования, безопасности жизнедеятельности, формирования здоровья и безопасного образа жизни, профилактики правонарушений и девиантного поведения детей и подростков, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, физической культуры, а также психолого-социальных аспектов здоровья и экологии регионов Российской Федерации.

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

Научный редактор: З.И. Тюмасева, д-р пед. наук, профессор

Редакционная коллегия: Б.А. Артеменко, канд. биол. наук, доцент
Д.В. Натарева, канд. пед. наук, доцент
И.Л. Орехова, канд. пед. наук, доцент

ISBN 978-5-91283-815-6

© Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2017

© Коллектив авторов, 2017



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

И.И. Брехман



УКАЗ

ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

О проведении в Российской Федерации Года экологии

В целях привлечения внимания общества к вопросам экологического развития Российской Федерации, сохранения биологического разнообразия и обеспечения экологической безопасности **п о с т а н о в л я ю :**

1. Провести в 2017 году в Российской Федерации Год экологии.
2. Образовать организационный комитет по проведению в Российской Федерации Года экологии.

Назначить председателем организационного комитета по проведению в Российской Федерации Года экологии Руководителя Администрации Президента Российской Федерации Иванова С.Б.

3. Председателю организационного комитета по проведению в Российской Федерации Года экологии утвердить состав организационного комитета.

4. Правительству Российской Федерации обеспечить разработку и утверждение плана основных мероприятий по проведению в Российской Федерации Года экологии.

5. Рекомендовать органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации осуществлять необходимые мероприятия в рамках проводимого в Российской Федерации Года экологии.

6. Настоящий Указ вступает в силу со дня его подписания.



Президент
Российской Федерации В.Путин

Москва, Кремль 5
января 2016 года
№ 7

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Аляева Ю.В., Басарыгина Т.А.</i> (Научный рук-ль: Сарайкин Д.А., к.б.н., доцент) Развитие физических качеств у школьников младших классов с применением подвижных игр	10
<i>Анацкая Ю.Ю.</i> Проектно-исследовательская деятельность как средство формирования основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста	13
<i>Антонова Э.Р.</i> Роль будущего педагога в физическом развитии детей старшего дошкольного возраста	17
<i>Арсеньева Д.А., Пустовойтенко Т.В., Сибилева Л.В.</i> Эмоциональное выгорание как показатель снижения мотивационного аспекта студентов к осуществлению профессиональной деятельности	22
<i>Артеменко Б.А., Гаврилова Е.И.</i> Тьюторское сопровождение индивидуализации образовательного процесса в начальной школе	27
<i>Афросин О.В., Мамылина Н.В.</i> Занятия боксом как компонент физической подготовки студентов	30
<i>Ахметов Р.Ш.</i> (Научный рук-ль: Гладкая Е.С., к.п.н., доцент) Особенности индивидуализации процесса подготовки борцов	34
<i>Басарыгина А.А., Басарыгина Т.А.</i> (Научный рук-ль: Сарайкин Д.А., к.б.н., доцент) Методика воспитания выносливости у легкоатлетов-спринтеров 17–19 лет	36
<i>Башкина Т.А.</i> (Научный рук-ль: Быстрой Е.Б., д.п.н., профессор) Использование дидактических игр на уроках немецкого языка как средства здоровьесбережения учащихся 7–9 классов	40
<i>Бибарсова А.А.</i> (Научный рук-ль: Артеменко Б.А., к.б.н., доцент) Факторы, определяющие качество пищевых продуктов	44
<i>Бобин С.А., Мамылина Н.В.</i> Экспресс-оценка тренированности сердечно-сосудистой системы гребцов на подготовительном этапе тренировочного процесса	47
<i>Большакова Е.С.</i> (Научный рук-ль: Щелчкова Н.Н., к.п.н., доцент) Психологическое здоровье и активность студента	50
<i>Булатов Е.Г., Исламова А.Д.</i> (Научный рук-ль: Камскова Ю.Г., д.м.н., профессор) Особенности методики развития физических качеств у юных лыжников-гонщиков 10–12 лет	54
<i>Бучко В.В.</i> (Научный рук-ль: Щелчкова Н.Н., к.п.н., доцент) Использование комплекса методов и средств при подготовке бегунов	58
<i>Быков Е.С., Мамылина Н.В.</i> Поисковая работа как наиболее активная форма патриотического воспитания и противодействия терроризму	60
<i>Варгуданова Д.Ю., Савченкова М.Е.</i> Тьюторское сопровождение формирования готовности дошкольника к обучению	64
<i>Вахитова Г.Х.</i> (Научный рук-ль: Хуснутдинова З.А., д.м.н., профессор) Социальная сеть как инструмент пропаганды самоубийств среди несовершеннолетних	68
<i>Везенкина И.И., Гетманец И.А.</i> Экологическая характеристика эндемичных видов растений степного юга Челябинской области	72
<i>Велиев Р.Р.</i> (Научный рук-ль: Хуснутдинова З.А., д.м.н., профессор) Студенческая служба безопасности, как инструмент регулирования общественной безопасности в молодёжной среде	75
<i>Войнова В.А.</i> (Научный рук-ль: Малозёмов И.И., к.п.н., доцент) Исследование динамики работоспособности учащихся начальных классов	78

Востротина О.А. (Научный рук-ль: Быстрой Е.Б., д.п.н., профессор) Здоровьесберегающий контекст применения элементов мнемотехники в обучении иностранному языку	82
Галкин А.Ю., Мамылина Н.В. Система спортивного отбора для специализированной подготовки в лыжном спринте	86
Гендина Т.Н., Улитина О.С. (Научный рук-ль: Павлова В.И., д.б.н., профессор) Исследование параметров сердечно-сосудистой системы при адаптации к физической нагрузке в годичном цикле спортивной тренировки	88
Гендина Т.Н., Улитина О.С. (Научный рук-ль: Павлова В.И., д.б.н., профессор) Адаптация дыхательной системы студентов, занимающихся туризмом	92
Голубков С.А., Зайцев С.А. (Научный рук-ль: Хуснутдинова З.А., д.м.н., профессор) Уровень знаний обучающихся общеобразовательных учреждений по вопросам пожарной безопасности города и села	95
Горожанин А.С., Филатов М.А. (Научный рук-ль: Сарайкин Д.А., к.б.н., доцент) Совершенствование скоростно-силовой подготовленности хоккеистов	98
Горожанин А.С., Филатов М.А. (Научный рук-ль: Сарайкин Д.А., к.б.н., доцент) Совершенствование технико-тактической подготовленности хоккеистов	102
Гурич Е.Н. (Научный рук-ль: Романова Е.А., ст. преподаватель) Механизмы реализации здоровьесберегающих технологий в ДОУ	106
Дацко А.В., Мамылина Н.В. Общая физическая подготовленность юных дзюдоистов как результат реализации различных методических подходов	109
Деревцова В.Т., Ростова Г.В. Сохранение эмоционального благополучия у дошкольников с нарушениями интеллектуального развития через формирование игровой деятельности	113
Егорова С.С. (Научный рук-ль: Артеменко Б.А., к.б.н., доцент) Влияние молочной сыворотки на качество и безопасность хлебобулочных изделий	116
Зеленко М.А. (Научный рук-ль: Тюмасева З.И., д.п.н., к.б.н., профессор) Формирование мотивации двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста	120
Ильичев А.Е., Коробкин С.А. (Научный рук-ль: Сарайкин Д.А., к.б.н., доцент) Развитие скоростно-силовых качеств у учащихся 10–12 лет при занятии баскетболом	123
Ишимова А.М., Бажуманова К.В. (Научный рук-ли: Романова Е.А., ст. преподаватель; Лапшина Л.М., к.б.н., доцент) Формирование навыков самообслуживания дошкольников с нарушением интеллекта	127
Ишмухаметова С.М., Тюмасева З.И. Педагогические условия готовности будущих педагогов к здоровьесберегающей деятельности	130
Калашников Н.В. Значение системы дополнительного образования в формировании естественнонаучных понятий у обучающихся	132
Карпова Р.Ф., Носова Т.М., Колыванова Л.А. Некоторые аспекты развития экологической культуры детей с особыми образовательными потребностями	135
Кашуба Е.А. (Научный рук-ль: Хуснутдинова З.А., д.м.н., профессор) Табакокурение в подростковой среде	139
Ковалева А.А. (Научные рук-ли: Романова Е.А., ст. преподаватель; Лапшина Л.М., к.б.н., доцент) Формирование конструктивных умений у дошкольников с нарушением интеллекта	142
Козырская И.Н., Подивилова Е.Э. Развитие творческих способностей старших дошкольников в исследовательской деятельности	145

Костюк Е.Р. (Научный рук-ль: Артеменко Б.А., к.б.н., доцент) К вопросу об использовании генетически модифицированных продуктов	149
Котова Н.В., Носов Д.Н. (Научный рук-ль: Павлова В.И., д.б.н., профессор) Динамика физических показателей организма студентов медицинского университета, занимающихся физической культурой в основной группе и в специальном медицинском отделении	152
Кропинова А.О., Усенко Ю.С. (Научный рук-ль: Щелчкова Н.Н., к.п.н., доцент) Актуальные проблемы экстремисткой направленности в Челябинской области	155
Куликовских К.В., Щелчкова Н.Н. Влияние промышленных выбросов на здоровье людей	158
Лаврик А.В. (Научный рук-ль: Гладкая Е.С., к.п.н., доцент) Перспективные направления в подготовке пловцов высокой квалификации	161
Ларионов Н.В. (Научный рук-ль: Камскова Ю.Г., д.м.н., профессор) Роль применения игрового метода в процессе подготовки младших школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО	164
Левченко А.Б. (Научный рук-ль: Тюмасева З.И., д.п.н., к.б.н., профессор) Внедрение комплекса физических упражнений для младших школьников при подготовке к сдаче ГТО	168
Лихолетова О.А., Щелчкова Н.Н. ГТО как средство повышения физической культуры и укрепления здоровья подростков	171
Матушкин Д.А., Мамылина Н.В. Оценка общей физической подготовленности студентов разного профиля обучения	174
Молчанова Д.А. (Научный рук-ль: Гетманец И.А., д.б.н., доцент) Методические подходы к оценке редких, исчезающих и эндемичных таксонов в ООПТ	177
Моторина И.В. (Научный рук-ль: Орехова И.Л., к.п.н., доцент) Тьюторское сопровождение оздоровления ребенка дошкольного возраста в условиях семейного воспитания	180
Мухаметжанов Р.Х. (Научный рук-ль: Артеменко Б.А., к.б.н., доцент) К вопросу о качестве и безопасности пищевых продуктов	184
Нижегородова Л.А. Компетенции профессионального здоровья успех педагогической деятельности	188
Нухова А.А., Абрамкина А.А. (Научный рук-ль: Сарайкин Д.А., к.б.н., доцент) Три способа коррекции психологического состояния ватерполисток	192
Нухова А.А., Абрамкина А.А. (Научный рук-ль: Сарайкин Д.А., к.б.н., доцент) Коррекция психологических состояний ватерполисток	195
Обухова К.А. (Научный рук-ль: Тюмасева З.И., д.п.н., к.б.н., профессор) Формирование ценностного отношения к своему здоровью у студентов педагогического вуза	199
Осинина А.А., Щелчкова Н.Н. Тьюторское сопровождение психофизического развития детей старшего дошкольного возраста с ОВЗ (задержка психического развития)	203
Осипова Д.А. (Научные рук-ли: Романова Е.А., ст. преподаватель; Лапшина Л.М., к.б.н., доцент) Организация общения дошкольников с задержкой психического развития со сверстниками	207
Панасенко Д.А. (Научный рук-ль: Сарайкин Д.А., к.б.н., доцент) Методические подходы к организации занятий по физическому воспитанию школьников при использовании средств игры в волейбол	210
Петров М.С. (Научный рук-ль: Натарова Д.В., к.п.н., доцент) Основные подходы к трактовке понятия «здоровый образ жизни» в отечественной и мировой науке	213

Петрова Е.В., Артеменко Б.А. Значение пищевых добавок в питании человека	217
Пироженко М.В., Хисаметдинов Д.С. (Научный рук-ль: Камскова Ю.Г., д.м.н., профессор) Сравнительный анализ эффективности различных методов массажа в системе восстановительных мероприятий в процессе спортивной подготовки юных пловцов	221
Прокопенко Е.В. (Научный рук-ль: Артеменко Б.А., к.б.н., доцент) Функциональные мясные продукты как компонент питания человека	224
Распопова Н.В. Формы работы со старшими дошкольниками по экологическому воспитанию	228
Ремпович В.В. (Научный рук-ль: Романова Е.А., ст. преподаватель) Языковая физкультминутка на уроках иностранного языка как средство формирования здоровья	230
Решетова Л.В. (Научный рук-ль: Артеменко Б.А., к.б.н., доцент) Опасное влияние фастфуда на организм человека	234
Рогожина А.В. (Научный рук-ль: Орехова И.Л., к.п.н., доцент) Формирование у школьников информационной компетентности: теоретические аспекты	237
Романова А.Н., Романова Е.А., Артюхова Е.А. Головная боль напряжения как показатель нарушения адаптации к образовательной среде у подростков: профилактика и неотложная помощь методами массажа	242
Рубцов А.А., Артеменко Б.А. Управление конфликтами как фактор успешного HR-менеджмента в организации	245
Сагитова Д.М., Нагорнов И.В. (Научный рук-ль: Тюмасева З.И., д.п.н., к.б.н., профессор) Влияние физической деятельности на формирование здорового образа жизни студентов педагогического вуза	248
Сазонова А.В. (Научный рук-ль: Быстрой Е.Б., д.п.н., профессор) Активные методы обучения как здоровьесберегающий фактор	250
Самсонова Е.А. (Научный рук-ль: Тюмасева З.И., д.п.н., к.б.н., профессор) Тьюторское сопровождение духовного воспитания школьников через славянские традиции	254
Саутина В.В. (Научный рук-ль: Романова Е.А., ст. преподаватель) Генетика спортивной одаренности (на примере анализа родословной А. Кабаевой)	258
Сень А.С., Домолего Д.Н. (Научный рук-ль: Павлова В.И., д.б.н., профессор) Адаптация сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке у боксеров	261
Сень А.С., Домолего Д.Н. (Научный рук-ль: Павлова В.И., д.б.н., профессор) Влияние физической нагрузки на адаптацию сердечно-сосудистой системы у боксеров	265
Сибилева Л.В., Арсеньева Д.А. Готовность к саморазвитию как показатель психологического благополучия	268
Сибилева Л.В., Бунакова В.В. Ценностные ориентации студентов факультета дошкольного образования	272
Сибилева Т.В., Кириенко М.Д., Сибилева Л.В. Влияние качества строительных материалов на здоровье человека	276
Сибилева Т.В., Пермитин К.В. Особенности мотивационной сферы взрослых людей, занимающихся рекреацией	281
Синяевский Д.Э. (Научный рук-ль: Гладкая Е.С., к.п.н., доцент) Развитие скоростно-силовых качеств учащихся младших классов на уроках физической культуры игровым методом	284
Скворцов Д.А. (Научный рук-ль: Сарайкин Д.А., к.б.н., доцент) Адаптация боксеров к физической нагрузке	287
Скворцов Д.А. (Научный рук-ль: Сарайкин Д.А., к.б.н., доцент) Техника и тактика в соревновательной деятельности спортсмена	290

Скоробренко И.А. (Научный рук-ль: Быстрой Е.Б., д.п.н., профессор) Создание безопасной образовательной среды на уроках иностранного языка	294
Скоробренко И.А. (Научный рук-ль: Орехова И.Л., к.п.н., доцент) Роль классного руководителя в формировании культуры здоровья у школьников	298
Скуба Г.С. (Научный рук-ль: Павлова В.И., д.б.н., профессор) Сравнительный анализ индивидуального профиля мышления у подростков на этапах начальной и углубленной специализации в футболе	302
Соловьева Н.С., Хохлова А.А. (Научный рук-ль: Сарайкин Д.А., к.б.н., доцент) Влияния физической культуры на состояние здоровья учеников начальной школы	305
Соломатова А.Е., Белова Е.В. (Научный рук-ль: Щелчкова Н.Н., к.п.н., доцент) Проблемы питания современного школьника	309
Стерхов А.А. Духовно-нравственная культура как фактор психологической безопасности участников образовательного процесса	313
Тумелевич М.Л., Гетманец И.А. Методические подходы к изучению биоразнообразия фитопланктона	316
Тюмасева З.И. Изучение адаптивных возможностей кокциnellид (Coleoptera, Coccinellidae) в лабораторных и природных условиях	319
Тюмасева З.И., Велижанцева С.О. Видовое разнообразие насекомых-опылителей Южного Урала и сопредельных территорий	322
Улитина О.С., Гендина Т.Н. (Научный рук-ль: Павлова В.И., д.б.н., профессор) Типы упражнений хатха-йоги и механизмы их влияния на организм юношей-подростков	326
Улитина О.С., Никонов Р.А. (Научный рук-ль: Павлова В.И., д.б.н., профессор) Этапы становления хатха-йоги как системы и ее основные принципы	330
Усманова А.Р. (Научный рук-ль: Артеменко Б.А., к.б.н., доцент) К вопросу о проблемах современного питания человека	334
Фахрутдинова А.П. (Научный рук-ль: Гладкая Е.С., к.п.н., доцент) Специфика технико-тактической подготовки борцов	337
Федорова И.К. (Научный рук-ль: Тюмасева З.И., д.п.н., к.б.н., профессор) Влияние йоги на подростковый организм	340
Хабибуллин Д.С. (Научный рук-ль: Камскова Ю.Г., д.м.н., профессор) Условия формирования морально-волевых качеств у подростков средствами физической культуры и спорта	342
Хасанова Г.Г., Мусина Е.Р. (Научный рук-ль: Павлова В.И., д.б.н., профессор) Здоровьесберегающая методика с использованием нестандартного оборудования на физкультурных занятиях с детьми старшего дошкольного возраста	345
Хисаметдинов Д.С., Пироженко М.В. (Научный рук-ль: Камскова Ю.Г., д.м.н., профессор) Соотношение общей и специальной физической подготовки в годичном цикле тренировки детей 10–12 лет по плаванию	350
Хохлова А.А., Исламова А.Д. (Научный рук-ль: Камскова Ю.Г., д.м.н., профессор) Методика развития выносливости в системе подготовки юных лыжников	354
Хуснутдинова З.А., Валиева Г.Х. Репродуктивное поведение и гендерные взаимоотношения студенческой молодежи	358
Чедов К.В., Чедова Т.И. Индивидуальная здоровьеразвивающая программа как средство формирования культуры здоровья обучающегося	363
Чельшикина О.В. Оздоровительный туризм с детьми дошкольного возраста	366

Чумаченко О.М., Щелчкова Н.Н. Психолого-педагогическая характеристика дошкольников в аспекте развития индивидуализации личности	369
Чумаченко О.М., Щелчкова Н.Н. Тьюторское сопровождение дошкольников с девиантным поведением	372
Шайхисламова Л.Р., Котова Н.В. (Научный рук-ль: Павлова В.И., д.б.н., профессор) Влияние физической культуры на состояние здоровья младших школьников	376
Шведова Д.Д., Натарова Д.В. Развитие коммуникативных способностей у младших школьников средствами подвижных игр	381
Шумаков Д.А. (Научный рук-ль: Артеменко Б.А., к.б.н., доцент) Использование продуктов переработки тыквы в технологии творожных изделий как фактор безопасного питания	283
Яцук С.В., Мамылина Н.В. Роль личностного компонента в структуре психологической подготовки пловцов	386

Аляева Ю.В., Басарыгина Т.А.

Научный руководитель: Сарайкин Д.А., кандидат биологических наук, доцент

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Развитие физических качеств у школьников младших классов с применением подвижных игр

Аннотация. В работе рассматривается вопрос о влиянии подвижных игр на развитие физических качеств. Подвижные игры позволяют младшим школьникам развивать внимание, память, воспитывать силу воли, коллективизм. Физическое воспитание школьников влияет на укрепление здоровья.

Ключевые слова: подвижность, подвижные игры, физические качества, школьники младших классов.

Alyaeva Yu.V., Basarygina T.A.

Supervisor: Saraikin D.A., candidate of biological Sciences, associate Professor South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Development of physical qualities in school students of elementary grades with application of outdoor games

Abstract. In the article, the question of influence of outdoor games on development of physical qualities is considered. Outdoor games allow younger school students to develop attention, memory, to cultivate will power, a collectivity. Physical training of school students influences strengthening of health.

Keywords: mobility, outdoor games, physical qualities, school students of elementary grades.

Цель Государственной политики в области обучения и воспитания детей – воспитать, обучить и вырастить подрастающее поколение творчески одаренных и здоровых людей, способных улучшить генофонд нации [2; 3; 6]. Этому посвящено немало научных трудов в различных отраслях науки, где предлагаются различные пути решения данной насущной проблемы. Но, к сожалению, остается еще много нерешенных вопросов [4; 5]. В частности, это касается физического воспитания и физической подготовки подрастающего поколения. Особенно остро стоит проблема воспитания и развития физической качеств, что требует от ученых конкретизировать цели физического воспитания, сопоставляя с реальными возможностями школы по их реализации, в рамках учебно-воспитательного процесса, средствами физической культуры [1; 3; 6].

Цель исследования: изучить эффективность применения у младших школьников подвижных игр на развитие физических качеств.

Организация и методы исследования

В исследовании приняли участие учащиеся младшего школьного возраста (3 класс).

Организация эксперимента проходила по следующей схеме: предварительное тестирование – проведение экспериментальных уроков и контрольное тестирование.

В работе использовались следующие методы исследования:

- методы оценки быстроты у школьников младших классов;
- методы оценки силы у школьников младших классов;
- методы оценки выносливости у школьников младших классов;
- методы оценки гибкости у школьников младших классов;
- методы оценки ловкости у школьников младших классов.

Результаты и их обсуждение

О развитии двигательных способностей школьников младших классов мы судили по анализу влияния подвижных игр на динамику учебного процесса.

Об уровне повышения скоростных способностей можно судить на основании данных влияния подвижных игр, результаты оценки, которых представлены на рисунке 1.

В динамике учебного процесса наблюдалась тенденция к улучшению результативности бега на 30, 60 м, а также челночного бега 3x10 м. Школьники экспериментальной группы пробежали дистанцию в 30 м быстрее на 5,5% ($p \leq 0,05$); 60 м – на 1,75%; челночный бег 3x10 м – на 5,27% ($p \leq 0,05$) по сравнению с контрольной группой (рис. 1).

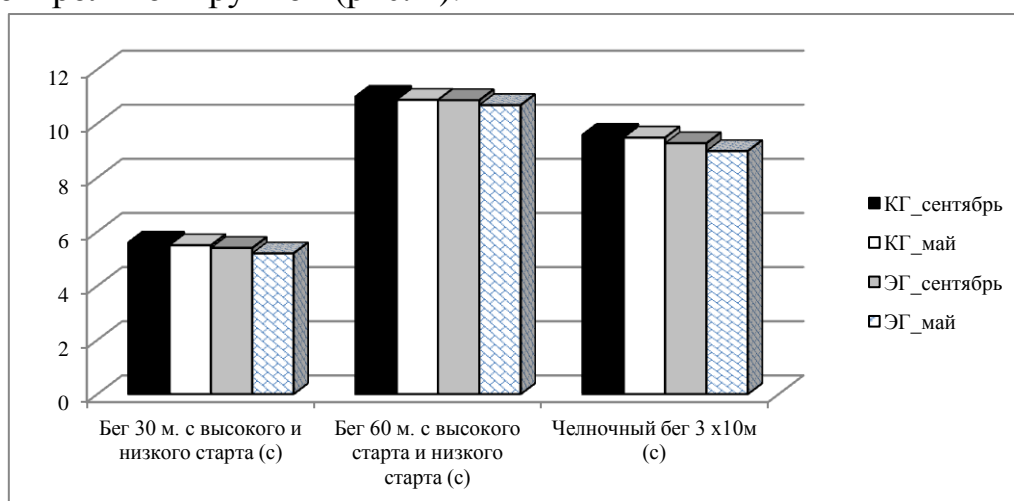


Рис. 1. Динамика роста показателя скоростных способностей у младших школьников в течение учебного года

На рисунках 2 (А, Б) представлены результаты оценки влияния подвижных игр на силовые способности школьников младших классов. В динамике учебного процесса наблюдалась тенденция к улучшению результативности в

метании набивного мяча, подтягивании на перекладине, а также прыжки в длину с места. Школьники экспериментальной группы увеличили расстояние упражнения метания набивного мяча – на 12,68% ($p \leq 0,05$); количество подтягиваний на перекладине – на 58,97% ($p < 0,001$); расстояние в упражнении – прыжок в длину с места на 22,77% ($p \leq 0,05$) по сравнению с контрольной группой.

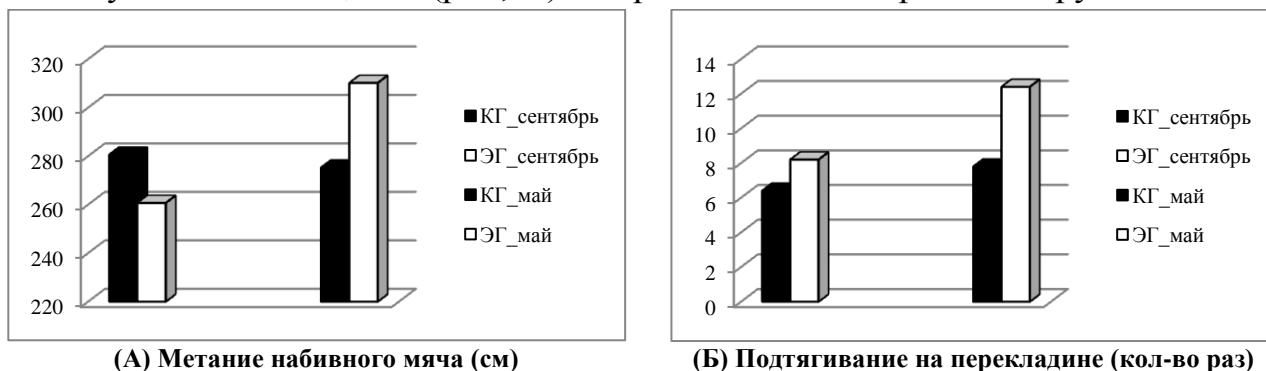


Рис. 2. Динамика роста показателя силовых способностей у младших школьников в течение учебного года

В динамике учебного процесса наблюдалась тенденция к улучшению результативности шестиминутного бега, вставание в сед из положения лежа, а также отжимания в упоре лежа. Школьники экспериментальной группы в упражнении шестиминутного бега увеличили время на 39,96% ($p < 0,001$); вставание в сед из положения лежа на спине на 44,49% ($p < 0,001$); отжимание в упоре лежа на 25,17% ($p \leq 0,05$) по сравнению с контрольной группой.

Подвижные игры оказали влияние и на гибкость младших школьников. В динамике учебного процесса наблюдалась тенденция к улучшению наклона вперед из положения сед на полу, поднимание рук вверх в положении лежа на животе, а также разведения ног в стороны. Школьники экспериментальной группы упражнение наклон вперед из положения сед на полу увеличили на 73,85% ($p \leq 0,001$); поднимание рук вверх в положении лежа на животе на 25,39% ($p \leq 0,05$); разведения ног в стороны на 36,22% ($p \leq 0,001$) по сравнению с контрольной группой.

В динамике учебного процесса наблюдалась тенденция к улучшению челночного бега 4x9 м, а также метания мяча в цель после занятий подвижных игр. Школьники экспериментальной группы упражнение челночный бег 4x9 м увеличили на 4,13%; метания мяча в цель на 58,33% ($p < 0,001$) по сравнению с контрольной группой.

Выводы

Традиционный «сидячий» ритм жизни сегодняшнего школьника характеризуется сниженной физической активностью, поэтому формирование установки на занятия физической культуры является важным аспектом воспитания учащихся.

В физическом воспитании детей подвижным играм принадлежит самое главное место. Именно они представляют собой наиболее подходящий вид физических упражнений, отличающихся привлекательностью, доступностью, глубиной и разносторонностью воздействия.

Наибольшей популярностью в спортивных играх пользуются командные игры, так как сходны по своей сущности. Командные подвижные игры отличаются наибольшей сложностью, где наряду с совершенством владения двигательными навыками необходима высокоорганизованная тактика действий целого коллектива.

Литература

1. Влияние физических нагрузок при занятиях легкоатлетическим спринтом на физическую работоспособность подростков / В.И. Павлова, С.С. Кислякова, Д.А. Сарайкин, Ю.Г. Камскова // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды: матер. IV Междун. науч.-практ. конф. / Челяб. гос. пед. ун-т. – Челябинск, 2012. – С. 336–339.

2. Гольнева Д.П. Человек, его здоровье и окружающая среда: пособие для учителей и студентов естественно-географических факультетов / Д.П. Гольнева, В.И. Павлова. – Челябинск, 1997. – 120 с.

3. Павлова В.И. Здоровье и физическая культура населения как основа воспроизводства человеческой общности / В.И. Павлова, Б.С. Павлов, Д.А. Сарайкин // матер. IX Междун. науч.-практ. конф.: «Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения» / под науч. ред. З.И. Тюмасевой. – Челябинск: ЮУрГГПУ, 2016. – С. 121–125.

4. Сиваков В.И. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков, В.В. Сиваков // Записки ученых университета им. П.Ф. Лесгафта. – 12 (142). – 2016. – 116–120.

5. Сиваков В.И. Управление психической напряженностью старших дошкольников в процессе физического воспитания: монография / В.И. Сиваков. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 164 с.

6. Физиологические предпосылки сохранения и укрепления здоровья у единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2014. – Т. 14. – № 3. – С. 26–32.

Анацкая Ю.Ю.

МДОУ ДС № 50 Центр развития ребенка, г. Копейск, Челябинская область, Россия

Проектно-исследовательская деятельность как средство формирования основ здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста

Аннотация. В статье представлен опыт решения актуальных вопросов здоровьесбережения у детей старшего дошкольного возраста в условиях разработки, организации и реализации проектно-исследовательской деятельности.

Ключевые слова: исследовательский проект, проектная деятельность, дошкольное учреждение, здоровьесбережение.

Anatskaya Yu.Yu.

MPEI Kindergarten № 50 Center of child development, Kopeysk, Chelyabinsk region, Russia

Project and research activity as means of formation of bases of a healthy lifestyle for children of senior preschool age

Abstract. The paper presents the experience of solving the urgent problems of health protection of children of senior preschool age in terms of the development, organization and implementation of project and research activities.

Keywords: research project, project activities, preschool institutions, health protection.

При организации образовательной деятельности с детьми старшего дошкольного возраста одной из эффективных и перспективных форм является проектно-исследовательская деятельность. Основанная на личностно-ориентированном подходе к обучению и воспитанию, проектно-исследовательская деятельность развивает познавательный интерес к различным областям знаний, формирует навыки сотрудничества [3].

В последние годы исследовательские проекты активно завоевывают пространство общеобразовательных школ, учреждений дополнительного образования и все больше интересуют специалистов дошкольных образовательных учреждений. По мнению Е.С. Полат, исследовательские проекты требуют четкой структуры, обозначенных целей, актуальности предмета исследования для всех участников, социальной значимости, продуманных методов обработки результата [2].

Под проектом понимается самостоятельная и коллективная творчески завершенная работа, имеющая социально значимый результат. В основе проекта лежит проблема, для решения которой необходим исследовательский поиск в различных направлениях, результаты которого обобщаются и объединяются в одно целое [1]. В проекте можно объединить содержание образования из раз-

личных областей знаний. Кроме того, открываются большие возможности для организации совместной познавательной-поисковой деятельности дошкольников, педагогов и родителей.

Уже многие годы задача сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста является приоритетной в работе МДОУ ДС № 50 Копейского городского округа. Здоровье – это сложное понятие, которое включает характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определенный уровень умственной и физической работоспособности [4; 5]. Существует множество методических приемов, форм, методов, способствующих улучшению здоровья детей, повышению их двигательной активности. Мы считаем, что немаловажным для работы по формированию основ здорового образа жизни является и включение детей старшего дошкольного возраста в исследовательскую деятельность.

Проблемам здоровьесбережения педагоги ДОУ уделяют достаточно много внимания во время непосредственно-образовательной деятельности и режимных моментов. Однако времени, отведенного для занятий, недостаточно для эффективной работы с детьми по вопросам здоровьесбережения. Поэтому большое внимание уделяется продолжению этой работы в свободное время в детском саду, а также дома с родителями, которые становятся не сторонними наблюдателями, а полноценными участниками образовательной деятельности. Совместная работа предусматривает создание проектов, которых в течение учебного года может быть несколько.

Проводимые исследования с детьми старшего дошкольного возраста ДОУ затрагивают различные области здоровьесбережения: правильное питание, физическое развитие, физическая культура, занятия спортом и др.

Например, в исследовательском проекте «Чипсы и сухарики – еда или беда?» собрано много полезной информации о пищевых добавках, которые входят в состав чипсов и сухариков, их воздействии на различные системы организма. Кроме того, проведены несложные химические опыты, доказывающие, что чипсы в своем составе имеют много жиров, поваренной соли, крахмала.

Интересным и информативным получился проект «Тайны газированной воды», выполненный воспитанниками подготовительной группы. В проекте представлен познавательный материал, позволяющий в домашних условиях провести опыты, доказывающие пользу или вред газированной воды. Исследовательский проект по физической культуре «Прыжок в длину – так просто?» помог детям изучить влияние положения рук и активного взмаха на максимально дальний прыжок с места.

Не менее интересным получился проект «Домашняя фабрика мороженого», где дети в домашних условиях смогли приготовить мороженое без добавления красителей, консервантов и пищевых добавок. Исследовательский проект «Веселые бутерброды» позволил установить полезные и вредные свойства бутербродов и приготовить несколько вкусных и полезных бутербродов, подходящих для детского питания.

В проекте «Где лучше всего бегать» приняли участие дошкольники, занимающиеся легкой атлетикой. Исследуя разные виды покрытий для бега (трава, асфальт, грунт, тротуарная плитка, беговая дорожка и др.), дети пытались определить лучшее покрытие для занятий беговыми упражнениями. В исследовательском проекте «Математика и спорт» дети доказали, что ни один вид спорта не может существовать без математики, и даже, придумали несколько задач на спортивную тему.

Проектно-исследовательская деятельность по формированию основ здорового образа жизни включает следующие этапы:

- выбор проблемы;
- выдвижение гипотезы;
- построение плана исследования;
- проверка гипотезы, путем сбора информации, подтверждающей или опровергающей правильность высказанной гипотезы;
- определение значения полученных результатов исследования и путей их возможного применения;
- подготовка документации и защита проекта.

В процессе работы над проектом решаются следующие задачи:

1. Обучение осмысленной организации творческого дела:
 - видеть проблему (зачем мы это делаем);
 - планировать конечный результат;
 - выбирать способы достижения поставленной цели.
2. Умение работать в группах и самостоятельно.
3. Умение пользоваться различными источниками информации и способами обработки информации.
4. Умение публично выступать с отчетом о проделанной работе.

При выполнении исследовательских проектов дошкольники, используя различные методики, ставят собственный эксперимент, на основании которого делаются анализ и выводы, которые могут не совпадать с высказанной гипотезой. Таким образом, эта деятельность носит практический характер, имеет важное прикладное значение, интересна и важна для самого исследователя. Защита и оценка исследовательских проектов осуществляется на городском и региональном конкурсе исследовательских работ дошкольников и младших школьников «Я – исследователь».

Большую помощь при работе над проектами оказывают родители наших воспитанников. Это помощь в сборе информации, составлении плана предстоящей деятельности, непосредственно практическая работа с детьми дома.

Все вышеизложенное позволяет сделать вывод, что проектно-исследовательская деятельность по формированию основ здорового образа жизни позволяет направить детскую активность на получение положительных впечатлений от процесса проектирования, повышает детскую самооценку. Кроме того, обеспечивает ребенку возможность сохранения здоровья за период нахождения в детском саду, формирует у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, учит использовать полученные знания в повседневной деятельности.

Литература

1. Евдокимова Е.С. Технология проектирования в ДОУ / Е.С. Евдокимова. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 64 с.

2. Полат Е.С. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования: учеб. пособие для студ. пед. вузов и системы повыш. квалиф. пед. кадров / Е.С. Полат, М.Ю. Бухаркина, М.В. Моисеева, А.Е. Петров // под ред. Е.С. Полат. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2002. – 272 с.

3. Современные технологии обучения дошкольников / авт.-сост. Е.В. Михеева. – Волгоград: Учитель, 2013. – 223 с.

4. Тюмасева З.И. Здоровье человека и здоровье окружающей среды как фактор личной и национальной безопасности / З.И. Тюмасева // Вестник ОГУ. – 2005. – № 1. Приложение «Здоровьесберегающие технологии в образовании». – Оренбург, 2005. – С. 146–148.

5. Тюмасева З.И. Оздоровление детей России как инновационная педагогическая деятельность (в сфере дошкольного образования): монография / З.И. Тюмасева, И.Л.Орехова, Е.Г.Кушнина. – Челябинск: Цицеро, 2012. – 315 с.

Антонова Э.Р.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Роль будущего педагога в физическом развитии детей старшего дошкольного возраста

Аннотация. В статье показана роль будущего педагога в физическом развитии детей старшего дошкольного возраста, проживающих на территории Челябинской области. Показана годовая динамика перемен массы тела и длины тела дошкольников. Проанализированы изменения, зависящие от возрастных закономерностей физического развития.

Ключевые слова: физическое развитие, дошкольники, группы здоровья, показатели, критерии.

Antonova Je.R.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

The role of the future teacher in physical development of children of the elder preschool age

Abstract. The article shows the role of the future teacher in the physical development of children of elder preschool age living on the territory of the Chelyabinsk region. The annual dynamics of changes in body weight and body length of preschool children is shown. In this article are analyzed changes that depend on the age regularities of physical development.

Keywords: physical development, preschool children, health groups, indicators, criteria.

В современном обществе условия жизнедеятельности предъявляют особые требования к физической и интеллектуальной подготовленности человека. Особое значение приобретает социализация как будущих учителей, так и детей. В настоящее время система физического воспитания и развития детей требует модернизации. Следовательно, надо начинать построение системы подготовки студентов, которая обеспечила бы профессиональную компетентность и эколого-биологическую грамотность педагога. Будущий педагог должен понимать: здоровье ребенка в большей степени зависит от его физического развития. Социальные, политические и экономические факторы оказывают на здоровье определенное влияние. От них зависит мониторинг развития, интенсивность роста, физическое развитие, эмоциональное и психическое развитие. Институт физиологии детей и подростков АПН СССР предусматривал периоды физического развития: период от года до трех лет – раннее детство; с четырех лет до семи лет – первое детство. Для девочек характерен период «второе детство» с восьми до одиннадцати лет, у мальчиков этот период длится с восьми до тринадцати лет. Также выделяются: подростковый, юношеский, зрелый, пожилой и старческий возрасты.

Перечислим характерные особенности онтогенеза: интенсивность роста массы и длины тела; уровень физического развития; соматический тип. В период старшего дошкольного возраста ребенок достигает примерно 69% длины тела взрослого, резко увеличивается длина конечностей.

Анализ психолого-педагогической, медико-биологической литературы показал, что у детей старшего дошкольного возраста наблюдается ухудшение здоровья. Так, в ДОО на 35% увеличилось количество детей, у которых биологический и паспортный возраст отличаются. Наше исследование подтверждает данные, полученные другими учеными. Следовательно, в Челябинской области количество детей, биологический возраст которых отстает от паспортного, увеличилось с 7% до 18% (за 2015–2016 годы).

В педагогическом эксперименте участвовали дошкольники 6–7 лет в количестве 340 человек, из них 150 мальчиков и 190 девочек старшего дошкольного возраста в Челябинской области. Все сведения о состоянии здоровья и антропометрические данные были получены из медицинских карт, без учета личных данных детей. Обработка результатов проводилась с помощью методов статистической обработки SPSS 19.

Данные, полученные нами в ходе исследования дошкольников 6–7 лет, сравнивались с данными 1996 года. Сделано это было не случайно, так как мнение о более раннем когнитивном созревании детей становится более популярным в обществе. Нами были получены статистически достоверные результаты о детях, проживающих в Челябинской области. Показатели длины тела мальчиков и девочек представлены в таблице 2, а массы их тела в таблице 1 (за 2016 год). Необходимо отметить, что в таком показателе, как рост ребенка, наблюдаются некоторые различия в сравнении с результатами 1996 года. Максимальный и минимальный рост отличается на сумму, которая составляет 30 см у мальчиков и 44 см у девочек по сравнению с данными 1996 года. Таким образом, средняя длина тела детей семилетнего возраста оказалась меньше, чем в 1996–1997 годах. Показатель длины тела детей шести лет, участвующих в исследовании, существенно не отличается от средних значений, полученных в 1996 году.

Таблица 1

Показатели массы тела мальчиков и девочек 6 и 7 лет

Возраст – лет, год	Масса тела, кг			
	M ± m	δ	min	max
мальчики				
6 лет (2016 г.)	21,81 ± 0,15	3,86	13,1	40,7
6 лет (1996г.)	22,02	1,78	19,32	24,70
девочки				
6 лет (2016 г.)	21,32 ± 0,17	4,16	13,9	41,0
6 лет (1996г.)	21,27	1,71	18,59	23,93
мальчики				
7 лет (2016 г.)	23,96 ± 0,17	4,27	14,9	52,0
7 лет (1996 г.)	23,91	1,79	21,03	26,48
девочки				
7 лет (2016 г.)	23,19 ± 0,19	4,29	15,3	41,4
7 лет (1996г.)	24,03	1,57	21,34	26,65

Полученные данные в 2016 году о средней массе тела детей дошкольного возраста незначительно расходятся с показателями 1996 года. В 1996 году разница между максимальной и минимальной массой тела у семилетних мальчиков составляла 5,45 кг [1, с. 17–18], в 2016 г. – 37,1 кг; у семилетних девочек в 1996 г. – 5,31 кг, в 2013 г. – 26,1 кг.

Выраженные отклонения от нормативов физического развития могут свидетельствовать о нарушении процессов роста и развития организма, вызванных метаболическими нарушениями, патологией нейроэндокринной системы. Данные настоящего исследования свидетельствуют о сохранении тенденции снижения средних значений массы тела у семилетних детей.

Таблица 2

Показатели длины тела девочек и мальчиков (6–7 лет)

Возраст – лет, год	Длин тела, см			
	M ± m	δ	min	max
мальчики				
6 лет (2016 г.)	117,50 ± 0,26	5,61	100,0	130,6
6 лет (1996 г.)	117,85	4,86	107,90	127,49
девочки				
6 лет (2016 г.)	116,67 ± 0,25	6,31	96,0	140,1
6 лет (1996 г.)	117,11	4,76	107,59	126,63
мальчики				
7 лет (2016 г.)	121,39 ± 0,22	5,68	102,0	138,0
7 лет (1996 г.)	123,1	4,83	113,33	132,65
девочки				
7 лет (2016 г.)	120,64 ± 0,24	5,87	98,2	142
7 лет (1996 г.)	123,34	4,86	112,87	133,82

Вариабельность физических данных дает возможность выделить следующие критерии оценки: «очень высокий» – более + 3 δ; «высокий» – от + 2 δ до + 3 δ; «выше среднего» – от + 1,5 δ до + 2 δ; «средний» уровень – при величине признака с колебаниями в пределах ± 1,5 δ от M; «ниже среднего» – от – 1,5 δ до 2 δ; «низкий» – от – 2 δ до – 3 δ; «очень низкий» – более – 3 δ.

Можно сделать вывод, что рост некоторых шестилетних детей соответствует показателям трехлетних, либо показатели равны девятилетним. Так, у девочек шести лет в 1996 г. показатели роста граничили от 107,59 до 126,63 см; в 2016 году от 96 см до 140,1 см; у девочек семи лет в 1996 году показатели равны 112,87–133,82 см; в 2016 году 98,2–142 см. Такая разница обусловлена тем, что ребенок растет и развивается в социуме, среда и окружение которого влияет на развитие детского организма. Сенситивный период физического развития проходит в период от четырех до двенадцати лет. В это время ребенок наиболее восприимчив, чувствителен к внутренним и внешним изменениям, на него влияют негативные факторы: детские травмы тяжести, вирусные или бактериальные инфекции с поражением центральной нервной системы; интенсификация умственной нагрузки, не всегда адекватной возрасту и возможностям детей 6–7 лет; гиподинамия. Чаще на занятиях с детьми все внимание уделяется получению информации и формированию учебных навыков, на развитие двигательного компонента физической активности уделяется значительно меньше времени [2, с. 20–21].

Наше исследование показало, что минимальный показатель длины тела обследованных нами шестилетних девочек на 11,59 см ниже, а мальчиков на 7,9 см ниже по сравнению с 1996 годом [3, с. 274–280]. Происходит замедление темпов роста дошкольников, прекращается процесс акселерации на данном отрезке онтогенеза. Многие дети старшего дошкольного возраста занимаются в группах подготовки к школе, находясь в некомфортном состоянии, испытывая стресс, психологическое и эмоциональное давление.

Такие отклонения от нормального физического развития сообщают о нарушении роста и развития организма дошкольников. Это вызвано патологией нейроэндокринной системой, нарушениями психики, метаболическими нарушениями. Результаты нашего исследования позволяют сделать вывод о сохранении проблемы уменьшения средних массы тела и роста тела дошкольников.

По данным Всероссийской диспансеризации 2016 года 32,1% детей признаны здоровыми – I группа здоровья; 51,6% имеют функциональные отклонения – II группа здоровья; 16,3% имеют хронические заболевания – III–IV–V группы здоровья. Результаты, полученные нами, существенно отличаются. В частности, дошкольников I группы здоровья – 14,73%, а количество детей, имеющих функциональные нарушения и соответствующих II группе здоровья, – 70,2%. По данным Научного Центра здоровья детей РАМН, полученным в течение 2-х лет (2015–2016 гг.), 17,3% абсолютно здоровых дошкольников начинают обучение в школе, а 70% дошкольников имеют функциональные и морфофункциональные нарушения [4, с. 283–285; 5, с. 120–145]. 45% детей имеют расстройство речи, а у 43% дошкольников – астенические и невротические расстройства [5, с. 183–210]. Данные о состоянии здоровья детей 7 лет, полученные при изучении медицинских карт, представлены на рис. 1.

Таким образом, анализируя показатели физического развития детей старшего дошкольного возраста в разные годы, можно сделать вывод, что разница минимальных и максимальных значений увеличивается с каждым годом, и изменяется в сравнении с показателями 1996 года. По-видимому, это связано с внутригрупповым расслоением популяции и усилениям полиморфизма популяции под влиянием комплексных экзогенных факторов. На снижение скорости роста дошкольников 6–7 летнего возраста оказывают влияние такие факторы, как стресс, эмоциональные и психологические нагрузки, гиподинамия, неадекватное возрасту давление и интеллектуальные нагрузки. Особая роль в реализации данной проблемы должна принадлежать педагогу, от которого во многом зависит физическое развитие детей.

Литература

1. Гогоберидзе А.Г. Предшкольное образование: некоторые итоги размышлений: (концепция образования детей ст. дошкольного возраста) / А.Г. Го-

гоберидзе // Упр. дошкольным образовательным учреждением. – 2006. – № 1. – С. 10–19.

2. Куинджи Н.Н. Гигиенические проблемы современного дошкольного воспитания / Н.Н. Куинджи, М.И. Степанова, З.И. Сазанюк и др. // Вестник РАМН. – 2003. – № 3. – С. 20–21.

3. Кучма В.Р. Современное дошкольное воспитание: гигиенические проблемы, пути решения, медико-профилактическая эффективность / В.Р. Кучма с соавт. – М.: Изд-во ГУ НЦЗД РАМН, 2011. – 356 с.

4. Тегако Л.И. Практическая антропология / Л.И. Тегако, О.В. Марфина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – С. 278–287.

5. Юрьев В.В. Рост и развитие ребенка / В.В. Юрьев, А.С. Симаходский., Н.Н. Воронович, М.М. Хомич. – 2-е изд. – СПб: Питер, 2003. – 272 с.

Арсеньева Д.А., Пустовойтенко Т.В., Сибилева Л.В.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Эмоциональное выгорание как показатель снижения мотивационного аспекта студентов к осуществлению профессиональной деятельности

Аннотация. Анализируются теоретические подходы к изучению синдрома эмоционального выгорания, устанавливается связь выгорания и мотивационного комплекса, представлены результаты изучения студентов в конце учебного года.

Ключевые слова: мотив, мотивация, профессиональная деятельность, эмоциональное выгорание, деперсонализация, коммуникативные профессии, пограничные состояния, профилактика, редукция, выгорание.

Arsenyeva D.A., Pustovojtenko T.V., Sibileva L.V.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Burnout as a reduction rate of student's motivational aspect for professional activity

Abstract. The article analyzes the theoretical approaches for study of burnout, establishes the connection of burnout and motivational complex, presents the results of a study of students in the end of the year.

Keywords: motive, motivation, professional activity, burnout, the depersonalization, communicative profession, borderline state, prophylaxis, the reduction.

Актуальность исследования психоэмоционального состояния у представителей коммуникативных профессий не вызывает сомнения. В этой связи большое значение приобретает изучение феномена выгорания – психического явления, оказывающего негативное воздействие на психофизическое здоровье и

эффективность деятельности специалистов, занятых в социальной сфере, его причин и коррекции признаков.

Теоретические и эмпирические исследования выгорания широко представлены в зарубежной психологии (Д. Форд, К. Маслач, С. Джексон, А. Пайнс, В. Шауфели, и др.). Данная проблематика освещалась в отечественной науке (В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, Е.П. Ильин, А.К. Маркова, Л.М. Митина, Л.А. Нижегородова, Л.В. Сибилева, Е.С. Старченкова и др.). Вместе с тем в настоящее время единого понимания феномена выгорания нет, не классифицированы факторы и закономерности его возникновения. По большей части выделяются причины выгорания, планируются коррекционные или реабилитационные мероприятия. Существует несколько научных подходов к изучению выгорания, но каждый из них выделяет отдельные стороны. Так, интерперсональный подход выделяет межличностные взаимоотношения профессионала с субъектами деятельности как основную причину выгорания (В. Шауфели, 1992; К. Маслач, 1993). Представители организационного подхода в качестве причин выгорания видят факторы рабочей среды – особенности организационной структуры, режим деятельности, характер руководства и пр. (R. Burke, 1989; J. Winnubst, 1993). Для индивидуального подхода характерно выделение особенностей мотивационной и эмоциональной сфер личности в качестве причин выгорания (А. Пайнс, 1993). Между тем ни один из подходов не дает полной картины психологических причин возникновения данного явления. В этой связи актуальным представляется рассмотрение феномена синдрома выгорания как динамической многокомпонентной системы. Системный анализ индивидуально-психологических и социально-психологических факторов, их взаимосвязи способствовал выявлению причин появления эмоционального выгорания, позволил наметить пути профилактики этого явления.

В литературе часто синдром выгорания обозначают термином *burnout* (англ.) – сгорание, выгорание. Впервые термин предложен Фроуденбергером (Freudenberger, 1974) для описания разочарований, крайней усталости, которые ему довелось наблюдать у работников психиатрических учреждений. Интерес к этому явлению вырос после того, как американские ученые К. Маслач и С. Джексон изучили описательные характеристики этого синдрома и разработали метод его оценки [6]. По мнению авторов, синдром выгорания проявляется в трех группах переживаний: эмоциональное истощение – переживание опустошенности и бессилия; деперсонализация – дегуманизация отношений с другими людьми (проявление бессердечия, грубости); редукция личных достижений – занижение собственных достижений, потеря смысла и желания вкладывать личные усилия в профессию.

В поздних исследованиях был выявлен широкий спектр отрицательных последствий выгорания. Результатами выгорания часто являются негативные установки по отношению к окружающим людям, работе, снижается уровень привязанности к коллегам, привлекательности профессиональной деятельности и т.д. Люди, испытывающие выгорание, прибегают к неэффективным моделям поведения, усиливают напряженность во взаимоотношениях, вступают в конфликты. Это способствует ухудшению психологической атмосферы, повышению агрессивности, снижению мотивации при реализации профессиональной деятельности, снижению ее качества результативности. Исследователи отмечают психофизиологические последствия выгорания, которые отражаются в психосоматических расстройствах (головная боль, бессонница, утомление, снижение работоспособности). Профессиональная деятельность не доставляет удовлетворения. Чаще всего признаки выгорания наблюдаются у представителей коммуникативных профессий, особенно, если коммуникативные связи обременены негативной эмоциональной насыщенностью. Вероятность появления признаков выгорания увеличивается по мере возрастания частоты и продолжительности контактов в сопровождении с эмоциональными проявлениями. В этот период люди испытывают неуверенность, появление комплексов, недовольство результатами деятельности, появляются проблемы в личной жизни. Трудности и эмоциональные перегрузки ведут к истощению физических сил, снижению мотивационного комплекса.

Мотив в психологии – это то, что, отражаясь в сознании человека, служит побуждением к деятельности и направляет ее на удовлетворение определенной потребности. А.Н. Леонтьев подчеркивает, что в качестве мотива выступает «не сама потребность, а предмет потребности». К.К. Платонов видит мотив как «психическое явление, становящееся побуждением к действию». Само определение мотива представляет определенную научную проблему. Недостаточная разработанность в психологии проблемы мотивов и мотивации находит свое отражение в проблеме мотивации обучения. Следующим аспектом проблемы мотивации профессиональной деятельности является вопрос об осознанности мотива. Он тесно связан с пониманием мотива либо как ощущения и переживания потребностного состояния, либо как основания действия или поступка. Понимание «чего» человек хочет добиться, означает понимание цели; понимание «почему» – это понимание потребности, а понимание «для чего» – смысл действия или поступка [3].

Согласно А.А. Реану, удовлетворенность избранной профессией тем выше, чем оптимальнее мотивационный комплекс индивида. В его исследованиях доказывалось, что высокая познавательная мотивация студентов-первокурсников педагогических направлений подготовки, связанная с их опорой на иде-

альные представления о выбранной профессии, компенсировала недостаточно высокий уровень знаний, что позволяло им успешно осваивать учебную программу. Но все чаще мы сталкиваемся с тем, что уже начиная с первого курса, молодые люди, пресыщенные операционализмом в сфере социального взаимодействия, вырабатывают в своем поведении комплекс защитных психологических реакций на контакты с другими субъектами, их идеализированные стереотипы о профессии разрушаются. Это явление в психологии носит название «эмоциональное выгорание».

По мнению психолога В.В. Бойко, эмоциональное выгорание – это «выработанный личностью механизм психологической защиты в ответ на психотравмирующие действия». Оно представляет собой стереотип эмоционального, чаще всего профессионального поведения. Одним из примеров такой профессии является профессия педагога. Нервная система человека, согласно Бойко, имеет «некоторый лимит общения», то есть, за сутки индивид имеет возможность взаимодействия с ограниченным кругом других субъектов своей деятельности (в педагогической профессии – это учащиеся, родители, педагогический коллектив). Аналогичный лимит соблюдается и в отношении других психических процессов, таких, как память, восприятие, решение изобретательных задач. Если задачи, возложенные на человека, не соответствуют складу его личности, то выгорание наступает быстрее и протекает глубже. Гуманистическая направленность мотивационной структуры личности педагога вновь перестраивается на предметную, а может и исчезнуть вовсе.

Целью нашего исследования стало изучение явления эмоционального выгорания как проблемы снижения мотивации студентов к осуществлению профессиональной деятельности в конце учебного года. Для диагностики группы студентов была взята методика К. Замфир в модификации А. Реана. В ней проанализировано соотношение показателей внешних положительных (ВПП), внешних отрицательных (ВОМ) и внутренних мотивов (ВМ) к осуществлению профессиональной деятельности в соответствии с ключами. Исходя из результатов диагностики «Мотивация профессиональной деятельности», можно сделать вывод о том, что всего у 50% опрошенных выявлен оптимальный мотивационный комплекс; 34% респондентов обладают наименее оптимальными мотивационными комплексами, обозначающими превалирующее влияние отрицательных мотивов на осуществление ими профессиональной деятельности, т.е. у них складывается предпосылка к возникновению эмоционального выгорания; 12% опрошенных имеют равные показатели внутренних и внешних отрицательных мотивов, что свидетельствует об их осознаваемости возможности возникновения негативных факторов в процессе осуществления профессиональной деятельности; 4% были подвержены влиянию внешних мотивов к осуществле-

нию профессионально-педагогической деятельности (мнения семьи, друзей и иных субъектов, имеющих значительную степень влияния на индивида), их собственные, внутренние мотивы, имеют наименьший показатель.

Соблюдение профессиональной психогигиены, рациональная организация воспитательной работы со студентами, саморегуляция эмоционального состояния помогут первокурсникам сгладить уже имеющиеся признаки выгорания и вовсе избежать их тем, кого эмоциональное выгорание обошло стороной. Но самым эффективным методом становится процесс обучения как процесс «перехода на новый уровень, преодоления себя» [1]. Участие в психологических тренингах, семинарах становится сильным стимулом преодоления выгорания и сохранения мотивации учебной деятельности при подготовке к профессии.

Синдром выгорания – это, безусловно, реакция на стрессы и усталость, что способствует возникновению таких качеств как равнодушие, истощение нервной системы, снижение качества профессиональной деятельности, ухудшение показателей здоровья. Негативные новообразования сопровождают деструктивную профессионализацию. Выгорание представляется не отдельным эпизодом, а, напротив, процессом и конечным результатом процесса сгорания. Поэтому процесс учебной деятельности и состояние студентов должны привлекать внимание педагогов, способных изменить режим учебной работы, сменить средства подачи необходимой информации, продумать пути реализации учебных программ.

Литература

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других / В.В. Бойко – М: Наука, 1996. – 154 с.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
3. Ильин Е.П. Изменение свойств личности педагогов в связи со стажем их деятельности / Е.П. Ильин // Известия РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. – № 100. – С. 157–165.
4. Нижегородова Л.А. Профилактика стрессовых состояний у педагогов образовательных учреждений / Л.А. Нижегородова // Народное образование. – 2015. – № 4. – С. 200–203.
5. Реан, А.А. Социальная педагогическая психология: учеб. пособ. / А.А. Реан. Я.Л. Коломинский. – СПб.: Питер. 2000. – 416 с.
6. Сибилева Л.В. Профессиональное самоопределение студентов педвуза как показатель удовлетворенности выбранной профессией / Л.В. Сибилева, Б.А. Артеменко // Вестник ЧГПУ. – 2013. – № 1. – 141–149.
7. Сибилева Л.В. Синдром выгорания как психологическая проблема / Л.В. Сибилева, Т.В. Сибилева // Экологическая безопасность, здоровье и обра-

зование: сб. научных трудов VIII Всерос. науч.-практ. конф., 2015. – Челябинск: ЗАО «Цицеро». – 236 с.

8. Maslach C. The Maslach Burnout Inventory / C. Maslach, S.E. Jackson. – Palo CA: Consulting Psychologists Press, 1986.

Артеменко Б.А., Гаврилова Е.И.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Тьюторское сопровождение индивидуализации образовательного процесса в начальной школе

Аннотация. В статье приведен опыт организации индивидуализации процесса обучения для учащихся начальной школы. С целью его обеспечения предлагается внедрение в образовательный процесс личностно-ресурсных карт, которые разрабатываются тьютором для каждого учащегося.

Ключевые слова: индивидуализация образования, тьютор, тьюторант, личностно-ресурсная карта.

Artemenko B.A., Gavrilova E.I.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

The tutor support of individualization educational process in primary school

Abstract. The paper presents of experience organization of individualization learning process for primary school students. In order to ensure this process is proposed the introduction in the educational process of personal-resource maps that are being developed of tutor for each student's.

Keywords: individualization of education, tutor, tyutorant, personal-resource map.

В современных нормативно-правовых документах, таких, как Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ФГОС начального общего образования и др., определена роль обучающегося как субъекта деятельности. Ему делегируются функции управления познавательной деятельностью, предоставляются возможности в проектировании собственных образовательных траекторий и свобода выбора учебных действий. Обучение и воспитание должны быть направлены на раскрытие личностных особенностей каждого ребенка, испытания его сил в предполагаемой профессиональной деятельности и др. В связи с этим целесообразным является обеспечение индивидуализации обучения. В ФГОС НОО определено, что индивидуализация обучения должна осуществляться через проектирование и реализацию индивидуальных образовательных планов обучающихся, обеспечение их эффективной самостоятельной работы при поддержке педагогов и тьюторов.

Под индивидуализацией обучения, мы будем понимать процесс, при котором активным в выборе содержания своего образования становится сам обучающийся. Задача индивидуализации – это, прежде всего, научить ребенка самостоятельно управлять своей образовательной траекторией. Именно решение этой задачи и вменяется в обязанности тьютора, который совместно с педагогами является «помощником» ребенка в изучении окружающего его мира. Тьютор, разрабатывая с ребенком его личностно-ресурсную карту, помогает ему выявлять и нарабатывать свои собственные техники и приемы работы, необходимые в построении его индивидуальной образовательной траектории движения. При этом внедрение и реализация принципа индивидуализации возможна на разных уровнях:

- на отдельно взятом уроке при обучении по индивидуальному учебному плану;
- в рамках целой образовательной организации через индивидуальную учебную программу;
- в рамках образовательной среды через индивидуальную образовательную программу.

При организации тьюторского сопровождения индивидуализации обучения нами была разработана и внедрена личностно-ресурсная карта обучающегося, в основе которой лежат не только обязательные для изучения предметы, но и элективные курсы, которые уже со ступени начальной школы выполняют функцию профессиональной ориентации, а в основной и старшей школе это позволит обеспечить предпрофильное обучение. Личностно-ресурсная карта позволяет, на наш взгляд, более успешно строить ребенку траекторию своего развития с учетом его индивидуальных, возрастных и психолого-педагогических особенностей.

Кроме того, индивидуальная траектория развития ребенка предполагает проведение консультационных бесед с родителями тьюторанта. Беседы носят информационный характер, как о личных достижениях ребенка в обучении, его профильной направленности, так и об уровне его нервно-психического и физического развития. С родителями и ребенком обсуждаются вопросы осознанного выбора элективных курсов и профильных предметов.

До начала нового учебного года учащимся предлагается выбрать уровень освоения ими тех или иных учебных предметов учебного плана (базовый или профильный). Уровень освоения учебного плана предлагается не только в начальной школе, но и в основной общей и средней общей, где предпрофильное обучение имеет значительный вес.

Разница между ступенями обучения заключается в том, что в начальной школе тьютор совместно с родителем и с учетом мнения ребенка составляет

индивидуальный учебный план на год обучения, а в старшей школе обучающийся это делает самостоятельно.

При реализации индивидуального плана сохраняются все текущие и итоговые формы контроля, аттестация проводится по полугодиям. Внесение изменений в индивидуальный план обучающегося, его личностно-ресурсную карту, производится по результатам анализа достижений учащегося и при его желании.

Анализ результатов внедрения личностно-ресурсной карты тьютора показал, что она позволила решить следующие проблемы:

- обеспечение построения индивидуальной траектории развития для каждого ученика с учетом его индивидуальных, возрастных и психолого-педагогических особенностей;
- повышение уровня мотивации обучающихся на изучения отдельных предметов;
- индивидуализация учебной деятельности позволяет в какой-то степени рассредоточить пропорционально учебную нагрузку;
- обучение навыкам проектирования, совершенствование умений планирования и организации своей учебной деятельности.

Кроме того, индивидуализация образования прослеживается и во внеурочной деятельности обучающегося. Ребенок с помощью тьютора выбирает для посещения кружки различной направленности. Их выбор основан на личном интересе тьютора. С появлением первых успехов ребенок осознает, что у него все получается, и он может достичь больших результатов в этой деятельности, тем самым выбор становится осознанным. При переходе на основную ступень обучения выбор кружков внеурочной деятельности будет определяться способностями и склонностями ученика, его личной заинтересованностью в познавательной и образовательной деятельности. При подходе к завершающей ступени обучения предполагается, что учащиеся не только самостоятельно будут выбирать элективные курсы из предложенных, но и предлагать свои.

Индивидуализация образования является одним из ключевых моментов инновационной деятельности современной школы. Работа педагогического коллектива должна быть направлена на построение такого образовательного процесса, который в полной мере будет учитывать индивидуальные образовательные запросы и потребности как отдельно взятого обучающегося, так и целого класса, предоставлять им оптимальные условия для получения качественного образования, реализации творческого и исследовательского потенциала детей.

Литература

1. Белогорцева И.Е. Педагогические условия индивидуализации обучения в начальной школе (на примере изучения иностранного языка): дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / И.Е. Белогорцева. – Белгород, 2003. – 202 с.

2. Долгоруков А.М. Практическое пособие для тьютора системы открытого образования на основе дистанционных технологий / А.М. Долгоруков. – М.: ЦИТО, 2002. – 42 с.

3. Жильцова О.А. Возможности организации проектно-исследовательской деятельности учащихся в средней школе / О.А. Жильцова // Школьные технологии. – 2008. – № 6. – С. 100–103.

4. Ковалева Т.М. Личностно-ресурсное картирование в современной дидактике / Т.М. Ковалева // Отечественная и зарубежная педагогика. – 2012. – № 5. – С. 108–112.

Афросин О.В., Мамылина Н.В.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Занятия боксом как компонент физической подготовки студентов

Аннотация. В статье акцентируется внимание на методических особенностях организации тренировочного процесса студентов, занимающихся боксом, как компонента физической подготовки в вузе. Дозирование физической нагрузки должно иметь индивидуальную направленность, учитывать психофизиологические особенности организма студентов, чтобы способствовать укреплению и совершенствованию навыков здорового образа жизни студентов.

Ключевые слова: физическая подготовка, студенты, здоровый образ жизни.

Afrosin O.V., Mamylyna N.V.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Boxing as a component of physical training of students

Abstract. The article focuses on the methodological peculiarities of the organization of the training process of students engaged in Boxing, as a component of physical training in the University. Dosing of physical load must have individual focus, to take into account psychophysiological features of an organism of students to strengthen and improve skills of healthy lifestyle of students.

Keywords: physical training, students, healthy lifestyle, Boxing.

Как известно, существующие методы организации занятий по физической культуре не всегда учитывают данные об уровне общей физической подготовленности (ОФП), морфофункциональных, нейрогуморальных и психологических особенностях организма студентов. Один из путей решения этой проблемы – оптимальное сочетание форм и методов обучения, используемых в учебном процессе по физической культуре в вузе [4, с. 159]. При этом немаловажную роль играет оценка функционального состояния занимающегося с учетом индивидуально-типологических и психофизиологических особенностей его ор-

ганизма [6, с. 235]. На основе изучения данных факторов можно так спроектировать учебный процесс по физической культуре, чтобы в нем были наиболее полно реализованы возможности студентов. Кроме того, не следует забывать о важной профилактической роли занятий физической культурой в отношении поведения молодежи [1, с. 50].

Занятия боксом могут быть разновидностью физического воспитания студентов в высших учебных заведениях. В отличие от других видов спорта система подготовки боксеров массовых разрядов особая. Ни одна система не позволяет достигать таких результатов, как бокс. Во многих видах спорта начинающие спортсмены в течение первого года занятий только постигают основы технической и специальной подготовок. Боксеры массовых разрядов за небольшой период могут научиться успешно вести бой на разных дистанциях и даже принять участие в первых соревнованиях [3, с. 115; 5].

Цель исследования: анализ методических особенностей организации тренировочного процесса студентов 18–19 лет, занимающихся боксом, как компонента физического воспитания в вузе. База исследования: секция бокса Южно-Уральского государственного университета.

При построении учебно-тренировочных занятий с боксерами массовых разрядов на этапе начальной подготовки мы считаем, что не следует ориентироваться на достижение высокого спортивного результата. Необходимо, чтобы тренировочные и соревновательные нагрузки боксеров соответствовали функциональным возможностям их растущего организма [2, с. 320]. Педагогической основой успешной подготовки юных боксеров является накопление необходимого объема знаний, умений и навыков технико-тактического мастерства на фоне всестороннего развития физических качеств. При планировании тренировочного процесса боксеров мы учитываем реализацию целей, задач, средств подготовки, а также объем и интенсивность физических нагрузок, интервалы отдыха между ними и др.

Во время тренировочных занятий студенты шлифуют всего несколько ударов, повышая оперативность их применения. В результате на фоне владения гораздо меньшим арсеналом ударной и защитной техники студент, занимающийся в секции бокса, доводит свои технические навыки до автоматизма. В тренировочном процессе студентов мы применяем следующие средства: беседу, демонстрацию технико-тактических приемов и двигательных действий. Большинство тренировок проводим в спортивном зале, но иногда на открытом воздухе, в бассейне с обязательным учетом гигиенических факторов.

Тренировочное занятие боксеров массовых разрядов состоит из следующих этапов: разминки; основной части, включающей основы общей и специальной физических подготовок; заключительной. Основная цель проводимой с

боксерами разминки заключается во вработывании, подготовке организма студентов к последующим физическим нагрузкам. Кроме того, грамотно проведенная разминка имеет профилактическое значение, так как предупреждает травмирование. В разминку мы включаем комплекс беговых упражнений, выпады, подскоки, перемещения в стойках, различные варианты вращения туловищем и конечностями, прыжки со скакалкой и ряд специальных упражнений.

Задачей основной части тренировок боксеров является овладение основами технико-тактической подготовки, совершенствование технических элементов ведения боя. Специфическими видами деятельности является работа на лапах, с грушей и спарринги. Во время спаррингов студенты-боксеры учатся чувствовать соперника на ринге, соблюдать дистанцию, развивать антиципацию, чтобы продемонстрировать свое техническое мастерство. На данном этапе тренировки продолжается совершенствование физических качеств боксеров (быстроты, ловкости, выносливости, координации, силы). Особое внимание уделяется психологической подготовке боксеров, имеющей большое значение в соревновательной деятельности.

При освоении технической стороны бокса мы обращаем особое внимание студентов на работу над основными техническими элементами — ударами, защитой, передвижениями, уходами и уклонами. Немаловажное значение отводится работе на дальней, средней и ближней дистанциях. На тренировочных занятиях студенты отрабатывают следующие технические приемы: правильное сжатие кулака; основные боевые стойки; перемещения и передвижения; прямые, боковые удары и апперкоты; сочетание ударных действий между собой и в движении; защитные действия — блок, уклон, уход, подставка, отбив.

После освоения базовой техники студенты переходят к отработке технических элементов с разных дистанций. При этом необходимо обращать внимание на следующие элементы: положение тела, одиночные удары, комбинации, защитные действия и контрудары. Не следует забывать о работе над передвижениями боксера и совершенствовании их легкости.

Важным элементом физической подготовки боксеров массовых разрядов является круговая тренировка, во время которой вырабатываются необходимые для спортсмена физические качества: скорость, сила, выносливость, скоростно-силовая выносливость и скоростная сила, не по отдельности, а в комплексе. На наш взгляд, необходимо осуществлять индивидуальный подход при проведении круговой тренировки, стараться подбирать наиболее эффективные для каждого спортсмена комплексы упражнений, учитывающие особенности физических качеств. Мы стараемся предложить боксерам упражнения на различные группы мышц (плечевого пояса, туловища, ног): подтягивания, отжимания от пола, скручивания корпуса, выпады ногами, прыжки со скакалкой. При этом

каждое упражнение студенты обычно повторяют в половину максимальных возможностей. После каждого круга боксеры отдыхают около минуты и начинают проходить очередной круг. Следует указать, что к круговой тренировке студенты приступают после предварительного изучения заданий и определения своих максимальных возможностей в каждом из предложенных упражнений.

Каждая станция представляет собой раунд с определенным упражнением, ориентированным на несколько специальных групп мышц или имитирующим ударные движения. При этом происходит непосредственное оттачивание различных технических приемов. Чем больше боксеров участвуют в круговой тренировке, тем более разнонаправленные упражнения будет содержать в себе круг. Интервальная работа, как правило, проходит согласно формуле классического боксерского поединка: 3 минуты активности, 1 минута – отдых.

Таким образом, тренировочный процесс боксеров массовых разрядов, построенный по интервальному принципу, способствует совершенствованию общей физической подготовленности спортсменов и одновременно является компонентом физического воспитания учащейся молодежи. Здоровьесберегающая направленность тренировочных занятий по боксу может являться средством укрепления навыков здорового образа жизни студентов.

Литература

1. Жабаков В.Е. Исследование эффективности подготовки специалиста в области физической культуры / В.Е. Жабаков, Т.В. Жабакова // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 2. – С. 49–51.

2. Латюшин Я.В. Динамика антиоксидантных ферментов в костном мозге животных на фоне коррекции церулоплазмином при действии эмоционально-болевого и гипокинетического стресса / Я.В. Латюшин, В.И. Павлова, Н.В. Мамылина // Вестник ЧГПУ. – 2009. – № 12. – С. 319–326.

3. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксеров / В.Н. Остьянов. – Изд-во: Олимп. лит-ра, 2011. – 150 с.

4. Потапова М.В. Индивидуальная траектория тьюторского сопровождения образовательного процесса как социальная проблема / М.В.Потапова, В.С. Цилицкий. – Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 11 (141). – С. 158–162.

5. Семченко А.А. Роль интегральной оценки морфофункциональных параметров тела у барьеристов в системе тренировочно-соревновательной подготовки / А.А. Семченко, А.В. Ненашева // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 2. – URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=24262>.

6. Сиваков В.И. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов в процессе совершенствования технической и физической подготовки /

В.И. Сиваков, А.Р. Сибэгатуллин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2 (144). – 2017. – С. 234–237.

Ахметов Р.Ш.

Научный руководитель: Гладкая Е.С., кандидат педагогических наук, доцент

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Особенности индивидуализации процесса подготовки борцов

Аннотация. Индивидуализация в спортивной подготовке обуславливается психологическими особенностями спортсмена, которые влияют на процесс осознания его опыта в спортивной деятельности. Индивидуальные особенности спортсмена проявляются в постановке и реализации целей, а также в принятии на себя ответственности за результат их достижения.

Ключевые слова: индивидуализация, индивидуальный подход, мотивация, тактическая подготовка, индивидуальный стиль.

Ahmetov R.Sh.

Supervisor: Gladkaya E.S., candidate of pedagogical Sciences, associate Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Features of individualization of process of training of wrestlers

Abstract. Individualization in sports training is due to the psychological characteristics of the athlete, which affect the process of understanding his experience in sports activities. The individual characteristics of the athlete are manifested in the formulation and implementation of the goals and in assuming responsibility for the results they achieve.

Keywords: customization, individual approach, motivation, tactical training, individual style.

Современные тенденции подготовки спортсменов высокой квалификации связаны с индивидуализацией тренировочного процесса. Индивидуализация в спортивной подготовке обуславливается индивидуальными анатомо-физиологическими и психологическими особенностями спортсмена.

В научной литературе часто принцип индивидуализации отождествляется с индивидуальным подходом. Оба подхода связаны между собой, но носят разный процессуальный и деятельностный характер.

Индивидуальный подход подразумевает построение тренировочного процесса на основе индивидуальности личности, которая проявляется в совокупности врожденных и приобретенных признаков присущих каждому человеку. От-

дельно выделяются интеллектуальные, волевые, нравственные, социальные и другие черты личности. К интеллектуальным особенностям относят своеобразие мышления, памяти, воображения, интересов, склонностей, способностей и др., которые в значительной мере обуславливают эффективность тренировочного процесса. В методической литературе данный подход трактуется авторами в зависимости от рассматриваемых особенностей личности. В процессе подготовки борцов наиболее приемлемым будет определение, предложенное Р.А. Пилюяном, который выделяет индивидуальные особенности спортсмена определяющие его успех в соревновании. Эти особенности и влияют на проектирование тренировочного процесса и составление модели борца.

Принцип индивидуализации в подготовке спортсмена определяет процесс создания и осознания им собственного опыта, в котором он проявляет себя как субъект собственной деятельности. Данная деятельность заключается в постановке и реализации собственных целей, а также в принятии на себя ответственности за результат их достижения.

Поэтому при планировании тренировочного процесса при постановке его цели и задач необходимо учитывать индивидуальные особенности спортсмена, которые проявляются в мотивации, тактике ведения поединка и в индивидуальном стиле деятельности.

Формирование мотивации спортсмена происходит в процессе учебно-тренировочных занятий и определяется его отношением к спортивной деятельности. Мотивы к спортивной деятельности проявляются в виде интересов, стремлений и установки к достижению высокого результата, подражанию идеалу и др. Конкретный мотив, которым руководствуется спортсмен, имеет значение в планировании тренировочного процесса. Тренеру очень важно, какими мотивами руководствуется спортсмен, так как на их основе определяются средства и методы повышения эффективности тренировки.

Формированию устойчивой мотивации к длительному тренировочному процессу будут способствовать постановка долгосрочных целей и установка на результат.

Тактическая подготовка вооружает спортсмена умением вести поединок и действовать в разных ситуациях. Умение правильно распределять силы, своевременно действовать и снижать преимущество соперника определяют тактическую грамотность спортсмена. Также этому способствуют его волевые качества. Исход схватки может определяться психологическим настроением на благоприятный исход. Уверенность в себе, стремление к победе позволяют тактическому мастерству проявиться в полной силе. Даже у сильного противника имеются слабые стороны, которые необходимо вовремя оценить и воспользоваться благоприятной ситуацией, а активное наступление поможет подавить инициа-

тиву соперника и дать преимущества. Выбор тактики при планировании поединка должен основываться на сильных сторонах мастерства спортсмена и на недостатках противника.

Индивидуальный стиль деятельности борца представляет собой психологический механизм совершенствования его соревновательных способностей на основе определенных индивидуальных атакующих действий в поединке. Такие индивидуальные действия определяют стиль борьбы спортсмена, который зависит не только от его физических и морфологических характеристик, но и от тактических действий проведения схватки. Подготовка борца с учетом его индивидуальных особенностей – это творческий процесс спортсмена и тренера. Овладение различными приемами позволит борцу импровизировать на ковре, предвидеть и распознавать замысел соперника, а также быть для него непредсказуемым.

Таким образом, планирование и проведение тренировочного процесса подготовки борца с учетом его индивидуальных особенностей позволит повысить эффективность тренировки и достигнуть высоких результатов на соревнованиях.

Литература

1. Бобровский А.В. Управление спортивной мотивацией борцов высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям (на примере дзюдо): автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Бобровский. – Омск, 2005. – 24 с.

2. Бундзен П.В. Инновационные процессы в развитии технологий психической подготовки и психодиагностики в олимпийском спорте / П.В. Бундзен, К.Г. Коротков. – М., 1994. – С. 25–30.

3. Крикуха Ю.Ю. Метод проблемного обучения как основа индивидуальной тактической подготовки борцов на этапе спортивного совершенствования / Ю.Ю. Крикуха // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 8. – С. 66–68.

Басарыгина А.А., Басарыгина Т.А.

Научный руководитель: Сарайкин Д.А., кандидат биологических наук, доцент

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Методика воспитания выносливости у легкоатлетов-спринтеров 17–19 лет

Аннотация. Современная легкая атлетика характеризуется очень высокими результатами, достижение которых возможно лишь при условии многолет-

них систематических тренировок с применением больших, а иногда и предельных физических нагрузок, поэтому организм спортсменов и в частности сердечно-сосудистая, дыхательная, центральная нервная системы и опорно-двигательный аппарат испытывают влияние экстремальных нагрузок. В работе представлены данные «напряжения» системы адаптации, работоспособности, параметры сердечно-сосудистой системы.

Ключевые слова: легкоатлеты-спринтеры, выносливость, напряжение, учебно-тренировочный процесс.

Basarygina A.A., Basarygina T.A.

Supervisor: Saraikin D.A., candidate of biological Sciences, associate Professor South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Technique of education of endurance at athletes-sprinters of 17–19 years

Abstract. The modern track and field athletics is characterized very much by good results which achievement is possible only on condition of long-term systematic trainings with use larger, and sometimes and maximum exercise stresses therefore, an organism of athletes, and, in particular, cardiovascular, respiratory, central nervous systems and a musculoskeletal system come under influence of extreme loads. In work these «strains» of system of adaptation, working capacity, parameters of cardiovascular system are presented.

Keywords: athletes-sprinters, endurance, tension, educational and training process.

При применении в тренировках у легкоатлетов работы высокой интенсивности в их организме происходят значительные изменения, затрагивающие работу всех физиологических систем [1; 2; 3; 4]. В скоростно-силовых видах спорта наибольшую нагрузку испытывает ЦНС и опорно-двигательный аппарат. Стрессовые нагрузки (соревнования) характеризуются значительной активностью гипоталамогипофизарно-адренкордикальной и адренергических систем. И именно в это время происходит включение в работу максимально возможное количество активных моторных единиц для усиления биохимических процессов, повышения уровня кровоснабжения в работающих мышцах и удаления метаболитов [1; 2; 3; 4].

Цель исследования: физиологически обосновать эффективность различных тренировочных нагрузок для развития выносливости в подготовительном периоде годичного цикла тренировки у легкоатлетов-спринтеров 17–19 лет.

Организация и методы исследования

Исследование проводилось на базе МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва №1 по легкой атлетике имени Елены Елесиной» города Челябинска.

Для оценки функционального состояния проводились медико-биологическое обследование и тестирование двух групп легкоатлетов-спринтеров. Каждая группа включала 10 человек. Первая группа (контрольная) занималась по

распределенному способу планирования и использования тренировочных нагрузок скоростно-силовой направленности. Вторая группа (экспериментальная) занималась по концентрированному способу планирования и использования тренировочных нагрузок скоростно-силовой направленности.

Был взят наиболее распространенный интегральный показатель сердечного ритма – индекс напряжения (ИН), предложенный Р.М. Баевским (1974). Показатель **ИН** (индекс напряжения) характеризует степень «напряжения» системы адаптации организма к условиям внешней среды.

Процедура тестирования заключалась в регистрации физиологических параметров (ЧСС, СД и ДД) при выполнении двух последовательных дозированных физических нагрузок (тест **PWC170**).

Количественная оценка состояния общей выносливости организма (**ОВ**) определяется с использованием результатов теста **PWC170**.

Результаты исследования и их обсуждение

В таблице 1 представлена динамика частоты сердечных сокращений у легкоатлетов-спринтеров при выполнении теста PWC170 в процессе педагогического эксперимента.

Таблица 1

Динамика частоты сердечных сокращений у легкоатлетов-спринтеров при выполнении теста PWC170 в процессе педагогического эксперимента

Физиологические показатели	Исходные показатели			Конечные показатели		
	КГ	ЭГ	р	КГ	ЭГ	р
ЧСС пок., уд/мин	67,30±2,88	68,10±2,76	>0,05***	67,65±4,11	63,47±4,02	>0,05
ЧССW1, уд/мин	96,60±3,41	98,95±2,57	>0,05	95,13±3,46	85,87±2,98	>0,05***
ЧССW2, уд/мин	161,73±3,26	155,18±3,31	>0,05***	156,21±3,66	144,13±3,90	>0,05
ЧСС 2 мин, уд/мин	72,73± 3,13	71,56± 3,62	>0,05	71,37± 4,21	65,28± 2,64	>0,05

Примечание: КГ – контрольная группа (распределительный способ планирования); ЭГ – экспериментальная группа (концентрированный способ планирования).

Анализ показателей ЧСС (табл. 1) свидетельствует о том, что в исходных величинах ЧСС в покое и при медико-биологическом тестировании контрольной и экспериментальной групп достоверных различий нет. Конечные показатели ЧСС в покое и при медико-биологическом тестировании контрольной и экспериментальной групп достоверно различны.

Далее была изучена нами динамика систолического давления у легкоатлетов-спринтеров при выполнении теста PWC170 в процессе педагогического эксперимента.

Анализ показателей СД свидетельствует о том, что в исходных величинах СД в покое и при медико-биологическом тестировании контрольной и экспери-

ментальной групп достоверных различий нет. Конечные показатели СД в покое и при медико-биологическом тестировании контрольной и экспериментальной групп достоверно отличаются соответственно на 3,55 и 4%.

Динамика ДД у легкоатлетов-спринтеров при выполнении теста PWC170 в процессе педагогического эксперимента показала, что в исходных величинах ДД в покое и при медико-биологическом тестировании контрольной и экспериментальной групп достоверных различий нет. Конечные показатели ДД в покое и при медико-биологическом тестировании контрольной и экспериментальной групп отличались соответственно на 2,3 и 5,35% ($p < 0,05$).

В таблице 2 представлена динамика расчетных физиологических показателей общей выносливости легкоатлетов-спринтеров в процессе педагогического эксперимента.

Анализ расчетных физиологических показателей (табл. 2) свидетельствует о том, что в исходных величинах расчетных физиологических показателей в покое и при медико-биологическом тестировании контрольной и экспериментальной групп достоверных различий нет. Конечные показатели расчетных физиологических показателей в покое и при медико-биологическом тестировании контрольной и экспериментальной групп достоверно различны. Исходные и конечные показатели общей выносливости (**ОВ**) у контрольной группы практически не изменились (различие в 0,82% недостоверно), тогда как в экспериментальной группе конечные показатели общей выносливости (**ОВ**) увеличились по сравнению с исходными достоверно на 15,18%. Индекс напряжения (**ИН**) у контрольной группы уменьшился достоверно на 59,9%, а в экспериментальной группе уменьшился на 58,6% достоверно.

Таблица 2

Динамика расчетных физиологических показателей общей выносливости легкоатлетов-спринтеров в процессе педагогического эксперимента

Физиологические показатели	Исходные показатели			Конечные показатели		
	КГ	ЭГ	р	КГ	ЭГ	р
PWC170 , кг×м/мин	1335,5 +31,3	1327,6 +37,2	>0,05***	1374,4 +34,5	1416,3 +35,1	>0,05
ПСо , %	20,77 +2,1	19,87 +2,7	>0,05	20,0 +2,3	18,46 +2,4	>0,05***
V0 , %	87,23 +3,2	73,52 +3,5	>0,05***	85,26 +3,6	96,74 +3,9	>0,05
ОВ , %	42,43 +2,8	37,58 +3,1	>0,05***	43,32 +3,3	52,76 +2,7	>0,05
Mo	0,94 +0,08	0,90 +0,07	>0,05	0,96 +0,07	1,02 +0,08	>0,05
AMo	43,70 +4,10	42,3 +3,72	>0,05	34,90 +2,30	28,50 +2,92	>0,05
σRR	0,10+ 0,03	0,14+ 0,02	>0,05	0,13+ 0,03	0,14+ 0,04	>0,05
ИН , усл. ед.	232,4 +26,1	169,2 +25,3	>0,05	139,42 +11,1	99,79 +5,60	>0,05

Таким образом, можно констатировать, что: «напряжение» системы адаптации организма к условиям внешней среды в результате тренировочных нагрузок, как при распределительном способе планирования, так и при концентрированном способе планирования снижается одинаково, а общая выносливость при концентрированном способе планирования и использования тренировочных нагрузок скоростно-силовой направленности увеличивается.

Литература

1. Адаптация сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам / Е.В. Быков, С.А. Личагина, Р.У. Гаттаров и др. // В кн.: Колебательная активность показателей функциональных систем организма спортсменов и детей с различной двигательной активностью. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2005. – С. 92–97.

2. Влияние физических нагрузок при занятиях легкоатлетическим спринтом на физическую работоспособность подростков / В.И. Павлова, С.С. Кислякова, Д.А. Сарайкин, Ю.Г. Камскова // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды: матер. IV Междун. науч.-практ. конф. / Челяб. гос. пед. ун-т. – Челябинск, 2012. – С. 336–339.

3. Молекулярно-генетическая детерминация функциональной работоспособности единоборцев разных квалификаций Психофизиологические детерминанты спортивного мастерства единоборцев / М.С. Терзи, Е.В. Леконцев, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлов, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – М., 2016. – № 7. – С. 21–24.

4. Повышение физической работоспособности легкоатлетов 14–15 лет в макроцикле тренировочного процесса / В.И. Павлова, С.С. Кислякова, Д.А. Сарайкин, Ю.Г. Камскова, И.В. Нагорнов // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2015. – Т. 15. – № 4. – С. 74–79.

Башкина Т.А.

Научный руководитель: Быстрая Е.Б., доктор педагогических наук, профессор

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Использование дидактических игр на уроках немецкого языка как средства здоровьесбережения учащихся 7–9 классов

Аннотация. В статье акцентируется значимость дидактических игр на уроках иностранного языка. Дидактические игры имеют большой, здоровьесберегающий потенциал. Они способствуют снятию эмоционального напряжения учащихся, активизируют их познавательную активность.

Ключевые слова: дидактическая игра, здоровьесберегающие образовательные технологии, познавательная активность.

Bashkina T.A.

Supervisor: Bystrai E.B., doctor of pedagogical Sciences, Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Use of didactic games in German language lessons as a means of health-saving of the school pupils in school classes 7–9

Abstract. The article emphasizes the importance of didactic games in the lessons of a foreign language. Didactic games have a great, health-saving potential. They help to relieve the emotional tension of students, activate their cognitive activity.

Keywords: didactic game, health-avoiding educational technologies, cognitive activity.

Преобразовательные процессы, происходящие в стране, охватили все сферы нашей жизни: расширились контакты с зарубежными странами, появилась возможность общения с другими народами на всех уровнях (межгосударственные связи, туризм, обмен учащимися и студентами и т.д.) Это, в свою очередь, вызвало необходимость изучения иностранных языков. Общение на любом языке требует большого словарного запаса, который накапливается в течение нескольких лет. Отсюда следует, что изучать язык нужно начинать с раннего детства. Это вызвало поиск педагогами новых приемов, позволяющих детям эффективно и качественно, а главное с интересом изучать иностранный язык.

В последнее время в педагогике, так же, как и во многих других областях науки, происходит перестройка практики и методов работы, в частности, все более широкое распространение получают различного рода игры.

Тема дидактической игры в педагогическом процессе очень актуальна, так как благодаря играм ребенок учится доверять самому себе и всем людям, распознавать, что следует принять, а что отвергнуть в окружающем мире.

С приходом в школу начинается важный этап в жизни ребенка. Возникает новая социальная позиция личности – учащиеся, к ребенку в этот период предъявляются новые требования, у него появляются новые обязанности, новые товарищи, новые отношения со взрослыми, которые также требуют определенных нравственных усилий и опыта включения в деловые отношения. В то же время приходится учитывать, что школьники отличаются повышенной возбудимостью, быстрой утомляемостью, неустойчивостью внимания.

Психологическая напряженность усугубляется физическим напряжением. Новый режим жизни – жизни ученика – предполагает повышенную работоспособность: необходимо внимательно слушать учителя, уметь подчиняться правилам и распорядку дня [5].

Внедрение в практику игровых методик напрямую связано с рядом общих социокультурных процессов, направленных на поиск новых форм социальной организованности и культуры взаимоотношений между учителем и учащимися. Мы согласны с мнением Быстрой Е.Б., которая полагает, что современное обра-

зование «базируется на диалогической концепции, предполагающей равноправное взаимодействие участников учебного процесса, а также взаимную обусловленность и многообразие динамических связей всех компонентов учебно-методической системы между собой» [1, с. 15]. Возможность такого взаимодействия открывают дидактические игры.

Дидактическая игра является в настоящее время одной из самых эффективных здоровьесберегающих образовательных технологий, так как использование игр, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач позволяют снять эмоциональное напряжение. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т.п. [5].

Применение игры на уроках иностранного языка способствует коммуникативно-деятельностному характеру обучения, психологической направленности уроков на развитие речемыслительной деятельности учащихся средствами изучаемого языка, оптимизации интеллектуальной активности учащихся в учебном процессе, комплексности обучения, интенсификации его и развитию групповых форм работы. Всем известно, что легче поддается запоминанию то, что интересно, а интересным бывает то, что увлекает, не вызывает скуки. В занимательной игровой форме можно отработать и повторить учебный материал, значительно пополнить свой активный словарный запас, получить и закрепить навыки правильного написания иностранных слов.

Игра – огромный стимул в достижении успеха там, где порой оказываются неэффективными многочисленные традиционные упражнения. Урок может стать незабываемым путешествием в мир иностранного языка, дать возможность не только сильным, но и слабым ученикам проявить свой творческий потенциал. Даже самый незначительный успех – огромный шаг на пути познания.

Игра посильна даже слабым ученикам. Чувство равенства, атмосфера увлеченности и радости, ощущение посильности заданий – все это дает возможность ребятам преодолеть стеснительность, мешающую свободно употреблять в речи слова чужого языка, и благотворно сказывается на результатах обучения. Незаметно усваивается языковой материал, и вместе с этим возникает чувство удовлетворения – «оказывается, я уже могу говорить наравне со всеми».

Таким образом, игру можно рассматривать как ситуативно-вариативное упражнение, где создается возможность для многократного повторения речевого образца в условиях, максимально приближенных к реальному речевому общению с присущими ему признаками – эмоциональностью, спонтанностью, целенаправленностью, речевого воздействия [2].

Сущность дидактической игры заключается в том, что дети решают умственные задачи, предложенные им в занимательной игровой форме, сами находят решения, преодолевая при этом определенные трудности. Ребенок воспринимает умственную задачу, как практическую, игровую; это повышает его умственную активность.

Сенсорное развитие ребенка в дидактической игре происходит в неразрывной связи с развитием у него логического мышления и умения выражать свои мысли словами. Чтобы решить игровую задачу, требуется сравнивать признаки предметов, устанавливать сходство и различие, обобщать, делать выводы. Таким образом, развивается способность к суждениям, умозаключению, умению применять свои знания в разных условиях. Это становится возможным лишь в том случае, если у детей есть конкретное знание о предметах и явлениях, которые составляют содержание игры [4].

Ценность дидактической игры как воспитательного средства заключается и в том, что, оказывая воздействие на коллектив играющих детей, педагог через коллектив оказывает воздействие на каждого из детей. Организуя детей в игре, воспитатель формирует не только игровые отношения, но и реальные, закрепляя полезные привычки в нормы поведения детей в разных условиях и вне игры – таким образом, при правильном руководстве детьми дидактическая игра становится школой воспитания [3].

Дидактическая игра приближает речевую деятельность к естественным нормам, помогает развивать навыки общения, способствует эффективной обработке языкового программного материала, обеспечивает практическую направленность обучения, помогает изжить равнодушие, скуку, формализм из учебно-воспитательного процесса в школе.

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

Литература

1. Быстрой Е.Б. Формирование межкультурной педагогической компетентности учителя / Е.Б. Быстрой // *Alma mater*. – 2006. – № 6. – С. 14–18.
2. Газман О.С. О понятии детской игры / О.С. Газман // *Игра в педагогическом процессе. Межвуз. сб. науч. трудов*. – Новосибирск: НГПИ, 1989. – С. 3–10.
3. Золотницкая С.П. Упражнения игрового характера / С.П. Золотницкая // *Иностранные языки в школе*. – 1991. – № 1 – С. 24–26.

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

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

Бибарсова А.А.

Научный руководитель: Артеменко Б.А., кандидат биологических наук, доцент

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Факторы, определяющие качество пищевых продуктов

Аннотация. Здоровое питание населения зависит от качественной продукции. Следует учитывать некоторые факторы, чтобы получаемый продукт был безопасен. К ним относятся: нормативно-техническая документация, сырье, технологическое оборудование и трудовые ресурсы.

Ключевые слова: здоровое питание; качество пищевых продуктов; стандарты; сырье; ресурсы.

Bibarsova A.A.

Supervisor: Artemenko B.A., candidate of biological Sciences, associate Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

The factors of determining quality of foods

Abstract. The healthy diet of the population depends on quality products. It is necessary to observe some factors of production, so that the product obtained is safe. These factors include: regulatory and technical documentation, raw materials, technological equipment and labor resources.

Keywords: healthy nutrition, quality of food products, standards, raw materials, resources.

Для нормального роста, существования и профилактики заболеваний человеку необходимо здоровое питание. Обеспечить его себе человек может благодаря отказу от вредных привычек, выполнению регулярных физических упражнений, употреблению овощей, фруктов и качественных продуктов.

Многие продукты человек покупает в магазине. И каждый желает купить качественные продукты, чтобы накормить семью без вреда для их здоровья. Есть организации, которые следят за честной работой магазина, и есть законы, удовлетворяющие права потребителей, например, Закон РФ № 2300-1 от 07.02.1992 г. «О защите прав потребителей». Но существуют ли какие-то факторы, критерии, которые отвечают или контролируют качество пищевой про-

дукции? Ведь это товар крайне необходим для жизни любого из нас. Мы решили провести исследование и уточнить, как и какие факторы влияют на качество пищевых продуктов.

Любой продукт производится на предприятии – изготовителе. Чтобы производство продукта было безопасным и качественным, выделяют четыре фактора: нормативно-техническая документация, сырье, технологическое оборудование и трудовые ресурсы. При соблюдении этих факторов мы получаем качественный продукт, безопасный к употреблению.

Нормативно-техническая документация играет в этом вопросе важную роль. Именно она дает четкое описание того, как должен выглядеть продукт, из чего его изготавливать, как реализовывать и сколько хранить. А также включает в себе стандарты, нормы, ГОСТы, СанПиНы, технологические инструкции и так далее [2].

Например, в действующих на данное время нормативных документах особо выделены те физико-химические показатели, которые являются показателями безопасности для того или иного товара. Санитарно-гигиенические (микробиологические и биологические) показатели регламентируются для всех групп продовольственных товаров действующими нормативными документами, а также гигиеническими требованиями к качеству и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов. Наиболее жесткие санитарно-гигиенические требования предъявляются к товарам, которые являются продуктами переработки основного сырья. Все нормируемые санитарно-гигиенические показатели являются показателями безопасности продовольственных товаров [3].

Результатом оценки качества продовольственных товаров является установление их соответствия (несоответствия) требованиям действующих нормативных документов, а также определение градации качества, если предусмотрено деление их на товарные сорта (марки, номера).

Сырье – один из основополагающих факторов, формирующих качество и количество товаров. Виды сырья и их соотношение (рецептура) определяются на этапе проектирования и разработки продукции. На этапе производства необходимо лишь четко соблюдать заданные сырьевые параметры.

Различают основное и вспомогательное сырье, материалы, в том числе упаковочные, а также полуфабрикаты. Различия между указанными элементами сырьевого фактора заключаются в степени их обработки и готовности, а также воздействия на формирование качества и количества продукции.

Основное сырье – составная часть сырья, существенно влияющая на формирование качества и количества готовой продукции на стадии производства. Например, сорт муки, из которой выпекается хлеб, существенно влияет на потребительские свойства и качество готового продукта.

Вспомогательное сырье – составной элемент сырья, предназначенный для улучшения состава и свойств основного сырья и/или готового продукта. В качестве вспомогательного сырья для пищевых продуктов используют пищевые добавки (красители, консерванты, загустители и т.п.), пряности и приправы (перец, гвоздика, корица, поваренная соль, пищевые кислоты и т.п.). Вспомогательное сырье предназначено для улучшения органолептических свойств (внешний вид, консистенция, вкус и запах, внутреннее строение), а также изменения состава и структуры изделий с целью повышения сохраняемости, свойств функционального и социального назначения.

Третий фактор – это технологическое оборудование и все, что с ним связано, а именно: сама технология производства.

Оборудование, которое используется для производства продукта, должно:

- иметь конструктивные и эксплуатационные характеристики, обеспечивающие производство (изготовление) пищевой продукции, соответствующей настоящему техническому регламенту и (или) техническим регламентам Таможенного союза на отдельные виды пищевой продукции;

- давать возможность производить их мойку и (или) очищение и дезинфекцию;

- быть изготовлено из материалов, соответствующих требованиям, предъявляемым к материалам, контактирующим с пищевой продукцией;

- технологическое оборудование должно быть оснащено соответствующими контрольными приборами;

- рабочие поверхности технологического оборудования и инвентаря, контактирующие с пищевой продукцией, должны быть выполненными из неабсорбирующих материалов.

Технология производства – совокупность операций, предназначенных для формирования основополагающих товароведных характеристик готовой продукции [1].

Для формирования заданного качества очень важно также соблюдение установленных технологических режимов, что способствует предупреждению возникновения производственных дефектов единичных или всех экземпляров готовой продукции. Так, из-за несоблюдения температурного режима выпечки хлеба могут появиться дефекты – подгорелость корки или непропеченность мякиша.

Следующий фактор – это трудовые ресурсы – специалисты, занимающиеся производством пищевой продукции и контролем процесса этого производства.

Работник предприятия должен быть здоров, что подтверждается санитарной медицинской книжкой; иметь соответствующее образование; свое оборудованное место, которое должно содержаться в чистоте, а также быть дисциплинированным, грамотным специалистом, который готов к обучению и решению разных рабочих моментов.

Итак, сделаем вывод. Слаженная работа профессионалов, знающих стандарты и нормативы производства, а также качественное сырье и прочное оборудование выступают главными факторами, отвечающими за качество пищевой продукции.

Литература

1. Антонов Г.А. Стандартизация и сертификация продукции: учеб. пособ. / Г.А. Антонов. – СПб.: Изд-во СПбУЭФ, 2002. – 132 с.
2. Базарова В.И. Исследование продовольственных товаров / В.И. Базаров. – М.: Экономика, 2006. – 204 с.
3. Лифиц И.М. Стандартизация, метрология и сертификация: учеб. / И.М. Лифиц. – М.: Юрайт-Издат, 2005. – 345 с.

Бобин С.А., Мамылина Н.В.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Экспресс-оценка тренированности сердечно-сосудистой системы гребцов на подготовительном этапе тренировочного процесса

Аннотация. В статье представлены результаты экспресс-оценки тренированности сердечно-сосудистой системы спортсменов, занимающихся греблей на байдарках и каноэ, на подготовительном этапе тренировочного процесса. Результаты тестирования могут применяться с целью оптимизации общей и специальной физической подготовок спортсменов гребцов.

Ключевые слова: сердечно-сосудистая система, уровень физического состояния, гребля на байдарках и каноэ, частота сердечных сокращений, максимальное потребление кислорода

Bobin S.A., Mamylna N.V.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Express assessment of the training of the cardiovascular system of oarsmen at the preparatory stage of the training process

Abstract. The article presents the results of a rapid assessment of the fitness of the cardiovascular system of athletes engaged in rowing on kayaks and canoes during the preparatory stage of the training process. The test results can be conducted together with the training of rowers.

Keywords: cardiovascular system, physical state, kayak and canoe comb, heart rate, ready oxygen consumption

Гребля на байдарках и каноэ является динамическим и циклическим видом спорта. Важной особенностью гребли является тот факт, что весло не имеет

соединения с лодкой, это значительно усложняет координационные действия гребца [1, с. 18].

Соревновательная и учебно-тренировочная деятельность спортсменов осуществляется на уровне максимальных или субмаксимальных нагрузок, поэтому важным фактором адаптации организма является функциональное состояние сердечно-сосудистой системы [4, с. 37; 5, с. 112]. Напряженность функционирования этой системы зависит от длительности, мощности и специфики осуществляемой спортсменами работы [3, с. 53]. Кроме того, актуальной является подготовка специалистов, владеющих навыками тьюторского сопровождения учебно-тренировочного процесса спортсменов [6, с. 365].

Цель исследования: экспресс-оценка тренированности сердечно-сосудистой системы гребцов на подготовительном этапе учебно-тренировочного процесса.

Нами было обследовано 10 спортсменов в возрасте 16–18 лет, занимающихся греблей на байдарках и каноэ, имеющих первый взрослый разряд, стаж спортивной деятельности свыше четырех лет на базе СДЮСШОР № 11 г. Челябинска.

Контроль за деятельностью сердечно-сосудистой системы гребцов осуществляли с помощью ступенчатого теста Купера, который проводили в три этапа, на каждом из них нагрузка на сердце постепенно увеличивалась. 1-й этап (начальная нагрузка): необходимо в привычном темпе подняться на IV этаж и подсчитать ЧСС. Трактовка результатов для первых двух этапов: если ЧСС ниже 100 – оценка «отлично»; ниже 120 – «хорошо»; ниже 140 – «удовлетворительно»; выше 140 – «неудовлетворительно». Второй этап исследования (подъем на шестой этаж за две минуты) предлагали тем, кто успешно справился с первым. Третий этап исследования был предусмотрен для тех, кто получил хорошую и отличную оценку на втором этапе. Необходимо подняться на 9 этаж и опуститься с него за 4 минуты. Второй и третий этапы исследования необходимо выполнять после полного восстановления от первого или на следующий день. Трактовка результатов третьего этапа: если у испытуемого ЧСС равна 150 в минуту, то он достиг своего потолка потребления кислорода, то есть МПК. При этом мощность работы составит 10,7 кг·м/мин/кг, а относительное потребление O₂ – 25 мл/мин/кг. Тренированность сердечно-сосудистой системы спортсменов оценивали по данным, представленным в таблице 1.

Таблица 1

Показатели тренированности сердечно-сосудистой системы по данным ступенчатого теста Купера

Оценка	кол-во этажей за 4 минуты	мощность (кг·м/мин/кг)	мощность (Вт)	МПК (мл/мин/кг)
очень плохо	<7	<10	<150	<25
плохо	7	10–14	150	25–33
удовлетворительно	11	14–18	225	33–42

хорошо	15	18–21	300	42–50
отлично	>15	>21	>300	>50

По результатам проведенного теста Купера оценивали индекс физического состояния (ИФС) по формуле:

$$\text{ИФС} = [700 - 3\text{ЧП} - 2,5 (\text{ДД} + (\text{СД}-\text{ДД}) / 3 - 2,7 \pm 0,28 \text{ МТ})] / 350 - 2,6 \text{ В} + 0,21$$
, где В – возраст, МТ – масса тела, СД – систолическое артериальное давление, ДД – диастолическое артериальное давление, ЧП – частота пульса в минуту.

Рассчитанному индивидуальному ИФС для каждого спортсмена соответствует определенный уровень физического состояния (УФС): низкий (< 0,375); ниже среднего (0,376–0,525); средний (0,526–0,675); выше среднего (0,676–0,825); высокий (0,826 и выше).

Все исследованные спортсмены-ребцы успешно справились с тремя этапами предложенного ступенчатого теста Купера. По результатам первых двух этапов состояние сердечно-сосудистой системы гребцов оценивалось на «отлично».

При выполнении третьего этапа нагрузки у всех испытуемых частота сердечных сокращений находилась в пределах оптимальных для данной физической работы значений. При этом мощность работы у 70% спортсменов соответствовала оценке «хорошо» (18–21 кг·м/мин/кг), а относительное потребление O₂ составило в среднем 44,5 мл/мин/кг. Остальные спортсмены справились с третьим этапом теста Купера на «отлично»: мощность выполняемой работы составила в среднем 22,6 кг·м/мин/кг, а относительное потребление кислорода – 54,2 мл/мин/кг.

Кондиционные способности организма гребцов мы оценивали путем выявления оперативного уровня состояния их организма по показателю индекса физического состояния. Средний индекс физического состояния у гребцов составил 0,645. При оценке уровня физического состояния гребцов были получены следующие результаты: у 65% спортсменов средний уровень УФС; у остальных – выше среднего. Отсутствие спортсменов, имеющих высокий уровень физического состояния, является предпосылкой для осуществления оптимизации тренировочного процесса на подготовительном этапе.

Таким образом, с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса спортсменов, занимающихся греблей на байдарках и каноэ, целесообразно осуществлять экспресс-оценку уровня тренированности сердечно-сосудистой системы – основного фактора энергообеспечения организма при мышечной деятельности различной интенсивности. Увеличение количества спортсменов, для которых характерна тенденция к повышению уровня физического состояния в динамике тренировочного процесса, – благоприятный фактор оптимизации их спортивной деятельности [2, с. 33].

Литература

1. Богуславская В.Ю. Совершенствование физической подготовленности гребцов на байдарках с использованием различных режимов тренировок на этапе предварительной базовой подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Ю. Богуславская. – Киев, 2009. – 24 с.

2. Жабиков В.Е. Факторный анализ профессиональной компетентности специалистов по физической культуре и спорту / В.Е. Жабиков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 11. – С. 32–35.

3. Латышин Я.В. Взаимодействие провоспалительных и противовоспалительных цитокинов в процессе адаптации организма к 30-суточной гипокинезии / Я.В. Латышин, Ю.Г. Камскова, Л.П. Щетинкина // Вестник Уральской медицинской академической науки. – 2008. – № 1 (19). – С. 53–54.

4. Семченко А.А. Адаптация сердечно-сосудистой системы спортсменов младшего подросткового возраста к нагрузкам современной легкой атлетики / А.А. Семченко // Фундаментальная и прикладная наука: сборник научных статей по итогам научно-исследовательской работы за 2012/2013 уч.г. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2014. – С. 32–38.

5. Сиваков В.И. Методика снижения фрустрирующей напряженности у младших школьников в физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та., 2014. – 143 с.

6. Цилицкий В.С. Подготовка педагогов-дефектологов к реализации функций тьютора в работе с детьми с ОВЗ / В.С. Цилицкий // Россия и Европа: связь культуры и экономики. Матер. XIV Междун. науч.-практ. конф. – Челябинск, 2016. – С. 365–366.

Большакова Е.С.

Научный руководитель: Щелчкова Н.Н., кандидат педагогических наук, доцент

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Психологическое здоровье и активность студента

Аннотация. В статье представлены достижения изучения взаимосвязей психологического здоровья и проявлений активности студентов в сферах познания, учебной деятельности, созерцания, рефлексии и общения. Наиболее значимые связи с психологическим здоровьем студента констатирует учебная активность (в особенности ее произвольная регуляция, самоконтроль).

Ключевые слова: психическое здоровье, психологическое здоровье, активность субъекта, учебная активность.

Bolschakova E.S.

Supervisor: Shelchkova N.N., candidate of pedagogical Sciences, associate Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Psychological health and student activities

Abstract. The article presents results of research into the correlations among psychological health and manifestations of students' activeness in the spheres of communication, extracurricular cognition, academic studies, contemplation and selfreflection.

Keywords: mental health, psychological health, activity; educational activity.

В современную психологию понятие *психологическое здоровье* было введено профессором И.В. Дубровиной. Понятия «психологическое здоровье» и «психическое здоровье» дополняют друг друга и тесно взаимосвязаны. Психологическое здоровье напрямую взаимодействует с личностью и связано с проявлениями духа человека и представляет возможность выявить проблемность психического здоровья в отличие от медицинского, социологического, философского и других направлений науки [2, с. 17–21].

Теоретический и эмпирический материал в сфере обоснованности психического здоровья был максимально изучен зарубежной психологией, и среди показателей психологического здоровья авторами выделяется эмоциональная стабильность, отсутствие депрессивности, в том числе профессионального выгорания, проявлений социальной и персональной дезадаптации.

В нашем исследовании использована разработанная А.А. Волочковым *Концепция активности субъекта аспектов жизненных позиций*. Под активностью субъекта сферы жизнедеятельности он понимает активность в общепсихологическом плане, акцентируя на динамику бытия (динамическая система). Не следует противопоставлять активность субъекта и реактивность объекта. Это всего лишь абстракции, которые в «чистом» виде не существуют. Активность неразрывно связана с такими категориями, как взаимодействие, развитие, саморазвитие. В ее понимании наиболее продуктивной может быть диалектическая методология с акцентами на единстве противоположностей как источнике саморазвития. Активность субъекта сферы жизнедеятельности есть результат интеграции многозначных для данной сферы вариантов активной жизненной позиции. Например, активность в учебной деятельности взаимодействуют интеллектуальная, познавательная, регулятивная, эмоциональная, исполнительская, творческая, коммуникативная и другие разновидности активности [1, с. 12–45].

Наше эмпирическое исследование выявило взаимосвязи активности студентов и их психологического здоровья. Выборка – 100 студентов 1 – 5 курсов студентов факультета иностранных языков Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета.

Для определения уровня и показателей психологического здоровья студентов использовались следующие методики: тест смысложизненных ориентаций Д. Крамбо и Л. Махолика в адаптации Д.А. Леонтьева (2006) позволил получить и использовать шкалу «осмысленности жизни»; «Диагностика активности студента» (ДАС), разработанная А.Ю. Поповым и А.А. Волочковым [1, с. 12–45].

Взаимосвязь учебной активности (приоритет направлен на произвольную регуляцию) с психологическим здоровьем студента была выявлена в ходе выборочного анализа эмпирических данных: очевидно, что вне зависимости от курса обучения студента учебная активность влияет на все измеренные нами характеристики психологического здоровья. Наиболее яркие показатели зафиксированы на ключевые с точки зрения концепций логотерапии («душевного здоровья», по В. Франклу) и салютогенеза (по А. Антоновски) маркеров психического (психологического) здоровья – осмысленность жизни и чувство связности [3, с. 352].

Структура ДАС соответствует концепции целостной активности субъекта и позволила получить 5 агрегированных шкал активности студента в 5 сферах жизнедеятельности (по С.Л. Рубинштейну и А.В. Брушлинскому): 1) активность в сфере общения (коммуникативная активность) – 100%; 2) активность в созерцании – 80%; 3) активность в познавательной сфере (познавательная активность) – 70%; активность в учебной деятельности студента – 60%; 5) активность в процессе рефлексии – 40% [4, с. 23].

В результате проведенного исследования мы пришли к следующим выводам:

- Из всевозможных выражений активности студента (коммуникативной, познавательной, рефлексивной, созерцательно-рефлексивной и учебной) с характеристиками психологического здоровья наиболее связана учебная активность.

- От первого к выпускному курсу наблюдается повышение произвольной регуляции и удовлетворенности результатами активности в учебной сфере при некотором снижении ключевых параметров психологического здоровья (осмысленность жизни и чувство связности). Вместе с тем резких возрастных колебаний психологического здоровья и в общей учебной активности студентов от 1-го к 5-му курсу не обнаружено.

- С нарастанием учебной активности нарастают жизненная осмысленность и чувство связности. Эмпирически выявленные эффекты характеризуют учебную активность как значимый маркер психологического, «душевного здоровья» студента.

Все вышеперечисленные закономерности позволяют высказать предположение, что учебная активность в студенческом возрасте является существенным ресурсом психического (психологического) здоровья студента.

Результаты исследования показывают, что студенты нуждаются в психологической помощи, психологической коррекции, психодиагностике и психологическом тренинге.

Психологическая коррекция (психокоррекция): психокоррекционные воздействия подразделяются на следующие виды: убеждение, внушение, подражание, подкрепление. Различают индивидуальную и групповую психокоррекцию.

Психодиагностические технологии (диагностика психологическая) постановка психодиагноза или принятие высококвалифицированного постановления об имеющемся психологическом состоянии человека или об отдельном психологическом свойстве:

- констатация наличия у клиента некоего психологического свойства или особенности поведения;
- определение уровня развитости этого свойства с ее проявлением в количественных или качественных показателях;
- при необходимости – описание выявленных при диагностике психологических и поведенческих особенностей клиента;
- сравнительный анализ уровня развитости и проявления этих свойств у индивидов.

Психологическое консультирование – вид оказания практической психологической помощи при помощи советов и рекомендаций – предварительно изучается проблема, которая беспокоит клиентов, а также изучаются взаимоотношений клиентов с окружающими людьми в процессе коммуникации.

Психологический тренинг – область практической психологии, которая ориентирована на использование активных методов психологической работы в групповой форме, цель – развития индивидуальных качеств личности. Базовая методология тренинга: социально-психологическая – дискуссия групповая и ролевая игра в различных модификациях. Численность группы – от 7 до 15 человек; продолжительность общего цикла занятий – несколько дней/месяцев.

Литература

1. Волочков А.А. Активность субъекта сферы жизни: теоретическая модель и эмпирика / А.А. Волчков // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2010. – Т. 7. – № 1. – С. 12–45.

2. Дубровина И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности / И.В. Дубровина // Вестник практической психологии образования. – 2009. – № 3. – С. 17–21.

3. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – Санкт-Петербург.: Ювента, 1997. – 352 с.

4. Хромов А.Б. Пятифакторный опросник личности: учеб.-метод. пособие / А.Б. Хромов. – Курган: Изд-во Курган. гос. ун-та, 2000. – 23 с.

Булатов Е.Г., Исламова А.Д.

Научный руководитель: Камскова Ю.Г., доктор медицинских наук, профессор

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Особенности методики развития физических качеств у юных лыжников-гонщиков 10–12 лет

Аннотация. В данной работе рассматриваются физические качества юных лыжников различными тестовыми упражнениями. Все тесты показали, что у юных лыжников, занимающихся спортом (лыжными гонками), развитие физических качеств происходит быстрее, чем у детей, не занимающихся спортом.

Ключевые слова: физические качества, юные лыжники-гонщики, методика развития физических качеств, спортивные тренировки.

Bulatov E.G., Islamova A.D.

Supervisor: Kamskova Yu.G., doctor of medical Sciences, Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Features of a technique of development of physical qualities of young skiers-racers of 10–12 years

Abstract. In this work, physical qualities of young skiers are considered by various test exercises. All tests have shown what at the young skiers playing sports (cross-country skiing) development of physical qualities occurs quicker, than at the children who aren't playing sports.

Keywords: physical qualities, young skiers-racers, technique of development of physical qualities, sports trainings.

Известно, что можно выявить ряд физических качеств у детей, исследуемый возраст которых совпадает или пересекается с сенситивным периодом развития этих качеств [1; 2; 3]. Такими качествами являются скорость, сила, выносливость и ловкость. Формирование физических качеств происходит не равномерно. Так, у лыжников-гонщиков 10–12 лет больше развиты скоростные, нежели силовые способности. Помня об этом, тренер должен делать упор на развитие силы и выносливости при помощи специальных упражнений, длительных и силовых тренировок [4; 5].

Цель исследования: изучить особенности методики у юных лыжников-гонщиков для развития физических качеств.

Организация и методы исследования

В исследовательской работе было задействовано две группы мальчиков. Каждая группа состояла из восьми человек. В первой группе были дети, не занимающиеся спортом, во второй группе были дети, занимающиеся лыжным спортом. Средний возраст детей составил $11 \pm 0,5$ лет. Тренировочный стаж у занимающихся лыжным спортом составил около 1,5 лет.

Для определения физических качеств были выбраны следующие тестовые упражнения: пройти равнинный участок протяженностью 100 метров одновременным бесшажным ходом с максимальной скоростью; пройти участок с подъемом $2^\circ-3^\circ$ и со спуском $2^\circ-3^\circ$, протяженностью 100 метров, одновременным бесшажным ходом с максимальной скоростью; пройти дистанцию в 3 километра с максимальной скоростью различными ходами: упражнения на мышцы брюшного пресса (поднимание туловища) и мышцы рук (отжимание).

Результаты исследования и их обсуждение

Результаты исследования прохождения участка в 100 м с различной степенью сложностью показали, что в контрольной группе дети труднее всего преодолевали участок с подъемом, поэтому результаты их были ниже, по сравнению с экспериментальными. Из анализа данных видно, что наилучшее время показано на участке 100 метров со спуском $2^\circ-3^\circ$, что вполне закономерно, так как на спуске затрачивается меньше сил и делается минимальное количество толчков. Второе место занимают результаты, показанные на равнинном участке 100 метров, несмотря на то, что этот эксперимент проводился первым. На последнем – третьем месте стоят результаты, показанные на подъеме. Это связано с тем, что на подъеме любой крутизны тратится намного больше сил, делается большее количество толчков, чтобы получить разгон и избежать скольжения назад.

Таким образом, по этому эксперименту можно сделать вывод: необходимо больше внимания уделять силовой работе рук, мышцам брюшного пресса.

Повторный эксперимент проводился в один день в обеих группах через два месяца после первого. Условия те же, что и в первом эксперименте, т.е. старт – через 30 секунд, отдых – между отрезками 10 минут, при котором контрольной группе разрешалось стоять на месте, а экспериментальной совершенствовать технику.

Результаты данного исследования показали, что дети контрольной группы показали низкие результаты по сравнению с экспериментальной. Так, в экспериментальной группе скорость прохождения увеличилась по сравнению с первоначальными данными, т.е. можем сделать вывод: у мальчиков, занимающихся лыжным спортом, проявление физических качеств было небольшим – это потому, что за два месяца невозможно натренировать подростка. К тому же

на результаты эксперимента влияют многие факторы, такие как: состояние лыжника, внешние факторы (температура, состояние снега), подготовка лыж. Но значимым остается то, что результаты спортсменов либо остались на том же уровне, либо выросли. Это говорит о том, что с детьми ведется постоянная систематическая работа, причем не только основным методом, но и вспомогательными (ОФП, подвижные игры, кроссы).

Делая вывод, можно сказать, что целенаправленная работа по развитию силы, скорости, выносливости в экспериментальной группе дает положительные результаты в отличие от контрольной группы, у которой сдвиги скорей были в отрицательную сторону [1; 2].

Следующий эксперимент заключался в тестировании обеих групп на дистанции 3 километра с учетом времени различными ходами, в зависимости от участков трассы. Данное тестирование требует проявления таких физических качеств как выносливость, быстрота, ловкость. Под ловкостью здесь подразумевается смена различных ходов за минимальное время в зависимости от участка трассы.

Для проведения второго эксперимента была выбрана трасса на почти равнинном участке с пологими подъемами и спуском.

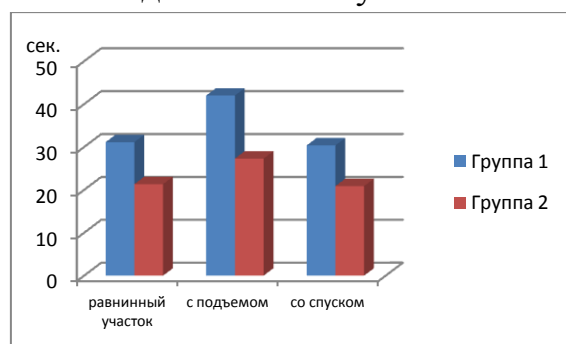


Рис. 1. Среднее время прохождения участков в 100 м через 2 месяца исследования

У экспериментальной группы можно проследить динамику прироста результатов, благодаря систематическим тренировкам. Заметно, что такие физические качества, как быстрота, проявляются быстрее, чем сила. Если у ребенка не поставлена техника, то он старается «бежать на лыжах».

Сравнивая результаты, контрольной и экспериментальной групп отмечаем, что результаты в экспериментальной группе были лучше в проявлении физических качеств. Это связано с тем, что у второй группы физические качества планомерно развивались при помощи ОФП, проведения скоростных тренировок и тренировок на развитие техники бега на лыжах. Формирующаяся или поставленная техника, значительно улучшает качества, так как меньше сил уходит на суматошный бег, лучше становится прокат и скольжение за счет увеличения толчка и маха [2; 3].

Чтобы проследить динамику развития физических качеств по мимо основной методики, использовали дополнительную методику – ОФП.

Из ОФП были выделены упражнения на мышцы брюшного пресса (поднимание туловища) и мышцы рук (отжимание). Для этого был проведен третий эксперимент в обеих группах, а через два месяца он был повторен как в контрольной, так и в экспериментальной группах.

Сравнивая две группы по динамике изменения результатов видно, что показатели у детей как в контрольной группе, так и в экспериментальной – улучшались.

Таким образом, можно констатировать, что:

1. В тренировки нужно включать соревновательный момент, чтобы у лыжников-гонщиков повышалась скорость перестройки на соревновательный лад. Это способствует развитию скорости, выносливости, ловкости.

2. После двухмесячного применения специальных скоростно-силовых упражнений, проявление физических качеств в экспериментальной группе – улучшилось.

3. Развитие физических качеств у детей, занимающихся лыжными гонками, происходит быстрее, чем у детей, не занимающихся спортом.

Литература

1. Молекулярно-генетическая детерминация функциональной работоспособности единоборцев разных квалификаций / М.С. Терзи, Е.В. Леконцев, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 7. – С. 21–24.

2. Повышение физической работоспособности легкоатлетов 14–15 лет в макроцикле тренировочного процесса / В.И. Павлова, С.С. Кислякова, Д.А. Сарайкин, Ю.Г. Камскова, И.В. Нагорнов // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2015. – Т. 15. – № 4. – С. 74–79.

3. Раминская Т.И. Юный лыжник: учеб. пособие о многолетней подготовке лыжников-гонщиков / Т.И. Раминская. – М.: СпортАкадемПресс, 2007. – 204 с.

4. Сиваков В.И. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков, В.В. Сиваков // Записки ученых университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – 12 (142). – С. 116–120.

5. Физиологические предпосылки сохранения и укрепления здоровья у единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2014. – Т. 14. – № 3. – С. 26–32.

Бучко В.В.

Научный руководитель: Щелчкова Н.Н., кандидат педагогических наук, доцент

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Использование комплекса методов и средств при подготовке бегунов

Аннотация. В процессе многолетней тренировки особенно важен период первоначального обучения и начальной спортивной специализации. Все спортсмены, независимо от их одаренности, должны пройти разностороннюю и сравнительно продолжительную первоначальную подготовку.

Ключевые слова: комплекс методов, подготовка бегунов, тренировка, выносливость.

Buchko V.V.

Supervisor: Shelchkova N.N., candidate of pedagogical Sciences, associate Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

What methods are used, for what purpose and means when training runners

Abstract. In the course of the long-term training the period of initial training and initial sports specialization is especially important. All athletes irrespective of their endowments, have to have versatile and rather long initial training.

Keywords: complex of methods, training of runners, training, endurance.

Интервальная тренировка является одним из методов подготовки спортсменов, при котором тренирующее воздействие на его организм оказывает многократно повторяемые «порции» работы субмаксимальной интенсивности, чередуемые с точно дозируемыми паузами отдыха. Продолжительность каждого отдыха невелика – она обеспечивает лишь частичное восстановление частоты сердечных сокращений (ЧСС) к началу выполнения очередной «порции» работы. В настоящее время интервальную тренировку можно подразделить на два варианта: медленная интервальная тренировка и быстрая интервальная тренировка [1].

Наше исследование проводилось на базе школы села Аятский. Было отобрано 10 легкоатлетов 14–15 лет. Все спортсмены относились к основной группе здоровья. Для тренировки бегунов мы использовали медленный интервальный метод (бег 5 x 800 м) в пульсовом режиме 181–190 уд./мин. Суть медленной интервальной тренировки состоит в преодолении тренировочных отрезков спортсменом в пульсовом режиме более низком, чем его соревновательный пульс и короткими интервалами отдыха, которые должны обеспечить неполное восстановление. Длительность интервала отдыха бегом трусцой (или частично

ходьбой) до пульсового режима 140–150 уд./мин. Соревновательный пульс у данных бегунов на основной дистанции (1500 м) равен 201–205 уд./мин.

Данный метод применяется для развития сердечно-сосудистой системы, что влияет больше на совершенствование общей выносливости спортсменов, чем специальной. Поэтому его не следует часто применять в подготовке бегунов, тренирующихся на дистанции 800 м, и, вероятно, не надо использовать во время подготовки к основным соревнованиям на дистанции 1500 м.

Кроме того, нами был использован метод быстрой интервальной тренировки. Данный метод по сравнению с медленной интервальной тренировкой допускает более высокий пульсовый режим преодоления на отрезках и более продолжительный отдых между тренировочными отрезками с большей степенью восстановления.

Тренировка, т.е. бег 5 x 800 м для спортсменов через несколько дней была видоизменена и превратилась в быструю интервальную тренировку (5 x 800 м в пульсовом режиме 191–195 уд./мин.), с длительностью интервала отдыха бегом трусцой до пульсового режима 120 уд./мин. [3].

Данный метод тренировки в первую очередь оказывает влияние на развитие скелетных мышц ног. Он направлен, в основном, на совершенствование специальной выносливости и скорости бегуна и тем самым повышает выносливость скелетных мышц и выносливость сердечно-сосудистой системы, их способность переносить накопление продуктов распада и работать в анаэробных условиях (без кислорода).

Медленный интервальный метод находит основное применение на начальных этапах подготовки, быстрый – в соревновательных сезонах.

Однако, чтобы метод тренировки мог быть классифицирован, как интервальный, он должен состоять из серий повторений тренировочных отрезков, преодолеваемых в пульсовом режиме ниже, чем при повторном методе; включать интервал отдыха небольшой продолжительности, достаточной лишь частичного восстановления частоты сердечных сокращений после предшествующей «порции» работ [3].

Термин «интервальная тренировка» нередко еще используется ошибочно при описании любого тренировочного метода, включающего повторение отрезков в чередовании с интервалом отдыха. Термин этот по своему происхождению действительно связан со словосочетанием «интервал отдыха». Но интервал отдыха – далеко не главный компонент данного метода, и речь об этом пойдет ниже.

Если в интервальной тренировке, например, серия преодолеваемых отрезков прерывается более длинным интервалом отдыха, во время которого ЧСС у спортсмена может снизиться почти до нормального уровня (т.е. ниже 90–100 уд./мин.), то такая тренировка превращается в повторную. Точная граница ме-

жду тем, где заканчивается один метод тренировки и начинается другой, в большинстве случаев зависит от интерпретации тренера.

Повторная тренировка представляет собой преодоление спортсменом нескольких отрезков постоянной длины, которые могут быть либо короче соревновательной дистанции, либо равны ей, либо длиннее ее. Пульсовой режим преодоления приведенных выше отрезков при применении повторного метода надо планировать исходя из соревновательного пульса спортсмена, который он имеет на основной дистанции.

Итак, конечная **цель** тренировки – это способность использовать всю оставшуюся силу в наихудших условиях (как это бывает на финише соревнований). Благодаря этому типу тренировки мы пытаемся достичь возможности задействовать большое число мышечных волокон в том случае, когда уровень утомления и концентрация молочной кислоты очень высоки.

Литература

1. Алабин В.Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов / В.Г. Алабин. – Минск, 2001. – 330 с.

2. Калинин Е.М. Планирование аэробной подготовки бегунов на средние дистанции на основе силовых, скоростно-силовых и интенсивных беговых средств: дис. ... канд. пед. наук / Е.М. Калинин. – М., 2010. – 153 с.

3. Селуянов В.Н. Теория и практика дидактики развивающего обучения в физическом воспитании / В.Н. Селуянов. – М.: ФиС, 1996. – 105 с.

Быков Е.С., Мамылина Н.В.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Поисковая работа как наиболее активная форма патриотического воспитания и противодействия терроризму

Аннотация. Рост террористической угрозы в современном мире, появление новых форм терроризма актуализирует организацию работы по патриотическому воспитанию молодежи. В данной статье мы акцентируем внимание на возможности участия молодежи поисковых отрядов в антитеррористической деятельности, направленной на сохранение здоровья и жизни граждан.

Ключевые слова: поисковая работа, терроризм, воспитание молодежи, поисковый отряд «Этерна».

Bykov E.S., Mamylyna N.V.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Search work as the most active form of patriotic education that opposes terrorism

Abstract. The growth of the terrorist threat in the modern world, the emergence of new forms of terrorism, actualizes the organization of work on the patriotic education of the youth. In this article, we focus on the possibility of youth participation in search groups in the antiterrorist activity aimed at preserving the health and life of citizens.

Keywords: search work, terrorism, education of youth, search group «Eterna».

Современный терроризм представляет собой особо сложное социально-политическое явление, нарушающее общественный порядок, угрожающее жизни и здоровью граждан, обостряющее латентные конфликтные ситуации, дестабилизирующее социальные взаимоотношения [1, с. 118]. Угрозу террористического насилия несут в себе как отдельные индивиды, так и целые организованные группы. В связи с накалившейся обстановкой террористической угрозы во всем мире становится актуальным поиск новых средств и форм борьбы с терроризмом. Особое место по борьбе с террористическими угрозами занимает проблема создания универсального механизма мониторинга и принятия управленческих решений, способствующих погашению террористической активности [1, с.187].

Принятие решения о создании Национального антитеррористического комитета в 2006 году стало необходимым началом формирования инновационной модели противодействия терроризму, позволяющей оптимально распределить управленческие ресурсы, осуществить концентрацию усилий государственных и общественных организаций, бизнес-сообщества для решения задач предупреждения, пресечения и ликвидации последствий террористических акций. Организация системы противодействия терроризму должна быть эффективным государственным приоритетным направлением, учитывающим современные тенденции и способы этой антиобщественной деятельности. Объектом внимания при этом должны быть, прежде всего, явления и процессы, создающие условия для генезиса терроризма как в масштабах всей страны, так и на уровне ее отдельных регионов [1, с. 58].

На формирование и механизм детерминации экстремистских и террористических проявлений на региональном уровне решающим образом влияет историческая, национальная, культурная, социальная, материально-бытовая специфика среды, в которой зарождается и развивается угроза терроризма [1, с. 192].

Необратимые последствия террористических актов, несущие за собой массовую гибель людей, являются доказательством необходимости поиска новых средств борьбы с терроризмом, на этом постоянно акцентируется внимание в средствах массовой информации, в документах Правительства Российской Федерации. Поиск адекватных путей преодоления проявлений современного

терроризма должен являться задачей не только специалистов, сотрудников правоохранительных и органов безопасности, но и представителей научного сообщества. Одним из важнейших направлений борьбы с проявлениями современного терроризма, на наш взгляд, является патриотическое воспитание молодежи в самом широком спектре форм и направлений [1, с. 100; 3, с. 23; 5, с. 71].

Мы считаем, что необходимо обращать особое внимание на воспитание патриотизма у молодых людей, участвующих в деятельности поисковых отрядов, направленное на сохранение исторической памяти и традиций Отечества. Пришедшая в поисковые отряды молодежь сохраняет память о Великой Отечественной войне, на деле проявляет свою любовь к Родине, ее защитникам, уважение к отечественной истории, добровольно и активно участвует в благородной социально значимой деятельности по увековечению памяти павших защитников Отечества. Поисковые отряды образовательных учреждений выявляют места исчезнувших солдатских могил периода Великой Отечественной войны, принимают участие в обнаружении и захоронении останков советских воинов, не погребенных с военного времени, занимаются установлением имен погибших и поиском их родственников, работают по письмам-запросам о судьбах пропавших без вести, ведут работу в военно-исторических архивах и музеях, тесно сотрудничают с редколлегиями Книг Памяти, Советами ветеранов Великой Отечественной войны. Большинство поисковых отрядов имеют созданные своими руками музеи, посвященные боевым и трудовым подвигам героев-земляков, ставшие центрами воспитательной работы с учащимися и населением по месту жительства. Как правило, это лучшие в своих территориях военно-исторические музеи [2, с. 64]. Дух патриотизма, царящий среди студентов – участников поискового движения, является прочной основой для реализации современных задач патриотического воспитания. Одной из подобных задач является организация деятельности, направленной на борьбу с терроризмом. Студенты поисковых отрядов знакомы с нормативно-правовыми документами, регламентирующими поисковую деятельность, навыками оказания первой медицинской помощи, имеют опыт работы в условиях, несущих угрозу жизни и здоровью. Ведение поисковых работ на местах гибели бойцов предъявляет повышенные требования к психической деятельности и поведению студентов: они отличаются внимательностью, адекватной условиям деятельности тревожностью, крепкой памятью, сообразительностью, мобильностью и т.п. Функциональные системы организации их поведения обладают особой структурой, позволяющей адекватно действовать в сложившейся ситуации угрозы, быстро принимать стратегически правильные решения в условиях дефицита времени и информации [4, с. 118; 6, с. 59–60]. Эти и многие другие качества студентов-поисковиков позволяют, на наш взгляд, им успешно справляться с антитеррори-

стической деятельностью и эффективно решать задачи борьбы с проявлениями терроризма.

Результаты многочисленных экспедиций поискового отряда «Этерна» Челябинского государственного педагогического университета (ныне Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета) были неоднократно представлены на Международных студенческих научных конференциях и форумах.

Прикосновение к чужому горю вызывает желание помогать людям, учит состраданию, соучастию. Совместная поисковая деятельность сама по себе содержит и интегративные теоретические знания, и практику, и конкретную практическую работу, и совместную деятельность. В ее процессе создаются благоприятные условия для развития личности, молодой человек формирует собственное отношение к истории и природе, к себе и другим людям.

Таким образом, у молодежи, участвующей в поисковой деятельности, имеются все предпосылки для реализации основ патриотического воспитания и активной позиции по противодействию террористическим угрозам в современных условиях, так как подобная деятельность учитывает интересы молодых людей, предполагает развитие их инициативы и общественной активности.

Литература

1. Беспятова Н.К. Военно-патриотическое воспитание детей и подростков как средство социализации / Н.К. Беспятова, Д.Е. Яковлев. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 192 с.

2. Бородина В.А. Тьюторское сопровождение формирования рефлексивных механизмов социализации детей с ограниченными возможностями здоровья (теоретические основы): учеб.-метод. пособие / В.А. Бородина, В.С. Цилицкий. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2017. – 117 с.

3. Жабиков В.Е. Исследование представлений студентов педагогического вуза о профессиональной деятельности в сфере физической культуры / В.Е. Жабиков // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 23–26.

4. Лазаренко В.В. Роль цитокинов в адаптационных процессах организма студентов к психоэмоциональному стрессу / В.В. Лазаренко, Я.В. Латюшин, В.И. Павлова, Н.В. Мамылина, Ю.Г. Камскова. – Троицк, 2010. – 226 с.

5. Семченко А.А. Методологические предпосылки изучения особенностей проявления скоростно-силовых возможностей мышечного аппарата спортсменов / А.А. Семченко // Научный поиск: матер. VII науч. конф. аспирантов и докторантов. Естественные науки. – Челябинск: Изд-кий центр ЮУрГУ, 2015. – С. 70–73.

6. Сиваков В.И. Изменение психофизиологической напряженности у студентов в образовательном процессе / В.И. Сиваков // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2010. – № 1. – С. 59–64.

Варгуданова Д.Ю., Савченкова М.Е.

МДОУ Детский сад № 44 Копейского городского округа, Челябинская область, Россия

Тьюторское сопровождение формирования готовности дошкольника к обучению

Аннотация. Статья посвящена решению проблемы готовности детей к школьному обучению через тьюторское сопровождение. Анализ готовности будущих первоклассников к школе (школьной зрелости) показывает, что наблюдается достаточно устойчивая тенденция роста числа детей, которые не готовы к обучению. Низкий уровень школьной зрелости обусловлен разными факторами: недостаточным уровнем интеллектуального развития, отсутствием необходимых навыков чтения и счета, неумением регулировать свое поведение (эмоциональная зрелость) отсутствие мотивации к учению, неумение найти контакт со сверстниками (социальная зрелость). Эти проблемы может помочь устранить тьютор.

Ключевые слова: тьюторское сопровождение, дошкольное образование, готовность к школьному обучению.

Vargadanova D.Y., Savchenkova M.E.

MDOU kindergarten № 44 Kopeisk urban district, Chelyabinsk region, Russia

Tutor support formation preschool preparedness for training

Abstract. The article is devoted to solving the problem of children's readiness for school education through tutorial support. An analysis of the readiness of future first-graders to school (school maturity) shows that there is a fairly stable trend in the growth in the number of children who are not ready to learn. The low level of school maturity is due to various factors: insufficient level of intellectual development, lack of necessary reading and numeracy skills, inability to regulate one's behavior (emotional maturity), lack of motivation for learning, inability to find contact with peers (social maturity). These problems can help to eliminate the tutor.

Keywords: tutorship, pre-school education, readiness for schooling.

Тьюторское сопровождение формирования готовности детей подготовительной группы к обучению в школе осуществлялось в несколько этапов [1]. В начале 2016–2017 учебного года проводилась предварительная диагностика (*диагностический этап*) с целью определения уровня готовности к школьному обучению. Данная диагностика осуществлялась с помощью методики Л.Я. Ясюковой «Методика определения готовности к школе». Анализ результатов позволил определить направления индивидуальной и групповой коррекционной работы, а также дать родителям необходимые консультации и рекомендации. После знакомства родителей с результатами диагностики уровня сформированности школьной зрелости, у них проявился интерес к проведенному исследова-

нию. Они обратились с просьбой помочь подготовить ребенка к школе. В процессе работы с диагностическим материалом ребенок набрал в общей сумме по всем параметрам 2 балла из 4-х, что соответствует низкой психологической готовности к школьному обучению [4].

Ребенок (семи лет) стал для нас тьютором. По отношению к педагогам скромный, вежливый, отзывчивый, воспитанный мальчик, не отказывает в помощи воспитателю, управляемый, но «зажат». По отношению к детям ведомый, безобидный, наивный (для него все дети хорошие), если его обидят, не ответит.

Проективный этап нашей тьюторской практики был посвящен выбору форм совместной работы тьютора и тьюторанта. Тьютор, используя метод наблюдения за ребенком, заметил, что мальчика интересует конструирование (составление изображений по спичкам, сборка головоломки), а также изобразительная деятельность (рисунки по клеточкам, графический диктант). В этой связи для реализации родительского запроса и потребностей ребенка тьютором были выбраны такие формы работы с ребенком, как конструирование, а также изобразительная деятельность.

Совместная работа тьютора и ребенка проводилась по программе, разработанной на основе содержания рабочей тетради «36 занятий для будущих отличников. Развитие познавательных способностей» (автор Л.В. Мищенко), направленной на создание условий для проявления и развития ребенком своих интересов на основе свободного выбора, постижения духовно-нравственных ценностей и культурных традиций [2].

Основная **цель** занятий – развитие интеллектуально-творческого потенциала личности ребенка через систему коррекционно-развивающих упражнений.

В соответствии с целью определены следующие задачи:

1. Развитие познавательных способностей дошкольников.
2. Развитие творческих способностей дошкольников.
3. Расширение кругозора.
4. Развитие эмоционально-волевой сферы детей.
5. Формирование стремления к личностному росту.

Программа рассчитана на детей от 6 до 7 лет. Формы занятий – беседы, игра и т.д. – проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 30–40 минут. Каждое занятие состоит из трех частей: приветствие, основная часть и заключительная.

«Приветствие» преследует следующие цели: создание положительного настроения ребенка на общение с тьютором (и другими детьми), сохранение во время занятий доброжелательного отношения, развитие у него положительной самооценки и желания играть.

«Основная часть» выполняет ведущую роль в ходе всего занятия. Она включает в основном игры, направленные на коррекцию познавательной сферы ребенка через изобразительную деятельность, конструирование. В таких играх ребенок сам выбирает, чем он хочет заняться сегодня. Тьютор подкрепляет выбор ребенка одобрением. Во время основной части он помогает ребенку, поддерживает его.

После основной части занятия организуется рефлексия, ребенку задается вопрос, что ему понравилось на занятии, и что он хотел бы повторить на следующем. Эти вопросы помогали тьюторанту понять, что его мнение важно и интересно окружающим.

Назначение «заключения» состоит в создании у тьюторанта положительных эмоций от работы на занятии. В заключение тьютор сообщает ребенку положительные моменты на занятии, например «Мне сегодня очень понравилось, что ты старался выполнить сложное задание», «Ты замечал свои ошибки и сам их исправлял».

Методологической основой выстраивания программы работы тьютора с тьюторантом стали:

- системно-деятельностный подход, то есть в основе системной работы с ребенком лежит его деятельность;

- теория педагогической поддержки (О.С. Газман, Н.Н. Михайлова), утверждающая необходимость сопровождения процесса индивидуализации личности, развитие ее «самости», создания условий для самоопределения, самоактуализации и самореализации через субъект-субъектные отношения, сотрудничество, сотворчество взрослого и ребенка [3];

- личностно-ориентированный подход (К. Роджерс, И.С. Якиманская, Н.Ю. Синягина), определяющий приоритетность потребностей, целей и ценностей развития личности ребенка, максимальный учет индивидуальных, субъектных и личностных особенностей детей.

Личностные особенности тьюторанта обусловили специфику образовательной среды, в условиях которой осуществлялось взаимодействие с ним. Основной формой работы с Ярославом явилась игра, что и соответствует возрастным особенностям ребенка. В работе тьютор организует условия, позволяющие разработать и реализовать индивидуальную образовательную траекторию подрастающего человека.

В кабинете педагога-психолога в свободном доступе для ребенка находится все необходимое оборудование, которое позволило бы реализовать запрос мамы (развитие внимания, памяти, логического мышления ребенка): логическое домино; кубики Дьенеша; головоломка «Танграм»; настольные, развивающие, дидактические игры: «Тренажер для развития пространственных пред-

ставлений», «Тренажер для развития внимания», счетный материал: «Спички», «Счетные палочки».

Таким образом, образовательная среда, в условиях которой происходит общение тьютора и тьюторанта, обладает следующими характеристиками:

– открытостью – родителям было рекомендовано записать ребенка на занятия в станцию Юных Техников Копейского городского округа по направлению «художественная деятельность», чтобы подкреплять интересы ребенка;

– гибкостью – в процессе совместной работы с тьюторантом были внесены изменения в выбор методов взаимодействия, например, первоначально выбранный метод пластилинографии не дал положительных результатов (тьюторант лепил без особого желания и не проявил достаточной активности в этой деятельности), пришлось перейти на взаимодействие с помощью изобразительной деятельности (ребенку очень нравится выполнять графические диктанты, перерисовать какие-либо несложные картинки по клеточкам, конструирование, складывать головоломку «Танграм», «собирать изображения из спичек»);

– избыточностью и вариативностью – коллективные и индивидуальные занятия – ребенок участвовал в конкурсе по направлению «Мама, бабушка и я – рукодельная семья», также для него была организована экскурсия на выставку картин художников г. Копейска. В кабинете психолога в свободном доступе были предоставлены разнообразные головоломки, тренажеры и счетные материалы и т.д. Для группы также были приобретены логические игры, которые предпочитал тьюторант.

Были организованы следующие тематические занятия: «Чему учат в школе», «Поговорим о временах года», «В гостях у сказки», «Дни недели», «Геометрические фигуры», «Качества характера», «Дикие и домашние животные».

Через использование в игре изобразительной деятельности и конструирования (то, что особенно нравится ребенку) постепенно начал налаживаться контакт тьютора с Ярославом. В самом начале общения с тьютором ребенок со всем соглашался, не проявлял активности, не высказывал своего мнения, но после поддержки тьютора поверил в свои силы.

В процессе работы тьютора со своим подопечным было организовано участие ребенка в разных подготовках к праздникам («23 февраля», «8 марта») не только в рамках общих выступлений, но и как помощника в оформлении зала и группы.

В настоящий момент все участники воспитательного процесса в детском саду отмечают следующее:

1. В *познавательном направлении*: у ребенка-тьюторанта улучшилась память, внимание стало более сконцентрировано, лучше развито логическое мышление (со слов воспитателя, логопеда). У него прослеживается улучшение

речевого развития (со слов логопеда). Тьюторант перестал «закрывать», стал больше общаться с воспитателем, детьми, взрослыми. С удовольствием рассказывает, что делал дома в выходные дни. Родители отмечают, что ребенок начал по памяти рассказывать дома стихи, песни, которые выучил в детском саду. Родители стали больше обращать внимания на него, посещают кружки, которые связаны с конструированием, Станцию Юных Техников, выставки, поверили в его самореализацию через изобразительную деятельность. В будущем собираются отдать в школу искусств для дальнейшего его роста в этом направлении.

2. В *культурно-предметном направлении*: в общении с другими детьми в группе Ярослав уже не всегда идет у них на поводу, еще не может сказать категорично «нет», но старается отстраниться от неприятной ситуации.

3. В *антропологическом направлении*: следует отметить, что у него появился интерес к занятиям в группе, он стал проявлять активность на занятии и старается ответить на вопросы педагога, перестал «прятаться в толпе».

Литература

1. Ковалева Т.М. Профессия тьютор / Т.М. Ковалева, С.Ю. Попова (Смолик), А.А. Геров, М.Ю. Чередилина. – М.–Тверь: «СФК-офис», 2012. – С. 73–86.

2. Мищенко Л. 36 занятий для будущих отличников. Рабочая тетрадь для дошкольников в 2-х частях / Л. Мищенко. – М.: РОСТ, 2011.

3. Тюмасева З.И. Дошкольники учатся удовлетворять свое любопытство, а школьники обучаются и адаптируются к биоэкосоциальной среде / З.И. Тюмасева // Начальная школа плюс до и после. – М., 2013. – № 7. – С. 69–72.

4. Ясюкова Л.А. Методика определения готовности к школе. Прогноз и профилактика проблем обучения в начальной школе: метод. рук-во / Л.А. Ясюкова. – СПб.: Иматон, 1999.

Вахитова Г.Х.

Научный руководитель: Хуснутдинова З.А., доктор медицинских наук, профессор

Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Республика Башкортостан

Социальная сеть как инструмент пропаганды самоубийств среди несовершеннолетних

Аннотация. Суицид несовершеннолетних является одной из наиболее актуальных социально-психологических проблем общества. Статья посвящена некоторым формам и методам доведения несовершеннолетнего к отклоняющемуся поведению, в частности суициду, через социальные сети в Интернет.

Ключевые слова: суицид, подросток, игры смерти.

Vakhitova G.Kh.

*Supervisor: Khusnutdinova Z.A., doctor of medical Sciences, Professor
Bashkir State Pedagogical University im. M. Akmulla, Ufa, Bashkortostan*

Social network as a tool of propaganda of suicides among minors

Abstract. Suicide of minors is one of the most pressing social and psychological problems of society. The article is devoted to some forms and methods of finishing of minors to deviant behavior, particularly suicide, through social networks in the Internet.

Keywords: suicide, teen, game of death.

В мае 2016 года, на сайте «Новой Газеты» была опубликована статья «Группы смерти (18+)», в которой впервые была приведена страшная статистика по суицидам несовершеннолетних, состоявших в подозрительных группах в интернете. Так, только с ноября 2015 года по апрель 2016 года по России произошло более 130 случаев самоубийства среди несовершеннолетних подобным образом [3]. Учитывая актуальность данной проблемы, нами был проведен контент-анализ публикаций в сети Интернет с мая 2016 по март 2017 гг.

«Синий Кит», «Тихий Дом», «Разбуди меня в 4:20» – эти сообщества в социальных сетях стали настоящей эпидемией нашего времени. Организаторы, точнее кураторы, вовлекают в них подростков, чтобы сыграть с ними в игру.

Цель этих игр только одна – сделать так, чтобы ваш ребенок умер. Люди, которые называют себя «Китами», вербуют подростков в сети Интернет, полностью подчиняя себе их сознание, и навязывают им культ смерти так умело, что предотвратить трагедию стало невозможно. Вы спросите: «Как это работает? Как можно кого-то довести до самоубийства?». Все очень просто – дети сами вступают в игру, они пишут на своих страницах Вконтакте страшные теги: синий кит, f57, разбуди меня в 4:20, я в игре. А после этого на связь выходят кураторы этого «замечательного детского проекта» и каждый день в 4:20 утра присылают ребенку самые различные задания, а последнее из этих заданий – это убить самого себя.

Многие скажут, что самоубийства были всегда и во все времена, но не нужно спешить с выводами, ведь выйти из таких игр гораздо сложнее, чем войти. Сначала с ними безобидно связываются и предлагают поиграть, а вы знаете, что детей от игр иногда просто не оторвать. В СМИ уже доступен полный список заданий, например, первое задание: на руке лезвием вырезать f57 или проснуться в 4:20 и посмотреть страшное видео, это все элементарно, большинство подростков в 4:20 даже еще не собираются ложиться спать, а найти страшное видео, проще просто. Далее задания связаны с порезами, либо же детям нужно куда-то ходить: залезть на кран, крышу многоэтажного дома, мост и тому по-

добное, то есть их постепенно приводят в те места, откуда потом дети могут прыгнуть и, чаще всего, так оно и происходит [4]. Каждую неделю сейчас выходит видео, где подросток прыгает с 10-го этажа. Невольно задаешься вопросом: «Зачем? Для чего все это?». Ответ прост, впечатлительных детей с головой погружают в эту игру, то есть создают такую атмосферу, которая даже взрослого человека способна склонить к суициду. Им высылают кучу треков, которые подросток должен слушать каждый день перед сном. Чаще всего это мистическая, инструментальная музыка без всяких слов. Одному играть страшно, и дети просто пишут своим друзьям, одноклассникам, втягивая их в эту игру, таким образом, количество потенциальных самоубийц растет вдвойне. Конечно, многие дети в итоге начинают осознавать что-то неладное и хотят выйти из игры, но это не так просто сделать, кураторы пишут, что следят за ними, и если они не будут выполнять задания, то их родственники могут пострадать. Организаторы перед последними заданиями присылают ссылки, по которым дети переходят и, они могут определить их IP-адрес, в последующем шантажируя тем, что кураторы знают, где они живут, в каком городе, на какой улице и могут прийти и убить всю его семью.

Естественно, многие уже поняли, что с этим нужно серьезно бороться, поэтому власти начинают предпринимать жесткие меры, только за одни сутки РОСКОНАДЗОР заблокировал сотни групп смерти в социальной сети ВКонтакте. В прошлом году был арестован один из создателей данного проекта – Филипп Будейкин, по кличке Лис, возраст 21 год. Его считают инициатором данного движения. Многие задают вопрос – какова причина и, что побудило его этим заниматься. Филипп в своем интервью сказал, что для него это была лишь игра, делал все это ради того, чтобы у него было больше подписчиков, то есть ради пиара. Ему грозит тюремный срок, но рано говорить, что все закончилось, ведь сколько последователей он оставил после себя, остается только догадываться.

Все не заканчивается на Синем Ките, появляются новые игры со смертью, буквально недавно возникла еще одна с названием «Беги или Умри». На телефоны подростков приходят массовые рассылки с призывом на спор перебежать оживленные участки дорог на запрещенный сигнал светофора, и уже есть целый ряд подобных случаев, например, в Екатеринбурге подросток, который «заигрался», получил перелом бедра.

Буквально в начале марта 2017 года родители из нескольких регионов России забили тревогу, увидев жевательные резинки «5five» у своих детей со странными заданиями на обертке. Условно игра называлась – «Правда или Действие». Задания предлагались на выбор: либо честно в чем-то признаться, либо совершить какой-то поступок. В общем, ничего нового в игре не было, но все

задания были небезопасными, например, детям предлагалось подняться на самую высокую точку в общественном месте и сделать селфи. А некоторые вопросы побуждали подростка задуматься о смерти: «Что точно нужно успеть сделать перед смертью?» [5].

Переключившись с больной головы на здоровую – любимое дело незрелого человека, – отмечает психолог Г. Колонтаевская. «Паника, раздутая последние месяцы, – это попытка убедить самих себя, что это не мы не бережем наших детей, а некие злые силы «истребляют нацию», как высказался один чиновник. Будто Россия не находится в первых рядах списка стран с высоким уровнем суицида среди населения. Всего населения – не только несовершеннолетних», – подчеркивает она [2].

Ведь действительно, игры тут не причем, вся вина лежит на родителях, которые не могут воспитывать своих детей. Все эти дети, все жертвы игр – это бедные, оставленные без присмотра и внимания подростки, которых на самоубийства толкнули собственные родители. Псковские подростки не были членами «групп смерти», но это не помешало им покончить жизнь самоубийством не из-за групп смерти, а из-за непонимания родителей [1]. Поэтому, по сути, Интернет не виноват, просто время сейчас такое, да всегда оно было, что некоторые родители относятся к своим детям равнодушно. Каким нужно быть невнимательным, чтобы не заметить, что на теле его ребенка появляются какие-то рисунки, царапины, порезы. Родители, пожалуйста, воспитывайте своих детей, не ругайте, а воспитывайте, разговаривайте с ними, интересуйтесь их делами в школе, проблемами, чтобы потом не удивляться, почему же именно ваш ребенок бросился с 5-го этажа.

Литература

1. Берхин В. Не так страшен кит или Во что еще может заиграться подросток: Pravmir.ru / В. Берхин // Православие и мир. – 2017. – URL: <http://www.pravmir.ru/ne-tak-strashen-kit-ili-vo-что-eshhe-mozhet-zaigratsya-podrostok>.

2. Богданов В. Жвачка со вкусом смерти / В. Богданов, Н. Козлова, Р. Мерзляков // Российская Газета. – 2017. – № 7224. – URL: <https://rg.ru/2017/03/20/kak-v-rossijskie-magaziny-popala-zhvachka-s-opasnymi-zadaniiami.html>.

3. Мурсалиева Г. Группы смерти (18+) / Г. Мурсалиева // Новая Газета. – 2016. – № 51. – URL: <https://www.novayagazeta.ru/articles/2016/05/16/68604-gruppy-smerti-18>.

4. Новости Юinfo. – 2017. – URL: <https://newsyou.info/igra-sinij-kit-vse-zadaniya-s-1-po-50-vse-podrobnosti-pro-igru-i-vse-zadaniya-iz-igry>.

5. Смертин А. Горячая жевательная резинка: правда и какие нужны действия / А. Смертин, И. Ненештиль // РБК. – 2017. – URL: <http://kuban.rbc.ru/krasnodar/20/03/2017/58cff7479a7947fb93395d03?from=newsfeed>.

Везенкина И.И., Гетманец И.А.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Экологическая характеристика эндемичных видов растений степного юга Челябинской области

Аннотация. Приведены результаты изучения редких и исчезающих видов растений степного юга Челябинской области, обуславливающие уникальность ландшафтного и биологического разнообразия. Выявлено распределение эндемичных видов по долготным, широтным и экологическим (по фактору увлажнения) группам, а также их фитоценотическая приуроченность. Анализ жизненных форм проведен в соответствии с классификацией И.Г. Серебрякова и Х. Раункиера.

Ключевые слова: экологическая характеристика, эндемичные, редкие растения, Красная книги Челябинской области.

Vezenkina I.I., Getmanets I.A.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Ecological characteristics of endemic plant species in the steppe south of the Chelyabinsk region

Abstract. The results of study of rare and endangered plants of the steppe South of the Chelyabinsk region, contributing to the uniqueness of the landscape and biological diversity. Revealed the distribution of endemic species in the longitudinal, latitudinal and ecological (factor moisture) groups and their phytocenotic confinedness. Analysis of life forms was conducted in accordance with the classification of I. G. Serebryakov and H. Raunchier.

Keywords: ecological characteristic, endemic, rare plants, The red book of the Chelyabinsk region.

Степная зона занимает всю южную часть Челябинской области к югу от долины р. Уй площадью около 33.6 тыс. км², что примерно соответствует 38% территории области. Ее северная граница имеет широтный характер и проходит приблизительно вдоль 54°10' с.ш., отклоняясь к югу близ истоков рек Гумбейка и Курасан и к северу – в низовьях р. Увельки. Вся эта территория входит в Зауральско-Тургайскую (Западно-Казахстанскую) степную подпровинцию, Зауральско-Казахстанскую провинцию, Причерноморско-Казахстанской степной области и имеет равнинный характер [1].

Территория степной зоны Челябинской области относится к подзоне ковыльно-разнотравных (северных) степей, зональными сообществами которой являются настоящие разнотравно-ковыльные и ковыльно-типчаковые степи [2].

Значительная протяженность района с севера на юг является причиной некоторых различий в растительном покрове: в его северной части чаще встречаются сообщества луговых степей со *Stipa pennata* L., степные сообщества в целом богаче по видовому составу и более насыщены лугово-степными видами, а в южной части степные ассоциации представлены более ксерофитными вариантами, в частности, с участием *S. korshinskyi* Roshev. и *S. Lessingiana* Trin & Rupr [2].

На протяжении многих лет эти территории испытывают очень сильный пресс человеческой деятельности, под влиянием которого первоначальный облик степей изменился до неузнаваемости.

Разнотравно-ковыльные и луговые степи ныне почти полностью распашаны (на 70–80%) и заняты посевами и залежами, а незначительные сохранившиеся участки изменены выпасом, сенокошением и регулярными палами, под действием которых степные сообщества в значительной степени трансформировались в бедные агроценозы или сбитые пастбища – тырсовые и типчаковые [1]. Кроме того, распашка степей, выпас скота являются одной из главных причин сокращения редких и исчезающих видов.

Данная работа заключается в анализе степных узкоэндемичных видов растений, занесенных в Красную книгу Челябинской области, сохранение которых необходимо для уникальности ландшафтного и биологического разнообразия.

В основу работы положены результаты полевых исследований 2012–2016 гг., которым предшествовали изучение научных публикаций и картографических материалов.

Систематический анализ показал, что «краснокнижная флора» района исследования насчитывает 40 видов, относящихся к 21 роду и 17 семействам.

Исследования показали, что из 40 видов растений степного юга Челябинской области 19 видов являются типично степными, 8 видов – горно-степными, 6 видов – горно-лесостепными, 5 видов – лесостепными, 2 вида – бореальными (*Pedicularis sceptrum-carolinum* L., *Nymphaea tetragona* Georgi), единично представлен бореально-неморальный вид – *Epipactis atrorubens* Hoffm. ex Bernh.

Распределение по долготным группам, выявило, что преобладающими являются Южно-уральские эндемики (11 видов), меньшие позиции занимают поволжско-южноуральские (4), восточноевропейские (3), восточноевропейско-западноазиатские (3), восточноевропейско-казахстанско-западносибирские (3), европейско-югозападноазиатские (3), остальные виды (23) имеют ограниченное распространение, находясь на восточных или западных границах ареала.

Ведущими семействами являются *Fabaceae Lindl.* – 6 видов, *Gramineae Juss.* – 5 видов, *Scrophulariaceae Juss.* – 5 видов, *Liliaceae Juss.* – 4 вида, *Caryophyllaceae Juss.* – 4 вида, *Compositae Giseke* – 2 вида, *Linaceae DC. ex S. F. Gray* – 2 вида, *Orchidaceae Juss.* – 2 вида, *Iridaceae Juss.* – 2 вида, семейства *Hyacinthaceae Batsch*, *Alliaceae Agardh.*, *Nimphaeaceae Salisb.*, *Cistaceae Juss.*, *Umbelliferae Juss.*, *Primulaceae Vent.*, *Gentianaceae Juss.*, *Plantaginaceae Juss.* представлены единичными видами.

Многочисленными родами являются: род *Stipa* (4 вида), что характерно для степей, и род *Astragalus* (4 вида), роды *Fritillaria*, *Tulipa*, *Iris*, *Dianthus*, *Linum*, *Linaria*, *Pedicularis* представлены 2 видами и единично представлены роды: *Koeleria*, *Ornithogalum*, *Allium*, *Epipactis*, *Coeloglossum*, *Minuartia*, *Silene*, *Nymphaea*, *Hedysarum*, *Glycyrrhiza*, *Helianthemum*, *Aulacospermum*, *Primula*, *Gentiana*, *Castilleja*, *Plantago*, *Jurinea*, *Artemisia*.

В соответствии с системой И.Г. Серебрякова виды краснокнижных растений степного юга Челябинской области представлены следующими жизненными формами: полукустарники 1 вид, полукустарнички 4 вида, травы поликарпические многолетние: плотнокустовые 5 видов, луковичные 6 видов, короткокорневищные 3 вида, клубнеобразующие 1 вид, стержнекорневые 9 видов, полупаразитные стержнекорневые 3 вида, длиннокорневищные 1 вид, кистекокорневые 1 вид, травы монокарпические: многолетние 1 вид, однолетние 1 вид, подводные травы 1 вид.

С позиций системы Х. Раункиера [3] 16 видов относятся к гемикриптофитам, что полностью согласуется с биологическим спектром растительности умеренной зоны Земного шара. К фанерофитам, а именно нанофанерофитам относят 1 вид (*Astragalus brachylobus Fisch. ex DC.*), к хамефитам 7 видов, к криптофитам, а именно геофитам относятся 12 видов, гидрофитам – 1 вид (*Nymphaea tetragona Georgi*), к терофитам – 1 вид (*Gentiana riparia Kar. et Kir.*).

Во флоре выявлено 7 экологических групп растений. Преобладают растения переходных экоморф: мезоксерофиты (15 видов), ксеромезофиты представлены 8 видами, ксерофиты – 6 видами, гигромезофиты – 4 видами, малочисленной группой представлены гигрофиты и мезофиты (2 вида), и мезогигрофиты – 1 видом. Преобладание переходных ксерофитных экоморф связано с засушливым климатом степной части Челябинской области (коэффициент увлажнения <1) [1].

Кроме того, был проведен фитоценотический анализ флоры, основанный на определении доли видов, приуроченных к определенным типам растительности. Во флоре степного юга Челябинской области было выделено 11 фитоценоотипов. Существенную долю составляют виды, связанные с весьма характерными для Южного Урала петрофильными сообществами, большинство видов являются эндемиками и реликтами. Лидируют виды петрофильно-степного фи-

тоценопита (12 видов), встречающиеся по выходам горных пород на вершинах и склонах увалов. Далее следуют степные фитоценопиты (6 видов), скально-петрофильно-степные (5 видов), опушечно-луговые и галофитно-степные (3 вида), опушечно-лугово-степные и лугово-степные по 2 вида, единичные виды представлены галофитным, лугово-болотным и водным ценозами, в основном расположенным по днищам долин мелких речек и логов, а также во впадинах на водоразделах полосы предгорных равнин и местами на пониженных частях второй надпойменной террасы Урала.

Изученная краснокнижная флора имеет высокое значение, вносит большой вклад в формирование ценофона степной растительности Челябинской области и нуждается в дальнейшем комплексном изучении.

Литература

1. Красная книга Челябинской области: животные, растения, грибы / Министерство по радиационной и экологической безопасности Челябинской области, Ин-т экологии растений и животных УрО РАН; отв. ред. Н.С. Корытин. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2005. – 450 с.

2. Куликов П.В. Конспект флоры Челябинской области (сосудистые растения) / П.В. Куликов. – Екатеринбург–Миасс: «Геотур», 2005. – 537 с.

3. Raunkiaer K. The life of plants and statistical plant geography / K. Raunkiaer. – Oxford: Clarendon, 1934. – 632 p.

Велиев Р.Р.

Научный руководитель: Хуснутдинова З.А., доктор медицинских наук, профессор

Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Республика Башкортостан

Студенческая служба безопасности как инструмент регулирования общественной безопасности в молодежной среде

Аннотация. В статье раскрывается понятие студенческой службы безопасности. Представлены результаты социологического опроса студентов, свидетельствующие об актуальности организации такой службы в вузе, что позволит повысить обеспечение его безопасности и состояния защищенности студентов.

Ключевые слова: студенческая служба безопасности, безопасность, профилактика правонарушений.

Veliev R.R.

Supervisor: Khusnutdinova Z.A., doctor of medical Sciences, Professor

Bashkir State Pedagogical University im. M. Akmulla, Ufa, Bashkortostan

Student Security Service as a public safety tool of regulation in the youth environment

Abstract. The article reveals the notion of student security service. The results of a sociological survey of students indicating the relevance of the organization of such a service in a university are presented, which will allow to increase the provision of its safety and the state of protection of students.

Keywords: student security service, security, prevention of violations of law.

В структуре населения современной России удельный вес молодежи, являющейся носителем и транслятором социального опыта, составляет около 33 миллионов человек. Те приоритеты и ценности, которые будут заложены у подрастающего поколения сегодня, через 5–10 лет станут основными жизненными ориентирами общества [3]. Семье и образовательным организациям принадлежит главная роль в социализации подрастающего поколения. Немаловажную функцию в их воспитании и формировании личности выполняют и такие социальные институты, как и молодежные общественные объединения. Стратегической целью объединений является формирование социально активного поколения россиян для достижения экономической, социальной и культурной конкурентоспособности российской молодежи.

Согласно Стратегии развития молодежи Российской Федерации на период до 2025 года молодежное общественное объединение – это зарегистрированное в установленном законом порядке добровольное объединение граждан в возрасте до 30 лет на основе общности взглядов и интересов. Молодежное общественное объединение представляет собой связующее звено социализации, общественную среду, в которой в основном проходит жизнедеятельность подростка [2].

Статья 34 (п.5) Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» гласит, что обучающиеся имеют право на участие в общественных объединениях, а также на создание молодежных общественных объединений и органов студенческого самоуправления, уставная деятельность которых направлена на обеспечение социального становления и всестороннего развития молодежи.

Среди приоритетных направлений деятельности молодежных объединений особое место занимает профилактика правонарушений и пропаганда здорового образа жизни, профилактика различных видов зависимостей.

В образовательных организациях высшего образования России созданы различные органы студенческого самоуправления: студенческие советы университета, студенческие педагогические отряды, студенческая служба безопасности и т.д.

Служба студенческой безопасности (далее ССБ) – это объединение студентов, созданное в целях охраны общественного порядка и борьбы с

правонарушениями в студенческой среде, оказания помощи при возникновении чрезвычайных ситуаций. Во многих университетах Российской Федерации подобные службы функционируют и ведут активную деятельность. Опыт создания такой службы имелся и в Башкирском государственном педагогическом Университете им. М. Акмуллы. Функционировала она с 1995 года по причине, прежде всего, необходимости усиления контрольно-пропускного режима в общежитиях, контроля соблюдения правил проживания, так как ситуация в городе в те годы по криминогенной обстановке была беспокойной.

По мере спада напряжения в обществе и установления специальных инженерно-технических средств обеспечения безопасности (кнопки Группы Быстрого Реагирования, турникеты, камер видеонаблюдения и др.) на вахтах общежитий необходимость в ССБ в университете посчитали излишней. Однако, как показывает практика, состояние безопасности не только общежитий, но университета, особенно при проведении массовых мероприятий, находится под угрозой различных видов опасностей.

С целью выявления состояния обеспечения безопасности БГПУ им. М Акмуллы, нами был проведен анонимный опрос студентов разных факультетов и курсов по специально разработанной анкете из 33 вопросов. Всего было опрошено 118 студентов, в том числе 28 юношей и 90 девушек. В данной работе нами приведены некоторые результаты исследования.

Установлено, что каждый шестой-седьмой (15%) из наших респондентов не чувствует себя в безопасности в стенах университетского комплекса. Уровень своей защищенности по пятибалльной шкале ими был оценен следующим образом: 35% опрошенных дали оценку в 5 баллов, 36% – в 4 балла, 23% – в 3 балла, а 6% студентов оценили уровень защищенности как неудовлетворительный.

Из данных опроса следует, что опасность для жизни и здоровья обучающихся и сотрудников университета в первую очередь могут представить такие угрозы, как пожары (32% ответов), пищевые отравления в столовой (24%), теракты (15%), угрозы инженерно-техническим сооружениям (14%), несанкционированное проникновение посторонних с криминальными намерениями (10%), а также распространение наркотиков (5,6% опрошенных девушек).

На вопрос: «Считаете ли Вы достаточным уровень обеспечения безопасности в ВУЗе?», утвердительно ответил каждый второй респондент (54%). Альтернативный ответ был дан каждым четвертым (24%) из числа опрошенных студентов, и примерно столько же студентов (22%) на данный вопрос не смогли ответить. Среди юношей и девушек распределение ответов было примерно одинаковое.

Основное большинство респондентов (77%) считает, что студентов для обеспечения безопасности в университете следует привлекать и не только при проведении массовых мероприятий. Кроме того, более чем 2/3 из числа опрошенных и юношей, и девушек (68%) считают необходимым «реанимировать» Студенческую службу безопасности университета. По их мнению, такая необходимость обусловлена прежде всего тем, что ССБ позволит повысить статус службы студенческого самоуправления (36,3%). Кроме того, служба будет способствовать повышению уровня дисциплины самих студентов в целом (29%) и в студенческих общежитиях (9,8%). ССБ лучше обеспечит поддержание порядка на общеуниверситетских студенческих мероприятиях (19%). Судя по ответам респондентов, каждый седьмой (14,1%) из них считает, что имеющиеся Служба безопасности университета в полной мере не справляется со своими функциями.

Таким образом, создание Студенческой службы безопасности даст только положительные результаты, а именно, будет способствовать формированию таких компетенций, как коммуникативность, умение работать в команде, а также будет способствовать повышению уровня личной и общественной ответственности, правовых знаний регулирования групповых студенческих конфликтов (коллективных споров), недопущению их перерастания в стихийные массовые беспорядки.

Литература

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (последняя редакция). – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_11446/
2. Стратегия развития молодежи Российской Федерации на период до 2025 года. – URL: http://www.kdm44.ru/pages/Strategija_2025.html
3. Лопатина Н. Роль молодежных объединений в воспитании и социализации подростков / Справочник классного руководителя № 7. – 2016. URL: <http://e.klass-ruk.ru/article.aspx?aid=476801>

Войнова В.А.

Научный руководитель: Малоземова И.И., кандидат педагогических наук, доцент

Уральский государственный педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

Исследование динамики работоспособности учащихся начальных классов

Аннотация. В статье рассматривается проблема повышения работоспособности учащихся начальной школы в учебном процессе. Автор описывает ре-

зультаты исследования и выявляет зависимость учебной успеваемости от уровня умственной работоспособности.

Ключевые слова: учащийся начальной школы, умственная работоспособность, здоровьесберегающая педагогика.

Voynova V.A.

Supervisor: Malozemova I.I., candidate of pedagogical Sciences, associate Professor

Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Research of dynamics of working capacity pupils of initial classes

Abstract. The problem of article of increase working efficiency of pupils of elementary school in educational process. The author describes the results of the study and find out dependence of academic performance from the mental working capacity.

Keywords: learner of elementary school, mental working capacity, health saving pedagogics.

Современное начальное образование находится в условиях модернизации и обновления. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся – одна из современных задач начального образования. Образовательное учреждение должно обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, поэтому Федеральный государственный образовательный стандарт второго поколения представляет собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся [4].

Основным критерием, отражающим изменение функционального состояния, является повышение или снижение эффективности выполнения стоящих перед организмом задач. Под умственной работоспособностью понимается способность воспринимать и перерабатывать информацию, характеристика наличных или потенциальных возможностей человека осуществлять умственную деятельность на заданном уровне в течение определенного промежутка времени [2]. Умственная работоспособность объединяет основные психические состояния ребенка (восприятие, внимание, память, мышление) и является одним из главных показателей активного функционального состояния психики.

Известно, что уровень работоспособности, в том числе и умственной, напрямую зависит от состояния здоровья, а уровень развития и успеваемость - от умственной работоспособности. Таким образом, возникает актуальная проблема выявления факторов, способствующих поддержанию оптимальной умственной работоспособности учащихся начальной школы.

Современная российская психология рассматривает умственную работоспособность школьников в двух аспектах: физиологическом и психолого-педагогическом. Согласно физиологическому подходу, как показателю функционального состояния дееспособности младших школьников, умственная работоспособность зависит от физиологических особенностей ребенка, меняется в зависимости от биологических сезонных ритмов.

Изучая недельную динамику умственной работоспособности учащихся начальной школы, Ю.А. Баскакова под руководством А.С. Обухова выявила, что среднее значение умственной работоспособности увеличивается в начале недели, в среду достигает своего максимального значения, к концу недели падает [1].

Психолого-педагогический подход рассматривается как критерий адаптации к школьной нагрузке и показатель сопротивляемости организма к утомлению.

Изучению умственной работоспособности посвящено много работ. Большинство исследователей при оценке умственной работоспособности школьников изучают внимание, чаще всего с использованием метода дозированной по времени корректурной работы (таблицы Анфимова, Шульте, Э. Крепелина; тесты Бурдона, Кеэса).

Для проведения исследования были использованы два теста: тест Бурдона и тест Кеэса. В исследовании, которое проводилось в феврале 2016 года, приняли участие 22 обучающихся 3 класса.

Корректурная проба (тест Бурдона) направлена на исследование степени концентрации и устойчивости внимания. На специальных бланках обучающиеся должны были расставить определенные знаки в геометрические фигуры идентично образцу за определенное количество времени. Результаты пробы оцениваются по количеству пропущенных, незачеркнутых знаков, по времени выполнения или по количеству просмотренных знаков [3]. Исследование проводилось в начале учебной недели, перед уроками, и в пятницу, после уроков.

У двух обучающихся, которые учатся только на отметку «5», концентрация внимания осталась высокой, как в начале, так и в конце учебной недели, у одного обучающегося в пятницу концентрация внимания снизилась, стала средней.

У пяти обучающихся, которые учатся на отметки «4» и «5», концентрация внимания была высокой в начале и в конце учебной недели, а у одного низкой в оба дня тестирования. У двух обучающихся концентрация внимания в пятницу изменилась с высокой на среднюю, а у одного обучающегося с высокой на низкую.

У троих обучающихся из группы «ударников» концентрация внимания осталась высокой в оба дня тестирования, когда у двух обучающихся концентрация внимания понизилась и стала средней. В то же время у троих обучающихся концентрация внимания в конце учебной недели изменилась с низкого показателя на высокой.

Тест Кеэса используется для контроля за динамикой изменения работоспособности [3]. Обучающиеся выполняют задание на бланках в течение двух минут, за это время им необходимо зачеркнуть фигуры, идентичные трем образцам. Для определения стиля деятельности обучающихся учитываются объем выполненной работы и количество ошибок.

В результате исследования, которое также проводилось в этом же классе в начале (перед уроками) и в конце (после уроков) учебной недели, можно увидеть зависимость между стилем деятельности обучающихся и их учебной успеваемостью.

Стиль работы у «отличников» в начале и в конце учебной недели не изменился у двух обучающихся, остался точным и когнитивным (большой объем работы со средней точностью), а у одного обучающегося изменился с когнитивного (средний объем работы со средней точностью) на импульсивный.

В начале и в конце учебной недели два обучающихся, которые учатся на «4» и «5» имеют точный стиль деятельности. Семь обучающихся к концу учебной недели изменили стиль деятельности с когнитивного (средний объем работы с высокой точностью и большой объем работы со средней точностью) на точный.

В группе «ударников» точный стиль деятельности в начале и в конце недели сохранился только у одного обучающегося, а импульсивный у троих. У двоих обучающихся стиль деятельности в пятницу изменился с когнитивного на точный, у двоих учащихся с точного на когнитивный и с когнитивного на точный стиль деятельности соответственно. У одного обучающегося маленький объем работы со средней точностью в конце учебной недели изменился на большой объем работы с низкой точностью.

В результате проведенного исследования было выявлено, что умственная работоспособность обучающихся начальной школы изменяется в течение недели, повышаясь в конце. Но не у всех учащихся данного класса от уровня умственной работоспособности зависит учебная успеваемость. Также выявлена зависимость между учебной успеваемостью, уровнем внимания и стилем деятельности: «отличникам» и «хорошистам» свойственен точный и когнитивный стиль деятельности, высокая концентрация внимания.

Для того, чтобы поддерживать умственную работоспособность учащихся в течение всего периода обучения, необходимо проводить мероприятия, направленные на повышение внимания и умственной работоспособности в начале учебной недели. Также размер учебной нагрузки на протяжении учебного дня, недели и учебного года, чередование уроков по предметам в течение дня и недели, смена различных видов деятельности, труда и отдыха должны быть физиологически обоснованы и адекватны психофизическому развитию индивида.

Процесс повышения работоспособности учащихся начальной школы будет более эффективным при условии организации обучения сообразно с рекомендациями здоровьесберегающей педагогики: использование различных форм деятельности, чередование умственной и физической работы, проведение физкультурминутки или минутки здоровья, пальчиковой гимнастики, дыхательных упражнений и организация активных перемен.

Литература

1. Баскакова Ю. Проблема умственной работоспособности младших школьников / Ю.В. Баскакова, А.С. Обухов // «Начальная школа плюс: до и после». – 2014. – № 2. – С. 6–7.

2. Безруких М. Кто живет по режиму – в школе не устает / М. Безруких, С. Ефимова // Здоровье детей. – 2000. – № 43–44. – С. 16–17.

3. Римская Р. Практическая психология в тестах или как научиться понимать себя и других / Р. Римская, С. Римский. – М.: АСТ-ПРЕСС, 2007. – 400 с.

4. ФГОС НОО [Электронный ресурс]. URL: <http://kem-edu.ucoz.ru/>

Востротина О.А.

Научный руководитель: Быстрая Е.Б., доктор педагогических наук, профессор

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет

Здоровьесберегающий контекст применения элементов мнемотехники в обучении иностранному языку

Аннотация. В статье акцентируется значимость иностранных языков, как средства межкультурного общения. Овладение большим объемом иноязычной лексики должно осуществляться в здоровьесберегающем контексте с применением приемов мнемотехники.

Ключевые слова: глобализация, иностранный язык, здоровьесберегающий контекст, мнемотехника.

Vostrotina O.A.

Supervisor: Bystrai E.B., doctor of pedagogical Sciences, Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

A health-saving context for the application of mnemonic elements in teaching foreign languages

Abstract. The article emphasizes the importance of foreign languages as a means of intercultural communication. Mastering a large volume of foreign language vocabulary should be realized in a health-saving context using the techniques of mnemonics.

Keywords: globalization, foreign language, health-saving context, mnemonics.

В настоящее время в мире наблюдается процесс глобализации: возникновение гибридной мировой культуры, смешение национальных традиций, усиление сотрудничества между странами. Он проявляется в унификации и единении самых различных аспектов жизнедеятельности людей – их мировосприятия и мировоззрения, политики и экономики, социальной жизни и производства, науки и образования, культуры и искусства, религии и языка, спорта и т. д.

Процессы мировой глобализации и интеграции привели к бурному росту межкультурных контактов во всех сферах нашей жизни. К примерам межкультурного общения относятся: обмен школьниками или студентами, стажировки ученых, международные выставки и конференции, совместные предприятия, туристические поездки, гастроли, спортивные соревнования и т. д.

В настоящее время, когда человечество стремится к обществу без границ, стремится к приобщению к культурному наследию и духовным ценностям народов мира, знание иностранного языка, как мощного инструмента межкультурной коммуникации, стало востребованным и престижным. Стоит подчеркнуть, что одним из условий успешной адаптации в социальном пространстве также становится владение иностранными языками.

Существует множество профессий, где нельзя обойтись без иностранных языков. Это, конечно, переводчики, дипломаты, учителя иностранных языков, журналисты, ученые, экскурсоводы, стюардессы, водители такси, таможенники. Бизнесмены, спортсмены, артисты, которые часто бывают в командировках за границей, тоже не могут обойтись без иностранного языка. Иностранные языки расширяют наш мир, делают нас богаче.

Юнеско провозгласил XXI век, веком полиглотов, весь цивилизованный мир стремится к открытости и взаимопониманию. В новом XXI веке преобладает роль диалога различных культур. Главной задачей становится воспитание личности, которая будет способна принимать участие в межкультурной коммуникации на иностранном языке. Иностранный язык, как учебный предмет, обладает весьма эффективными средствами в воспитании человека культуры. Важно использовать весь воспитательный потенциал иностранного языка, как межпредметной дисциплины, способствующей приобщению учащихся к мировой культуре и, тем самым, к лучшему осознанию своей собственной.

Современная наука обладает широким спектром разнообразных методов, приемов, технологий в обучении иностранным языкам. При изучении немецкого языка учащимся приходится заучивать большое количество слов, необходимых для осуществления коммуникативной деятельности. Естественно стремление любого преподавателя преподнести ученикам знания в увлекательной

форме: картинки, интересные фильмы, образная речь и т.д. Чем больше увлекательных игр, тем интереснее занятия. Все это хорошо, но решает только часть проблемы обучения. Освоение новой лексики – это самый трудоемкий процесс в изучении иностранного языка. Для этого нужна хорошая память. Немецкий язык становится неинтересным только в одном случае – торможение процесса запоминания необходимого учебного материала, который, к сожалению, не рассматривается в учебниках.

Из-за избытка предметов, изучаемых в школе, усвоение знаний становится очень трудоемким процессом, требующим больших усилий от ребенка. Детям младшего школьного возраста очень тяжело влиться в размеренную школьную жизнь, они еще не совсем понимают, какова цель их обучения. До школы основным видом деятельности ребенка была игра, поэтому на уроках ему бывает скучно и неинтересно. Обучающемуся сложно сконцентрироваться на запоминаемом материале, особенно во второй половине урока. В результате происходит поверхностное усвоение знаний.

Очевидна необходимость, как утверждает Быстрая Е.Б., переосмысления задач обучения, воспитания, развития современного подрастающего поколения как приоритета образования, формирования у молодежи национальной самоидентичности, гражданской ответственности и правового самосознания, духовности и культуры, личной инициативности и самостоятельности, толерантности в поведении и отношениях [1, с. 14].

К сожалению, традиционная система образования дает развитие только механической памяти, что приводит к формальному усвоению знаний, т.е. к «зазубриванию» материала, заучиванию без понимания, поэтому очень важно и имеет смысл перестраивать методы обучения, чтобы развивать процессы памяти и мышления. Учителю необходимо повысить интерес и мотивацию учащихся на уроках иностранного языка. Для этого и призвана мнемотехника.

Память многих учеников не приспособлена к «простому запоминанию» многоступенчатого правила или ничего не значащего для них символа – буквы в слове. Как известно, левое полушарие головного мозга является «офисным центром», который отвечает за теорию, анализ, синтез, логику и мышление. Правое же полушарие является «творческим центром», который отвечает за восприятие цвета, звука, за создание ассоциаций и образов. Память школьников очень яркая и образная (особенно у детей с преобладанием правого полушария головного мозга, так называемый «художественный тип» по определению И.П. Павлова). Задача учителя – активизировать оба эти полушария, т.е. соединить усвоенный материал с творчеством.

Так как на сегодняшний день материалы по развитию памяти в процессе обучения немецкому языку еще не полностью систематизированы, приемы

мнемотехники на уроках иностранного языка не изучены в полной мере и требуют глубокого и серьезного исследования. В сложившихся обстоятельствах результатом обучения иностранному языку должно стать формирование базы иноязычной коммуникативной компетенции, а также способности к самостоятельному углублению и развитию данной компетенции.

«Мнемотехника – это система внутреннего письма, позволяющая последовательно записывать в мозг информацию, преобразованную в комбинации зрительных образов» [2, с. 36].

Мнемотехника – это система методов и приемов, обеспечивающих эффективное запоминание, сохранение и воспроизведение информации. Основной «секрет» мнемотехники прост и хорошо известен. Когда человек в своем воображении соединяет несколько зрительных образов, мозг фиксирует эту взаимосвязь. И в дальнейшем упоминании одного из образов этой ассоциации наш мозг выстраивает всю цепочку ранее соединенных образов. Широкой известностью пользуются «запоминалки» из нашего детства, например, такие как: порядок цветов в солнечном спектре, определение биссектрисы, формула воды, запоминание падежей [3].

Необходимо отметить, что проблемы развития памяти всегда волновали человечество. Сегодня, когда человечество достигает все новых и новых вершин в образовательном и информационном пространстве нагрузка на мозг человека возрастает и, следовательно, мнемические процессы приобретают важное значение в психическом развитии индивида.

Развивая и тренируя память, мы также развиваем и другие познавательные процессы, такие как внимание, мышление и воображение. Приемы мнемотехники способны положительно влиять не только при обучении, но и в повседневной жизни.

Мы полагаем, что использование элементов мнемоники на уроках иностранного для введения и активизации нового лексического материала поможет развить у школьников творческое мышление, воображение, повысит интерес к изучаемому языку, облегчит запоминание иностранных слов. Мнемотехника также способствует расширению общего и лингвистического кругозора школьников. К сожалению, этот интересный и эффективный прием обучения довольно редко используется в школе. Данная проблема очень актуальна, так как на сегодняшний день материалы по развитию памяти в процессе обучения иностранному языку еще не полностью систематизированы, приемы мнемотехники на уроках иностранного языка не изучены в полной мере и требуют глубокого и серьезного исследования.

Литература

1. Быстрой Е.Б. Формирование межкультурной педагогической компетентности учителя / Е.Б. Быстрой // *Alma mater*. – 2006. – № 6. – С. 14–18.
2. Гальскова Н.Д. Теория обучения иностранным языкам. Лингводидактика и методика. Учеб. пособие / Н.Д. Гальскова, Н.И. Гез. – М.: Академия, 2006. – 252 с.
3. Зиганов М.А. Техника запоминания иностранных слов / М.А. Зиганов, В.А. Козаренко, А.Н. Семин. – М.: «Образование», 2002. – 148 с.
4. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология, формы, методы, опыт применения: метод. рекомендации // под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М.: «Триада-фарм», 2004. – 117 с.

Галкин А.Ю., Мамылина Н.В.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Система спортивного отбора для специализированной подготовки в лыжном спринте

Аннотация. В статье определены наиболее оптимальные этапы, задачи и методы спортивного отбора для спортивно-специализированной подготовки в лыжном спринте. Выявлены наиболее информативные, достаточно надежные и объективные критерии, которые необходимо использовать в оценке способностей спринтеров на каждом этапе многолетней спортивной подготовки.

Ключевые слова: спринтерский бег, спортивный отбор.

Galkin A.Y., Mamylyna N.V.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

System of sports selection for specialized training in ski sprint

Abstract. The article defines the most optimal stages, tasks and methods of sports selection for sports-specialized training in sprinting. The most informative, sufficiently reliable and objective criteria are revealed that must be used in assessing the abilities of sprinters at every stage of long-term sports training

Keywords: sprinting, sports selection

В последние годы усилилась тенденция к поиску новых, более эффективных методологических подходов и диагностике спортивной одаренности, на основе которой возможен достаточно эффективный прогноз достижений спортсмена [4, с. 70; 5, с. 117]. Однако, несмотря на многочисленные исследования, специалисты в области отбора и ориентации наиболее талантливых атлетов находятся в стадии постоянного поиска, совершенствования существующих методов и методик спортивного отбора.

Кроме того, необходимо обращать особое внимание на организацию тьюторского сопровождения как учебного процесса в общеобразовательной школе, так и тренировочного процесса в системе ДЮСШ [3, с. 159].

В настоящем исследовании мы смоделировали систему отбора детей в спортивных школах, разработанную нами на основе анализа научно-методической литературы [1, с. 24; 6, с. 21]. Изучив работы ведущих специалистов в области спортивного отбора и управления подготовкой юных спортсменов, мы пришли к выводу, что тренер, который хочет добиться ощутимых результатов в подготовке своих воспитанников, должен рассматривать спортивный отбор не как одномоментное действие, а как многоэтапный процесс, сопровождающий всю многолетнюю подготовку спортсмена, т.е. спортивный отбор – это не только поиск талантливых детей и отсеивание так называемых «бесперспективных», а это также постоянная работа тренера-преподавателя, в результате которой на основе длительного и тщательно организованного педагогического контроля занимающихся определяются их способности и предрасположенность к лыжному спринту.

Предлагаем к рассмотрению систему отбора для спортивно-специализированной подготовки в лыжном спринте (рис. 1).



Рис. 1. Система отбора в лыжном спринте

Предлагаемая нами система отбора состоит из нескольких этапов, а также комплекса критериев, контрольных упражнений, тестов, нормативов, которые, на наш взгляд, наиболее информативны, просты, достаточно надежны и объективны в оценке способностей испытуемых. Каждому этапу спортивного отбора соответствует свой комплекс критериев, контрольных упражнений, тестов и нормативов.

Следует отметить, что существует множество вариантов систем спортивного отбора, которые предлагают разные специалисты. Они включают в себя разное количество этапов с различной протяженностью (длительностью). Проведя глубокий анализ научно-методических источников, в т.ч. и экспертные мнения тренеров-преподавателей по лыжному спринту г. Челябинска, мы пришли к выводу, что этапы отбора должны строиться в зависимости от этапов многолетней подготовки. Неструктурированная система спортивного отбора выступает как фактор риска развития эмоционального напряжения и, как следствие, повреждения клеток организма и срыва адаптационных процессов [2, с. 122].

Литература

1. Жабиков В.Е. Исследование представлений студентов педагогического вуза о профессиональной деятельности в сфере физической культуры / В.Е. Жабиков // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 23–26.

2. Мамылина Н.В. Ферментемия как показатель повреждения организма при длительном эмоциональном стрессе и гипокинезии / Н.В. Мамылина, Н.А. Белоусова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2003. – № 5. – С. 120–124.

3. Потапова М.В. Индивидуальная траектория тьюторского сопровождения образовательного процесса как социальная проблема / М.В. Потапова, В.С. Цилицкий // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 11 (141). – С. 158–162.

4. Семченко А.А. Методологические предпосылки изучения особенностей проявления скоростно-силовых возможностей мышечного аппарата спортсменов / А.А. Семченко // Научный поиск: матер. VII науч. конф. аспирантов и докторантов. Естественные науки. – Челябинск: Изд-кий центр ЮУрГУ, 2015. – С. 70–73.

5. Сиваков В.И. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков, В.В. Сиваков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 12 (142). – 2016. – С. 116–120.

6. Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин. – М.: ФиС, 2000. – 65 с.

Гендина Т.Н., Улитина О.С.

Научный руководитель: Павлова В.И., доктор биологических наук, профессор

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Исследование параметров сердечно-сосудистой системы при адаптации к физической нагрузке в годичном цикле спортивной тренировки

Аннотация. В статье рассматриваются данные сердечно-сосудистой системы туристов при адаптации к физической нагрузке в годичном цикле спортивной тренировки. Результаты артериального (АД), венозного (ДД), частоты сердечных сокращений (ЧСС) в начале года и в конце. В конце года после адаптации к физической нагрузке параметры сердечно-сосудистой системы улучшились, что сказывается положительно и на работоспособности, и на здоровье [1; 3; 4].

Ключевые слова: сердечно-сосудистая система, физическая нагрузка, адаптация, спортивная тренировка.

Gendina T.N., Ulitina O.S.

Supervisor: Pavlova V.I., doctor of biological Sciences, Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Research of parameters of cardiovascular system at adaptation to physical activity in a year cycle of a sports training have improved

Abstract. In article data of cardiovascular system of tourists in case of adaptation to physical activity in a year cycle are considered to a sporting training. Results of the arterial (AP), diastolic (DD), the heart rate (HR) at the beginning of a year and at the end. In the end of the year after adaptation to physical activity, parameters of cardiovascular system have improved that affects positively both on working capacity, and on health

Keywords: cardiovascular system, exercise stress, adaptation, sports training.

Спортивный туризм относится к видам спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность с проявлением физических и волевых качеств. Его можно отнести к комплексным (смешанным) видам спорта типа многоборий. Спортсмен-турист должен обладать специфической выносливостью, работоспособностью в туристических походах.

Цель работы: исследовать параметры сердечно-сосудистой системы.

Организация и методы исследования

Для исследования сердечно-сосудистой системы (у туристов-студентов первого-второго курсов, 18–20 лет, и у контроля – студентов этих же курсов, не занимающихся спортом), определяли параметры: АД, ДД, ЧСС, СОК (систолический объем крови), МОК (минутный объем крови), ПД (пульсовое давление).

Результаты исследования и их обсуждение

Наряду с исследованием физических качеств подростков 18–20 лет, занимающихся туризмом и не занимающихся им (контролем), было произведено исследование физиологических показателей сердечно-сосудистой системы этих подростков. Результаты физиологических показателей были представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели сердечно-сосудистой системы при адаптации к физической нагрузке годового тренировочного процесса

Группа	Начало года			Конец года		
	АД	ДД	ЧСС	АД	ДД	ЧСС
Контрольная группа	122,33±2,8 100%	76,8±1,9 100%	86,7±2,3 100%	121,3±2,5 98,78%	72±1,9 93,75%	79,8±2,3 92,05%
Экспериментальная группа	127,33±2,8 100%	75,6±1,4 100%	84,7±2,1 100%	120±2,4 94,24%	69,8±1,7 92,33%	73±1,2 86,19%

Как видно из данных таблицы 1, показатели сердечно-сосудистой системы к концу года в обеих группах снизились, но в экспериментальной группе – в большей степени, что говорит о положительном влиянии занятий туризмом на динамику сердечно-сосудистой системы. Эти данные позволяют говорить об адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам и об экономизации всего организма [6; 7].

Таблица 2

Показатели сердечно-сосудистой системы в течение годового тренировочного процесса

Группа	Начало года			Конец года		
	СОК	МОК	ПД	СОК	МОК	ПД
Контрольная группа	59,9±4,1 100%	5221,2±32 100%	46,1±3 100%	62,41±3,2 104,05%	4965,4±44 95,1%	49,3±3,2 106,9
Экспериментальная группа	61,25±3,6 100%	5175,44 100%	51,7±2,3 100%	64,18±4,3 104,08%	4675,3±46 90,3%	50,2±3 97,1

Как видно из результатов таблицы 2, показатели контрольной группы свидетельствуют о недостаточной адаптации ССС к физической нагрузке. В экспериментальной же группе показатели ССС указывают на качественные изменения морфофункциональных свойств сердца за годичный цикл тренировки. Адаптация происходит за счет гипертрофии сердечной мышцы, а не за счет увеличения частоты пульса.

Разработанная нами и успешно опробованная программа годичного цикла спортивных тренировок экспериментально оправдала поставленные перед ней задачи и, следовательно, может применяться для тренировок туристско-спортсменов.

Вследствие адаптации организма к постоянным физическим нагрузкам в течение годичного цикла спортивных тренировок наблюдались некоторые изменения в работе сердечно-сосудистой системы у экспериментальной группы: произошло снижение показателя пульса приблизительно на 14%; показатель систолического давления составлял в среднем 127,3%, к концу эксперимента он снизился на 6%, и давление стабилизировалось до 120 ус.ед.; понижение диастолического давления составило приблизительно 75%. Эти данные позволяют

заклучить, что все показатели сердечно-сосудистой системы (частота сердечных сокращений, систолическое давление и диастолическое) снизились, что говорит об адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке [1; 2; 3; 5].

Увеличение выброса систолического объема крови на 4,8%, уменьшение минутного объема кровотока на 9,7% и уменьшение пульсового давления на 3% свидетельствуют, что в организме подростков экспериментальной группы произошли качественные изменения морфофункциональных свойств сердца за годичный цикл спортивной тренировки. Следовательно, сердце увеличивается в объеме, проявляя резистентность к физической нагрузке [5; 7].

Литература

1. Влияние физических нагрузок при занятиях легкоатлетическим спринтом на физическую работоспособность подростков / В.И. Павлова, С.С. Кислякова, Д.А. Сарайкин, Ю.Г. Камскова // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды: матер. IV Междун. науч.-практ. конф. / Челябин. гос. пед. ун-т. – Челябинск, 2012. – С. 336–339.

2. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – М.: Академия, 2001. – 208 с.

3. Гольнева Д.П. Человек, его здоровье и окружающая среда: пособие для учителей и студентов естественно-географических факультетов / Д.П. Гольнева, В.И. Павлова. – Челябинск, 1997. – 120 с.

4. Динамика функционального состояния сердечно-сосудистой системы юных тхэквондистов в тренировочном процессе / Д.А. Сарайкин, М.С. Терзи, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2012. – Вып. 32. – № 28 (287). – С. 20–23.

5. Молекулярно-генетическая детерминация функциональной работоспособности единоборцев разных квалификаций / М.С. Терзи, Е.В. Леконцев, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 7. – С. 21–24.

6. Повышение физической работоспособности легкоатлетов 14–15 лет в макроцикле тренировочного процесса / В.И. Павлова, С.С. Кислякова, Д.А. Сарайкин, Ю.Г. Камскова, И.В. Нагорнов // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2015. – Т. 15. – № 4. – С. 74–79.

7. Физиологические предпосылки сохранения и укрепления здоровья у единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2014. – Т. 14. – № 3. – С. 26–32.

Гендина Т.Н., Улитина О.С.

Научный руководитель: Павлова В.И., доктор биологических наук, профессор

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Адаптация дыхательной системы студентов, занимающихся туризмом

Аннотация. В работе представлены данные об адаптации дыхательной системы студентов-спортсменов в процессе тренировочного процесса. У спортсменов, занимающихся туризмом и не занимающихся студентов, которые служили контролем, были определены параметры дыхательной системы. В соревновательном периоде все параметры повысились, но в покое они были снижены. Дыхательная система функционирует экономно.

Ключевые слова: студенты, адаптация, дыхательная система, физическая нагрузка.

Gendina T.N., Ulitina O.S.

Supervisor: Pavlova V.I., doctor of biological Sciences, Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Adaptation of respiratory system of the students who are engaged in tourism

Abstract. In the article, data on adaptation of respiratory system of students athletes in the course of training process are submitted. At the athletes who are engaged in tourism and not engaged students who served as control parameters of respiratory system have been determined. In the competitive period all parameters have increased, but at rest they have been reduced. The respiratory system functions economically.

Keywords: students, adaptation, respiratory system, exercise stress.

Развитие дыхательной системы имеет большое значение у людей, занимающихся любым спортом, в частности – туризмом. От развития дыхательной системы зависит и сердечно-сосудистая система, и энергообеспечение всех процессов [1; 4; 5]. Известно, что дыхательная система участвует в выполнении регуляции температуры, водно-солевого. Она же выполняет бактерицидную, противовирусную и иммунную защиту. Максимальное потребление кислорода (МПК) определяет состояние и работоспособность спортсмена. Поступающий из легких кислород по кровеносным сосудам в ткани, обеспечивает процесс тканевого дыхания [2; 3].

Организация и методы исследования

Для проведения исследований мы взяли студентов первого-второго курсов 19–22 лет, занимающихся туризмом, контролем служили студенты этих же курсов, не занимающиеся спортом. Мы тренировочный этап разделили на три этапа: I – подготовительный; II – соревновательный, III – восстановительный.

В каждом периоде мы измеряли дыхательный объем (ДО); частоту дыхания (ЧД); жизненную емкость крови (ЖЕЛ); минутный объем дыхания (МОД); максимальное потребление кислорода (МПК); пробу Штанге и Генча.

Дыхательный объем (ДО) – в спокойном состоянии при каждом дыхательном движении обменивается только частью, находящегося в легких воздуха. Он используется для характеристики глубины дыхания. Чем больше дыхательный объем, тем глубже дыхание.

Частота дыхания (ЧД) – количество спокойных вдохов и выдохов за 1 мин.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – количество воздуха в см³ или миллилитрах (мл), максимально выдыхаемое после максимального вдоха. ЖЕЛ – один из важнейших показателей внешнего дыхания, зависящий от возрастных, половых, морфологических особенностей. Этим показателем широко пользуются для оценки физического развития детей и подростков.

ЖЕЛ определяется с помощью сухого спирометра. ЖЕЛ складывается из дыхательного объема, резервного объема вдоха (Ровд) и резервного объема выдоха (Ровыд).

$$\text{ЖЕЛ} = \text{ДО} + \text{Ровд} + \text{Ровыд}$$

Минутный объем дыхания (МОД) – количество воздуха, которое человек вдыхает за 1 мин.

$$\text{МОД} = \text{ДО} * \text{ЧД за 1 мин}$$

МПК – это индивидуальное количество кислорода, которое потребляет человек в единицу времени (мл/мин) при выполнении предельной (максимальной) физической работы.

Функциональные пробы дыхательной системы во время произвольной задержки дыхания: проба Штанге и проба Генча.

Результаты исследования и их обсуждение

На первом этапе студенты занимаются физическими тренировками для общего укрепления организма и отработывают навыки, необходимые в походе. При анализе полученных данных можно констатировать, что дыхательный объем (ДО) при тренировках увеличился от 3 до 5 раз по сравнению с фоновыми величинами 350–500 мл, в то время как при физической нагрузке – 1500 мл.

Чем больше дыхательный объем, тем глубже дыхание. При физической нагрузке в подготовительном периоде из-за несовершенства адаптации студентов к физической нагрузке нехватка воздуха компенсируется частотой и глубиной дыхания. Частота дыхания увеличилась на 4–6 дыхательных движений. Так, фоновые величины составили 16–18 раз в мин, а при нагрузке – 20–24 раза в минуту.

Жизненная емкость легких у спортсменов после тренировки составила 3000–3500 мл по сравнению с контрольными данными – 2800–3000 мл.

Минутный объем дыхания в покое составляя 5760 мл/мин, при нагрузке увеличился в 6 раз и составил 30000 мл/мин или 30 л/мин.

Максимальное потребление кислорода в покое в начале подготовительного периода составляла в среднем 2029 мл/мин или 48,6 мл/кг. По оценочной шкале работоспособность может быть оценена только на удовлетворительно. При физической нагрузке МПК снизился незначительно за счет увеличения пульса до 154 уд/мин, а МПК – 47 мл/кг.

В покое подготовительного периода величина пробы Штанге составляла 50 сек; проба Генча составляла – 35 сек; при физической нагрузке – 45 сек (проба Штанге) и 25 сек (проба Генча).

Второй этап – соревновательный. В этом периоде туристы продолжают тренировки для обрабатывания специальных упражнений по тактике и технике туризма, участие в соревнованиях по туризму для получения разряда и званий.

Здесь, показатели дыхательного объема (ДО) увеличились при физической нагрузке в 4,4 раза и 4 раза в минуту и составляли 2000 мл по сравнению с контролем (450–600 мл).

Частота дыхания у спортсменов после физической нагрузки снизилась с 20–24 раза в минуту (подготовительный период) до 18–20 раз в мин. Снижение частоты дыхания объясняется развитием тренированности.

Жизненная емкость легких у туристов в спортивном периоде достигает максимума 4000–4500 мл за счет адаптивных процессов после двух этапов тренировочного процесса.

Минутный объем дыхания в покое у туристов был зафиксирован на уровне 770 мл/мин, при физической нагрузке увеличился в 7 раз и составил 54 л/мин.

Максимальное потребление кислорода в покое у спортсменов в соревновательном периоде составила 3000 мл/мин или 50 мл/кг. При физической нагрузке с увеличением пульса до 140 уд/мин. МПК снизилось до 51 мл/кг. По сравнению с подготовительным периодом снижается величина пульса и увеличивается МПК.

В соревновательном периоде пробы Штанге составляли 80 сек; пробы Генча – 40 сек. При физической нагрузке: проба Штанге составляла 70 сек; проба Генча – 30 сек.

Таким образом, в соревновательном периоде после проведенного адаптивного тренировочного процесса показатели дыхательной системы значительно повысились.

Третий этап – восстановительный период. В восстановительном периоде происходит восстановление организма после интенсивных тренировок. Интегральность нагрузок снижена. В этом периоде необходимо снять утомление с тем, чтобы организм полностью восстановился.

Так, дыхательный объем в покое составлял 500–600 мл и при физической нагрузке – до 2500 мл. частота дыхания составляла 14 раз/мин, а при нагрузке 30 раз/мин.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) в среднем у всех испытуемых составляла 4000–4700 мл и при нагрузке – 4500.

Минутный объем дыхания в покое составлял 8400 мл/мин и при физической нагрузке – 75 л/мин.

МПК в покое составила 48 мл/кг, а при физической нагрузке – 45 мл/кг, что указывает на хорошую подготовку и высокую работоспособность.

В восстановительном периоде проба Штанге составляла 75 сек, проба Генча – 40 сек.

Таким образом, занятия туризмом в тренировочном макроцикле благоприятно сказались на физическом развитии студентов.

Литература

1. Влияние физических нагрузок при занятиях легкоатлетическим спринтом на физическую работоспособность подростков / В.И. Павлова, С.С. Кислякова, Д.А. Сарайкин, Ю.Г. Камскова // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды: матер. IV Междун. науч.-практ. конф. / Челяб. гос. пед. ун-т. – Челябинск, 2012. – С. 336–339.

2. Девиантная субкультура Уральских подростков в ракурсе общественной безопасности / Б.С. Павлов, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова, Д.А. Сарайкин // Вестн. Челяб. гос. пед. ун-та. – Челябинск, 2015. – № 3. – С. 214–229.

3. Павлова В.И. Развитие координационных способностей юных тхэквондистов моделированием соревновательной деятельности / В.И. Павлова, М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин // Вестн. Челяб. гос. пед. ун-та. – Челябинск, 2013. – № 12–2. – С. 288–295.

4. Павлова В.И. Физиологические и психофизиологические особенности сенсомоторной адаптации у единоборцев разных квалификаций / В.И. Павлова, Д.А. Сарайкин, М.С. Терзи // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 6. – Ч. 7. – С. 1412–1417.

5. Психофизиологические детерминанты спортивного мастерства единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлов, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – М., 2014. – № 12. – С. 66–70.

Голубков С.А., Зайцев С.А.

Научный руководитель: Хуснутдинова З.А., доктор медицинских наук, профессор

Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Республика Башкортостан

Уровень знаний обучающихся общеобразовательных учреждений по вопросам пожарной безопасности города и села

Аннотация. В данной статье представлен анализ результатов тестирования обучающихся 10–11-х классов городской и сельской образовательной организации с целью выявления уровня их знаний по вопросам пожарной безопасности. Установлено, что уровень знаний у обучающихся по вопросам пожарной безопасности достаточно высокий. Девушки продемонстрировали более высокие показатели по сравнению с юношами. Выявлена недостаточность практических навыков действий респондентов при конкретных ситуациях.

Ключевые слова: пожарная безопасность обучающихся, уровень знаний.

Golubkov S.A., Zaytsev S.A.

Supervisor: Khusnutdinova Z.A., doctor of medical Sciences, Professor
Bashkir State Pedagogical University im. M. Akmulla, Ufa, Bashkortostan

The level of students' knowledge on issues of fire safety of cities and villages

Abstract. This article presents an analysis of the test results, the students of 10–11 grades of urban and rural educational organizations to identify their level of knowledge on issues of fire safety. It is established that the level of knowledge among students on fire-safety issues is quite high. The girls demonstrated higher values compared to boys. Identified a lack of practical skills of the respondents in specific situations.

Keywords: students, survey, level of knowledge, fire safety.

Среди различных видов безопасности для образовательных организаций приоритетной является пожарная безопасность. Согласно Федеральному закону № 69-ФЗ «О пожарной безопасности» «пожарная безопасность - это состояние защищенности личности, имущества, общества и государства от пожаров».

Данные статистики свидетельствуют, что за последние пять лет в России сохраняется динамика снижения количества пожаров на объектах образовательных организаций (далее – ОО). В Республике Башкортостан число пожаров на объектах образования с 2010 по 2015–2016 гг. также сократилось с 5 случаев до 1–2 случаев за год. Однако число нарушений требований пожарной безопасности, выявленных в результате плановой работы надзорными органами МЧС России, в образовательных учреждениях довольно велико. Только в 2015 году их было зарегистрировано свыше 94 тыс. Характерными нарушениями требований пожарной безопасности остаются отсутствие или неисправность автоматической пожарной сигнализации, систем оповещения и управления эвакуацией людей при пожаре, необеспеченность первичными средствами пожаротушения и нарушения требований к путям эвакуации [4].

Обеспечение пожарной безопасности ОО не может быть формальной: первостепенное условие – практическая реализация противопожарных мероприятий, прежде всего, предписанных Федеральными законами «О пожарной безопасности», «Технический регламент о требованиях пожарной безопасности» Правилами противопожарного режима в Российской Федерации и рядом иных нормативных правовых актов.

Главная цель по обеспечению пожарной безопасности – сохранение жизни и здоровья обучающихся и персонала за счет высокой степени противопожарного состояния школы, исключения предпосылок к возгоранию и возникновению пожара. К основному направлению профилактики пожаров относится обучение всех работников ОО, а также обучающихся правилам предупреждения пожара, а также эвакуации при его возникновении. Если обучение персонала осуществляется путем проведения противопожарного инструктажа и прохождения пожарно-технического минимума, то школьники изучают правила пожарной безопасности на уроках по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности», получают знания при беседах, проводимых специалистами пожарной службы, а также получают навыки эвакуации при организации учебных тренировок по эвакуации не реже двух раз в год.

С целью изучения уровня знаний и приобретенных навыков по проблемам пожарной безопасности у учащихся ОО, нами проведено тестирование по специально разработанным тестовым заданиям. Тест состоял из десяти вопросов. Опрос проводился среди учащихся 10–11 классов сельской (МОУ СОШ №1 с. Бакалы) и городской местности (гимназии № 39 и № 16 г. Уфы). Всего были опрошены 32 ученика сельской местности (21 девочка и 11 мальчиков). В городской местности опрошены 84 ученика, в том числе мальчиков – 37 и девочек – 47.

Оценка уровня знаний проводилось методом шкалирования. Если респондент на все вопросы давал правильные ответы, то уровень его знание оценивалось как высокий. В случае 8–9 правильных ответов – знание оценивалось как средний, а при 6–7 правильных ответах – удовлетворительный уровень. Уровень знания признавался неудовлетворительным, если респондент смог ответить правильно на 5 и менее вопросов.

Результаты опроса показали, что более половины респондентов, как сельской (56,2%), так и городской (59,5%) ОО показали высокий уровень знаний и навыков, ответив правильно на все вопросы теста. Каждый третий обучающийся из села и города показали средний уровень знаний: соответственно по месту жительства 34,7% и 32,3% из числа всех опрошенных. Удовлетворительные знания и навыки продемонстрировали также примерно одинаковый удельный вес детей: 9,4% сельских школьников и 8,4% городских гимназистов. Таким образом, наши респонденты, независимо от места жительства продемонстриро-

вали примерно одинаковый уровень подготовленности по различным аспектам пожарной безопасности.

Анализ ответов на тестовые задания по гендерному признаку респондентов свидетельствует, что девушки, как из сельской, так и из городской местности продемонстрировали более высокие знания. Среди них респондентов с высоким уровнем знаний было более 2/3: соответственно по месту жительства 6,6% и 68,8%, по сравнению с юношами 45,5% и 54,0%.

Следует отметить, что из числа всех опрошенных 41,3% учащихся не смогли ответить правильно на следующие два вопроса: «Вы заметили, что из подвала вашего дома идет дым, каковы ваши действия?» и «От сильного ветра огонь перекинулся от костра на сухую траву. Ваши попытки погасить загоревшую траву, закончились неудачно. Было принято решение – уходить от пожара. Как вы поступите?». Отсюда следует, что у респондентов недостаточно сформированы навыки практических действий при конкретных ситуациях, и на что учителю ОБЖ необходимо обратить внимание, т.е. больше уделять внимание на уроках отработке практических навыков путем решения ситуационных задач.

Литература

1. Постановление Правительства РФ от 25 апреля 2012 г. № 390 «О противопожарном режиме» (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный закон от 21 декабря 1994 г. № 69-ФЗ «О пожарной безопасности» (с изменениями и дополнениями);
3. Федеральный закон «Технический регламент о требованиях пожарной безопасности» от 22.07.2008 № 123-ФЗ;
4. В учебных заведениях выявлено около 95 тыс нарушений пожарной безопасности – МЧС URL: <http://www.edu.ru/news/education/v-uchebnyh-zavedeniyah-vyyavleno-okolo-95/>.

Горожанин А.С., Филатов М.А.

Научный руководитель: Сарайкин Д.А., кандидат биологических наук, доцент

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Совершенствование скоростно-силовой подготовленности хоккеистов

Аннотация. Представлены результаты исследования совершенствования скоростно-силовой подготовки хоккеистов 16–17 лет. Были взяты две группы: в контрольной – по традиционной методике, в экспериментальной – тренировки проходили по авторской методике. Авторы считают, что совершенствование скоростно-силовых качеств юношей-хоккеистов осуществляется вариативно, с учетом функционального состояния хоккеистов, физиологических закономерностей развития скорости и силы [1; 4; 5; 6].

Ключевые слова: хоккей, скоростно-силовая подготовка, учебно-тренировочный процесс.

Goroganin A.S., Filatov M.A.

Supervisor: Saraikin D.A., candidate of biological Sciences, associate Professor South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Improvement of high-speed and power readiness of hockey players

Abstract. Results of a research of improvement of high-speed and power training of hockey players of 16–17 years are presented. Were to take two groups: in control – by a traditional technique, in experimental – trainings took place by an author's technique. Authors consider that improvement of high-speed and power qualities of youth hockey players is carried out variably taking into account a functional condition of hockey players, physiological regularities of development of speed and force [1; 4; 5; 6].

Keywords: hockey, high-speed and power preparation, educational and training process.

Скоростно-силовая подготовка состоит из разнообразных приемов и средств, которые направлены на развитие у хоккеиста способности преодолевать высокие внешние сопротивления при максимально ускоренных движениях, в том числе при торможении и разгоне тела и отдельных его частей [1; 2; 3; 4].

Скоростно-силовая подготовка позволяет обеспечить развитие качеств силы и быстроты в очень широком диапазоне их сочетаний. Данная подготовка состоит из трех основных направлений. Деление на данные направления является условным и используется для четкости, простоты изложения, а также точности во время применения упражнений [2; 3; 4; 5].

Цель работы: изучить способы совершенствования скоростно-силовой подготовки хоккеистов.

Организация и методы исследования

Исследования проводились в течение учебного года на базе: МБУДО ДЮСШ «Метеор-Сигнал» г. Челябинска.

В ходе исследования на разных этапах эксперимента приняли участие хоккеисты юношеского возраста 16–17 лет, в количестве 40 человек (20 человек – контрольная группа и 20 человек – экспериментальная группа).

После первоначального тестирования уровня скоростно-силовой подготовленности юношей-хоккеистов, с ними были проведены занятия в течение 6 месяцев: в контрольной группе по традиционной методике скоростно-силовой подготовки, предложенной программой СДЮСШОР по хоккею; в экспериментальной группе занятия в течение 6 месяцев строились на основе разработанной нами методики скоростно-силовой подготовки (основанной с учетом возрас-

тных особенностей юношей и физиологических механизмах развития скоростно-силовых качеств. Кроме того, методика строилась на принципах вариативности, которая предполагала раскрытие резервов скорости и силы спортсменов путем применения различных тренажеров при тренировке скоростно-силовых качеств. Дополнительные полуторачасовые тренировки проходили в течение 6 месяцев по 3 раза в неделю) [2; 3; 6].

Для оценки скоростно-силовой подготовки использовались следующие методы исследования: подтягивание на перекладине за 15 сек; отжимания на брусьях за 15 сек; прыжок в длину с места (см); бег 60 м (сек) с высокого старта; пятикратный прыжок в длину с места.

Результаты исследования и их обсуждение

Как видно из таблицы 1, в контрольной группе в процессе эксперимента улучшение произошло во всех тестах скоростно-силовой подготовленности у юношей-хоккеистов. Так, результаты прыжка в длину с места увеличились на 3,3%; показатели скоростного пробегания 60 метров улучшились на 4,7%; результаты в пятикратном прыжке в длину с места увеличились на 4,1%; результаты отжимания на брусьях за 15 секунд достоверно улучшились в контрольной группе на 7,9%; показатели подтягиваний на перекладине за 15 секунд достоверно улучшились на 14,3%. Все позитивные сдвиги в показателях скоростно-силовой подготовленности спортсменов-хоккеистов контрольной группы свидетельствуют об эффективности традиционной методики скоростно-силовой подготовки. Наше исследование вполне подтверждает ее действенность.

Таблица 1

Динамика результатов тестирования скоростно-силовой подготовленности юношей-хоккеистов в процессе эксперимента

Тесты скоростно-силовой подготовленности	Контрольная группа (20 человек) (M±m) % - изменений		Экспериментальная группа (20 человек) (M±m) % - изменений	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Прыжок в длину с места	214,4±6,8 100%	221,2±5,9 103,3%	216,4±5,3 100%	232,4±6,1 *+ 107,4%
Бег 60 м (сек)	8,27±0,06 100%	7,88±0,07 95,3%	8,29±0,08 100%	7,42±0,07 *+ 89,5%
Пятикратный прыжок в длину с места	12,2±0,51 100%	12,7±0,32 104,1%	12,1±3,6 100%	13,2±3,8 * 109,1%
Отжимания на брусьях (за 15 сек)	22,8±0,31 100%	24,6±0,23 *+ 107,9%	22,6±0,27 100%	28,4±0,29 *+ 125,7%
Подтягивания на перекладине (за 15 сек)	8,4±0,08 100%	9,6±0,07 *+ 114,3%	8,3±0,09 100%	10,4±0,08 *+ 125,3%

Примечание: * - $p \leq 0,05$, – достоверность различий в группе по сравнению с начальным измерением (связанные выборки); + - $p \leq 0,05$, – достоверность различий в разных группах (несвязанные выборки).

В экспериментальной группе в процессе исследования достоверные сдвиги ($p \leq 0,05$) нами были отмечены по всем показателям скоростно-силовой

подготовленности. Так, например, результаты прыжка в длину с места достоверно увеличились на 7,4% с 216,4 см до 232,4 см; показатели скоростного пробегания 60 метров достоверно улучшились на 10,5% с 8,29 секунд до 7,42 секунд; результаты в пятикратном прыжке в длину с места достоверно увеличились на 9,1% с 12,1 метра до 13,2 метра; результаты отжимания на брусьях за 15 секунд достоверно улучшились в экспериментальной группе на 25,7% с 22,6 до 28,4 раз; показатели подтягиваний на перекладине за 15 секунд достоверно улучшились на 25,3% с 8,3 до 10,4 раз. Все положительные сдвиги в показателях скоростно-силовой подготовленности спортсменов экспериментальной группы свидетельствуют об эффективности разработанной нами методики скоростно-силовой подготовки.

Кроме того, на конец исследования, достоверное изменение результатов наблюдалось между некоторыми показателями контрольной и экспериментальной групп: так, в конце исследования результаты прыжка в длину с места были достоверно улучшены в экспериментальной группе по сравнению с контрольной на 5%; показатели скоростного пробегания 60 метров достоверно выше в экспериментальной группе на 5,8%; результаты отжимания на брусьях за 15 секунд достоверно выше в экспериментальной группе на 15,5%; показатели подтягиваний на перекладине за 15 секунд достоверно выше в экспериментальной группе на 8,3%. Позитивные сдвиги по этим показателям свидетельствуют о лучшем совершенствовании скоростно-силовой подготовленности у юношей-хоккеистов с помощью разработанной нами методики по сравнению с обычной методикой тренировки хоккеистов в контрольной группе.

Исходя из представленной в таблице 1 динамики изменения результатов тестирования, можно сделать вывод о том, что совершенствование скоростно-силовых качеств юношей-хоккеистов, осуществляющееся вариативно на основе анализа физиологических закономерностей развития скорости и силы, а также с учетом возрастных особенностей юношей 15–17 лет, эффективно воздействует на все показатели скоростно-силовой подготовленности хоккеистов, поэтому разработанную нами методику можно рекомендовать в качестве оптимального средства скоростно-силовой подготовки спортсменов, занимающихся хоккеем.

Таким образом, изучение методов совершенствования скоростно-силовой подготовленности хоккеистов является одним из главных способов дальнейшего роста спортивного мастерства и блестящих побед в современном хоккее. Решающими компонентами подготовки спортсменов в этой связи сегодня становятся активные методы и технологии, создающие организационно-педагогические условия для совершенствования скоростно-силовой подготовленности хоккеистов.

Литература

1. Влияние физических нагрузок при занятиях легкоатлетическим спринтом на физическую работоспособность подростков / В.И. Павлова, С.С. Кислякова, Д.А. Сарайкин, Ю.Г. Камскова // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды: матер. IV Междун. науч.-практ. конф. / Челяб. гос. пед. ун-т. – Челябинск, 2012. – С. 336–339.
2. Зайцев В.К. Теория и практика профессионального спорта: функционально-силовая подготовка хоккеистов / В.К. Зайцев, А.Н. Филиппенко. – М.: РГАФК, 2013. – 151 с.
3. Козловский Г.Н. Оптимизация специальной скоростно-силовой подготовки юных хоккеистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г.Н. Козловский. – М.: МОГИФК, 1999. – 22 с.
4. Королев Ю.В. Хоккей. Скоростно-силовая подготовка хоккеистов: лекция для студентов-заочников / Ю.В. Королев. – М.: ГЦОЛИФК, 1973. – 24 с.
5. Молекулярно-генетическая детерминация функциональной работоспособности единоборцев разных квалификаций Психофизиологические детерминанты спортивного мастерства единоборцев / М.С. Терзи, Е.В. Леконцев, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлов, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – М., 2016. – № 7. – С. 21–24.
6. Психофизиологические детерминанты спортивного мастерства единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлов, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – М., 2014. – № 12. – С. 66–70.

Горожанин А.С., Филатов М.А.

Научный руководитель: Сарайкин Д.А., кандидат биологических наук, доцент

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Совершенствование технико-тактической подготовленности хоккеистов

Аннотация. В статье представлены данные по совершенствованию технико-тактической подготовленности хоккеистов. Для этого в экспериментальной группе была применена авторская методика, в которой были учтены возрастные особенности хоккеистов и физиологические механизмы развития технико-тактических качеств.

Ключевые слова: технико-тактическая подготовленность, хоккеисты, спортивное совершенствование, учебно-тренировочный процесс, макроцикл.

Goroganin A.S., Filatov M.A.

Supervisor: Saraikin D.A., candidate of biological Sciences, associate Professor South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Improvement of technical and tactical readiness of hockey players

Abstract. Data on improvement of technical and tactical readiness of hockey players are presented in article. For this purpose in experimental group the author's technique in which age features of hockey players and physiological mechanisms of development of technical and tactical qualities have been considered has been applied.

Keywords: technical and tactical readiness, hockey players, sports improvement, educational and training process, macrocycle.

В теории и методике любого вида спорта техника представляет собой определенные способы выполнения движений, благодаря которым, двигательная задача может быть целесообразной и более эффективно решена. В хоккее техника определяется как совокупность определенных специальных приемов игры, которые необходимо эффективно выполнять для успешного ведения и завершения игровой деятельности [1; 2; 3].

Существует отличное от техники понятие техническое мастерство. Его необходимо рассматривать как совокупность характеристик, определяющих уровень подготовки спортсмена, его способности выполнять различные игровые приемы и полноценно реализовывать в них свои двигательные качества (быстроту, гибкость, силу и ловкость) [1; 2; 4; 5].

Цель работы: изучить возможность совершенствовать технико-тактическую подготовленность хоккеистов.

Организация и методы исследования

Исследования проводились в течение учебного года на базе: МБУДО ДЮСШ «Метеор-Сигнал» г. Челябинска. В ходе исследования на разных этапах эксперимента приняли участие хоккеисты юношеского возраста 16–17 лет, в количестве 40 человек (20 человек – контрольная группа и 20 человек – экспериментальная группа).

Технико-тактическую подготовленность юношей-хоккеистов мы анализировали с помощью, разработанной нами методики. При разработке методики учитывалось следующее: доступность в практическом применении; адекватность особенностям тренировочного процесса, возможностям спортсменов и особенностям будущей соревновательной деятельности; согласованность ее применение с основным содержанием, направленностью и логикой построения тренировочного процесса, а также соответствие принципам доступности и безопасности для здоровья хоккеистов.

В разработанную методику включены взаимосвязанные и взаимообусловленные уровни, обеспечивающие совершенствование технико-тактической подготовки хоккеистов: предпосылки к технико-тактической подготовке; методика технико-тактической подготовки хоккеистов; результативность соревновательной деятельности.

Все используемые в подготовке хоккеистов ТТД (техничко-тактические действия) были оценены по уровню сложности.

Результаты исследования и их обсуждение

В таблице 1 представлены результаты технико-тактической подготовленности (количество выполненных технико-тактических действий и процент брака) у испытуемых контрольной и экспериментальной групп в процессе исследования применения методики совершенствования технико-тактической подготовки хоккеистов. Результаты были получены в результате анализа игр воспитанников МБУДО ДЮСШ «Метеор-Сигнал».

Из анализа результатов технико-тактической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной групп в начале исследования, представленных в таблице, мы видим, что результаты по всем технико-тактическим действиям достоверно друг от друга не отличаются. Поэтому, мы можем сделать вывод о том, что выборки испытуемых по группам были сделаны грамотно и испытуемые контрольной и экспериментальной групп равны по уровню технико-тактической подготовленности на начало эксперимента.

Таблица 1

Показатели ТТД хоккеистов на начало исследования

Техничко-тактические действия в хоккее	Среднее количество ТТД во время соревнований		Брак (%)	
	КГ (n=20)	ЭГ (n=20)	КГ	ЭГ
Вбрасывание шайбы	38,7±2,4	41,2±4,9	52,6%	53,1%
Атаки	108,4±7,4	106,7±4,9	48,3%	47,7%
Передачи шайбы	423,5±22,4	418,7±18,1	35,6%	37,1%
Броски шайбы	22,1±2,7	25,2±3,8	32,6%	33,3%
Силовые единоборства	84,3±4,5	82,9±6,8	43,3%	42,1%
Обводка соперника	92,8±5,5	89,8±4,7	31,6%	30,9%
Прием шайбы на себя	8,3±1,5	8,8±1,4	28,5%	27,6%
Итого, средний процент ошибок при выполнении ТТД на начало исследования			38,9%	38,8%

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; брак – потеря шайбы; ТТД – технико-тактические действия

После этого измерения мы начали тренировочный процесс в обеих группах: в контрольной группе хоккеисты занимались по традиционной программе по хоккею с шайбой, а в программу тренировок экспериментальной группы мы стали внедрять разработанную нами методику совершенствования технико-тактической подготовки хоккеистов.

В таблице 2 представлены результаты контроля технико-тактической подготовленности хоккеистов в контрольной и экспериментальной группах на конец исследования. Оценивалось количество технико-тактических действий в среднем выполненных игроками каждой группы во время соревновательных

встреч, а также оценивался процент успешных и неуспешных (бракованных) технико-тактических действий.

Таблица 2

Результаты ТТД хоккеистов контрольной и экспериментальной групп на конец исследования

Технико-тактические действия в хоккее	Среднее количество ТТД во время соревнований		Брак (%)	
	КГ (n=20)	ЭГ (n=20)	КГ	ЭГ
Вбрасывание шайбы	40,1±1,6	45,4±1,9	49,4%	43,3%
Атаки	112,2±4,3	121,3±4,1	44,4%	40,1%
Передачи шайбы	424,7±16,3	438,5±15,2	32,3%	28,8%
Броски шайбы	25,1±2,3	32,8±2,2	30,5%	26,2%
Силовые единоборства	83,6±3,2	75,1±2,1	40,1%	36,3%
Обводка соперника	94,5±3,4	112,6±3,2	27,9%	22,1%
Прием шайбы на себя	9,1±1,4	13,2±1,3	24,2%	19,5%
Итого, средний процент ошибок при выполнении ТТД на конец исследования			35,5%	30,9%

Из анализа таблицы 2 видно, что практически по всем видам технико-тактических действий в обеих группах произошли существенные достоверные изменения как в количественном отношении – в сторону увеличения количества применяемых во время встречи технико-тактических действий, так и по качеству используемых ТТД – наблюдается достоверное снижение ТТД выполняемых с ошибкой (процент брака снижается) в обеих группах испытуемых хоккеистов. Это свидетельствует об эффективности проведенных учебно-тренировочных мероприятий как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Однако в экспериментальной группе мы видим, что процент ошибочных действий стал достоверно более низким (30,9%) по сравнению с контрольной группой хоккеистов (35,5%), что говорит о превосходстве разработанной нами методики совершенствования технико-тактической подготовленности хоккеистов над стандартной методикой технико-тактического совершенствования в хоккее.

Выводы

Чтобы технико-тактическая подготовленность была более успешной, необходимо:

1. Выявить физиологические механизмы развития технико-тактических качеств.
2. Учитывать возрастные особенности хоккеистов и строить методику воспитания технико-тактических качеств на принципах вариативности.

Литература

1. Королев Ю.В. Хоккей. Скоростно-силовая подготовка хоккеистов: лекция для студентов-заочников / Ю.В. Королев. – М.: ГЦОЛИФК, 1973. – 24 с.
2. Методика оценки контроля технико-тактических действий хоккеистов высокой квалификации / В.П. Савин, В.С. Львов, Н.Н. Урюпин, Л.В. Вайсфельд // Хоккей: ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – С. 46–49.
3. Молекулярно-генетическая детерминация функциональной работоспособности единоборцев разных квалификаций Психофизиологические детерминанты спортивного мастерства единоборцев / М.С. Терзи, Е.В. Леконцев, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлов, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – М., 2016. – № 7. – С. 21–24.
4. Психофизиологические детерминанты спортивного мастерства единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлов, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – М., 2014. – № 12. – С. 66–70.
5. Физиологические предпосылки сохранения и укрепления здоровья у единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2014. – Т. 14. – № 3. – С. 26–32.

Гурич Е.Н.

Научный руководитель: Романова Е.А., ст. преподаватель

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Механизмы реализации здоровьесберегающих технологий в ДОУ

Аннотация. В статье сделан анализ результатов применения здоровьесберегающих технологий в детском дошкольном образовательном учреждении. Рассматривается специальное оборудование групповой комнаты. Описаны методы работы с детьми и их родителями.

Ключевые слова: технологии здоровьесбережения, дети, оздоровительная работа, детское дошкольное образовательное учреждение.

Hurich E.N.

Supervisor: Romanova E.A., a senior lecturer

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Mechanisms for the implementation of health-saving technologies in DOE

Abstract. Analysis of the results of the application health-saving technologies in a preschool educational institution is made in the article. Special equipment of the group room is described. Methods of working with children and their parents have been described.

Keywords: health saving technologies, children, health work, preschool educational institution.

В настоящее время в дошкольных образовательных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение одной из главных задач дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей [2; 5, с. 33–38]. В последнее время во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, это диктует необходимость поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию [3, с. 207–208]. Экологические проблемы, накапливающееся раздражение в обществе, связанное с неудовлетворительным экономическим положением, – это лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника.

Дошкольное образовательное учреждение является первым звеном непрерывного валеологического образования, поэтому необходим выбор альтернативных форм и методов организации учебно-воспитательного процесса [5, с. 33–38]. Основными задачами являются укрепление и сохранение здоровья детей, воспитание у них валеологической культуры, формирование потребности быть здоровым, помогать себе в этом [4, с. 61–65].

Отличительной чертой валеологической педагогики является представление о здоровом ребенке, не только как об эталоне, но и практически достижимой норме детского развития. Здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма. Оздоровление трактуется как форма развития, расширения психофизиологических возможностей ребенка. Системообразующим средством этой работы с детьми является индивидуально-дифференцированный подход.

Дошкольный возраст считается важным этапом физического и психического здоровья ребенка [1, с. 114–117]. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Основная задача ДОУ – подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дать ему необходимые умения, навыки и воспитать определенные привычки [5, с. 33–38].

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что здоровьесберегающие образовательные технологии – это системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью детей; качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов; технологическая основа здоровьесберегающей педагогики [2; 5, с. 33–38]. Основная цель этих технологий – разностороннее и грамотное развитие и воспитание ребенка, обеспечение его здоровья, формирование приверженности здоровому образу жизни, развитие двигательных и физических качеств, укрепление психического здоровья детей и обеспечение их психологической безо-

пасности [3, с. 207–208]. Поэтому педагоги в ДОО стремятся научить детей как ухаживать за своим телом, то есть осознанному отношению к своему здоровью, безопасному поведению. Учитывая научные наработки по данной проблеме, мы в ДОО в каждой группе оборудовали «Уголок здоровья». Подобрали необходимое оборудование и материалы: массажные коврики, спортивный инвентарь и т.д. Кроме того, мы разместили нестандартное оборудование, выполненное по заказу ДОО в мастерских или сделанное родителями детей. Например, коврики из пробок, пуговиц, крупы, скорлупы от орехов и других объемных материалов для ходьбы с массажем стоп, оздоровительной ходьбы босиком; султанчики и вертушки для тренировки дыхания и увеличения объема легких; официальные и самодельные массажеры для ладоней и пальцев рук и ступней ног. Здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Наше исследование проводилось в период практики. Динамические паузы осуществлялись во время занятий, 2–5 мин., по мере утомляемости детей. В них были включены элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и другие упражнения в зависимости от вида занятия. Подвижные и спортивные игры проводились как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малоподвижные игры. Пальчиковая гимнастика стала обязательным ежедневным занятием. Дыхательная гимнастика применялась в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (на физ. минутках во время занятий и после сна, а также во время гимнастики).

Бодрящая гимнастика выполнялась ежедневно после дневного сна в течение 5–10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам. Физкультурные занятия проводятся в хорошо проветренном помещении 3 раза в неделю, 1 раз в неделю на свежем воздухе. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы или во время физкультминуток, в целях профилактики простудных заболеваний применяется самомассаж. Активно используется сказкотерапия, один раз в неделю со старшего возраста по 25–30 мин. На занятиях по сказкотерапии дети старших групп учатся составлять словесные образы. Таким образом, дети увеличивают свой образный репертуар, и внутренний мир ребенка становится интереснее, богаче. Это шанс понять и принять себя и мир, повысить самооценку и измениться в желаемом направлении.

Использование здоровьесберегающих технологий предполагает работу с родителями. Поэтому мы ознакомили родителей с факторами, влияющими на здоровье детей, провели с ними консультации, выдали рекомендации по профилактике болезней, соблюдению личной гигиены, рассказали о влиянии дополнительных прогулок и занятий на состояние детей.

Наиболее эффективными оказались следующие формы взаимодействия педагогов и родителей: семинары-практикумы, круглые столы, совместные акции, спортивные праздники, дни здоровья, дни открытых дверей. Для мониторинга успешности данной работы проводится систематическое анкетирование.

Вывод: Работа осуществляется комплексно в течение всего дня с участием воспитателя, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя и родителей. Применение здоровьесберегающих технологий дает положительный результат. Дети быстрее адаптируются в предметно-пространственной среде, к сверстникам и взрослым, у них повышается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям и двигательная активность, улучшаются показатели социального здоровья.

Литература

1. Волошина Л.Н. Организация здоровьесберегающего пространства / Л.Н. Волошина // Дошкольное воспитание. – 2004. – № 1. – С. 114–117.
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: метод. пособие / Л.В. Гаврючина. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 160 с.
3. Романова А.Н. Диагностика и коррекция перцептивных сенсорных и некоторых когнитивных нарушений у детей в ДОУ / А.Н. Романова, Т.И. Косьянова, Ю.И. Киселева, Е.А. Романова, А.В. Диденко // В сб.: Оздоровление средствами образования и экологии матер. Всерос. науч.-практ. конф. по оздоровлению подрастающего поколения. Челябинск. Октябрь, 2005. – Челябинск: ЧГПУ, 2005. – С. 207–208.
4. Терновская С.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении / С.А. Терновская, Л.А. Теплякова // Методист. – 2005. – № 4. – С. 61–65.
5. Тюмасева З.И. Комплексная эколого-валеологическая программа для дошкольников «Дорога в страну чудес» / З.И. Тюмасева, Е.Г. Кушнина // Начальная школа плюс. До и После. – 2012. – № 6. – С. 33–38.

Дацко А.В., Мамылина Н.В.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Общая физическая подготовленность юных дзюдоистов как результат реализации различных методических подходов

Аннотация. В статье приведены результаты сравнительного анализа эффективности различных методических подходов к организации тренировочного процесса юных дзюдоистов. Акцентируется внимание на необходимости комплексного подхода при воспитании физических качеств спортсменов, овладении навыками технико-тактической подготовки в дзюдо.

Ключевые слова: дзюдо, восточные единоборства, общая физическая подготовка, частота сердечных сокращений

Datsko A.V., Mamylna N.V.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

The overall physical condition of young judoists as a result of different methodological approaches actualizing

Abstract. The results of comparative analysis of the efficiency of different methodological approaches to the organization of training process for young judoists are regarded in the article. It is pointed up the necessity of complex approach at the education of sportsmen physical qualities and absorbing of skills of technical tactical preparation in judo.

Keywords: judo, martial arts, overall physical condition, heart rate.

Философия восточных единоборств, в частности дзюдо, положительно влияет на все сферы человека: физическую, двигательную, психологическую [4, с. 112]. Спортивно-оздоровительные технологии, применяемые в дзюдо, способствуют развитию физических качеств занимающихся, совершенствованию личности, обогащают специальными знаниями, направленными на укрепление здоровья [6, с. 103].

Исследование методических особенностей учебно-тренировочного процесса у мальчиков в возрасте 8–9 лет проводили на базе ДЮСШ единоборств «Инхело» г. Кыштыма. Были сформированы две группы по 10 человек в каждой: контрольная и основная. Мальчики контрольной группы занимались дзюдо по программе, реализуемой в спортивной школе. Мальчикам основной группы была предложена модифицированная программа. В данной программе увеличен объем общей физической подготовки, также часть занятий проводилась на открытом воздухе и включена одна дополнительная тренировка в неделю с использованием бассейна.

В процессе учебно-тренировочных занятий по дзюдо реализуются основы технической, тактической, физической и психической подготовок. Кроме того, при занятиях дзюдо с детьми младшего возраста мы активно применяем технические элементы из различных видов спорта в упрощенном виде, разнообразные подвижные игры [1, с. 64; 3, с. 245]. Неотъемлемым компонентом тренировочных занятий по дзюдо с детьми младшего возраста является учет гигиенических факторов и использование естественных оздоровительных сил природы, часть занятий проходят на открытом воздухе и солнце, а также в бассейне. Мы считаем, что это укрепляет здоровье детей, влияет на биохимические изменения в организме, повышает резистентность к действию различных факторов, усиливает положительные эмоции, ускоряет восстановление умственной и физиче-

ской работоспособности, усиливает и расширяет эффект воздействия физических упражнений на организм занимающихся [2, с. 54; 5, с. 244].

Цель исследования: изучение эффективности предложенных программ подготовки дзюдоистов младшего школьного возраста в динамике учебно-тренировочного процесса.

В качестве критериев эффективности предложенных программ тренировок использовали ряд соматометрических показателей (рост, массу, жизненную емкость легких, частоту сердечных сокращений) и тестирование общей физической подготовленности дзюдоистов. Уровень физической подготовленности юных дзюдоистов оценивался по изменениям основных физических качеств: быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости и скоростно-силовых качеств. Для оценки развития скоростно-силовых качеств были использованы тесты: прыжок в длину и подъем туловища из положения лежа за 20 с. Быстрота юных дзюдоистов оценивалась тестом бег на 30 м; показатели координации – по результатам «челночного» бега 3x10 м; уровень развития гибкости – по наклону туловища из положения сидя; выносливость – с помощью бега на дистанции 800 м; силовые показатели – по данным двигательного теста сгибание-разгибание рук на высокой перекладине (подтягивание).

В начале учебного года (фоновый уровень) нами не было выявлено достоверных отличий по показателям общей физической подготовленности (ОФП) дзюдоистов и исследованным соматометрическим показателям. После выполнения комплекса технико-тактических упражнений частота сердечных сокращений у мальчиков контрольной группы составила 131 уд/мин, в основной группе – 134 уд/мин.

В конце учебного года наблюдалось закономерное увеличение морфометрических показателей у дзюдоистов обеих групп: рост увеличился в среднем на 2,5%; масса тела – на 3,2%. Жизненная емкость легких у дзюдоистов основной группы увеличилась на 4,8% по сравнению с фоновыми значениями, превышая данные контрольной группы на 2,5%.

В конце учебного года у дзюдоистов основной группы феномен экономизации функций сердечно-сосудистой системы проявился в большей степени по сравнению с детьми контрольной группы. После выполнения комплекса тренировочных заданий частота сердечных сокращений у детей основной группы уменьшилась на 5,3% по сравнению с аналогичным показателем в начале учебного года. У дзюдоистов контрольной группы подобная тенденция нами не была выявлена.

В начале учебного года по показателям общей физической подготовленности нами не было выявлено достоверных различий между дзюдоистами обеих групп.

В конце учебного года результаты тестирования ОФП у дзюдоистов основной группы достоверно отличались от показателей контрольной группы: результаты прыжка в длину больше на 7,6% ($p < 0,05$); подъема туловища из положения лежа – на 6,8% ($p < 0,05$); бега на 30 м – меньше на 9,7% ($p < 0,05$); «челночного» бега – на 8,3% ($p < 0,05$); бега на дистанции 800 м – на 10,5% ($p < 0,05$). Тестируемые показатели силы и гибкости у мальчиков основной группы в конце учебного года были достоверно лучше, чем у дзюдоистов контрольной группы.

Таким образом, занятия дзюдо по предложенной нами программе, сочетающей комбинацию общей и специальной физической подготовок, имеющих оздоровительно-тренировочную направленность, способствуют совершенствованию физических качеств дзюдоистов, повышению уровня их общей физической подготовленности, степени адаптированности основных систем энергообеспечения. Комплексное и систематическое использование специальных физических упражнений, основанное на реализации внутреннего потенциала занимающихся в комбинации с естественными силами природы и философией восточных единоборств, способствует укреплению навыков специальной физической подготовки юных дзюдоистов и самостоятельному их применению в дальнейшей практической деятельности.

Литература

1. Жабаков В.Е. Удовлетворенность потребителей как критерий качества подготовки специалиста по физической культуре / В.Е. Жабаков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 4 (74). – С. 63–67.

2. Латышин Я.В. Взаимодействие провоспалительных и противовоспалительных цитокинов в процессе адаптации организма к 30-суточной гипокинезии / Я.В. Латышин, Ю.Г. Камскова, Л.П. Щетинкина // Вестник Уральской медицинской академической науки. – 2008. – № 1 (19). – С. 53–54.

3. Семченко А.А. Биоимпедансные оценки регионов тела у высококвалифицированных барьеристов в процессе спортивной подготовки и соревновательной деятельности / А.А. Семченко, А.В. Ненашева // «Алдамжаровские чтения – 2016»: матер. Междун. науч.-практ. конф. – Костанай: КСТУ им. ак. З. Алдамжар, 2016. – С. 245–247.

4. Сиваков В.И. Психолого-педагогические основы управления адаптационным процессом младших школьников в физкультурно-спортивной деятельности: монография / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков, В.В. Сиваков. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2014. – 167 с.

5. Цилицкий В.С. Место тьютора в системе психолого-медико-педагогического сопровождения ребенка с ограниченными возможностями здоровья / В.С. Цилицкий // В сб.: Образование: традиции и инновации; матер. X Междун. науч.-практ. конф. – 2016. – С. 243–245.

6. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: Советский спорт, 2011. – 448 с.

Деревцова В.Т., Ростова Г.В.

МОУ «Общеобразовательная школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» № 8 Копейского городского округа Челябинской области, Россия

Сохранение эмоционального благополучия у дошкольников с нарушениями интеллектуального развития через формирование игровой деятельности

Аннотация. Недостаточный или негативный опыт эмоционального взаимодействия детей с нарушениями интеллектуального развития со сверстниками и взрослыми приводит дошкольников к внутренней тревожности, эмоциональной неуравновешенности, проявлению неадекватных реакций на различные явления окружающей действительности. Формирование игровой деятельности помогает детям сформировать положительный опыт восприятия окружающей действительности и тем самым сохранить их эмоциональное благополучие.

Ключевые слова: дошкольники с нарушениями интеллектуального развития, игровая деятельность, эмоциональное благополучие.

Derevtsova V.T., Rostova G.V.

MEI «Secondary school for students with disabilities» № 8 of the Kopeysk urban district of the Chelyabinsk region, Russia

Maintaining emotional well-being in preschoolers with intellectual disabilities through the formation gaming activities

Abstract. Lack of or negative experience of emotional interaction in children with intellectual disabilities with peers and adults leads preschoolers to internal anxiety, emotional instability, expression of inadequate reactions to the various phenomena of reality. The formation of play activities helps children to develop a positive experience of the perception of reality and thereby maintain their emotional well-being.

Keywords: preschoolers with intellectual disabilities, play activity, emotional well-being.

Одной из главных задач в воспитании детей дошкольного возраста является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление их здоровья как физического, так и психического. Таким образом, с одной стороны, психологическое здоровье является условием адекватного выполнения ребенком своих возрастных, социальных ролей, с другой стороны оно обеспечивает ребенку сохранность эмоционального благополучия.

Эмоциональное благополучие включает в себя такие аспекты как, стрессоустойчивость, социальная адаптация, умение поддерживать динамический баланс между человеком и окружающей средой.

Психологическое здоровье детей с ограниченными возможностями здоровья подчиняется общим законам, но все же имеются свои особенности, как по физиологическим, так и социальным причинам, что требует профилактически-развивающей направленности. Для дошкольников с нарушениями интеллектуального развития характерны такие особенности в эмоционально-волевой сфере, как бедность эмоционального мира, отсутствие многообразия и дифференцированности в эмоциях, внутренняя тревожность, эмоциональная неуравновешенность, неадекватные реакции на различные явления окружающей действительности. Одной из основных причин является недостаточный или в отдельных случаях негативный опыт эмоционального взаимодействия с детьми и взрослыми.

Поэтому формирование игровой деятельности является актуальной, так как она помогает детям в дальнейшем адаптироваться, войти во взрослую жизнь, а также приобрести положительный опыт восприятия окружающей действительности.

Игра, являясь ведущим видом деятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста, занимает важное место в их жизни. Это связано с тем, что игра оказывает многогранное влияние на психическое развитие ребенка. Она позволяет сформировать нравственные и волевые качества ребенка, сохранить эмоциональное благополучие дошкольника, так как именно в игре дети получают опыт общественного поведения в среде сверстников, практически усваивают моральные нормы и правила, приобщаются к жизни окружающих взрослых.

Обучение детей с нарушениями интеллектуального развития игре строится на основе глубокого знания и учета индивидуальных возможностей развития каждого ребенка.

Умственно отсталые дети не умеют играть, они однообразно манипулируют игрушками, независимо от их функционального назначения (длительно стучать кубиком, уткой, машинкой и т.д.). У значительной части умственно отсталых детей наряду с манипуляциями встречаются и так называемые процессуальные действия, когда ребенок непрерывно повторяет один и тот же игровой процесс (снимает и надевает одежду на куклу, строит и разрушает постройку из кубиков, достает и ставит на место посуду). Кукла не вызывает адекватных радостных эмоций и не воспринимается в качестве заместителя человека, не проявляют к ней нежных чувств, редко проявляют эмоции сопереживания и в отношениях друг с другом. Для игры умственно отсталых дошкольников ха-

рактенно слабое участие речи. В процессе игры с игрушками дети действуют молча, лишь изредка издавая отдельные эмоциональные возгласы и произнося слова, обозначающих названия некоторых игрушек и действия. Необученный умственно отсталый ребенок быстро насыщается игрушками. Для дошкольников-олигофренов характерно отсутствие коллективной игры, они играют «рядом, но не вместе». В самостоятельной деятельности у них преобладает агрессивное выяснение отношений, споры за игрушку, жалобы, но не общение по поводу организации игры или от лица персонажей

В результате этого, сюжеты детских игр являются весьма бедными, не отражают собственного познавательного, эмоционального и личностного опыта. Как правило, они появляются только к концу дошкольного возраста, но некоторые дети так и не поднимаются до уровня сюжетной игры. Они разворачивают короткие цепочки игровых действий, которые также отличаются своеобразием. Игровые действия дошкольников с интеллектуальной недостаточностью отличаются шаблонностью, стереотипностью.

Поэтому в процессе воспитания детей с интеллектуальной недостаточностью игровой деятельности отводится центральное место.

Специально организованное коррекционно-педагогическое воздействие существенно меняет развитие игровой деятельности: игра детей с интеллектуальной недостаточностью продвигается в своем развитии, однако остаются несформированными ее сложные формы, которые связаны с построением ролевого развития.

При формировании игровой деятельности детей-олигофренов используются прямые и косвенные методы руководства игрой.

На первом этапе обучения игровым действиям используются самые разнообразные приемы:

- обыгрывание игрушек педагогом, показ игровых действий;
- показ педагогом игровых действий с игрушками с одновременным объяснением.

На следующем этапе обучения вводятся элементы сюжетно-ролевой игры:

- демонстрация педагогом элементов сюжетно-ролевой игры с предварительным и попутным разъяснением их смысла;
- последовательное введение детей в игровую ситуацию и роль;
- выполнение роли по подражанию.

На третьем этапе обучения игре используются следующие методы и приемы:

- образец ролевого поведения, планирование действий детей педагогом и распределение ролей между ними;

– сохранение участия педагога в игре в качестве какого-либо второстепенного персонажа;

– демонстрация новых игровых действий, характерных для определенного персонажа.

Выбор методов обучения и руководства игрой определяется задачами обучения и уровнем сформированности игровой деятельности детей, которые ставит перед собой педагог на основании проведенной диагностики сформированности у дошкольников с нарушениями интеллектуального развития игровых действий.

При организации обучения детей с умственной отсталостью игровой деятельности необходимым условием является ее правильная организация в специальном дошкольном учреждении. В режиме дошкольного учреждения для детей с недостатками интеллекта предусматриваются как специальные занятия, так и время, отведенное на свободную игровую деятельность. Занятия по игре проводят и учитель-дефектолог. Дефектолог осуществляет обучение игре, а воспитатель в послеобеденное время закрепляет полученные детьми игровые навыки.

Индивидуальный и дифференцированный подход, сниженный темп обучения, структурная простота содержания знаний и умений, повторность в обучении, помогает сформировать у дошкольников с нарушениями интеллектуального развития «Радость общения», взаимопонимания между взрослым и ребенком, установить доверительные отношения между детьми, тем самым сохранить их эмоциональное благополучие.

Литература

1. Егоров Б. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми / Б. Егоров // Ребенок в детском саду. – М., 2001. – № 12.

2. Екжанова Е.А. Программа дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида для детей с нарушением интеллекта / Е.А. Екжанова, Е.А. Стребелева Е.А. – М.: Просвещение, 2005. – 272 с.

3. Лебединский В.В. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция / К.С. Лебединская, О.С. Никольская, Е.Р. Баенская, М.М. Либлинг. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 197 с.

Егорова С.С.

Научный руководитель: Артеменко Б.А., кандидат биологических наук, доцент

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Влияние молочной сыворотки на качество и безопасность хлебобулочных изделий

Аннотация. В статье рассмотрена проблема «здорового» ассортимента хлебобулочных изделий. Рассмотрена молочная сыворотка как добавка в хлебобулочные изделия. Выявлены плюсы и минусы данной добавки. Представлены пути решения проблемы.

Ключевые слова: хлебобулочные изделия, пищевая добавка, молочная сыворотка.

Egorova S.S.

Supervisor: Artemenko B.A., candidate of biological Sciences, associate Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

The influence of milk serum on quality and safety of bakery products

Abstract. The article of problem healthy range of bakery products is considered. Whey as additive in bakery products is considered. Pluses and minuses of this additive are revealed. Problem solutions are presented.

Keywords: bakery products, food supplement, milk serum.

Известно, что хлебобулочные изделия в России являются наиболее потребляемыми продуктами питания. Снижение в последнее десятилетие объемов потребления хлеба, а также изменения в структуре ассортимента в сторону увеличения доли хлебобулочных изделий из муки высших сортов, привели к уменьшению поступления в организм человека незаменимых пищевых веществ, носителями которых являются хлебопродукты. Хлеб, вырабатываемый по традиционным технологиям и рецептурам, не отвечает понятию здорового продукта питания. И в то же время возросшая, особенно в последние годы, потребность в хлебобулочных изделиях для диетического, лечебно-профилактического, функционального, детского, школьного и геронтологического питания практически не удовлетворяется. Эти данные согласуются с результатами массовых обследований населения, проведенных Институтом питания РАМН. Поэтому создание хлебобулочных изделий так называемого здорового ассортимента весьма актуально [1].

В соответствии с «Основами государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года», основная задача – сохранение и укрепление здоровья населения, профилактика заболеваний, которые обусловлены неполноценным и несбалансированным питанием [2].

Корректировка состава хлебобулочных изделий с целью снизить дефицит эссенциальных веществ возможна в результате комплексного применения сы-

рья растительного и животного происхождения, характеризующегося повышенной массовой долей белка, витаминов, минеральных веществ и содержанием других ценных пищевых продуктов [2].

Для того, чтобы повысить пищевую биологическую ценность хлебобулочных и мучных кондитерских изделий, разработаны способы введения в рецептуру высокобелковой люпиновой муки, белковых концентратов из семян сои и гороха, специальных белоксодержащих добавок на грибной основе, амаранта, молочные продукты и т.д.

Рассмотрим хлебобулочные изделия с добавлением молочных продуктов, а именно: молочной сыворотки. Молочная сыворотка является вторичным продуктом переработки молока, вырабатывается в соответствии с ГОСТ Р 53438–2009 «Сыворотка молочная сухая». Молочная сыворотка является хорошим источником разнообразных ферментов (протеаза, пептидаза, липаза, фосфатаза, лактаза и др.); витаминов (особенно витаминов группы В); органических кислот (молочная, уксусная, муравьиная, пропионовая, масляная и др.); минеральных элементов (калий, кальций, магний и др.); незаменимых аминокислот и других ценных веществ. Внесение молочной сыворотки в рецептуру хлебобулочных изделий дает возможность оказывать положительное влияние, как на качество готовой продукции, так и на ход технологического процесса производства.

Натуральная молочная сыворотка вносится в полуфабрикаты в количестве 10–20% к массе муки в тесте. Но сейчас разработана технология приготовления пшеничного теста на жидкой молочной опаре, при этом дозировка молочной сыворотки увеличивается до 50%.

Хлебные изделия, приготовленные с введением молочных продуктов, имеют повышенную пищевую ценность. Так, внесение 10–15% молочной сыворотки повышает аминокислотный состав белка, повышает его аминокислотный скор с 43% до 48%, т.е. его биологическая ценность увеличивается примерно на 10%. Абсолютные значения прироста белка, аминокислот при этом невелики, но исходя из того, что хлеб является массовым продуктом питания, эта технология способствует улучшению питания и белковой обеспеченности населения [3].

В ходе исследований было выявлено, что молочная сыворотка оказывает существенное влияние на процессы брожения, свойства клейковины и реологию теста. С одной стороны, молочная сыворотка способствует повышению активности бродильной микрофлоры, с другой стороны, добавление сыворотки приводит к некоторому ухудшению качества клейковины [3].

Объем тестовых заготовок с добавлением молочной сыворотки получается выше, чем без сыворотки, однако, формоустойчивость тестовых заготовок с молочной сывороткой заметно ниже, чем без нее.

Снижение формоустойчивости теста под влиянием молочной сыворотки связано с содержащейся в сыворотке молочной кислотой. Молочная кислота способствует набуханию и пептизации белков, вследствие чего часть клейковинных белков в сильно гидратированном виде переходит в раствор. Клейковина уплотняется, степень ее гидратации уменьшается, эластичность клейковины снижается, тесто разжижается.

Изменение клейковины приводит к снижению вязкости и эластичности теста. Чем больше молочной сыворотки добавлено в тесто, и чем выше кислотность молочной сыворотки, тем в большей степени снижается вязкость и эластичность теста. С течением времени реологические характеристики теста только ухудшаются [2].

Главным препятствием на пути широкого использования молочной сыворотки в практическом хлебопечении является слишком низкая стабильность этого продукта при хранении. Кислотность молочной сыворотки значительно повышается буквально за несколько часов хранения в условиях повышенных температур. Перекисшая молочная сыворотка становится непригодной для применения.

Кроме того, как уже говорилось ранее, молочные продукты обогащают хлеб витаминами группы В. А, как известно, витамины группы В являются водорастворимыми витаминами. Так как сыворотка – достаточно жирный продукт, то витамины группы В усваиваются плохо.

Двойное влияние молочной сыворотки на свойства теста и готовых изделий требует правильного подхода к использованию этого ингредиента.

Так, для увеличения сроков сохранности, улучшения транспортабельности разработаны способы консервирования сыворотки путем добавления соли и сушки [4].

На сегодняшний день данная проблема актуальна, и пути решения этой проблемы рассматриваются.

Литература

1. Росляков Ю.Ф. Научные основы разработки хлебобулочных изделий функционального назначения / Ю.Ф. Росляков, О.Л. Вершинина, В.В. Гончар // Кондитерское и хлебопекарное производство. – 2009. – № 8. – С. 34–35.

2. Труфанова Ю.Н. Разработка модифицированной технологии производства хлеба с белковыми добавками / Ю.Н. Труфанова, И.А. Никитин // Хлебопечение России. – 2013. – № 6. – С. 24–26.

3. Пащенко Л.П. Технология хлебобулочных изделий / Л.П. Пащенко, И.М. Жаркова. – М.: КолосС, 2008. – 389 с.

4. Берри Д. Перспективы применения молочных ингредиентов / Д. Берри // Кондитерское и хлебопекарное производство. – 2010. – № 9. – С. 6–7.

Зеленко М.А.

Научный руководитель: Тюмасева З.И., доктор педагогических наук, кандидат биологических наук, профессор

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Формирование мотивации двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста

Аннотация. Статья посвящена проблеме формирования мотивации детей старшего дошкольного возраста к физическим упражнениям. Одной из главных проблем в осуществлении физического воспитания в дошкольном возрасте является формирование мотива к занятиям физической культурой, спортом и двигательной активности в целом.

Ключевые слова: мотивация, двигательная активность, физическая культура, дети дошкольного возраста, физкультурно-познавательные занятия.

Zelenko M.A.

Supervisor: Tyumaseva Z.I., doctor of pedagogical Sciences, candidate of biological Sciences, Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

The formation of motivation in physical activity in children of preschool age

Abstract. The article is devoted to the problem of formation of motivation of the senior preschool children to physical exercise. One of the main problems in the implementation of physical education in preschool age is formation of motivation to physical culture lessons, sports and physical activity in General.

Keywords: motivation, motor activity, physical education, preschool children, physical educational classes.

В современных исследованиях отмечается, что в двигательной активности человека скрыты огромные возможности для развития и мобилизации физических способностей, играющих существенную роль в развитии индивида.

Двигательная активность – это биологическая потребность организма в движении, от степени удовлетворения которой зависят уровень здоровья детей, их физическое и общее развитие. Она является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Двигательная активность зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, от условий жизни, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью и высокой работоспособностью. Двигательная активность способствует возрастанию в организме синтеза биологически активных соединений, которые улучшают сон,

благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность. И, наоборот, в состоянии пониженной активности снижается обмен веществ и объем информации, поступающей в мозг из мышечных рецепторов. Это ухудшает обменные процессы в тканях мозга, что приводит к нарушению его регулирующей функции. Снижение потоков импульсов от работающих мышц приводит к нарушению работы всех внутренних органов, отражается на проявлениях психических функций, обменных процессов на уровне клеток. Таким образом, двигательная активность – биологическая потребность организма, от степени удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие.

Грамотно организованный в детском возрасте режим двигательной активности становится в дальнейшем нормой жизни, постоянной потребностью взрослого человека. Вместе с тем анализ практики работы дошкольных учреждений показывает, что в последнее время отмечается уменьшение удельного веса движений в общем режиме дня, что отрицательно сказывается на формировании всех систем и, несомненно, понижает защитные силы детского организма. Обследование семей также показывает, что родители зачастую не прививают ребенку потребность в здоровом образе жизни. В наше время компьютеров, видеомэгафонов и телевизоров дети проводят большую часть времени без движения. Именно поэтому двигательной активностью ребенка следует управлять, создавая мотивацию к движениям. Интенсивность и продолжительность нагрузок должна быть такой, чтобы у ребенка не возникали признаки переутомления, чтобы он не терял интерес к этому виду деятельности, все движения выполнял с желанием без принуждения.

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что основу мотивационной сферы двигательной активности в дошкольном возрасте составляют различные проявления биологической потребности в физическом саморазвитии: игровой соревновательности; командном взаимодействии, преодолении внешних препятствий, танцевальных движениях. Причем, доминирование одной из названной мотивации, как правило, сопряжено с негативным отношением к другим видам двигательной деятельности. Так, например, мальчики, предпочитающие катание на коньках или велосипеде, обычно, не любят плавать, прыгать в длину и высоту. Таким образом, педагогу важно определить, какой вид двигательной активности больше всего нравится ребенку, и предоставлять ему возможность им заниматься [2; 3].

Созданию положительной мотивации к движениям способствуют самостоятельные занятия детей на игровых площадках физического саморазвития с обязательным предоставлением им свободы выбора средств своих двигательных потребностей. К таким игровым площадкам относится «трек», насыщен-

ный средствами передвижения (самокатами, роликовыми коньками и досками, велосипедами и т.д.), или «джунгли», где система канатов, шестов, веревочных лестниц, трапеций и батуты приведена в определенную взаимосвязь.

В результате нашего исследования нами установлено, что занятия физической культурой на игровых площадках следует строить по принципу «делай как я». Получив полную свободу, ребенок сам способен спрограммировать свою игровую деятельность. А физическую нагрузку будет регулировать по самочувствию. Регулятором в этом случае выступает простейшая биологическая потребность в экономии сил, которая предохраняет ребенка от физических перегрузок, и его двигательная деятельность протекает преимущественно в аэробном (обеспеченном кислородом) режиме, благоприятном для развития основных двигательных способностей ребенка, развития всего его организма. Кроме площадок физического саморазвития для детей дошкольного возраста должны быть доступны также бассейн, тренажерный комплекс, танцевальный зал, площадки для подвижных и спортивных игр, где занятия также должны строиться с учетом их базовых потребностей (то есть на основе подражания и в игре). И конечно, до минимума следует свести количество регламентированных и, в частности, командно-строевых упражнений, которые являются одной из причин деформации двигательных потребностей детей.

Кроме различных проявлений потребностей в физическом саморазвитии в структуре мотивационной сферы детей старшего дошкольного возраста может обнаруживаться спортивная мотивация (стремление быть лучше - побеждать), которую следует рассматривать в качестве социальной, то есть более свойственной взрослому (или взрослеющему) человеку. В этой связи важно подчеркнуть, что формирование (удовлетворение) данной потребности в раннем возрасте может привести к форсированию физического развития детей, преждевременному изнашиванию организма и ослаблению их иммунной системы.

Одной из форм мотивации двигательной активности, способствующей повышению уровня развития движений детей, являются физкультурно-познавательные занятия. Физкультурно-познавательные занятия – это оригинальная форма работы с детьми старшего дошкольного возраста по физическому воспитанию, которая направлена на передачу педагогом ребенку двигательных умений и навыков; развитие физических качеств; любознательности; самостоятельности; представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми; воспитание интереса к активной двигательной деятельности.

Таким образом, физкультурно-познавательные занятия направлены на формирование здорового образа жизни дошкольника и потребности в самостоятельной двигательной деятельности.

Важнейшее значение имеет содержание физкультурно-познавательных занятий, а именно: интеграция познавательной и двигательной активности. Методика работы педагога на этих занятиях направлена на подбор, содержание индивидуальных и групповых заданий поискового характера и соответствующих им творческих методических приемов.

Литература

1. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2006. – 368 с.

2. Тюмасева З.И. Дорога в страну чудес. Комплексная программа и руководство по непрерывному эколого-валеологическому образованию в ДООУ, соответствующая «Компетенции непрерывного экологического образования в Челябинской области» / З.И. Тюмасева, Е.Г. Кушнина. – Челябинск: ЧГПУ, 2000. – 158 с.

3. Тюмасева З.И. Оздоровление детей России как инновационная педагогическая деятельность (в сфере дошкольного образования): монография / З.И. Тюмасева, Е.Г. Кушнина, И.Л. Орехова. – Челябинск: «Цицеро», 2012. – 299 с.

Ильичев А.Е., Коробкин С.А.

Научный руководитель: Сарайкин Д.А., кандидат биологических наук, доцент

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Развитие скоростно-силовых качеств у учащихся 10–12 лет при занятии баскетболом

Аннотация. Развитие скоростно-силовых качеств у учащихся 10–12 лет при занятиях баскетболом способствует не только укреплению здоровья, но и развитию физических качеств и для дальнейшего мастерства [3; 4; 7].

Ключевые слова: скоростно-силовые качества, подростки, баскетбол.

Ilyichev A.E., Korobkin S.A.

Supervisor: Saraikin D.A., candidate of biological Sciences, associate Professor South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Development of high-speed and power qualities in pupils of 10–12 years at occupations by basketball

Abstract. Development of high-speed and power qualities in pupils of 10–12 years at occupations by basketball promotes not only strengthening of health, but also development of physical qualities and for further skill [3; 4; 7].

Keywords: high-speed and power qualities, teenagers, basketball.

В настоящее время повышение результативности игры в баскетбол ученые и практики связывают с умением игроков побеждать в единоборствах под щитом за отскочивший мяч, забивать мячи с быстрого прорыва, с дальних и средних дистанций, стабильно забивать штрафные броски [2; 5]. Все это предполагает хорошую скоростно-силовую подготовленность баскетболиста, основы которой закладываются уже на начальном (базовом) этапе многолетней подготовки. При систематическом росте мастерства в мировом баскетболе разработка эффективной методики тренировки становится одной из важнейших проблем в практике баскетбола [1; 2; 6].

Цель работы: изучить развитие скоростно-силовых качеств у учащихся 10–12 лет при занятиях баскетболом.

Организация и методы исследования

В исследовании приняли участие учащиеся общеобразовательной школы, юноши 10–12 лет в количестве 32 человек, занимающиеся в секции баскетбола. Испытуемые были распределены на контрольную и экспериментальную группы, по 16 человек в каждой.

Контрольная группа занималась по традиционной методике для ДЮСШ, а экспериментальная группа – по методике, направленной на совершенствование скоростно-силовых качеств при игре в баскетбол.

Для оценки уровня развития скоростных и скоростно-силовых способностей используются специальные (простые по технике выполнения) контрольные упражнения (тесты).

В своей работе мы использовали 5 контрольных (испытаний) упражнений, используя результаты которых можно будет судить о динамике показателей скоростно-силовых способностей занимающихся обеих групп.

Результаты исследования и их обсуждение

На начальном этапе тестирования скоростно-силовые способности мальчиков обеих групп примерно одинаковы и удовлетворяют нормативные требования СДЮСШОР для данного возраста.

Через 4,5 месяца занятий по различным методикам была проведена повторная оценка уровня скоростно-силовой подготовленности юных баскетболистов.

Данные позволяют сделать вывод, что результаты второго тестирования в экспериментальной группе оказались несколько выше и претерпели большую динамику, нежели в контрольной.

В процентном соотношении сдвиги в результате по сравнению с предыдущим испытанием в экспериментальной группе были выше во всех видах двигательных заданий, кроме 40-секундного «челночного» бега (табл. 6). В этом виде динамика экспериментальной группы оказалась на 0,5% меньше, чем в

контрольной, и составила 99,5%. Это связано, в основном, с применением на этом этапе скоростно-силовых упражнений, направленных на развитие такого двигательного качества, как прыгучесть. А «челночный» бег требует хороших показателей в скоростной выносливости. В целом, уже можно судить о положительном влиянии разработанной нами методики, направленной на совершенствование скоростно-силовых качеств юных баскетболистов.

В конце года было проведено итоговое тестирование уровня развития скоростно-силовых способностей юных баскетболистов обеих групп.

Результаты итогового тестирования также позволяют сделать вывод, что в целом рост результатов по отношению к первому испытанию в экспериментальной группе имел значительно большую динамику, чем в контрольной.

Сравнивая показатели скоростно-силовых качеств юных баскетболистов в начале и конце учебного года, можно сказать следующее: **показатель «Бег 20 м (с)»** на начало года у контрольной группы был $4,03 \pm 0,04$, в конце года он улучшился на 4% ($3,85 \pm 0,04$); **показатель «Прыжок в длину с места (см)»** на начало года у контрольной группы был $177,31 \pm 1,76$, в конце года он стал $183,37 \pm 1,2$, что повысилось на – 4%; **показатель «Челночный» бег 40 сек (м)»** на начало года у контрольной группы составлял $177,75 \pm 1,47$, а на конец года улучшился на – 3% ($183,12 \pm 1,1$); **показатель «Высота подскока (см)»** у контрольной группы на начало года был $43,43 \pm 0,52$, а на конец года стал $45,31 \pm 0,3$, что лучше на – 5%; **показатель «Метание наб. мяча 1кг (м)»** у контрольной группы на начало года составлял $8,06 \pm 0,4$, а на конец года стал лучше на – 36% ($10,93 \pm 0,4$).

Аналогичную картину роста показателей скоростно-силовых способностей юных баскетболистов мы наблюдаем и в экспериментальной группе.

Так, показатель «Бег 20 м (с)» на начало года у экспериментальной группы был $4,03 \pm 0,03$, а в конце года он стал лучше – на 5%, что в абсолютных единицах составляет $3,8 \pm 0,08$; **показатель «Прыжок в длину с места (см)»** на начало года у экспериментальной группы был $177,5 \pm 1,52$, а на конец года он составил $183,5 \pm 1,2$, что в процентном значении стало лучше – на 4%; **показатель «Челночный» бег 40 сек (м)»** на начало года у экспериментальной группы составил $175,81 \pm 1,96$, а на конец года он стал лучше на – 5% и составил $183,87 \pm 1,2$; **показатель «Высота подскока (см)»** у экспериментальной группы на начало года был $43,18 \pm 0,28$, а на конец года о стал $45,63 \pm 0,5$, это улучшение в процентном соотношении составляло 6%; **показатель «Метание наб. мяча 1кг (м)»** у экспериментальной группы на начало года был $7,88 \pm 0,5$, а на конец года стал лучше на – 46% ($11,44 \pm 0,8$).

Проведя биомеханический анализ технически приемов юных баскетболистов, можно оценить их состояние, как хорошее в обеих группах. Для анализа

были отобраны основные технические приемы: перемещения, передачи, ведение мяча, броски в корзину, которые можно рассматривать как модельные. Серьезных искажений в исполнении техники не наблюдалось ни у одного испытуемого. Сказанное дает основание утверждать, что материалы экспериментальной части работы дают достаточно убедительное доказательство положительного влияния новой методики на развитие скоростно-силовых качеств юных баскетболистов 10–12 лет и их технической подготовленности.

Таким образом, в начале спортивной специализации юных баскетболистов увеличение объема скоростно-силовых упражнений на 6–7 мин первые три тренировочных дня в рамках недельного цикла за счет сокращения объема двухсторонней игры оказывает благоприятное воздействие на физическое развитие и физическую подготовленность детей без потери качества выполнения технических приемов

Подобное варьирование применяемых средств тренировки положительно влияет и на овладение техникой движений.

Литература

1. Влияние физических нагрузок при занятиях легкоатлетическим спринтом на физическую работоспособность подростков / В.И. Павлова, С.С. Кислякова, Д.А. Сарайкин, Ю.Г. Камскова // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды: матер. IV Междун. науч.-практ. конф. / Челяб. гос. пед. ун-т. – Челябинск, 2012. – С. 336–339.

2. Девиантная субкультура Уральских подростков в ракурсе общественной безопасности / Б.С. Павлов, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова, Д.А. Сарайкин // Вестн. Челяб. гос. пед. ун-та. – Челябинск, 2015. – № 3. – С. 214–229.

3. Павлова В.И. Здоровье и здоровый образ жизни в обыденном сознании: населения на Урале / В.И. Павлова, Б.С. Павлов, Д.А. Сарайкин // Журнал научных статей Здоровье и образование в XXI веке. – М., 2016. – Т. 18. – № 6. – С. 131–135.

4. Павлова В.И. Здоровье и физическая культура населения как основа воспроизводства человеческой общности / В.И. Павлова, Б.С. Павлов, Д.А. Сарайкин // матер. IX Междун. науч.-практ. конф.: «Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения» / под науч. ред. З.И. Тюмасевой. – Челябинск: ЮУрГГПУ, 2016. – С. 121–125.

5. Павлова В.И. Физиологические и психофизиологические особенности сенсомоторной адаптации у единоборцев разных квалификаций / В.И. Павлова, Д.А. Сарайкин, М.С. Терзи // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 6. – Ч. 7. – С. 1412–1417.

6. Психофизиологические детерминанты спортивного мастерства единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлов, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – М., 2014. – № 12. – С. 66–70.

7. Физиологические предпосылки сохранения и укрепления здоровья у единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2014. – Т. 14. – № 3. – С. 26–32.

Ишимова А.М., Бежуманова К.В.

Научные руководители: Романова Е.А., ст. преподаватель;

Лапшина Л.М., кандидат биологических наук, доцент

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Формирование навыков самообслуживания дошкольников с нарушением интеллекта

Аннотация. В статье рассматривается уровень формирования навыков самообслуживания у дошкольников с нарушением интеллекта. Приводятся результаты изучения сформированности их у детей подготовительной группы.

Ключевые слова: навыки самообслуживания, дети с ограниченными возможностями здоровья, жизненные компетенции, нарушение интеллекта.

Ishimova A.M., Bezhumanova K.V.

Supervisors: Romanova E.A., a senior lecturer;

Lapshina L.M., candidate of biological Sciences, associate Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

The formation of self-service skills of preschool children with intellectual disabilities

Abstract. The level of the formation of self-care skills in preschool children with intellectual disabilities is discussed in the article. The results of studying their formation in the children of the preparatory group are given.

Keywords: self-service skills, children with disabilities, life competences, intellectual disabilities.

В стандарте дошкольного образования детей с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) уделяется внимание необходимости формирования у них жизненных компетенций, таких, как навыки самообслуживания, особенно, если ребенок имеет нарушение интеллекта.

Самообслуживание, являясь одним из видов трудового воспитания, направленно на уход за собой (умывание, раздевание, одевание, уборка постели, подготовка рабочего места и т.п.). Воспитательное значение этого вида трудовой деятельности заключено, прежде всего, в его жизненной необходимости. В силу ежедневной повторяемости действий, навыки самообслуживания прочно усваиваются детьми; самообслуживание начинает осознаваться как обязан-

ность. На этапе дошкольного детства происходит формирование навыков самообслуживания, и это является приоритетным для всех категорий детей.

Дети с нарушением интеллекта испытывают определенные ограничения в процессе восприятия, трудности с развитием мелкой моторики и, естественно, отстают в формировании навыков самообслуживания. В процессе самообслуживания не только формируются, но и совершенствуются, проверяются нравственные убеждения, развивается сознательность, накапливается опыт, обогащаются нравственные чувства, эмоционально-волевая сфера [1]. Правильная организация самообслуживающей деятельности создает фундамент, на котором строится система трудового воспитания [2, с. 90–93]. Самообслуживание – это взаимодействие личности с окружающим миром. Оно не ограничивается лишь накоплением чувственных представлений о действительности, обогащением жизненного опыта, а включает и овладение умениями и навыками, необходимыми в самостоятельной жизни [4, с. 33–38].

Трудности формирования навыков самообслуживания обусловлены стойкими нарушениями высших форм познавательной деятельности детей, запаздывание в сроках овладения двигательными функциями, предметными действиями, речью, эмоциональным и ситуативно-деловым общением со взрослым [3, с. 207–208]. Выполняя любые действия, такие дети редко соотносят их в целях, не сравнивают достигнутые результаты с образцом, а при появлении затруднений не проявляют волевых усилий для их преодоления [5, с. 153–156]. Однако необходимо отметить, что развитие детей с нарушением интеллекта проходит те же стадии, что и развитие нормально развивающегося ребенка (Л.С. Выготский), т.е. происходит последовательная смена ведущего вида деятельности, определяющей переход от одной стадии к другой.

Целью настоящего исследования стало изучение особенностей формирования навыков самообслуживания у детей старшего дошкольного возраста с нарушением интеллекта.

Были поставлены следующие задачи, реализованные в процессе прохождения преддипломной практики:

1. Выявить особенности формирования навыков у детей старшего дошкольного возраста с нарушением интеллекта.

2. Разработать методические рекомендации родителям по формированию навыков самообслуживания у детей с нарушением интеллекта.

В качестве методов исследования были применены: анализ литературных источников, изучение медицинских карт учащихся, личные наблюдения, беседы, психолого-педагогический эксперимент.

Практическая часть исследования была организована на базе МБДОУ ДС № 339 г. Челябинска. В исследование приняли участие старшие дошкольники –

воспитанники подготовительной группы в количестве 7 человек. Все обследованные имеют диагноз по МКБ 11 – F70.

Нами отслеживалась последовательность и качество формирования навыков самообслуживания, включающие в себя умывание, прием пищи, одевание и раздевание у наблюдаемых детей (Урунтаева Г.А. и Афонькина Ю.А.). Остальные навыки самообслуживания не исследовались.

Результаты наблюдений за детьми в процессе выполнения этих навыков ежедневно фиксировались и один раз в неделю анализировались. Сводные результаты наблюдений приведены в таблице 1.

Из таблицы 1 видно, что большинство детей находятся на среднем и низком уровне сформированности навыков самообслуживания. Они не могут самостоятельно и полно выполнять все требуемые действия, допускают ошибки, забывают или небрежно выполняют их, нуждаются в помощи или напоминании взрослого.

Таблица 1

Уровень сформированности навыков самообслуживания у старших дошкольников с нарушением интеллекта (в %)

Уровень сформированности	Навыки опрятности		Навыки приема пищи		Навыки одевания и раздевания	
	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во
Высокий	14%	1	29%	2	14%	1
Средний	57%	4	57%	4	43%	3
Низкий	29%	2	14%	1	43%	3

Таким образом, общий анализ результатов исследования навыков самообслуживания детей старшего дошкольного возраста с нарушением интеллекта показывает, что они сформированы в данной группе детей на недостаточном уровне, а значит, необходима специально организованная работа педагога по формированию данных навыков по ежедневной деятельности детей.

Литература

1. Екжанова Е.А. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание. Программа дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида для детей с нарушением интеллекта / Е.А. Екжанова, Е.А. Стребелева. – М.: Просвещение, 2005. – 272 с.

2. Зуева И.Ю. Роль сюжетно-ролевой игры в становлении межличностных отношений детей старшего дошкольного возраста с нарушениями зрения /И.Ю. Зуева, Л.Б. Осипова, Л.А. Дружинина // Фундаментальная и прикладная наука: сб. НИР за 2015 г. / под науч. ред. А.А. Саламатова. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – С. 90–93.

3. Романова А.Н. Диагностика и коррекция перцептивных сенсорных и некоторых когнитивных нарушений у детей в ДОУ / А.Н. Романова, Т.И. Кось-

янова, Ю.И. Киселева, Е.А. Романова, А.В. Диденко. // Оздоровление средствами образования и экологии: матер. Всеросс. науч.-практ. конф. по оздоровлению подрастающего поколения. Челябинск. Октябрь, 2005. – Челябинск: ЧГПУ, 2005. – С. 207–208.

4. Тюмасева З.И. Комплексная эколого-валеологическая программа для дошкольников «Дорога в страну чудес» / З.И. Тюмасева, Е.Г. Кушникова // Начальная школа плюс. До и После. – 2012. – № 6. – С. 33–38.

5. Хайкина М.А. Изучение особенностей игровой деятельности детей старшего дошкольного возраста с ЗПР / М.А.Хайкина, Л.М. Лапшина // Современные подходы к диагностике и коррекции развития детей с ограниченными возможностями здоровья: сб. науч. статей по итогам НИР преподавателей, студентов и выпускников факультета инклюзивного и коррекционного образования ЮУрГГПУ за 2015–2016 учебный год / под науч. ред. Л.Б. Осиповой, Л.А. Дружининой. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – С. 153–156.

Ишмухаметова С.М., Тюмасева З.И.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Педагогические условия готовности будущих педагогов к здоровьесориентированной деятельности

Аннотация. В статье рассматривается проблема готовности будущих педагогов к здоровьесориентированной деятельности.

Ключевые слова: здоровьесориентированная деятельность, педагогические условия, здоровье.

Ishmukhametova S.M., Tymaseva Z.I.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Pedagogical conditions of readiness of the future teachers to the activities oriented on health

Abstract. The problem of readiness of the future teachers to the activities oriented on health.

Keywords: activity oriented on health, pedagogical conditions, health.

Специфика современного человека состоит в том, что это высокообразованный человек. Но за образование нужно платить ценой своего здоровья. Проблема здорового образа жизни была актуальна всегда, а здоровье школьников и подростков является важнейшей государственной задачей, так как отражает уровень цивилизованности общества и его развития.

Во многих статистических исследованиях медиков, валеологов, педагогов, психологов приводятся данные о неуклонном снижении уровня здоровья школьни-

ков и отмечается, что школа играет при этом не последнюю роль (Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Н.А. Ананьева, М.В. Антропова, А.А. Баранов, В.Ф. Базарный, М.М. Безруких, Г.К. Зайцев, В.Н. Ирхин, Э.М. Казин, В.Н. Касаткин, Л.Ю. Минаева, Н.Н. Малярчук, И.Л. Орехова, Н.В. Третьякова, З.И. Тюмасева и др.).

Ведущим звеном в механизме модернизации российского образования является педагог. Только здоровый педагог может воспитать здоровых детей [1; 5]. В этой связи возрастает осознание педагогического сообщества в необходимости подготовки нового учителя с мотивацией на здоровый образ жизни и умением осуществлять здоровьеориентированное обучение школьников [2].

Нами определено понятие «здоровьеориентированное обучение школьников», которое следует понимать, как целенаправленное и организованное взаимодействие педагога и школьника, направленное на оптимальное усвоение знаний, навыков, овладение различными видами и способами деятельности, формирование эмоционально-ценностных отношений и установление равновесия между адаптационными возможностями организма и постоянно меняющимися условиями образовательной среды.

В.А. Сухомлинский очень точно сказал, что забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, вера в свои силы.

Готовность будущих учителей к здоровьеориентированной деятельности в общеобразовательных организациях обусловлена конкретными педагогическими условиями. В философии «условия» определяются как объективные факторы: совокупность независимых от причин явлений, которые превращают концентрирующуюся в причине возможность порождения следствия в действительность [3; 4].

Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева отмечают, что выявление психолого-педагогических условий необходимо, так как они как взаимосвязанная совокупность внутренних причин и внешних воздействий, определяют психологическое развитие человека. Однако, выявленные и обоснованные психолого-педагогические условия готовности будущих учителей к здоровьеориентированной деятельности в образовательной организации до сих пор слабо отражены в педагогической теории и практике, а без этого невозможна реализация каких-либо моделей и программ в образовательном процессе.

Нами определены следующие педагогические условия для готовности будущих педагогов: целенаправленно организованная здоровьеориентированная предметно-развивающая среда; система интерактивных средств, методов; комплекс педагогических взаимодействий.

Таким образом, в результате нашего исследования мы пришли к выводу, что здоровье будущих педагогов, в том числе их стиль жизни и отношение к здоровью, существенно влияет на организацию здоровьеориентированного обра-

зовательного процесса. Поэтому в вузовской среде особенно важно поддерживать здоровье студентов – будущих педагогов, развивать у них культуру здоровья и потребность вести здоровый образ жизни, демонстрировать через организацию образовательного процесса модель будущей профессиональной деятельности.

Литература

1. Абаскалова Н.П. Проблема сохранения и укрепления здоровья педагогов / Н.П. Абаскалова // Матер. Республиканской с междун. участием науч.-практ. конф. «Мониторинг здоровья и физической подготовленности молодежи». – Новосибирск, 2009. – С. 6–9.

2. Артеменко Б.А. Модель психологической готовности студентов педагогического вуза к здоровьесберегающей деятельности в общеобразовательных организациях / Б.А. Артеменко, Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева // Вестник ТвГУ. Сер. Педагогика и психология. – 2016. – № 1. – С. 80–89.

3. Алексеев П.В. Философия: учеб. / П.В. Алексеев, А.В. Панин. – 3-е изд. – М.: ТК Велби, Изд-во: Проспект, 2003. – 608 с.

4. Валеева Г.В. Психологическая готовность будущих учителей к оздоровительной деятельности / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Цицеро», 2014. – 140 с.

5. Тюмасева З.И. Оздоровление детей России как инновационная педагогическая деятельность (в сфере дошкольного образования): монография / З.И. Тюмасева, Е.Г. Кушнина, И.Л. Орехова. – Челябинск: «Цицеро», 2012. – 299 с.

6. Тюмасева З.И. Здоровьеориентированное обучение школьников: базовые понятия / З.И. Тюмасева, С.М. Ишмухаметова // Экологическая безопасность и образование: сб. научных трудов IX Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов / под науч. ред З.И. Тюмасевой. – Челябинск: ЗАО «Цицеро», 2016. – 354 с.

Калашников Н.В.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Значение системы дополнительного образования в формировании естественнонаучных понятий у обучающихся

Аннотация. В статье раскрыто значение системы дополнительного образования обучающихся в формировании естественнонаучных понятий. Приведен опыт нестандартной организации образовательного процесса – «Экологический трамвай», как одного из вариантов формирования естественнонаучных знаний у детей.

Ключевые слова: дополнительное образование, естественнонаучное образование, «Экологический трамвай», экскурсия.

Kalashnikov N.V.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

The importance of the system additional education in forming natural scientific concept in students

Abstract. The article reveals the importance of the system additional education for students in the formation of natural science concepts. The experience of non-standard organization of the educational process – «Ecological tram» as one of the options for the formation of natural science knowledge in children's.

Keywords: additional education, natural science education, «Ecological tram», excursion.

Одной из актуальных задач, решаемых в образовании, является процесс формирования научных понятий у обучающихся, в том числе, естественнонаучных понятий. Однако, реализовать на практике педагогу общеобразовательной школы эту задачу становится все труднее и труднее. Связано это, на наш взгляд, с несколькими моментами: во-первых, уменьшение объема часов на изучение предметов естественнонаучного цикла в стандартах общего образования; во-вторых, отсутствие четкой логики изложения материала в некоторых образовательных программах, а также интегрированного материала, объединяющего воедино вопросы биологии, физики, химии, экологии и т.д.; в-третьих, отсутствие в учебном плане общеобразовательной школы (9–11 классы) такого предмета, как экология, который позволяет раскрыть вопросы, объединяющие в себе знания, полученные при изучении естественных наук [1].

В связи со сказанным, мы полагаем, что раскрыть вопросы формирования естественнонаучных понятий в настоящий момент способна система дополнительного образования, так как одним из требований к реализации программ дополнительного образования является практикоориентированный подход, который успешно применяется, особенно, при изучении вопросов экологии. Знания, полученные в ходе практической работы, являются, с одной стороны, более глубокими, поскольку, как отмечает Б.Е. Райков: «...у учащегося формируется моторная память» [3]; с другой стороны, рассмотрение вопросов на реальных конкретных примерах демонстрирует обучающимся практическую значимость усваиваемой информации и ее значение в жизни ребенка, его семьи, общества в целом.

Кроме того, вариативность программ, присутствующая в настоящее время в системе дополнительного образования, позволяет педагогу своевременно при необходимости скорректировать изучаемый материал, ориентируясь на уровень подготовки детей и их заинтересованность в нем.

Стоит также отметить, что более прочному формированию естественно-научных понятий в системе дополнительного образования помогает и развивающая предметно-пространственная среда, которая, по сравнению с многими общеобразовательными школами, является более насыщенной и представлена оранжереями, зимними садами, живыми уголками, музеями природы, коллекциями минералов и горных пород и многим другим, а также более совершенным лабораторным и дидактическим оборудованием. Все это способствует повышению познавательного интереса обучающихся и качественному получению знаний в области естественных наук [2].

Положительным моментом в посещении ребенком занятий в детских объединениях дополнительного образования, является и то, что они проводятся в творческой нестандартной форме. Занятия не привязаны к кабинетной системе, и местом их проведения служат различные площадки: зоопарк, экологическая тропа, музей леса, краеведческий музей, городской сквер, производственное предприятие и др. [2]. Таким образом, развивающая предметно-пространственная среда формируется из того, что окружает ребенка в реальной жизни, когда он идет в школу, гуляет во дворе и т.д. Часто педагоги проводят такие занятия в виде интерактивных экскурсий.

Однако, в процессе обучения участники образовательного процесса могут столкнуться и с некоторыми проблемами. Например, интерактивные экскурсии не всегда возможно проводить на дальних расстояниях от образовательной организации, или из-за смены погодных условий они могут неожиданно прерываться.

В этом случае на помощь приходят локальные экскурсии [4]. Они проводятся с территориальными ограничениями, привязываются к определенному месту обитания организмов в природе, а в ряде случаев бывают связаны всего лишь с одним биологическим объектом.

Так, например, «Центр детский экологический г. Челябинска» совместно с Челябинским городским электрическим транспортом на протяжении нескольких лет апробирует проект локальной экскурсии – «Экологический трамвай». В ходе экскурсии воспитанники Центра под руководством педагогов отправляются в необычное образовательное путешествие на трамвае, которое позволяет детям интегрировать научные знания в области естественных дисциплин с раскрытием их творческого потенциала. Воспитанникам Центра предоставляется возможность познакомиться с зелеными уголками родного города, наиболее характерными представителями городской флоры; провести увлекательные химические опыты с водой из питьевой артерии города – реки Миасс; узнать особенности производственных циклов на промышленных предприятиях города. Все рассматриваемые объекты располагаются по пути следования «Экологиче-

ского трамвая». Выбор трамвая, как средства передвижения, был определен из расчета того, что он является самым чистым, с позиции экологии, средством передвижения. И этот вопрос также обсуждается в ходе экскурсии «экологического маршрута». Дети узнают, что для передвижения трамвая, необходима затрата природных ресурсов, оборудование рельсовых путей, подача электроэнергии и многое другое. Помимо этого, информация, рассказанная педагогами в ходе экскурсии, несет и большой краеведческий компонент. Такое экологическое путешествие способствует реализации не только образовательных задач, но и воспитательных. Приучает воспитанников культуре передвижения на городском общественном транспорте: обязательной оплате проезда, так как это оплата расходуемых природных ресурсов; выбрасыванию использованного билета в урну, а не на тротуар, делая тем самым свой город чище и др. Можно сказать, что наш «экологический маршрут» имеет и философский смысл – выбор личностного жизненного маршрута ребенка через его отношение и любовь к родному городу, природе, обществу.

Литература

1. Артеменко Б.А. Генезис проблемы формирования естественнонаучных представлений на дошкольно-школьном уровне / Б.А. Артеменко, Н.В. Калашников // Дошкольная педагогика: актуальные проблемы: колл. моногр. / под ред. Е.Ю. Никитиной. – М.: Перо, 2015. – С. 4–24.

2. Калашников Н.В. Педагогические условия формирования творческих естественнонаучных умений у школьников / Н.В. Калашников, Б.А. Артеменко // Вестник Оренбург. гос. ун-та. – 2015. – № 2. – С. 54–58.

3. Райков Б.Е. Общая методика естествознания / Б.Е. Райков. – М.–Л.: Учпедгиз, 1947. – 300 с.

4. Рыков Н.А. Локальные экскурсии в природу / Н.А. Рыков // Биология в школе. – 1973. – № 4. – С. 51–52.

Карпова Р.Ф., Носова Т.М., Колыванова Л.А.

Самарский государственный социально-педагогический университет, г. Самара, Россия

Некоторые аспекты развития экологической культуры детей с особыми образовательными потребностями

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению некоторых аспектов биоэкологического образования детей с особыми образовательными потребностями, способствующих развитию у них экологической культуры.

Ключевые слова: экологическая культура, инклюзивное образование, дети с особыми образовательными потребностями.

Карпова Р.Ф., Носова Т.М., Колыванова Л.А.

Samara state social and pedagogical University, Samara, Russia

Some aspects of development of ecological culture of children with special educational needs

Abstract. The article is devoted to consideration of some aspects of the bioecological education of children with special educational needs contributing to the development of their environmental culture.

Keywords: ecological culture, inclusive education, children with special educational needs.

В программном правительственном документе «Государственная стратегия развития РФ до 2025 года» отмечено, что «модернизация общества предполагает становление новой культуры, в которой ценностями являются действие и предприимчивость, соединенные с ценностями солидарной ответственности за общественное благосостояние и устойчивое взаимодействие общества и природы» [3].

По указу Президента РФ № 392 «О проведении в Российской Федерации года особо охраняемых природных территорий» 2017 год в России объявлен годом экологии [4].

Значимость формирования экологической культуры подрастающего поколения, базируется на идеях гуманизации, личностного и деятельного подхода, экологического образования, которое нашло отражение в материалах Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с 1 сентября 2015 года.

Особое внимание при этом уделяется детям с особыми образовательными потребностями. В связи с этим Президент Российской Федерации В.В. Путин акцентировал свое внимание, указав, «мы обязаны создать нормальную систему образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, способствуя тому, чтобы они получали знания в обычных образовательных учреждениях, так как образование представляет собой один из определяющих этапов жизни человека, формирующих личность, являясь решающим, как для индивидуального успеха, так и для долгосрочного развития всей страны» [3].

Это право гарантирует и Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», согласно которому органы власти должны создать необходимые условия для получения качественного образования детьми с ограниченными возможностями здоровья, коррекции нарушений их развития и социальной адаптации, оказания ранней коррекционной помощи на основе специальных педагогических подходов, а также социального развития подрастающего поколения, с учетом особенностей их психофизического состояния [5].

На территории Самарской губернии работа по изменению системы инклюзивного образования детей с ограниченными возможностями здоровья ведется с 2000 года в более, чем трехстах образовательных учреждениях. В связи с этим, вопрос о создании для детей с ограниченными возможностями здоровья благоприятных условий для интеграции экологического образования до сих пор остается актуальным.

В государственной программе «Доступная среда в Самарской области» на 2016–2020 гг., одним из основных направлений социально-трудовой реабилитации и адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья является создание необходимых условий для развития системы здоровьесберегающего, экологического инклюзивного образования в образовательных учреждениях региона.

Инклюзивный подход в экологическом образовании требует развития экологического сознания, воспитания новой толерантной личности с экологическим мировоззрением, экологической культурой. В основу концепции программы модернизации педагогического образования, указывает В.П. Соломин, должно быть положено воспроизводство социального капитала, обеспечивающего формирование человека во всей его многомерности и всем богатстве его проявлений. Такие изменения педагогического образования связаны с решением многих проблем, обнаруживающихся на пересечении вопросов развития человека и общества средствами образования в условиях постоянно меняющейся среды: вопросов освоения эффективных инновационных механизмов развития образовательных систем различных уровней, а также вопросов, связанных с социальными ожиданиями и сферой занятости [2].

Формирование экологической культуры у учащихся с особыми образовательными потребностями осуществляется в разных социально-культурных институтах (дошкольных образовательных учреждениях, школах, колледжах, вузах и др.) в связи с этим, становится понятным, что ее развитие будет проходить на протяжении всей жизни.

Существуют следующие подходы в обучении детей с особыми образовательными потребностями:

- дифференцированное обучение детей с нарушениями физического и ментального развития в специальных (коррекционных) учреждениях I–VIII видов;
- интегрированное обучение детей в специальных классах (группах) в общеобразовательных учреждениях;
- инклюзивное обучение, когда дети с особыми образовательными потребностями обучаются в классе вместе с детьми, не имеющими ограничения здоровья.

В этой связи, важной составляющей является практическая направленность, способствующая формированию убеждения у школьников востребованности результатов их деятельности.

Кроме того, недоразвитие высших психических функций у аномальных детей является следствием того, что можно назвать «выпадением» их из коллектива. Из-за того, что дети осознают свой дефект как ненормальность, у них возникает ряд особенностей, которые препятствуют нормальному общению в детском коллективе и взаимодействию с окружающими. Выпадение из коллектива или затруднение формирования экологической ответственности, в свою очередь, обеспечивает недоразвитие у них высших психических функций, которые при нормальном процессе развития возникают непосредственно с развитием коллективной деятельности.

У детей-инвалидов экологическая культура вряд ли может быть сформирована в полном объеме, скорее всего заложены лишь ее основы, что определяет ряд проблем:

- слабая экологизация учебно-воспитательного процесса, не позволяющая обучить детей пониманию сложных проблем экологии;
- низкий уровень экологических ценностей в обществе в целом и слабое развитие экологического сознания всего населения;
- существующие образовательные модели не формируют экологически ответственного отношения к природе и окружающей действительности;
- попытка решать проблемы развития экологического сознания школьников только в рамках образовательного учреждения [1].

Осознание учащимися с особыми образовательными потребностями неотъемлемости от окружающего мира, единства с природой, ответственностью за существование жизни планеты является уровнем экологической культуры. Процесс формирования экологической культуры связан с приобретением, наращиванием знаний, опыта, передачей их из поколения в поколение в виде нравственных императивов. Однако эмоциональное отношение, умение воспринимать и взаимодействовать с природным миром – это итог воспитания, в процессе которого происходят изменения в сознании детей-инвалидов представления о приоритете человека над природой и формирование нового мироощущения, способствующего его воспитанию во взаимной связи и зависимости с окружающим миром.

Таким образом, экологическое образование является приоритетным направлением обучения и воспитания учащихся общеобразовательных школ и предполагает гибкое использование разнообразных стилей обучения, формирование лидерских качеств и активной жизненной позиции.

Литература

1. Колыванова Л.А. Формирование культуры безопасности жизнедеятельности в инклюзивном профессиональном образовании / Л.А. Колыванова, Т.М. Носова, Т.Н. Петроченко. – Самара: Изд-во ООО «Порто-принт», 2012. – 301 с.
2. Соломин В. П. Актуальные проблемы модернизации педагогического образования // Сб. матер. Междун. конф. «Проблемы развития методики обучения биологии и экологии в условиях социокультурной модернизации образования». – СПб.: Из-во «ТЕССА», 2013. – С. 11–22.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Электронный ресурс. – Режим доступа: <https://rg.ru/2015/06/08/>
4. Указ Президента РФ № 392 «О проведении в Российской Федерации года особо охраняемых природных территорий». Электронный ресурс. – Режим доступа: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/39976>
5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (последняя редакция). Электронный ресурс. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/document/cons>

Кашуба Е.А.

Научный руководитель: Хуснутдинова З.А., доктор медицинских наук, профессор

Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Республика Башкортостан

Табакокурение в подростковой среде

Аннотация. В данной статье приведены некоторые результаты анонимного опроса школьников по проблеме табакокурения. Показана распространенность курения среди респондентов и мотивы приобщения к данному негативному явлению. Результаты исследования позволяют разработать рекомендации по совершенствованию профилактических мероприятий по предупреждению распространения табакокурения среди обучающихся.

Ключевые слова: подростки, подростковый возраст, табакокурение.

Kashuba E.A.

*Supervisor: Khusnutdinova Z.A., doctor of medical Sciences, Professor
Bashkir State Pedagogical University im. M. Akmulla, Ufa, Bashkortostan*

Tobacco smoking in a teenage environment

Abstract. This article shows some results of an anonymous survey of schoolchildren on the problem of smoking. The prevalence of smoking among respondents and the reasons for joining this negative phenomenon is shown. The results of the study make it possible to develop recommendations for the improvement of preventive measures to prevent the spread of smoking among learners.

Keywords: adolescents, adolescence, tobacco smoking.

Проблема табакокурения в детско-подростковой среде была и остается одной из актуальных не только медико-социальных, но и психолого-педагогических проблем современности. Ежегодно во всем мире от заболеваний, вызванных курением, умирает свыше 4 млн. человек. По прогнозам ВОЗ к 2020 году курение станет единственно ведущей причиной смерти и важнейшей проблемой для общественного здоровья в мире, причем более 70% смертей будет происходить в странах с низкими и средними доходами населения, к которым относится и Россия [2].

Табакокурение, как и употребления алкоголя и других психоактивных веществ, является поведенческим фактором риска состоянию здоровья подрастающего поколения. По данным Центра социологических исследований (2010г.) в возрастной группе 11–24 года численность курящих табачные изделия составляла 45,6% или 12,3 млн. человек от общей численности данной возрастной группы [5].

Подростковый возраст – один из самых сложных периодов жизни человека. В этот период происходит не только коренная перестройка ранее сложившихся психологических структур, возникают новые образования, но и закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и социальных установок [6]. Ведущий тип деятельности в этом возрасте – общение со своими сверстниками. Именно здесь осваиваются нормы социального поведения, нормы морали, устанавливаются отношения равенства и уважения друг к другу. В этой деятельности формируется основное новообразование подросткового возраста – самосознание или, другими словами, социальное сознание, перенесенное внутрь [4].

В этот период жизни, подросток чаще всего чувствует себя одиноким, чужим для близкого окружения, возникает стремление к независимости [1]. Подростковый возраст характеризуется выраженной эмоциональной неустойчивостью, резкими колебаниями настроения, быстрыми переходами от экзальтации к субдепрессивным состояниям [3]. Потому именно в этот период у детей формируются различные виды зависимостей, в том числе табачная.

Как свидетельствуют данные исследований, начало курения подростков, прежде всего, зависит от их психоэмоционального состояния. Стремление преодолеть неприятности (в том числе и в семье), желание расслабиться, снять стресс и получить поддержку близкого окружения, а также склонность к экспериментированию и получению удовольствия, является важными причинами и мотивами начала курения [1].

Учитывая актуальность проблемы табакокурения среди подростковой молодежи, нами проведено специальное социологическое исследование в одной из общеобразовательных организаций города Уфа. Были опрошены 48 обучающихся одиннадцатых классов. Соотношение юношей и девушек в исследуемой группе было примерно одинаковое, соответственно по полу 52,1% и 47,9%. Анкетирование проводилось анонимно по специально разработанной программе сбора (анкета), состоящей из 23 вопросов открытого и закрытого типа.

В данной работе представлены некоторые результаты опроса, характеризующие отношение респондентов к курению и мотивы приобщения к нему.

Установлено, что среди опрошенных двое из пяти респондентов (39,6%) не пробовали курить и впредь не собираются. Среди девушек таковых оказалось практически в два раза больше, по сравнению с противоположной группой (54,5% против 30,7%). Эпизодически и систематически курящих подростков оказалось соответственно 22,9% и 12,5% от общего числа опрошенных. В данных группах выявлено некоторое различие по полу. Так, среди систематически курящих юношей было более чем в 4 раза больше, нежели среди девушек (19,2% против 4,5%). Следует отметить, что практически каждый пятый опрошенный нами школьник (18,7%) пробовал курить, однако первая проба закончилась для них испытанием неприятных ощущений, в связи с чем, они в дальнейшем отказались от подобных попыток.

Изучение ответов школьников о мотивах начала приобщения к курению свидетельствует, что практически в каждый втором ответе (46,7%) было указано «из-за любопытства». В каждом пятом случае (19,1%) мотивом послужили «проблемы, неприятности». В 14,3% случаях от общего числа ответов респонденты начали курить «от безделья». Практически в каждом десятом ответе наших респондентов были указаны, что мотивом послужили или «подражание взрослым», или «желание быть, как все, в компании сверстников». Таким образом, наши данные в основном совпадают с результатами исследований других авторов: главной мотивацией начала курения является любопытство.

Результаты проведенного исследования, станут основой разработки комплекса профилактических мероприятий среди обучающихся по предупреждению табакокурения.

Литература

1. Александров А.А. Профилактика курения у подростков / А.А. Александров // Вопросы психологии. – 2008. – № 2. – С. 55–61.
2. Баранов А.А. Табакокурение детей и подростков: гигиенические и медикосоциальные проблемы и пути решения / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, И.В. Звездина. – М.: Литтерра, 2007. – 10 с.

3. Коломинский Я.Л. Психическое развитие детей в норме и патологии / Я.Л. Коломинский, Е.А. Панько, С.А. Игумнов // Психологическая диагностика, профилактика и коррекция. – СПб.: Питер, 2004. – 480 с.

4. Смирнов Н.К. Профилактика табакокурения в школе: каждый урок – возможность! / Н.К. Смирнов // Педагогика и психология здоровья / науч. ред. Н.К. Смирнов. – М., 2003. – С. 105–106.

5. Хуснутдинова З.А. О некоторых аспектах образа жизни подростка школьного возраста / З.А. Хуснутдинова // Здоровьесберегающее образование. – 2010. – № 6 (10). – С. 28–31.

6. Эльконин Д.Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.Б. Эльконин. – 4-е изд. – М.: Академия, 2007. – 384 с.

Ковалева А.А.

Научные руководители: Романова Е.А., ст. преподаватель;

Лапшина Л.М., кандидат биологических наук, доцент

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Формирование конструктивных умений у дошкольников с нарушением интеллекта

Аннотация. В статье рассматривается уровень формирования конструктивных умений у дошкольников с нарушением интеллекта. Приводятся результаты сформированности их у детей подготовительной группы.

Ключевые слова: конструктивные умения, дети с ограниченными возможностями здоровья, жизненные компетенции, нарушение интеллекта.

Kovaleva A.A.

Supervisors: Romanova E.A., a senior lecturer;

Lapshina L.M., candidate of biological Sciences, associate Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Formation of design skills in preschool children with intellectual disabilities

Abstract. The level of the formation of design skills in preschool children with intellectual disabilities is discussed in the article. The results of studying their formation in the children of the preparatory group are given.

Keywords: design skills, children with disabilities, life competences, intellectual disabilities.

Формирование различных видов конструктивной деятельности у детей с нарушением интеллекта является центральным звеном во всей системе коррекционно-образовательной работы в специальных учреждениях [2]. Это объясняется значением, которое имеет данная деятельность и процесс овладения ею,

для всего психического развития ребенка, для усвоения им социального опыта [5, с. 207–208].

Вопрос о развитии конструктивной деятельности и ее значении для умственного развития детей специально изучался А.Р. Лурия [4]. Им было доказано, что упражнения в конструировании по моделям действительно оказывают существенное влияние на развитие ребенка, радикально изменяя характер познавательной деятельности. Она направлена на моделирование окружающего пространства в самых существенных чертах и отношениях [3, с. 84–87]. Конструктивная деятельность вносит значительный вклад в общий уровень психического развития и умственного воспитания детей дошкольного возраста, имеющих ограниченные возможности здоровья. Применение графического моделирования в конструировании позволяет включить ребенка в самостоятельную творческую деятельность [1, с. 48–53].

Конструктивная деятельность, как особый вид психической деятельности, вносит значительный вклад в общий уровень психического развития детей старшего дошкольного возраста, имеющих ограниченные возможности здоровья.

Установлено, что дети дошкольного возраста способны в процессе предметно-чувствительной деятельности выделять существенные свойства предметов и явлений, устанавливая связи между отдельными предметами и явлениями и отражать их в образной форме. Конструирование, будучи достаточно сложным видом деятельности, иформируется длительно и постепенно.

Под детским конструированием принято понимать создание разных конструкций и моделей из строительного материала и деталей конструкторов, изготовление поделок из бумаги, картона, различного природного и бросового материала. Уровень реализации конструирования во многом определяется степенью сформированности у ребенка конструктивных умений. Это умения узнавать и выделять объект, собирать объекты из готовых частей, видоизменять объект по заданным параметрам, получая при этом новый объект с заданными свойствами.

Задачей настоящего исследования стало выявление уровня сформированности конструктивных умений у детей старшего дошкольного возраста с нарушением интеллекта.

Нарушение интеллекта проявляется во всех сферах психики и деятельности ребенка, в том числе, и в конструктивных навыках. С учетом особенностей психического развития таких детей, Екжановой Е.А. и Стребелевой Е.А. разработана специальная программа по овладению конструированием [2]. Характеризуя конструктивные действия детей с нарушением интеллекта, необходимо обращать внимание на наличие действий, которые не только не направлены на получение продуктивно-предметного результата, но которые противоречат

конструктивным свойствам строительных материалов. К их числу относятся неточность действий, трудности в запоминании и воспроизведении готовых конструкций, облизывание, покусывание, отбрасывание, постукивание об стол, сооружение бесформенных построек. Такие действия можно наблюдать у этих детей до конца дошкольного возраста, в отличие от детей с нормальным развитием интеллекта.

В качестве методов исследования были применены: анализ литературных источников, изучение медицинских карт учащихся, личные наблюдения, беседы, психолого-педагогический эксперимент. Практическая часть исследования была организована на базе МБДОУ ДС № 339 г. Челябинска. В исследовании приняли участие старшие дошкольники – воспитанники подготовительной группы в количестве 7 человек. Все обследованные имеют диагноз по МКБ 11 – F70.

Практическая часть исследования была нацелена на выявление имеющегося уровня конструктивных умений у детей старшего дошкольного возраста с нарушением интеллекта. В соответствии с целью и задачами исследования был выбран комплекс диагностических методов и методик (заданий), основанный на уровне и качестве освоения образовательной программы. Детям были предъявлены задания для выявления следующих конструктивных навыков:

- умение узнавать и выделять нужный объект,
- умение расчленивать, выделить составные части (анализировать);
- умение собирать объект из готовых частей;
- умение видоизменять объект по заданным параметрам, получая при этом новый объект с заданными свойствами.

По результатам выполнения заданий оценивался уровень конструктивных навыков в трех градациях: низкий, средний и высокий.

В процессе выполнения заданий почти все дети экспериментальной группы плохо с ними справились. Анализ результата исследования показывает, что в данной выборке, в основном, низкий уровень сформированности конструктивных умений. Такой уровень демонстрирует 71% детей. У большинства детей затруднено умение расчленивать, выделить составные части и видоизменять объект по заданным параметрам.

29% детей демонстрируют средний уровень сформированности конструктивных умений, т.е. дети справляются с конструированием, но только с помощью педагога. В данной группе не наблюдается детей с высоким уровнем конструктивных умений.

Таким образом, в результате исследования было выявлено, что у детей в основном низкий уровень сформированности конструктивных умений. Тем самым с помощью методической литературы подобрали рекомендации педагогу, которые позволят преодолеть имеющиеся трудности у данной категории детей.

Литература

1. Гаврилушкина О.П. Особенности конструктивной деятельности дошкольников со сниженным интеллектом / О.П. Гаврилушкина // Дефектология. – 2001. – № 5. – С. 48–53.
2. Екжанова Е.А. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание. Программа дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида для детей с нарушением интеллекта / Е.А. Екжанова, Е.А. Стребелева. – М.: Просвещение, 2005. – 272 с.
3. Ковалева А.А. Формирование конструктивных умений у детей старшего дошкольного возраста с нарушением интеллекта / А.А. Ковалева, Л.М. Лапшина // Современные подходы к диагностике и коррекции развития детей с ограниченными возможностями здоровья: сб. науч. статей по итогам НИР преподавателей, студентов и выпускников факультета инклюзивного и коррекционного образования ЮУрГГПУ за 2015–2016 учебный год. / под науч. ред. Л.Б. Осиповой, Л.А. Дружининой. – Челябинск: ЮУрГГПУ, 2016. – С. 84–87.
4. Лурия А.Р. Развитие конструктивной деятельности дошкольников. Вопросы психологии ребенка дошкольного возраста / А.Р. Лурия // под ред. А.Н. Леонтьева, А.А. Запорожца. – М.: Международный образовательный и психологический колледж, 2001. – 144 с.
5. Романова А.Н. Диагностика и коррекция перцептивных сенсорных и некоторых когнитивных нарушений у детей в ДОУ / А.Н. Романова, Т.И. Косьянова, Ю.И. Киселева, Е.А. Романова, А.В. Диденко // Оздоровление средствами образования и экологии: матер. Всерос. науч.-практ. конф. – Челябинск: ЧГПУ, 2005. – С. 207–208.

Козырская И.Н.¹, Подвилова Е.Э.²

¹Челябинский институт переподготовки и повышения квалификации работников образования, г. Челябинск, Россия

²Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Развитие творческих способностей старших дошкольников в исследовательской деятельности

Аннотация. Рассмотрены основные направления и особенности развития творческих способностей старших дошкольников, проанализированы возможности исследовательской деятельности в развитии творческих способностей детей в рамках детского экспериментирования.

Ключевые слова: дошкольное образование, старший дошкольный возраст, творческие способности, исследовательская деятельность.

Kozyrskaya I.N.¹, Podivilova E.E.²

¹Chelyabinsk Institute of retraining and improvement of professional skill of workers of education, Chelyabinsk, Russia

²South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Creative education of elder preschoolers in research activities

Abstract. The main directions and characteristics for creative education of elder preschoolers are considered in the article. Moreover, possibilities of research activities in the children's abilities development within the framework of children's experimentation are analyzed.

Keywords: preschool education, senior preschool age, creative abilities, research (activities).

В современных динамичных условиях жизни общества все более актуально встает вопрос о воспитании творческой личности, которая обладает способностью эффективно и нестандартно решать возникающие перед ней задачи, компилировать имеющиеся способы деятельности в новом, необычном сочетании. Основы личности закладываются в дошкольном возрасте, и детское творчество, в силу его специфики, является обязательным атрибутом и необходимой частью развития каждого ребенка.

Перед дошкольным образованием встает важная задача развития творческих возможностей и способностей ребенка, что обуславливает необходимость в изучении развития творческих способностей старших дошкольников и поиске эффективных механизмов осуществления этого процесса для реализации одной из задач, определенной Федеральным Государственным стандартом дошкольного образования: «Сохранение и поддержка индивидуальности ребенка, развитие его индивидуальных способностей и творческого потенциала» [7].

Старший дошкольный возраст – сенситивный период для становления всех психических функций, в том числе и творческих способностей, раскрытия творческого потенциала личности и создания благоприятных условий для его развития. Несмотря на значительную изученность проблемы развития творческих способностей у старших дошкольников, необходимо отметить, что практическая работа дошкольных учреждений чаще сводится к отдельным мероприятиям, проходящими стихийно, а развитие творческих способностей требует целенаправленно организованной и систематичной деятельности. Развитие творческих способностей в старшем дошкольном возрасте актуально и тем, что они является неотъемлемым компонентом психологической подготовки ребенка к школе.

Творческая деятельность выступает одной из эффективных форм психической активности детей, которая позволяет успешно осуществлять самые раз-

ные виды детской деятельности. Творческий процесс для ребенка осуществляется в форме многообразной исследовательской деятельности, направленной на решение новых необычных для ребенка задач. Чем многограннее эмпирический поиск ребенка, чем гибче, оригинальнее исследовательская деятельность, и, как результат, тем больше возможностей инновационных решений, на основе которых затем будут реализовываться творческие замыслы, идеи, осуществляться продуктивные виды детской деятельности.

В старшем дошкольном возрасте актуальной формой исследовательской деятельности является детское экспериментирование. Именно в исследовательском поиске находит проявление и развивается природная любознательность детей, их активное отношение к окружающей действительности, наиболее действенная часть индивидуального опыта ребенка. Таким образом, творчество ребенка – это важнейшее качество его личности, это универсальная способность, особое отношение к окружающему миру, как в плане его восприятия, так и в плане его преобразования. Не случайно, многие исследователи считают творческие способности главным ядром всех способностей детей, охватывающих и познавательные, и мотивационные, и личностные особенности и отмечают, что они проявляются в особенностях исследовательской активности, в способностях к постановке и решению новых задач и проблем (Дж. Бирлайн, Е.Н. Соколов, А.В. Запорожец, А.М. Матюшкин, С. Каплан, Д. Сиск, И. Паспаланов и др) [1; 3].

Как отмечают многие исследователи, важная особенность детского творчества – субъективность новизны детских открытий и значимость процесса создания продукта для ребенка. Деятельность отличается эмоциональной включенностью, стремлением искать и много раз опробовать различные решения, получая от этого особое удовольствие, подчас гораздо большее, чем от достижения конечного результата [4].

Фундаментальные исследования, проведенные Н.Н. Поддъяковым, позволили ему сформулировать концептуальный подход к формированию детского творчества, который заключается как в создании взрослыми доступных детям проблемных ситуаций, постановке творческих задач, так и в формировании такой общей эвристической структуры личности ребенка, которая благоприятствует самостоятельному поиску и выделению ребенком в окружающей действительности проблемных ситуаций и проблемных задач [6].

В основе детского экспериментирования лежит исследовательская деятельность, исследовательское поведение, направленное на поиск и приобретение новой информации из внешнего окружения. Качественный переход от уже известного к новому, по мнению ряда ученых, происходит у детей в процессе многообразных форм исследовательской деятельности, направленной на решение новых, необычных для ребенка задач. Детское экспериментирование – это

самостоятельная исследовательская деятельность старшего дошкольника, характеризующаяся общей направленностью на получение новых сведений о том или ином предмете или на создание нового продукта. Получение новых оригинальных результатов выступает как основной мотив данной деятельности.

Для развития творческих способностей старших дошкольников особое значение имеет приобретение знаний о самой исследовательской деятельности и практического опыта ее осуществления. В ситуации исследовательского поведения приобретаются знания не только об изучаемых объектах, но и о самой исследовательской деятельности: о возможных целях, об арсенале возможных средств, о методах и стратегиях, их сравнительной эффективности в различных ситуациях, о результатах, которые можно ожидать [2; 5].

Отличительная особенность старшего дошкольного возраста состоит в том, что в этот период происходит активное формирование мотивационной основы познавательной активности, целеполагания, стратегии практических пробующих действий, внешних и внутренних средств анализа проблемных ситуаций.

Н.Н. Поддьяков подчеркивал, что поскольку сама исследовательская деятельность является достаточно свободным, не регламентированным видом деятельности, то она предоставляет возможность, стимулирует ребенка проявить свои творческие способности: увидеть оригинальную проблему, найти новые, нестандартные способы исследования, получить, благодаря этому, неожиданную информацию и осмыслить ее нетривиальным образом [6].

Деятельность экспериментирования чрезвычайно разнообразна. Наряду с реальным экспериментированием с окружающими предметами и явлениями у старших дошкольников начинает развиваться так называемое мысленное экспериментирование, когда ребенок экспериментирует не только с различными предметами, но и собственными знаниями, способами умственных действий. Это открывает принципиально новый путь самостоятельного творческого добывания новых знаний, новых средств и способов деятельности.

При обучении деятельности экспериментирования необходимо учитывать, что конец задания должен быть открытым, где перед детьми не ставят жестких, конкретных целей и где разнообразие способов и результатов обследования служит одним из критериев уровня деятельности (чем выше разнообразие, тем лучше). Начало заданий является тоже открытым в отношении возможностей получения от самого объекта скрытой в нем информации, способ получения информации о самом объекте. А также потому, что ребенок сам ставит задачи и формулирует условия, относящиеся к различным уровням и группам свойств нового неизвестного объекта.

Таким образом, исследовательская деятельность стимулирует развитие творческих способностей ребенка и формирование креативной направленности личности ребенка.

Литература

1. Бодрова Е.В. Актуальные проблемы развития творческих способностей / Е.В. Бодрова, О.Л. Князева, В.Т. Кудрявцев // Вопросы психологии. – 1989. – № 1. – С. 50–59.
2. Дыбина О.В. Ребенок в мире поиска. Программа по организации поисковой деятельности детей дошкольного возраста / О.В. Дыбина, Н.Н. Поддъяков, Н.П. Рахманова, В.В. Щетинина. – М.: «Сфера», 2009.
3. Матюшкин А.М. Раннее выявление талантов и их развитие / А.М. Матюшкин // Вопросы психологии. – 1984. – № 3. – С. 43–49.
4. Парамонова Л. Творческое конструирование: психологические и педагогические основы его формирования / Л. Парамонова // Дошкольное воспитание. – 1999. – № 3. – С. 59–67.
5. Поддъяков А.Н. Психическое развитие и саморазвитие ребенка от рождения до 6 лет. Новый взгляд на дошкольное детство / А.Н. Поддъяков. – М.: Речь, 2009.
6. Поддъяков Н.Н. Новый подход к развитию творчества у дошкольников / Н.Н. Поддъяков // Вопросы психологии. – 1999. – № 5. – С. 82–88.
7. Федеральный Государственный Стандарт дошкольного образования. URL: http://www.edu.ru/db-mon/mo/Data/d_13/m1155.pdf

Костюк Е.Р.

Научный руководитель: Артеменко Б.А., кандидат биологических наук, доцент

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

К вопросу об использовании генетически модифицированных продуктов

Аннотация. Рассмотрена актуальность разработки и производства генетически модифицированных продуктов и их роль в обеспечении питания и здоровья современного человека.

Ключевые слова: генетическая модификация, технология, безопасность, контроль.

Kostyuk E.R.

Supervisor: Artemenko B.A., candidate of biological Sciences, associate Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

On the issue of genetically modified foods

Abstract. The urgency of development and production of genetically modified products and their role in providing nutrition and health of modern man is considered.

Keywords: Genetic modification, technology, safety, control.

Ежедневно человек, не задумываясь, употребляет в пищу продукты, созданные с помощью генетической инженерии, покупая их в универсаме или на рынке. Однако, влияние таких продуктов на организм до настоящего времени в полной мере не изучено.

Еще в школе на уроках биологии мы изучаем, что все живые объекты: растения и животные имеют признаки, свойственные только им. За наличие какого-либо конкретного признака отвечает определенный ген, но если убрать ген, отвечающий за появление этого признака, то исчезнет и сам признак, а если совершенно новый, несвойственный данному организму ген, то у него появится новый признак. Такое генетически измененное растение можно назвать мутантом или генетически модифицированным организмом. На сегодняшний день генетика достигла такого уровня развития, что для нее убрать или добавить несколько генов не составляет особого труда, и уже к концу XX века эксперименты по искусственному модифицированию растений и животных получили очень широкое распространение.

Для анализа мы взяли всем известные продукты. Так, например, томатам, которые могут долго сохранять свои вкусовые и внешние качества, как оказалось, был привит ген морозоустойчивости от полярной камбалы. Такой томат долгое время способен быть зеленым при температуре +12°C, но, попадая в тепло, он сразу краснеет. Паслену клубненосному (картофель), который страдает от вредителя – колорадского жука, благодаря генной инженерии был внедрен ген, полученному от скорпиона, в результате чего картофель потерял всю привлекательность для насекомого. Длительный срок хранения хлеба был также достигнут с использованием генетически модифицированных ферментов.

Генетически модифицированные организмы способны не только расти, как их предшественники, но и выживать там, где старые сорта погибали из-за различных погодных условий. Многим из них не страшны неожиданные заморозки, наводнения или засуха. Некоторые растения стали обладать такой развитой корневой системой, которая позволяет им удерживать максимальное количество влаги. А те сорта, которые ранее были чувствительны к пониженным температурам, стали устойчивее к ним, а это, в свою очередь, повлияло на то, что у растений раньше наступает вегетационный период.

Таким образом, мы можем отметить, что с одной стороны генные изменения направлены на улучшение полезных качеств растения:

- устойчивость к вредителям, морозостойкость, урожайность и т.д.;
- быстрый рост и созревание растений, в условиях увеличения количества населения на планете, является предупреждающей мерой в развитии голода;

– генетически модифицированные продукты, способные защитить себя от насекомых и сорняков, обладающие высокой урожайностью, тем самым приводят к снижению себестоимости продуктов;

– устойчивость к действию различных вредителей позволяет использовать меньше пестицидов, тем самым делая более безопасными продукты;

– появились такие овощи и фрукты, которые способны противостоять вирусам, бактериям, грибкам;

– ученые работают над выведением сортов помидоров и картофеля, содержащих вакцины и лекарства для стран третьего мира, где они будут выращиваться, и не будут нуждаться в специальных методах хранения.

С другой стороны, генетически модифицированные продукты имеют и отрицательную сторону. К ней относятся следующие моменты:

– в большинстве стран нет законов, регулирующих производство и потребление ГМ-продуктов;

– потребители не имеют представления, что покупают, не знают, как это отразится на их здоровье. Так, например, ген из подснежника, внедренный в картофель для устойчивости к колорадскому жуку, вызывает повышенное содержание растительных пектинов, что неблагоприятно влияет на организм млекопитающих. От такого продукта страдают иммунная система, ЖКТ, возникают болезни почек, печени и головного мозга;

– на товарах отсутствуют сведения о содержащихся в продуктах веществах, их количестве;

– опасения экологов заключаются в том, что может наступить экологическая катастрофа, если генетически измененные формы проникнут в дикую природу. Например, при перекрестном опылении сорняки получают ген устойчивости к пестицидам и вредителям, и их размножение станет неконтролируемым;

– кроме того, некоторые продукты могут вызывать аллергическую реакцию, приступы астмы. Обычный продукт, тот же томат, содержащий ген рыбы, может спровоцировать аллергическую реакцию у человека, которому рыба противопоказана.

Что касается зарегистрированных ГМ-продуктов в России, то большая часть из них относится к соевым. Она входит в состав рафинированных масел, маргаринов, жиров для выпечки, майонезов и других салатных соусов, вареных колбас, хлопьев для завтрака, макаронных изделий и даже детского питания, если сухое молоко в них заменяет соевое. Из сои получены эмульгаторы, наполнители, загустители, которые используются в кулинарных изделиях.

Наряду с соевыми продуктами, генетически измененными являются те, которые содержат в себе кукурузу. Например, попкорн обычно всегда изготовлен из генетически модифицированной кукурузы.

Красивые, глянцевые, крупные, без малейшего изъяна томаты, перцы, клубника и другие, привезенные в нашу страну овощи и фрукты, с большой долей вероятности могут быть генетически модифицированными. В процессе созревания овощи и фрукты выделяют газ этилен, который ускоряет их увядание. Генетически модифицированные продукты содержат ген, устойчивый к этилену, что позволяет долго не портиться плодам и сохранять товарный вид.

Практически все генетически измененные продукты на наших прилавках – импортные. К сожалению, в Российской Федерации, в отличие от стран Западной Европы, США, Канады и многих других, пока не помечают, какие из них натуральные, а какие генетически модифицированные. Потребителю остается только одно – рисковать своим здоровьем добровольно-принудительно.

Литература

1. Общественное питание термины и определения ГОСТ: ГОСТ Р 50647–1994. – М.: Изд-во стандартов, 1994. – 12 с.
2. Ермакова И.В. Генетически модифицированные организмы. Борьба миров / И.В. Ермакова. – М.: Белые альвы, 2010. – 48 с.

Котова Н.В., Носов Д.Н.

Научный руководитель: Павлова В.И., доктор биологических наук, профессор

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Динамика физических показателей организма студентов медицинского университета, занимающихся физической культурой в основной группе и в специальном медицинском отделении

Аннотация. Были исследованы две группы: первая – основная, вторая – обучающиеся по специальным программам лечебной физической культуры (ЛФК). В процессе двухлетнего обучения в медицинском вузе и занятиям физической культурой адаптационные показатели возросли в обеих группах.

Ключевые слова: студенты, медицинский университет, основная группа, специальная медицинская группа.

Kotova N.V., Nosov D.N.

Supervisor: Pavlova V.I., doctor of biological Sciences, Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Dynamics of physical indicators of an organism of the students of medical university who are going in for physical culture in a basis and in special medical groups

Abstract. Two groups have been investigated: the first – the main, the second – students on special the program of the medical physical culture (MPC). In the course

of two years' training in medical school and to occupations by physical culture adaptation indicators have increased in both groups.

Keywords: students, medical university, main group, special medical group

Тенденция к ухудшению состояния здоровья и физической подготовленности студентов выдвинула задачу сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи на одно из ведущих мест, стоящих перед российским образованием [1; 2; 3]. Исходя из вышесказанного, и учитывая важность сохранения здоровья студентов, обучающихся в медицинском вузе, поставленная для рассмотрения проблема адаптационной физиологии является актуальной и своевременной [4; 5].

Цель исследования: определить динамику физиологического состояния организма студентов основной и специальной медицинской групп в течение учебного года.

Материалы и методы исследования

В исследовании участвовали 40 студентов (17–18 лет), обучающихся в медицинском вузе. Первую группу составили студенты, относящиеся к I и II группам здоровья и, обучающиеся по основной программе физической культуры для высших учебных заведений (n=20). Третья группа состояла из студентов III и IV групп здоровья, обучающихся по специальным программам лечебной физкультуры для высших учебных заведений (n=20). Студенты указанных групп обследовались в конце 1-го года обучения, а затем эти же студенты обследовались на 2-ом году обучения.

Результаты исследования и их обсуждение

В таблице представлены показатели функционального состояния организма студентов в процессе обучения в медицинском вузе. Для оценки работоспособности сердца студентов при физической нагрузке была использована проба Руффье-Диксона. Результаты оценивались по величине индекса от 0 до 15. Среднее значение индекса у студентов основной группы соответствовало «среднему» уровню физической работоспособности и составляло 5,23 у.е. на 1-ом году, а на 2-ом году работоспособность увеличилась на 9%. Это показывает, что работоспособность сердца при физической нагрузке была незначительно снижена.

У студентов второй группы (специального медицинского отделения) среднее значение индекса было 6,61 у.е. на 1-ом году, а на 2-ом году он достоверно уменьшился на 17%. Это показывает, что работоспособность сердца при физической нагрузке стала лучше у студентов, занимающихся ЛФК.

Для оценки адаптации организма к физической нагрузке был использован адаптационный потенциал по Р.М. Баевскому, среднее значение которого у

студентов основной группы составлял 2,83 у.е. на 1-ом году обучения, а на 2-ом году снизился на 2%, что показывает, что организм стал быстрее адаптироваться при физической нагрузке.

У студентов второй группы (специального медицинского отделения) он составлял 3,21 у.е. на 1-ом году обучения, а на 2-ом году увеличился на 7%. Это показывает, что организм стал медленнее адаптироваться при физической нагрузке.

Для оценки резерва дыхательной и кардио-сосудистой систем организма был использован индекс Скибински. Среднее значение индекса Скибински у студентов основной группы было 33,55 у.е. на 1-ом году обучения, а на 2-ом году он увеличился на 7%. Это значит, что функциональные резервы дыхательной и сердечно-сосудистой систем в связи с постоянной физической нагрузкой начали истощаться.

Среднее значение индекса Скибински у студентов специального медицинского отделения – 28,88 у.е. на 1-ом году обучения, а на 2-ом году увеличилось на 6,4%. Из этого следует, что функциональные резервы дыхательной и сердечно-сосудистой систем в связи с постоянной физической нагрузкой стали уменьшаться.

Для оценки степени тренированности сердечно-сосудистой системы к выполнению физической нагрузки был использован коэффициент выносливости, среднее значение которого у студентов основной группы было 16,83 у.е. на 1-ом году обучения, а на 2-ом году он уменьшился на 5%. Эти данные свидетельствуют, что с увеличением физических нагрузок организм становится выносливее.

Среднее значение коэффициента выносливости у студентов специального медицинского отделения – 21,07 у.е. на 1-ом году обучения, а на 2-ом году уменьшился достоверно на 13,6%. Из этого следует, что с увеличением физических нагрузок организм студентов, занимающихся два года ЛФК, стал более выносливым.

Для оценки уровня физического здоровья студентов был использован тест по Г.Л. Апанасенко. Среднее значение у студентов основной группы было 7,94 баллов на 1-ом году обучения, а на 2-ом году увеличилось на 5%. Это показывает, что с увеличением физических нагрузок уровень физического здоровья студентов увеличивается.

Среднее значение у студентов специального медицинского отделения он был 5,04 баллов на 1-ом году обучения, а на 2-ом году увеличился на 4,8%. Это показывает, что с увеличением физических нагрузок уровень физического здоровья и в группе студентов, занимающихся ЛФК, увеличилось.

Выводы

1. Средние значения физиологических показателей исследуемых студентов основной группы на 1-ом году обучения в медицинском вузе, свидетельствует о напряжении регуляторно-адаптивных возможностей организма. Физиологические показатели на 2-ом году обучения указывают на то, что необходимо проводить профилактические и коррекционные мероприятия в течение учебного периода, так как выявлено недостоверное повышение всех показателей.

2. В группе студентов, занимающихся по программе ЛФК, было выявлено, что к концу второго года при применении специализированной физической нагрузки все функциональные показатели значительно увеличились.

Литература

1. Адаптация сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам / Е.В. Бычков, С.А. Личагина, Р.У. Гаттаров и др. // В кн. Колебательная активность показателей функциональных систем организма спортсменов и детей с различной двигательной активностью. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2005 – С. 92–97.

2. Здоровье и физическая культура населения как основа воспроизводства человеческой общности / В.И. Павлова, Б.С. Павлов, Д.А. Сарайкин // матер. IX Междун. науч.-практ. конф.: «Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения» / под науч. ред. З.И. Тюмасевой. – Челябинск: ЮУрГГПУ, 2016. – С. 121–125.

3. Молекулярно-генетическая детерминация функциональной работоспособности единоборцев разных квалификаций Психофизиологические детерминанты спортивного мастерства единоборцев / М.С. Терзи, Е.В. Леконцев, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлов, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – М., 2016. – № 7. – С. 21–24.

4. Повышение физической работоспособности легкоатлетов 14–15 лет в макроцикле тренировочного процесса / В.И. Павлова, С.С. Кислякова, Д.А. Сарайкин, Ю.Г. Камскова, И.В. Нагорнов // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2015. – Т. 15. – № 4. – С. 74–79.

5. Севрюкова Г.А. Характеристика функциональных состояний и регуляторно-адаптивных возможностей организма студентов в процессе обучения в медицинском вузе / Г.А. Севрюкова. – Майкоп, 2012. – 43 с.

Кропинова А.О., Усенко Ю.С.

Научный руководитель: Щелчкова Н.Н., кандидат педагогических наук, доцент

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Актуальные проблемы экстремистской направленности в Челябинской области

Аннотация. В работе освещено понятие «экстремизм» и его специфика и характерные проявления, а также проведен анализ осведомленности студентов о проблеме. Сделан вывод, что экстремизм является актуальной проблемой современности.

Ключевые слова: экстремизм, преступление, студенты, исследование.

Kropinova A.O., Usenko Y.S.

Supervisor: Shelchkova N.N., candidate of pedagogical Sciences, associate Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Actual problems of extremist orientation in the Chelyabinsk region

Abstract. The work covers the notions of «extremism» and their specification and characteristic manifestations, as well as a study of students' awareness of the problem. It is concluded that extremism is an actual problem of our time.

Keywords: extremism, crime, students, research.

Экстремистская нетерпимость, отрицание этнического, религиозного политического многообразия – все это нарушает принципы суверенного демократического государства, права человека, социальную стабильность в обществе. Экстремизм и различные формы его проявления ставят под угрозу стабильное сосуществование разных наций, этносов и социальных групп в России.

Особенно широкое развитие проблема борьбы с экстремизмом приобрела среди молодого поколения. Это свидетельствует о необходимости исследования преступлений экстремистской направленности.

В соответствии со ст. 1 №114-ФЗ одной из трактовок понятия «экстремистская деятельность» признается «публичное оправдание терроризма или иная террористическая деятельность» [1].

Объективная сторона преступления экстремистской направленности, предусмотренная ст. 282 УК РФ, состоит из нескольких действий: деяния, направленные на возбуждение ненависти либо вражды по признакам пола, расы, национальности, языка, происхождения, отношения к религии, а равно принадлежности у какой-либо социальной группе; действия, направленные на унижение достоинства человека либо группы лиц по тем же признакам [2, с. 218].

Для субъективной стороны преступлений экстремистской направленности характерен обязательный признак – экстремистский мотив, который является основанием для определения какого-либо общественно-опасного деяния к категории преступлений экстремистской направленности.

Молодежный экстремизм берет свое начало с отвержения и пренебрежительного отношения к правилам и нормам, установленным в обществе, а также их полное отрицание.

Существующие молодежные организации стали более агрессивными, организованными и политизированными, активно используют пропаганду агрессивного протеста.

Наиболее распространенным движением экстремистского характера являются скинхеды. Согласно экспертным оценкам, данное движение является наиболее многочисленным по сравнению с другими.

Следует отметить, что идеологические основы экстремистской организации основаны на радикальных взглядах, насильственных действиях, расовой, религиозной и политической неприязни и иных моментах [3, с. 14].

Рассматривая личность экстремиста, следует выделить несколько особенностей:

Во-первых, дифференциация возраста, обусловленная возрастными разграничениями. Возрастная градация определяет вид, характер, профессионализм и тяжесть совершаемых преступлений. Чем моложе экстремист, тем проще направить его на совершение преступления более дерзкого, насильственного преступления.

Во-вторых, стремление быть известным по средствам распространения информации в СМИ, то есть желание быть узнаваемым, чтобы о преступлениях, совершаемых экстремистской организацией, знала вся общественность.

В настоящее время большая часть призывов для вступления в экстремистские группы осуществляется через интернет, различные социальные сети и блоги. Каждый пользователь интернет - сетей является потенциальной жертвой, которая может быть привлечена к деятельности организации экстремистского характера.

Наше исследование началось с анкетирования, которое послужило эмпирической базой для определения гражданской позиции молодежи к вопросу пропаганды патриотизма на территории России.

Респондентами анкетирования стали 437 человек – это учащиеся учреждений среднего общего образования, а также студенты высшего профессионального образования. Анкетирование было тестовым. На вопрос: «Считаете ли вы, что идея патриотического воспитания крайне востребована в современном обществе?» – 86% респондентов ответили, что идея патриотического воспитания крайне востребована, и ему необходимо уделять большое внимание, 3% респондентов ответили, что это никому не нужно, однако, 11% безразличны к данному вопросу; на вопрос: «Считаете ли вы необходимым воспитание любви к Родине?» – 96% респондентов ответили, что воспитание любви к Родине не-

обходимо, однако 4% считают иначе; на вопрос «Считаете ли вы, что школы, СУЗы, ВУЗы и СМИ воспитывают патриотизм?» были получены следующие ответы: 41% считают, что школы, СУЗы, ВУЗы и СМИ действительно воспитывают патриотизм, а 59% убеждены в обратном; на вопрос: «Считаете ли вы себя патриотом?» – 98% респондентов ответили, что действительно считают себя патриотами, однако 2% заявили, что патриотами не являются. На вопрос: «Знакомы ли вы с понятием «экстремизм?» были получены следующие ответы: 58% респондентов понимают значение понятия «экстремизм», 18% не знакомы с данным понятием, а 24% никогда не задумывались над этим. Вопрос: «Что вы подразумеваете под понятием «экстремизм?» показывает, что 96% опрошенных верно понимают смысл понятия «экстремизм», в то время как 4% не смогли дать правильное объяснение этому термину.

Выводы, которые основываются на данных проведенного нами социологического исследования (анкетирование), заключаются в том, что патриотизм в сложных исторических условиях может принимать противоречивый характер, проявляясь не только в рамках моральных и правовых норм, но и в противоправных действиях и экстремистских формах. Отказ от патриотических настроений среди молодежи провоцируют неблагоприятные условия, отсутствие необходимого для молодежи ощущения востребованности и перспективы, при этом толкая молодежь на решение собственных проблем криминальным путем.

В современном российском обществе проблема роста преступлений экстремистской направленности предполагает ряд путей своего решения, в том числе и посредством профилактики и активного влияния на формирование установок толерантности молодежи. В процесс профилактики и формирования установок толерантности должны быть включены различные социальные институты, непосредственно влияющие на социализацию молодежи.

Литература

1. Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности» от 25.07.2002 № 114-ФЗ (ред. от 02.07.2013 с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2013) // СПС Консультант Плюс
2. Журавлев М.П. Уголовное право России. Части Общая и Особенная: учебник. 5-е изд. / М.П. Журавлев, А.В. Наумов, А.И. Рарог. – М.: ТК Велби, Проспект, 2010. – 696 с.
3. Сухаренко А. «Экстремизм не пройдет!» / А. Сухаренко // ЭЖ-Юрист. – 2013. – № 30. – 14 с.

Куликовских К.В., Щелчкова Н.Н.

Южно-Уральский Государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Влияние промышленных выбросов на здоровье людей

Аннотация. В статье рассматривается проблема загрязнения атмосферного воздуха, и проводится сравнительный анализ санитарно-эпидемиологического благополучия населения за несколько лет, а также рассказывается о факторах риска.

Ключевые слова: экология, загрязнение атмосферного воздуха, здоровье, факторы риска.

Kulikovskikh K.V., Shelchkova NN

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

The influence of industrial emissions on human health

Abstract. The article discusses the problem of atmospheric air pollution and it is made comparative analysis of sanitary and epidemiological welfare of the population in the course of a few years and also describes the risk factors.

Keywords: ecology, air pollution, health, risk factors.

Челябинск является одним из крупнейших промышленных городов России. В городе есть предприятия металлургии и машиностроения, также хорошо развиты отрасли приборостроения, легкой и пищевой промышленности. Большое количество промышленных предприятий не может не сказываться на экологии города и на здоровье граждан.

Последние десять лет Челябинскую область практически всегда включают в топ десять самых загрязненных регионов по валовым выбросам в абсолютных и относительных значениях (к примеру, выбросы на рубль валового продукта) [2].

Годовой объем выбросов вредных веществ в атмосферу нашего города, как сообщает Управление Росприроднадзора Челябинской области, составляет около 230–240 тысяч тонн. Большая часть из них (146 тысяч тонн) приходится на предприятия, а остальное, это примерно 100 тысяч тонн, дает транспорт [1]. Данная ситуация не единична (схожие проблемы у Уфы, Омска и Красноярска), но и не стандартна: подавляющее большинство крупных городов России в последние годы сталкиваются с экологическими проблемами, вызванными возросшим количеством автомобильных выхлопов и непродуманным жилищным строительством, а не промышленным производством [2].

В основном, атмосферу загрязняют такие вещества, как неорганическая пыль, формальдегид, оксид углерода, бензапирен, оксиды азота, фторид водорода и диоксид серы (около 2% от общего количества выбросов газообразных и жидких веществ) [1]. Значительный канцерогенный риск несет загрязнение атмосферного воздуха бензапиреном. Оксиды азота оказывают раздражающее воздействие на слизистые оболочки и на дыхательную систему. Диоксид серы действует угнетающе на нервную и дыхательную системы, глаза, эпидермис,

неблагоприятно действует на процессы окисления. Значительное скопление оксида углерода в атмосфере может повлечь острое отравление, а при постоянном воздействии увеличивается количество карбоксигемоглобина в крови, также у детей происходит изменение психомоторных реакций. В последнее время появилась информация о неблагоприятном влиянии этого вещества (оксида углерода) на женское репродуктивное здоровье [3].

В федеральном плане мероприятий Года экологии в России, принятом еще в июне 2016 года, содержится 234 пункта, 15 из которых непосредственно затрагивают Челябинскую область. Наша область чуть ли не самая упоминаемая в документе: опередила только Бурятия, о которой упоминается в 18 позициях. Красноярскому краю, давно страдающему из-за неблагоприятной экологической обстановки, отведено только десять пунктов [2].

Федеральным Центром гигиены и эпидемиологии, учреждениями гигиенического и медицинского профиля РФ, специализированными учреждениями зарубежных стран по результатам анализа взаимосвязей между загрязнением атмосферного воздуха и показателями, характеризующими здоровье населения, выделены основные показатели здоровья населения [4, с. 22].

Экологи и медицинские эксперты утверждают, что предприятия черной металлургии являются мощными источниками выбросов в атмосферный воздух и производственную среду канцерогенных и модифицирующих канцерогенез веществ, 805 из которых обладают свойством тератогенности, эмбриотоксичности, мутагенности, к ним относятся, прежде всего, соли тяжелых металлов, соединения бензапирена, углерода, серы, азота [5, с. 220].

Эксперты установили, что ухудшение качества атмосферного воздуха влечет за собой заболевания органов дыхательной системы (астма, астматический статус, бронхит, эмфизема); заболевания крови и кроветворных органов, нарушения, вовлекающие иммунный механизм (анемии); заболевания нервной системы; болезни глаз; различные заболевания сердечнососудистой системы; заболевания мочеполовой системы; болезни печени; болезни костно-мышечной системы; врожденные аномалии; злокачественные новообразования; смертность [4, с. 22–23].

Высокий процент выбрасываемых в атмосферу веществ обладает канцерогенным воздействием, из-за чего для горожан возрастает опасность возникновения злокачественных новообразований. Рост заболеваемости злокачественными новообразованиями с впервые установленным диагнозом в 2014 г. в сравнении с 2013 г. отмечается по таким локализациям, как: полость рта – 17,7% (4,58 и 5,39 на 100 тыс.); поджелудочная железа – 45,6% (8,01 и 11,66 на 100 тыс.); трахея, бронхи, легкое – 3,4% (34,93 и 36,11% на 100 тыс.); щитовидная железа – 16,0% (4,05 и 4,70 на 100 тыс.); молочная железа – 12,7% (41,61 и 46,89 на 100 тыс.) [4, с. 35–37].

В г. Челябинске за предыдущие годы был отмечен рост числа детей-инвалидов. Так, в 2014 г. показатель инвалидности детей и подростков на 8,5% превысил соответствующее значение 2012 г. (1115,8 и 1211,0 на 100 тыс. детей) и на 2,6% значение 2013 г. (1180,3 и 1211,0 на 100 тыс. детей). По сравнению с 2013 г., в 2014 году зарегистрировано повышение уровня показателя инвалидности у детей и подростков по таким классам, как болезни эндокринной системы – на 3,7%; болезни нервной системы – на 5,6%; болезни органов пищеварения – на 5,8%; болезни костно-мышечной системы – на 8,9%; врожденные аномалии – на 5,1%; прочие болезни – на 10,8% [4, с. 48].

Из приведенных данных несложно установить зависимость и сердечно-сосудистых заболеваний от экологической составляющей среды и загрязнения атмосферы.

Таким образом, научно-технический прогресс привел к возникновению разнообразных факторов, перед которыми человек, как биологический вид, практически беззащитен. Поэтому человек должен соблюдать законы природы, только так он может выжить в измененной окружающей среде.

Литература

1. Куделенский О.В. «ЧЭМК и выбросы в атмосферу Челябинска: цифры и факты» [Электронный ресурс] / О.В. Куделенский // «Челябинская область». – 11.07. 2016. URL: http://chelindustry.ru/left_prom2.php?tt=3&rr=1&ids=3132
2. Жога Г. «Челябинск смог и предложил» [Электронный ресурс] / Жога Г. // «Кислород.LIFE». – 31.01.2017. URL: <http://articles.kislород.life/chelyabinsk>
3. «Лекция 8. Неблагоприятные факторы окружающей среды и их влияние на здоровье населения» [studmed.ru](http://www.studmed.ru) URL: <http://www.studmed.ru/docs/document38816?view=8>
4. Семенов А.И. Государственный доклад «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения города Челябинска в 2016 году» / Управление Роспотребнадзора по Челябинской области (рук-ль Семенов А.И.) и ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Челябинской области» // под ред. А.И. Семенова. – 2016. – 158 с.
5. Щелчкова Н.Н. Состояние организма человека в различных экологических условиях среды (на примере Карагандинской и Челябинской областей) / Н.Н. Щелчкова, К.О. Шилина // Экологическая безопасность, здоровье и образовании: сборник научных трудов / под науч. ред. З.И. Тюмасевой. – Челябинск: ЗАО «Цицеро», 2015. – С. 219–223.

Лаврик А.В.

Научный руководитель: Гладкая Е.С., кандидат педагогических наук, доцент
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Перспективные направления в подготовке пловцов высокой квалификации

Аннотация. Перспективная работа по подготовке пловцов связана с работой тренерского состава и научных изысканиях в спорте высших достижений. Тренерское мастерство проявляется всех этапах подготовки спортсмена, начиная от отбора до разработки и реализации модели высококвалифицированного спортсмена.

Ключевые слова: интенсификация тренировочного процесса, адаптационные реакции, модель пловца, личностные ресурсы.

Lavrik A.V.

Supervisor: Gladkaya E.S., candidate of pedagogical Sciences, associate Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Promising directions in the preparation of swimmers of high qualification

Abstract. Promising work on the preparation of swimmers associated with the work of the coaching staff and scientific research in elite sport. The coaching skill is evident in all stages of preparation of sportsman, from the selection to the development and implementation of the model highly skilled athlete.

Keywords: intensification of training process, the adaptive response, model, swimmer, personal resources.

Успех российских национальных команд на соревнованиях международного уровня является ведущей идеей при подготовке спортсменов высокой квалификации. Результативность пловцов на мировых чемпионатах еще не соответствует уровню середины девяностых годов. Однако, за последнее десятилетие темпы роста медленно, но все-таки увеличиваются. Это связано, прежде всего, с работой тренерского состава и научных исследований в области спорта. Изучены и апробированы на практике разные варианты стратегий подготовки спортсменов по изменению параметров нагрузки и их комбинаций. Перспективная работа по подготовке пловцов должна быть ориентирована в следующих направлениях: повышение квалификации тренерского состава, работа по отбору выдающихся спортсменов-пловцов, разработка методик по интенсификации тренировок с учетом физиологических резервов организма.

Повышение тренерского мастерства – это систематическая работа, связанная с ознакомлением мирового опыта подготовки квалифицированных пловцов, с изучением научных изысканий по повышению эффективности работоспособности спортсмена, с разработкой стратегической модели тренировочного процесса и др. Проведенный подробный анализ протоколов соревнований по плаванию позволяет оценить и сделать вывод тренеру о наиболее эффектив-

ных технико-тактических параметрах спортсменов позволивших достигнуть высокого результата.

Тренерский опыт проявляется не только в подготовке высококвалифицированного спортсмена, но и в умении вести отбор одаренных претендентов. При отборе, чаще всего, учитываются морфологические и физиологические данные юных пловцов. Оценивается физическая подготовленность, плавучесть, гибкость и обтекаемость тела. В аспекте физического развития во внимание должны приниматься функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Однако все обозначенные функциональные параметры не могут быть реализованы, если не сформированы морально-волевые ресурсы личности пловца. Воля и характер в совокупности с трудолюбием позволят спортсмену стать чемпионом.

Психологические качества пловцов формируются тренером в процессе подготовки. В его основе лежат врожденные психологические задатки личности, которые необходимо определять на начальных этапах отбора спортсменов. Готовность пловца к спортивному режиму связанного с нервно-психическим напряжением во время тренировочного и соревновательного процесса, а также возможность быстрого восстановления определяет его будущие достижения.

Интенсификация тренировочного процесса пловцов должна ориентироваться на современные результаты спортивной медицины и физиологии. Однако, работы в этом направлении еще недостаточно представлены. Одно из перспективных направлений работ в данной области связано с повышением работоспособности организма спортсмена на адаптационном уровне под влиянием физических нагрузок с эргономическими средствами. В ходе тренировок формируются специфические функциональные системы, которые проявляются в поведенческом акте спортсмена как адаптационные изменения. Изменения связаны и обеспечиваются всеми обменными процессами организма. Диапазон нагрузок в тренировочном процессе пловцов, весьма широк, а границы воздействия данных нагрузок трудноуловимы и изменчивы. Они определяют адаптационные реакции в организме высококвалифицированного спортсмена, которые быстро отвечают на нагрузку. Время и энергия в этот момент тратятся напрасно. Таким образом, управление в тренировке адаптационными реакциями позволит повысить эффективность подготовки в соответствии с полной реализацией генетического потенциала спортсмена.

Интенсификация подготовки пловцов в тренировочном процессе должна осуществляться с учетом морфологических и биохимических показателей организма, которые позволят сформировать представления об индивидуальнотипологических изменениях процессов адаптации организма спортсмена, и своевременно внести корректирующие изменения в программу тренировки.

В тренировке пловца нагрузка регламентируется рядом параметров. Например, объем упражнений, интенсивность и продолжительность упражнений, продолжительность интервала отдыха между тренировочными упражнениями или занятиями и др. Варьируя характеристики данных параметров, спортсмен добивается соответствующих энергетических воздействий на организм. При высокой нагрузке энергозатраты возрастают, развивается утомление, которое стимулирует процессы восстановления. Восстановление начинается во время тренировки и продолжается до стадии суперкомпенсации энергетических ресурсов. Таким образом схематически представляется механизм повышения работоспособности. Для того, чтобы процесс протекал в соответствии с запланированным результатом, необходим комплексный контроль со стороны специалистов, обеспечивающих сопровождение спортсмена на всех этапах подготовки.

Подготовка пловца должна включать работу по проектированию модели пловца. Модель может содержать морфолого-физиологические параметры спортсмена, а также спортивную технику достижения высоких результатов. Современные компьютерные технологии позволяют создавать виртуальные модели с учетом индивидуальных антропометрических, силовых и гидродинамических параметров спортсмена.

Таким образом, современная подготовка высококвалифицированных спортсменов-пловцов должна основываться на современных достижениях в спортивной науке и практике.

Литература

1. Павлов С.Е. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов: учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры / С.Е. Павлов. – МГАФК. – Малаховка, 2009. – 54 с.
2. Павлов С.Е. Проблемы оценки спортивной работоспособности: Научные чтения «Спортивная медицина и исследования адаптации к физическим нагрузкам» / С.Е. Павлов, Т.Н. Павлова. – М.: РГУФК, 2005. – С. 59–61.
3. Гилев Г.А. Проблемные аспекты подготовки пловцов высокого класса / Г.А. Гилев. – М.: Моск. гос. индустриальный университет, 1997. – 189 с.
4. Спортивное плавание: учеб. для ВУЗов физической культуры / под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996. – 430 с.

Ларионов Н.В.

Научный руководитель: Камскова Ю.Г., доктор медицинских наук, профессор

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Роль применения игрового метода в процессе подготовки младших школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО

Аннотация. В статье освещаются вопросы подбора специализированных игр по физической подготовке младших школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО. В зависимости от целей и задач отдельного занятия недельного цикла подготовки, а также, подчеркивая широту применения игрового метода в физической подготовке младших школьников, были составлены специализированные игровые комплексы для каждого занятия и выявлена их эффективность.

Ключевые слова: младшие школьники, игровой метод, физическая подготовка, нормативы ГТО.

Larionov N.V.

Supervisor: Kamskova Yu.G., doctor of medical Sciences, Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

The role of application the game method in the preparation of younger schoolchildren for the delivery of complex norms GTO

Abstract. In the article highlights the issues of selection of specialized games on physical preparation of younger schoolchildren to surrender GTO complex regulations. Depending on the goals and objectives of a separate lessons a week training cycle, and also emphasizing the breadth of application of the game method in the physical training of younger schoolboys were are made up special playing facilities for each lesson and is revealed their effectiveness.

Keywords: younger schoolchildren, of the game method, on physical preparation, surrender GTO.

Вопросам развития основных физических качеств младших школьников различными методами посвящено большое число научных исследований [1; 3; 4; 5].

Как показывают наблюдения, в практике огромный набор подвижных игр, способствующих развитию основных физических качеств, не используется преподавателями по физической культуре в должной мере [2, с. 28]. На наш взгляд, это связано с тем, что нет достаточного обоснования для разработки специализированных игр, отражающих специфику физической подготовки детей младшего школьного возраста к сдаче нормативов комплекса ГТО, а также отсутствуют методические разработки, изучающие вопросы комплексного применения нескольких подвижных игр в системе подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Таким образом, проблема подготовки младших школьников на основе игрового метода остается неразрешенной и требует экспериментального изучения.

Для проведения исследования, на базе МБОУ СОШ № 129 г. Челябинска, нами было сформировано две группы – экспериментальная и контрольная, по 15 мальчиков 7–9 лет в каждой группе. Все учащиеся относились к основной группе здоровья. Экспериментальная группа занималась по программе, в кото-

рую входили, помимо, типовых средств физической подготовки, специализированные игровые комплексы (игры проводились в основной части учебного занятия) и игровые упражнения. Занятия проводились 3 раза в неделю: понедельник, среда, пятница.

Программа занятий выглядела следующим образом:

Понедельник – основные направления: развитие прыгучести, ловкости, быстроты движений; закрепление навыка владения инвентарем, необходимого для сдачи нормативов ГТО:

- общеразвивающие упражнения, выполняемые с инвентарем или без;
- упражнения с барьерами;
- непосредственно прикладные упражнения: бег в комбинации с прыжками, упражнения в равновесии и др.
- игры: «Обруч на себя», «Дружные тройки», «Эстафета со скакалкой», «Оседлай коня».

Среда – основные направления: развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств; совершенствование чувства ритма в игровых условиях.

- беговые и прыжковые упражнения;
- упражнения на тренажерах и приспособлениях, применяемых в индивидуальной подготовке;
- непосредственно прикладные упражнения: бег, бег в комбинации с прыжками, упражнения в равновесии и др.;
- игры: «Отталкивание и приземление», «Прыжок-кувырок с разбега», «Музыкальные салки», «Организуем место для занятий», «Получить мячик».

Пятница – основные направления: развитие гибкости и выносливости, закрепление элементов комплекса ГТО в игровой форме:

- беговые комплексы, выполняемые с предметами и без;
- непосредственно прикладные упражнения: бег, бег в комбинации с прыжками, прыжки, упражнения с барьерами и др.;
- упражнения на специализированных полосах препятствий.
- игры: «Бежал с мячиком», «Скакалка-подсекалка», «Перетягивание каната», «Командный скоростной бег».

Контрольная группа занималась по типовым программам занятий для подготовки к сдаче нормативов ГТО, где предусмотрены основные средства подготовки младших школьников: общеразвивающие упражнения, специальные упражнения, малоподвижные игры, но не включающие использование специализированных игровых комплексов.

Результаты исследования эффективности в процессе подготовки младших школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО представлены в таблице 1.

Анализ результатов тестирования физической подготовленности учащихся в контрольной и экспериментальной группе показал, что в среднем выполнить нормативы комплекса ГТО на начало исследования могла только треть испытуемых.

Таблица 1

Показатели результативности выполнения нормативов комплекса ГТО мальчиками 7–8 лет в ходе опытно-экспериментального исследования

Тест	Этап исследования / средний результат в группе			
	начало исследования		конец исследования	
	ЭГ (n=15)	КГ (n=15)	ЭГ (n=15)	КГ (n=15)
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	6,6±0,5	8,6±0,6	10,2±0,7*	10,5±0,8
Бег на 30 м с в/с, сек	8,1±0,6	7,8±0,6	7,6±0,5	7,55±0,6
Запрыгивания на возвышение, кол-во раз	35,3±2,7	44±3,38	48,5±3,7*	52,8±4,06*
Наклон вперед из положения стоя на скамейке, см	12,3±	15,7±1,2	15,9±1,2*	17±1,3
Теппинг тест, см	30,2±0,9	27,8±2,13	27,5±2,1*	26,5±2,03

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа; * - $p < 0,05$, – степень статистически значимых различий между начальным и контрольным измерением по t-критерию Стьюдента

К концу нашего исследования количество мальчиков с низким уровнем физической подготовленности по результатам сдачи норм ГТО достоверно сократилось на 20,1% ($p < 0,01$) в экспериментальной группе и на 9,6% ($p < 0,05$) в контрольной.

Следует отметить, что на начало исследования в обеих группах особые трудности вызывали испытания в беге на 30 м, челночном беге и метании мяча. Однако после проведенных занятий по предложенной методике в экспериментальной группе произошли существенные изменения данной ситуации, и затруднения в выполнении этих нормативов испытывали отдельные учащиеся, которые по ряду причин пропускали занятия. В контрольной группе и к концу опытно-экспериментального исследования выполнение этих нормативов вызывало определенные трудности.

На основании проведенного сравнительного анализа 2-х групп учащихся 1-го класса общеобразовательной школы, можно утверждать, что при практически равных показателях сдачи нормативов ГТО на начало опытно-экспериментальной работы, физическая подготовленность детей экспериментальной группы характеризуется более высоким уровнем по результатам итогового тестирования, что свидетельствует о существующей эффективности внедрения специализированных игровых комплексов в процесс подготовки детей 7–8 лет к сдаче норм комплекса ГТО.

Литература

1. Кипчаков Б.Б. Применение подвижных игр с элементами единоборств в учебно-воспитательном процессе младших школьников / Б.Б. Кипчаков // Вестн. спортив. науки. – 2010. – № 5. – С. 63–65.
2. Макарова О.С. Спортивно-игровая программа в системе физической культуры младших школьников / О.С. Макарова // Лечебная физкультура для дошкольников и младших школьников. – 2004. – № 1. – С. 28–31.
3. Павлова В.И. Влияние физических нагрузок при занятиях легкоатлетическим спринтом на физическую работоспособность подростков / В.И. Павлова, С.С. Кислякова, Д.А. Сарайкин, Ю.Г. Камскова // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды: матер. IV Междун. науч.-практ. конф. – Челябинск: ЧГПУ, 2012. – С. 336–339.
4. Повышение физической работоспособности легкоатлетов 14–15 лет в макроцикле тренировочного процесса / В.И. Павлова, С.С. Кислякова, Д.А. Сарайкин, Ю.Г. Камскова, И.В. Нагорнов // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2015. – Т. 15. – № 4. – С. 74–79.
5. Семченко А.А. Адаптация сердечно-сосудистой системы легкоатлетов 10–12 лет к нагрузкам на подготовительном этапе годового тренировочного макроцикла / А.А. Семченко, Д.А. Сарайкин, Г.С. Скуба // Физиологические механизмы адаптации и экология человека (HUMAN ADAPTATION–2014): матер. III Междун. науч.-практ. конф. – Тюмень: Изд-во «Лаконика», 2014. – С. 95–100.

Левченко А.Б.

Научный руководитель: Тюмасева З.И., доктор педагогических наук, кандидат биологических наук, профессор

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Внедрение комплекса физических упражнений для младших школьников при подготовке к сдаче ГТО

Аннотация. Статья посвящена изменению содержания программы по физической подготовке детей младшего школьного возраста с учетом подготовки их к сдаче норм ГТО. Предложен комплекс подготовительных необходимых физических средств, упражнений по физическому воспитанию детей.

Ключевые слова: комплекс, физические упражнения, ГТО, физическое воспитание.

Levchenko A.B.

Supervisor: Tyumaseva Z.I., doctor of pedagogical Sciences, candidate of biological Sciences, Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Introduction of a new set of sport excercises to be done by midchildhood pupils while getting prepared to take on the RWD tests

Abstract. The article is related to the modification of major sport educational programm for midchildhood pupils when taking for account the goal and issues of training pupils so that making them being able to pass the RWD tests. A set of the necessary conditioning tools and sport excersizes is suggested therein.

Keywords: set, sport excercises, RWD, sport education.

Современные педагогические новации в физическом воспитании и развитии школьников особое внимание уделяют физкультурно-оздоровительным упражнениям.

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что существуют интересные самобытные упражнения, традиционные игровые средства народов Севера, которые направлены на физическое воспитание детей начальной школы (В.И. Прокопенко, Н.В. Самоловова, В.Ч. Бельды, П.К. Киле и др.).

Наше исследование показало, что выполнение целеустремленных двигательных действий занимает важное место в жизни детей младшего школьного возраста и является одним из действенных факторов развития их эмоционально-волевой сферы, источником позитивных эмоций. Формирование двигательных умений и навыков у детей начальных классов проводится с учетом учебной программы, которая предусматривает обучение школьников упражнениям основной гимнастики, легкой атлетики, игр, лыжной подготовки и плавания. У детей такого возраста естественное физиологичное развитие двигательных качеств имеет свои особенности: ловкость и скорость движений развиваются интенсивнее, чем сила и выносливость [1; 3]. В настоящее время в связи с возрождением комплекса ГТО – в соответствии с приказом Президента РФ № 172 от 24.03.2014 г. – для подготовки школьников к сдаче испытаний с младшего возраста необходима модернизация существующего содержания программы физического воспитания.

В частности, необходимо принятие мер по оптимизации содержания средств физической подготовки детей. Прежде всего, это касается лыжной и кроссовой подготовки. Освоение навыков владения лыжами: традиционное состязание: «Ходьба на лыжах 1 км». Нетрадиционные физические упражнения: «Большие шаги на лыжах», «Шаги-прыжки на лыжах» и т.д. Следует отметить, что требования к этим упражнениям в комплексе ГТО выше, чем в школьной программе (и для мальчиков, и для девочек). Невысокий уровень развития выносливости у детей, и частые факты невыполнения программ по физической культуре в аспекте лыжной подготовки, и акцент на игровые виды спорта в со-

держании занятий, выступают как негативный фактор в общей системе подготовки детей к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях по сдаче норм комплекса ГТО по данному виду.

Имеет место недостаточный уровень преемственности программ физического воспитания в дошкольных организациях и начальной школе. Анализ нормативных требований к уровню физической подготовленности детей подготовительных групп детских садов и учащихся первых-вторых классов начальной школы, в свете преемственности содержания программ физического воспитания и содержательного раздела образовательной области «Физическое развитие» в дошкольной организации, в аспекте внедрения нормативов комплекса ГТО, являются рекомендацией к двигательному режиму детей 6–8 лет.

В соответствии с рекомендациями комплекса ГТО к недельному двигательному режиму детей 6–8 лет, следует рекомендовать выполнять утреннюю гимнастику: в течение учебного дня уделять внимание динамическим паузам, физкультминуткам и другим физическим упражнениям (150 мин). Кроме того, заниматься в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке, гимнастике, подвижным играм, в группах ОФП; участвовать в соревнованиях (не менее 120 мин), а также самостоятельно заниматься физическими упражнениями вместе с родителями (не менее 160 мин). Общее время недельной двигательной активности составляет 620 минут (10,3 часа) [2].

В структуре программы подготовки специалистов среднего звена для реализации модуля «Физическая культура» предусмотрена максимальная учебная нагрузка обучающегося в объеме 336 часов, обязательные учебные занятия в объеме 168 часов. Необходимо изменить требования к знаниям, умениям, практическому опыту. В результате освоения модуля «Физическая культура» обучающийся должен:

– уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО, достижения жизненных и профессиональных целей;

– знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; об основах подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО; основы здорового образа жизни, в том числе особенности организации недельного двигательного режима.

Литература

1. Семенова Г.И. Взаимосвязь комплекса ГТО и здоровьесформирующих технологий / Г.И. Семенова // Педагогическое образование в России, 2014. – № 9. – С. 90–92.

2. Правдов М.А. Модель взаимодействия дошкольных образовательных организаций и начальной школы по подготовке детей к сдаче норм комплекса

ГТО первой ступени / М.А. Правдов, Н.Н. Нежкина, И.В. Рябова // Ученые записки университета Лесгафта. – СПб., 2015. – № 2 (120). – С. 119–125.

3. Тюмасева З.И. Физическая подготовка младших школьников средствами физической культуры к сдаче норм ГТО / З.И. Тюмасева, А.Б. Левченко // Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения: мат. IX Межд. науч.-практ. конф., г. Челябинск, 10–11 ноября 2016 г. / под науч. ред. З.И. Тюмасевой. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – С. 177–179.

Лихолетова О.А., Щелчкова Н.Н.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

ГТО как средство повышения физической культуры и укрепления здоровья подростков

Аннотация. В статье рассматривается проблема возрождения комплекса ГТО с целью создания системы физического воспитания, направленной на укрепление здоровья подростков.

Ключевые слова: ГТО, физическая культура, здоровье, культура здоровья.

Likholetova O.A., Shelchkova N.N.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

GTO as a Means of Raising Physical Culture and Improving Teenagers' Health

Abstract. The article deals with the issue of resurrecting GTO (Ready for Labor and Defense) complex for the purpose of creating a physical education system aimed at improving teenagers' health.

Keywords: GTO, physical culture, health, health culture.

Социально-экономические, политические преобразования, экономический и экологический кризис сопровождаются ухудшением состояния здоровья различных групп населения. В «Национальной доктрине развития образования РФ до 2025 года» одной из приоритетных задач ставится всесторонняя забота о здоровье и физическом воспитании учащихся и студентов.

Официальная статистика, данные многих научных исследований говорят о неблагоприятной динамике основных показателей здоровья детей по мере обучения в школе. Регулярные медицинские осмотры свидетельствуют о снижении количества абсолютно здоровых учащихся, имеющих основную группу здоровья. Ухудшение здоровья подрастающего поколения, низкая двигательная активность, малая занятость учащихся во внеурочной спортивной деятельности, незначительные показатели активности к занятиям физической культурой

и спортом подростков и взрослого поколения говорят об актуальности возрождения комплекса ГТО.

В указе президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» от 24 марта 2014 года, № 172 говорится, что с целью дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, с 1 сентября 2014 года вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» – программно-нормативная основа физического воспитания населения [1].

Целью внедрения комплекса ГТО является повышение эффективности использования физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни подростков.

Физкультурно–спортивный комплекс ГТО признан стать основой разработки стандартов, программ по физическому воспитанию и спорту во всех образовательных учреждениях, физкультурно-спортивных клубах и их объединениях, в трудовых коллективах и других учреждениях и организациях, где проводится физкультурно-спортивная работа. Комплекс ГТО определяет перечень основных знаний, умений, навыков каждого подростка по ведению здорового образа жизни, выполнению физических упражнений и спорту.

Анализ публикаций по физической культуре показал, что в настоящее время количество учащихся 9–11 классов, выполнивших нормативы ГТО на золотой значок, очень мало. В школе достаточно остро стоит проблема низкой мотивации старшеклассников к регулярным занятиям физической культурой. Повышение учебной нагрузки в школе, а также подготовка к сдаче экзаменов у учащихся 9–11 классов, «стереотипное» отношение к предмету в семье – это причины, вследствие которых многие учащиеся начинают недооценивать значимость предмета физической культуры, а также начинают меньше уделять внимания физическим упражнениям на занятиях.

Наше исследование подтвердило, что одной из главных причин отсутствия устойчивого интереса к занятиям физической культурой, как мощного средства оздоровления и духовно-нравственного развития личности, является несформированность культуры здоровья подрастающего поколения и всего населения в целом.

Понятие «культура здоровья» трактуется неоднозначно.

Так, В.А. Бароненко и Л.А. Рапопорт отмечают в своей работе, что под культурой здоровья следует понимать степень совершенства, достигаемую в овладении теорией и практикой оптимизации жизнедеятельности человека, на-

правленной на адекватную реализацию его генетического потенциала, укрепления и развития резервных возможностей организма, с одной стороны, и оздоровления окружающей его биосоциальной сферы, с другой, что в конечном итоге, будет способствовать успешному выполнению функций индивида и прогрессу человечества в целом [2, с. 5].

О.Н. Бацина (2004) по итогам исследований работ В.И. Столярова и др. (2009), В.К. Бальсевича (2012), Л.И. Лубышевой (2006) предлагает определение культуры здоровья как интегративного личностного качества, сформированного в процессе активной деятельности субъекта, в результате которой сформировалось ценностное отношение к здоровью [3, с. 7].

В определении О.С. Васильевой звучит мировоззренческий аспект: «Культура здоровья – это интегральное понятие, складывающееся из таких разнородных составляющих, как культура отношения к собственному телу, к своему социальному окружению, значимым другим, семье, профессии, к миру и жизни в целом» [4, с. 2].

Исходя из вышеизложенного, возрождение комплекса ГТО, как программно-нормативной основы физического воспитания подростков, направлено на приобщение их к здоровому образу жизни, основой которого является культура здоровья.

Литература

1. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ от 24 марта 2014 г., № 172 / Президент Российской Федерации // Сборник официальных документов и материалов. – 2014. – № 3. – 34 с.

2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2003. – 352 с.

3. Бацина О.Н. Формирование культуры здоровья старшеклассниц: педагогический аспект / О.Н. Бацина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 5. – 47 с.

4. Васильева О.С. Культура здоровья. Программа внедрения оздоровительных технологий в систему высшего образования / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов // Северо-Кавказский психологический вестник. – Ростов-на-Дону, 2003.

5. Щелчкова Н.Н. Формирование культуры здоровья студентов в процессе изучения предметов медико-биологического цикла / Н.Н. Щелчкова, Ю.О. Красникова // Образование в условиях модернизационных процессов современного общества: сб. статей Всерос. науч.-практ. конф. с междуна. участием, посвященным 20-летию факультета психологии КГУ им. К.Э.Циалковского. – Калуга, 2013. – С. 357–359.

6. Щелчкова Н.Н. Культура здоровья как необходимый компонент профессиональной подготовки студентов педвуза / Н.Н. Щелчкова, Ю.О. Красни-

кова // Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения: сб. статей межд. науч.-практ. конф. – Челябинск: Челяб гос. пед. ун-т, 2013. – С. 207–210.

Матушкин Д.А., Мамылина Н.В.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Оценка общей физической подготовленности студентов разного профиля обучения

Аннотация. В статье представлены результаты диагностики уровня общей физической подготовленности студенток разных профилей обучения, акцентируется внимание на необходимости учета этих показателей при организации физического воспитания здоровьесберегающей направленности. Данная составляющая физического воспитания позволит укрепить здоровье студентов первого курса обучения, повысить адаптивные возможности их организма, а также уровень продуктивной мыслительной деятельности.

Ключевые слова: общая физическая подготовленность, студенты, здоровье, адаптация

Matushkin D.A., Mamykina N.V.

Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk, the Chelyabinsk Region, Russia

Assessment of General physical preparedness of students of different learning profiles

Abstract. The article presents the results of diagnostics of level of physical preparedness of students of different training profiles focuses on the need to consider these indicators in the organization of physical education health-orientation. This component of physical education will help to improve the health of first-year students learning to enhance the adaptive capacity of their body and the level of productive mental activity.

Keywords: physical fitness, students, health, adaptation.

Изучение состояния здоровья учащейся молодежи актуально на современном этапе, так как наблюдается неуклонный рост заболеваемости на фоне эмоциональных перегрузок, низкой двигательной активности и искаженного образа жизни [1, с. 27–28; 5, с. 60–61; 6, с. 244]. На наш взгляд, формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни на первом этапе обучения в вузе будет способствовать эффективной профилактике отклонений в состоянии здоровья, повышению уровня успеваемости и укреплению социальной позиции студентов в последующие годы жизни и обучения [2, с. 51–52; 3, с. 50–51; 6, с. 244].

Исследование проводилось среди 30 студенток первого курса в конце первого семестра на базе исторического и филологического факультетов Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета.

Цель исследования: изучение уровня общей физической подготовленности (ОФП) как фактора здорового образа жизни девушек разных профилей обучения.

Для оценки общей физической подготовленности девушек использовали следующие тесты: бег на 50 м; старт из положения стоя или с колена (с); прыжок в длину с места (см) (три попытки, засчитывается лучшая); 12-минутный беговой тест Купера (м); наклон туловища вперед из положения сидя (см); вис на согнутых руках (с); бег 4 x 10 м (с).

Статистическая обработка результатов осуществлялась путем вычисления критерия Стьюдента с определением средней арифметической (M), среднеквадратичного отклонения (σ), ошибки средней арифметической (m), переменной Стьюдента (t) с оценкой достоверности по критерию значимости p. Различия между группами признавались достоверными при $p < 0,05$.

Как известно, одним из эффективных способов профилактики эмоционального напряжения во время обучения являются занятия физической культурой [4, с. 33]. В связи с этим мы оценили уровень физической подготовленности девушек, обучающихся на первом курсе исследованных факультетов, чтобы выяснить эффективность проводимых занятий по физической культуре (табл. 1). Следует отметить, что количество студенток, посещающих занятия в основной группе, было больше на историческом факультете.

Нами было выявлено, что уровень общей (аэробной) выносливости был выше у девушек, обучающихся на историческом факультете. Результативность 12-минутного бегового теста Купера у девушек 1 курса исторического факультета была выше: за фиксированное время пробегаемая ими дистанция была на 14,6% ($p < 0,05$) больше по сравнению с девушками филологического факультета.

Таблица 1

Результаты общей физической подготовленности девушек 1 курса исторического и филологического факультетов

Факультет / результаты тестов ОФП	Исторический	Филологический
12-минутный беговой тест Купера, км	1,4±0,1	1,2±0,1*
Бег на 50 м, с	7,7±0,1	8,5±0,2*
Прыжок в длину с места, см	170,9±10,4	158,5±9,8*
Вис на согнутых руках, с	48,9±3,2	42,8±3,3*
Бег 4 x 10 м, с	14,7±2,1	16,1±2,3*
Наклон туловища, см	24,1±1,2	21,1±1,2

Примечание: p – достоверность отличий между студентками разных факультетов, рассчитанных с помощью критерия Стьюдента *– $p < 0,05$

У девушек исторического факультета уровень скоростной выносливости был выше: они пробежали дистанцию в 50 м быстрее на 10,4% ($p < 0,05$) по сравнению с девушками-филологами.

Результаты бега 4 x 10 м имели аналогичную динамику: по времени девушки исторического факультета на 8,7% ($p < 0,05$) быстрее справились с тестом по сравнению с девушками филологического факультета.

Более высокий уровень ОФП у студенток исторического факультета проявился в увеличении времени вися на согнутых руках: они на 14,3% ($p < 0,05$) дольше удерживали данное положение тела по сравнению с девушками филологического факультета. Указанные данные свидетельствуют о повышенном уровне скоростной и скоростно-силовой выносливости у девушек исторического факультета по сравнению с филологами. Аналогичную динамику имели показатели прыжков в длину с места и наклона туловища. Вышеприведенные данные свидетельствуют о более высокой гибкости у девушек исторического факультета.

Результаты проведенного нами анкетирования студентов показали, что свыше 90% историков посещают занятия по физической культуре на фоне 78% у филологов. Кроме того, студенты исторического факультета ведут более активный образ жизни, дополнительно занимаются фитнесом, посещают плавательный бассейн, увлекаются различными видами спорта (спортивными играми, легкой атлетикой, теннисом и др.). Некоторые из студентов-историков занимаются в археологическом кружке, участвуют в поисковых экспедициях. Поэтому, на наш взгляд, вполне закономерно, что уровень физической подготовленности у студентов исторического факультета выше по сравнению с филологами.

Таким образом, профильная направленность обучения связана с уровнем общей физической подготовленности студентов, тестирование которой в динамике учебного года позволит вносить коррективы в образ жизни с целью повышения двигательной активности учащейся молодежи.

Литература

1. Гончарук С.В. Активный образ жизни и здоровье студента / С.В. Гончарук. – Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011. – 120 с.

2. Жабиков В.Е. Повышение квалификации как фактор развития профессиональной компетентности преподавателя высшей школы / В.Е. Жабиков, Л.И. Дудина, З.В. Возгова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 3 (61). – С. 51–55.

3. Лазаренко В.В. Роль цитокинов в адаптационных процессах организма студентов к психоэмоциональному стрессу / В.В. Лазаренко, Я.В. Латюшин, В.И. Павлова, Н.В. Мамылина, Ю.Г. Камскова. – Троицк, 2010. – 226 с.

4. Семченко А.А. Адаптация сердечно-сосудистой системы спортсменов младшего подросткового возраста к нагрузкам современной легкой атлетики / А.А. Семченко // *Фундаментальная и прикладная наука: сборник научных статей по итогам научно-исследовательской работы за 2012/2013 уч.г.* – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2014. – С. 32–38.

5. Сиваков В.И. Изменение психофизиологической напряженности у студентов в образовательном процессе / В.И. Сиваков // *Современная высшая школа: инновационный аспект.* – 2010. – № 1. – С. 59–64.

6. Цилицкий В.С. Место тьютора в системе психолого-медико-педагогического сопровождения ребенка с ограниченными возможностями здоровья / В.С. Цилицкий / В сб.: *Образование: традиции и инновации; матер. X Междун. науч.-практ. конф.* – 2016. – С. 243–245.

Молчанова Д.А.

Научный руководитель: Гетманец И.А., доктор биологических наук, доцент

Челябинский государственный университет, г. Челябинск, Россия

Методические подходы к оценке редких, исчезающих и эндемичных таксонов в ООПТ

Аннотация. Проведена оценка сохранения редких и исчезающих видов растений и животных, а также анализ их природоохранной ценности и значимости на примере Южно-Уральского государственного природного заповедника (ЮУГПЗ). Рассчитана средняя эффективность сохранения этих популяций.

Ключевые слова: ООПТ, Красная книга, ЮУГПЗ, эндемик, таксоны.

Molchanova D.A.

Supervisor: Getmanets I.A., doctor of biological Sciences, associate Professor Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

Methodological approaches to assessment of rare, endangered and endemic taxa in PAS

Abstract. The assessment of the conservation of rare and endangered plant and animal species, as well as an analysis of their conservation values and significance by the example of the South Ural State Nature Reserve (SUSNR). Calculated the average efficiency of the conservation of these populations.

Keywords: PAS, Red Book, SUSNR, endemic, taxa.

Роль ООПТ в сохранении редких и исчезающих таксонов (видов, подвидов и популяций) растений и животных достаточно велика. На основе подходов М.С. Стишова (2002), оценка их природоохранной ценности и значимости складывается из компонентов, относящихся к следующим категориям:

а) эндемичные и субэндемичные таксоны, занесенные в Красную книгу Российской Федерации, а также узко эндемичные таксоны;

б) таксоны, занесенные в Красную книгу Российской Федерации, но хорошо представленные и за пределами России; таксоны из «мониторинговых» списков федеральной Красной книги; таксоны, занесенные в региональные Красные книги и списки особо охраняемых объектов животного и растительного мира из-за сокращения их численности в результате антропогенной деятельности, а также имеющие низкую численность региональные эндемики;

в) таксоны, занесенные в региональные Красные книги или списки особо охраняемых объектов животного и растительного мира вследствие их нахождения близ границ природных ареалов.

Как правило, в число рассматриваемых при оценке данной функции таксонов и сообществ включаются те из них, современный статус которых является результатом сокращения их численности и (или) ареала в результате природных изменений или антропогенных воздействий. Исключение составляют узкие эндемики [4].

Была проанализирована информация из кадастровых сведений заповедника и материалов Красной книги Республики Башкортостан (1–3).

Территория Южно-Уральского государственного природного заповедника имеет достаточно высокую значимость для сохранения 122 редких таксонов, из которых 3 занесены в Красную книгу Российской Федерации и являются локальными эндемиками; 30 внесены в Красную книгу РФ; 89 внесены в Красную книгу Башкортостана.

Астрагал Клера и Соссюрея уральская – узко эндемичные таксоны, относящиеся к первой категории, встречаются только по сухим каменистым и скалистым склонам р. Инзер и ее правых притоков. Их ценопуляции стабильны при оптимальных для жизнеспособности параметрах, но показатели природоохранной ценности в два раза выше природоохранной значимости. Поэтому ООПТ играет существенную роль для видов в целом в регионе, сохраняя сообщества, в которых они распространены.

Из 30 видов, относящиеся ко второй категории, только для филина, аполлона обыкновенного, европейского хариуса и обыкновенного подкаменщика природоохранная ценность равна природоохранной значимости. Состояние группировок этих видов в заповеднике стабильно, а исчезновение нанесло бы серьезный ущерб их мировым популяциям.

Если проанализировать виды третьей категории (89), то у 69 из них – природоохранная эффективность составляет 50% и только у 20 редких видов, она равна нулю, что связано с их единичными находками или отсутствием информации о состоянии популяции на прилегающих территориях.

Таким образом, наибольший вклад в суммарные показатели природоохранной ценности и природоохранной значимости совокупности редких видов вносит третья категория, что и представлено на диаграммах (рис. 1 и 2).

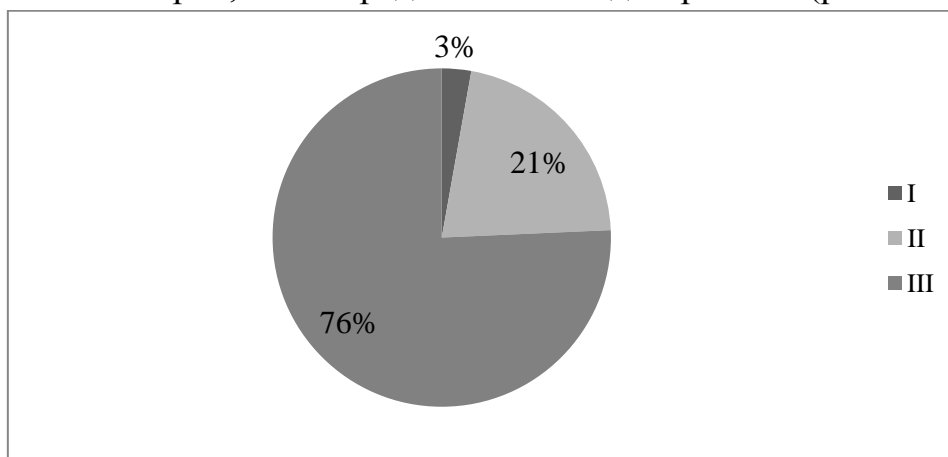


Рис. 1. Диаграмма суммарной природоохранной ценности редких таксонов

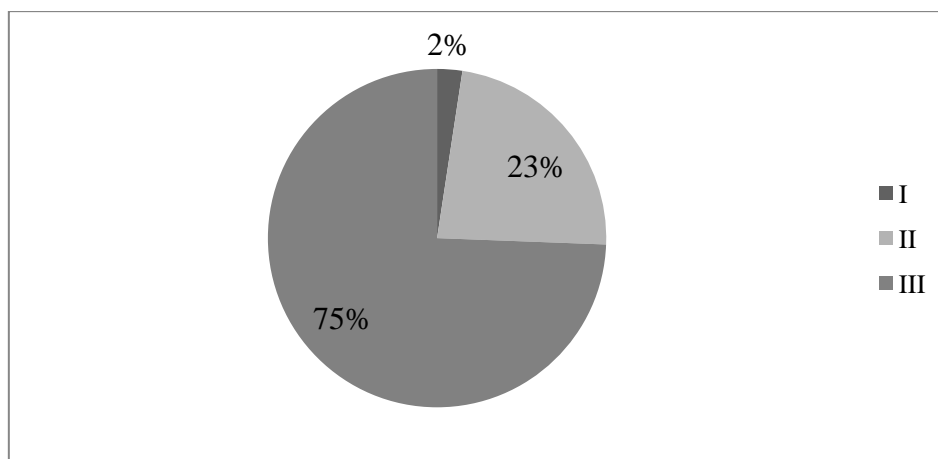


Рис. 2. Диаграмма суммарной природоохранной значимости редких таксонов

Анализ соотношения природоохранной ценности и значимости редких видов позволил рассчитать среднюю эффективность заповедника для сохранения их популяций, которая составляет 58%. Причем ее максимальное значение для таксонов категории II (63%) и минимальное для таксонов категории I (50%) (рис. 3).

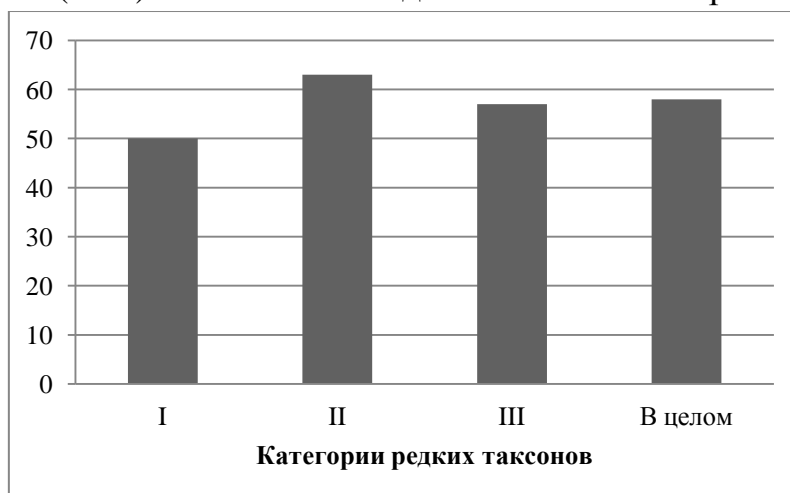


Рис. 3. Диаграмма средней эффективности сохранения редких таксонов (%)

В ходе проведенного анализа природоохранной ценности, значимости и эффективности по сохранению редких популяций на территории Южно-Уральского государственного природного заповедника рассчитана суммарная природоохранная ценность и средняя эффективность сохранения редких таксонов, относящихся к трем категориям.

Литература

1. Алексеев В.Н. Аннотированный список птиц Южно-Уральского государственного природного заповедника / В.Н. Алексеев // Природный комплекс Южно-Уральского государственного природного заповедника и сопредельных территорий. – Уфа, 2008. – С. 82–101.

2. Красная книга Республики Башкортостан: растения и грибы в 2 т. / под ред. Б.М. Миркина. – Уфа: Медиа Принт, 2011. – Т. 1. – 384 с.

3. Красная книга Республики Башкортостан: животные в 2 т. – Уфа: Информреклама, 2014. – Т. 2. – 244 с.

4. Стишов М.С. Методика оценки природоохранной эффективности особо охраняемых природных территорий и их региональных систем / М.С. Стишов. – М.: WWF России, 2012. – 284 с.

Моторина И.В.

Научный руководитель: Орехова И.Л., кандидат педагогических наук, доцент

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Тьюторское сопровождение оздоровления ребенка дошкольного возраста в условиях семейного воспитания

Аннотация. Статья посвящена проблеме тьюторского сопровождения оздоровления ребенка дошкольного возраста в условиях семейного воспитания. В ней рассматривается особое место семьи в профилактической оздоровительной работе по сохранению и укреплению здоровья с учетом личностно-возрастных психофизиологических и индивидуальных особенностей ребенка.

Ключевые слова: семья, семейное воспитание, здоровье, оздоровление, тьюторское сопровождение, профилактика простудных заболеваний.

Motorina I.V.

Supervisor: Orekhova I.L., candidate of pedagogical Sciences, associate Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Tutor support recovery of a child of preschool age in the conditions of family education

Abstract. The article is devoted to the problem of tutor support recovery of a child of preschool age in the conditions of family upbringing. It examines the special place of the family in preventive health work for the preservation and promotion of health taking into account the personality and age of psycho-physiological and individual peculiarities of a child.

Keywords: family, family education, health, recreation, tutor support, prevention of colds.

В семье важное место занимает оздоровительная работа с учетом индивидуальных и психофизиологических особенностей детей. Все дети, а особенно дети дошкольного возраста, в силу несформировавшейся в полной мере иммунной системы, подвержены частым простудным заболеваниям (фарингит, тонзиллит, ларингит, бронхит и др.). Они возникают в результате действия какого-либо провоцирующего фактора: ребенок выпил слишком холодной воды, переохладился, промочил ноги и т.д. Если организм ребенка ослаблен еще до заболевания, то чаще всего у него возникают бактериальные осложнения (синуситы, пневмонии, отиты).

Семья – это коллектив, члены которого взаимосвязаны определенными обязанностями. Будучи членом семейного коллектива, ребенок также вступает в систему существующих отношений, благодаря которым он постигает нормы общественного поведения. Определенный тип семейного воспитания складывается в конкретной семье благодаря силам родителей и родственников. Семейный уклад – система сложная. На него могут влиять материально-экономическая обеспеченность, наследственность и биологическое (природное) здоровье детей и родителей, социальное положение, количество членов семьи, уклад жизни, отношение к ребенку, место проживания.

Актуальность данной проблемы обусловлена тем, что особое место в здоровьесберегающей среде семьи занимает оздоровительная профилактическая работа, направленная на укрепление и сохранение здоровья с учетом личностно-возрастных психофизиологических и индивидуальных особенностей детей.

Готовность к здоровому образу жизни формируется у человека с ранних лет, а не возникает сама собой, и прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок. Важным является личный пример родителей, когда ребенок каждый день наблюдает, как родители правильно питаются, занимаются физической культурой, не имеют вредных привычек, соблюдают режим дня, уважительно относятся друг к другу. Ребенок начинает поступать так же, потому что для него характерно подражание взрослому. Важна также совместная деятельность ребенка и родителей, активный отдых, например, совместные прогулки на свежем воздухе, семейное катание на лыжах, коньках, велосипе-

дах, подвижные игры. Именно в семье создаются условия для индивидуализации оздоровления с учетом склонностей детей, которые нелегко обеспечить в образовательной организации.

Тьюторское сопровождение направлено на формирование навыков здорового образа жизни и представлений о здоровье у дошкольников. А так как они часто болеют простудными заболеваниями, то выбор методов оздоровления обусловлен именно этим.

Здоровье – понятие многозначное, оно включает составляющие физического и психического развития человека, социальную активность личности, адаптационные возможности его организма, которые в итоге и обеспечивают определенный уровень физической и умственной работоспособности. В Уставе Всемирной Организации Здоровья оно рассматривается как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

А.М. Амосов, И.И. Брехман, М.Я. Виленский, А.Г. Горшков, В.П. Петленко, Э.Э. Сыманюк и другие понимают его как состояние уравновешенности между параметрами организма и факторами внешней среды. Развивая данный взгляд на здоровье, З.И. Тюмасева вводит понятие интегрированного здоровья и закрепляет тем самым глубинную взаимосвязь здоровья человека с благополучием окружающей его среды, в том числе и образовательной [3].

Понятие «оздоровление», находясь в родовидовом соподчинении с понятием «здоровье», характеризует процесс расширения (или восстановления) адаптационных возможностей организма, повышение его устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, в том числе образовательной [2].

В нашей статье базовым понятием является «тьюторское сопровождение». Тьюторское сопровождение заключается в организации работы с развитием познавательного интереса дошкольника. Тьюторское сопровождение позволяет помогать детям в освоении способов нахождения новых знаний, педагогам работать с интересом каждого ребенка, отвечая на их конкретные запросы. В основе работы тьютора-педагога лежит принцип индивидуализации, который сопровождает в построении учащимися индивидуальной образовательной программы. Сопровождение в педагогике рассматривают как взаимодействие сопровождающих и сопровождаемых, направленных на решение жизненных проблем сопровождаемых (А.П. Тряпицына, Е.И. Казакова, Т.М. Ковалева) [4].

Тьюторское сопровождение оздоровления ребенка дошкольного возраста в условиях семейного воспитания реализуется в несколько этапов.

На первом теоретическом этапе тьютором осуществляется теоретическое осмысление проблемы, поиск научно-методической литературы с целью конкретизации основных теоретических и практических положений. Проводится наблюдение, в процессе которого осуществляется изучение познавательного интереса тьюторанта, опрос родителей, разрабатывается проект программы тьюторского сопровождения тьюторанта на основе принципа индивидуализации. Позиция тьютора заключается в изучении и фиксации запроса членов семьи, помощи в составлении индивидуальных программ оздоровительной деятельности, а также координации их совместной деятельности.

На предварительном этапе непосредственно тьюторского сопровождения тьютор выявляет интерес и желание ребенка, мотивирует его на обучение навыкам оздоровления, а так как мы рассматриваем детей дошкольного возраста, которые еще не могут адекватно оценивать свои возможности и потребности, то здесь тьютор должен работать также с родителями ребенка и выявить их заинтересованность в обучении навыкам оздоровления своего ребенка. Собирается «информационное портфолио» и составляется план-карта потребностей и интересов ребенка.

На проектировочном этапе тьютор разрабатывает совместно с ребенком программу индивидуального оздоровления, которая по мере реализации уточняется и корректируется. Изменения в программу вносятся в зависимости от совместного анализа успехов и продвижений учащегося на пути освоения знаний.

На реализационном этапе в ходе работы по индивидуальной образовательной программе в семье с тьюторантом реализуются следующие мероприятия: в первую очередь, это различные виды закаливания; делают дыхательные гимнастики; игровой массаж волшебных точек ушей, основанный на стимуляции биологически активных точек; ароматерапия (аромаоздоровление); фитотерапия (фитооздоровление); апитерапия (апиоздоровление).

На аналитическом этапе – рефлексия или оценка проделанной работы. Представление тьюторантом своих достижений. Определение направлений дальнейшей деятельности.

Главным условием тьюторского сопровождения ребенка в семье или семье в целом является заинтересованность всех участников процесса (основанная на понимании важности поддержки здоровья ребенка), их позитивный настрой и готовность при необходимости включиться в работу.

Таким образом, работа нацелена на достижение полного взаимопонимания между тьютором, ребенком и семьей, на развитие и стимулирование у тьюторанта мотивации к последующей совместной оздоровительной деятельности.

В заключение отметим, что тьюторское сопровождение характеризуется полной реализацией обозначенных этапов взаимодействия тьютора и семьи,

только в этом случае достигаются положительные результаты в полной работе тьютора и тьюторанта.

Литература

1. Ковалева Т.М. Материалы курса «Основы тьюторского сопровождения в общем образовании»: лекции 1–4 / Т.М. Ковалева. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2010. – 56 с.

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

3. Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4–7 лет / Е.И. Подольская. – Волгоград: Изд-во «Учитель», 2008. – 208 с.

4. Тюмасева З.И. Проектирование безопасного и здоровьесберегающего пространства «вуз–школа» как условие профессионального становления студентов: монография / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Г.В. Валеева, Е.С. Гладкая. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2015. – 288 с.

Мухаметжанов Р.Х.

Научный руководитель: Артеменко Б.А., кандидат биологических наук, доцент

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

К вопросу о качестве и безопасности пищевых продуктов

Аннотация. В статье рассмотрены основные факторы, формирующие качество пищевых продуктов, дана характеристика данных факторов, а также показано их влияние на здоровье человека.

Ключевые слова: качество, безопасность, пищевые продукты, здоровье человека, факторы.

Mukhametzhano R.Kh.

Supervisor: Artemenko B.A., candidate of biological Sciences, associate Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

The question of quality and safety of foodstuffs

Abstract. In article the major factors forming quality of foodstuff are considered, the characteristic of these factors is given, and also their influence on health of the person is shown.

Keywords: quality, safety, foodstuff, health of the person, factors.

Здоровое питание – питание, обеспечивающее рост, полноценное развитие и жизнедеятельность человека, – относится к числу важнейших факторов,

влияющих на здоровье людей. В основе здорового питания лежат пищевые продукты, которые обеспечивают организм человека необходимыми питательными веществами, для удовлетворения энергетических, пластических, гигиенических и органолептических потребностей. Основное назначение в качестве средств удовлетворения приведенных потребностей продукты выполняют благодаря целому ряду присущих им химических, физических и биологических свойств, обусловленных входящими в их состав питательным веществам, определяющим структуру питания.

За последние годы структура питания во многих странах мира существенно изменилась. Данные процессы активно протекают и в России, например, расширился и обновился ассортимент товаров, изменилось их органолептическое качество и др. Широко применяемый в мировой промышленности процесс рафинации приводит к обеднению продуктов питания витаминами, минеральными веществами и др. Недостаток этих и ряда других компонентов в питании человека приводит к возникновению различных заболеваний, связанных с недостатком витаминов, микро- и макроэлементов, гормональных заболеваний и др. Обильное применение в сельском хозяйстве пестицидов, гербицидов, минеральных удобрений и др. привело к тому, что сырье стало накапливать и задерживать в себе данные вещества, становясь опасным для питания человека. Кроме того, готовая продукция также может содержать некоторое количество названных веществ. Данное обстоятельство диктует необходимость установить предельно допустимые количества таких веществ в пищевых продуктах. Поэтому в проекте технического регламента Таможенного союза (ТРТС) «О безопасности пищевых продуктов» устанавливаются максимально допустимые уровни остаточного содержания антимикробных, антигельминтных, инсектицидных веществ, транквилизаторов, гормональных препаратов.

Вместе с тем, остаточные количества указанных веществ, содержащиеся в пищевых продуктах, могут оказывать вредное воздействие на организм человека. Изменились не только ассортимент и качество пищевых продуктов, в т.ч. их химический состав, но и физиологические потребности людей. Анализ рациона питания населения, разных регионов России показал избыток животных жиров и легко усвояемых углеводов, а также недостаток полиненасыщенных жирных кислот, пищевых волокон, витаминов (Е и В) и минеральных веществ.

Наибольшее внимание с точки зрения обеспечения здорового и полноценного питания должно уделяться отсутствию и содержанию в пределах допустимых уровней вредных и опасных веществ, которые подразделяются на природные и искусственные.

Природные вредные и опасные вещества имеют возможность проникать в пищевые продукты из сырья (пестициды, микотоксины, гликозиды и др.), либо

возникать в процессе производства (меланоидины, токсичные элементы) или хранения (микотоксины).

Искусственные вредные и опасные вещества могут проникать в продукты питания вместе с технологическими добавлениями, запрещенными для применения или разрешенными, но мало исследованными с точки зрения безопасности для организма, а также в виде консервантов, контаминантов (чужеродных веществ) и веществ, переходящих из упаковки и посуды.

Болезни пищевого происхождения являются одной из наиболее распространенных проблем отечественного здравоохранения со значительными экономическими и социальными последствиями, что в сложившихся на современном этапе условиях высокой глобализации поставок продуктов питания, касается всех стран независимо от уровня их развития. Многочисленные кризисы международного масштаба в области безопасности пищевых продуктов заставили правительства и межправительственные организации придать безопасности пищевых продуктов и ее регулированию видное место в своей работе, а также согласовать комплекс мер, направленных на минимизацию рисков инцидентов безопасности пищевых продуктов.

Международно-согласованные и рекомендуемые меры в области пищевой безопасности включают:

- комплексный подход к пищевой цепи «от фермы до стола»;
- применение принципов анализа рисков в управлении опасными факторами для пищевой безопасности;
- применение превентивных систем обеспечения безопасности пищевых продуктов на основе соответствующих практик (сельскохозяйственных, ветеринарных, производственных, гигиенических) и принципов НАССР (анализ опасных факторов и критических контрольные точки);
- индивидуальная ответственность операторов в технологической пищевой цепи (производителей сельскохозяйственной и агропромышленной продукции, операторов логистических структур, руководителей предприятий торговли и общественного питания) за обеспечение пищевой безопасности на соответствующих участках и ответственность органов власти за контрольные мероприятия, способствующие обеспечению надлежащего уровня защиты потребителей;
- постоянный мониторинг ситуации;
- международное сотрудничество.

Также необходима законодательная поддержка с четким и ясным разграничением обязанностей участвующих ведомств в контроле безопасности пищевых продуктов и при необходимости институциональной перестройки с целью оптимизации эффективности мониторинга контаминантов и контроля в пищевой цепи.

К факторам, формирующим здоровое питание, прежде всего, необходимо отнести физическую доступность пищевых продуктов в соответствии с рекомендациями Института питания Российской академии медицинских наук. Значительное влияние оказывает квалитетическая доступность, которая обуславливается качеством пищевых продуктов, в первую очередь, функциональными свойствами и безопасностью. Существенное значение имеет экономическая доступность – это возможность приобретения покупателями пищевых продуктов по приемлемым для них ценам.

Также на формирование здорового питания оказывает влияние культура потребления и уровень образованности населения, помогающие адекватно ориентироваться в информационных материалах, характеризующих не только органолептические, но и физико-химические показатели качества тех или иных пищевых продуктов.

В данное время на потребительском рынке присутствует огромное количество товаров, выпускаемых на основании технических условий, разработанных предприятиями-изготовителями, исходя из собственных возможностей и интересов. Но их интересы не всегда совпадают с интересами потребителей, а требования национальных стандартов, реально действующих до введения технических регламентов на конкретный вид продукции, учитываются на крайне низком уровне. Таким образом, продукция, поступающая на потребительский рынок, с одной стороны, соответствует требованиям нормативной документации, но носит «проблемный характер» и требует специальных профессиональных знаний и навыков при ее приемке по качеству, реализации, а также при транспортировке, хранении и потреблении.

Необходимость высококачественной сырьевой базы и технологического оборудования не вызывает сомнения в вопросе обеспечения качества конечного продукта.

Однако, особое внимание необходимо уделить вопросу подготовки кадров, как для пищевой промышленности, так и для торговли, причем не только розничной, но и оптовой. Для положительного решения данной задачи необходимы совместные мероприятия предприятий реальной отрасли и учебных заведений. Для этого желательна совместная проработка тем и вопросов, в решении которых могли бы принимать участие не только специалисты предприятий, но и студенты ВУЗов. Данное предложение полностью соответствует мерам по адаптации экономики Российской Федерации к условиям членства в ВТО, предполагающих формирование квалифицированных кадров и развитой инфраструктуры по их подготовке.

Литература

1. О качестве и безопасности пищевых продуктов: Федеральный закон Российской Федерации № 29 от 02.01.2000 г.

2. Николаева М.А. Роль торговли в обеспечении продовольственной безопасности России / М.А. Николаева // Справочник руководителя торгового предприятия. – 2007. – № 4.

3. Николаева М.А. Факторы здорового питания / М.А. Николаева, О.Д. Худякова // Товаровед продовольственных товаров. – 2012. – № 1.

Нижегородова Л.А.

Челябинский институт переподготовки и повышения квалификации работников образования, г. Челябинск, Россия

Компетенции профессионального здоровья – успех педагогической деятельности

Аннотация. Рассмотрена проблема профессионального здоровья учителя. Также подвергнута анализу субъективная оценка удовлетворенности педагогами их собственной профессиональной и психологической подготовки, определены проблемные зоны, создающие дисбаланс в профессиональной деятельности и способствующие негармоничному развитию личности, а также предложены способы сохранения профессионального здоровья.

Ключевые слова: профессиональное здоровье педагога, синдром эмоционального выгорания, перфекционизм, высокие жизненные притязания, чувство долга.

Nizhegorodova L.A.

Chelyabinsk Institute of retraining and improvement of professional skill of workers of education, Chelyabinsk, Russia

The competence of occupational health the success of pedagogical activity

Abstract. The problem of professional health of the teacher. Also analysed the subjective evaluation of satisfaction with the teachers of their own professional and psychological training, identified problem areas, creating imbalance in professional activities and contribute to disharmonious development of the personality, as well as suggested ways of maintaining professional health.

Keywords: a professional health educator, syndrome of emotional burnout, perfectionism, high living aspirations, a sense of duty.

Сегодня проблема психологического здоровья педагога выходит на передний план. Л.М. Митина отмечает, что профессиональное здоровье учителя – основа эффективной работы современной школы и ее стратегическая проблема. Следы нервных стрессовых переживаний педагога проявляются в негативном отношении к учащимся, к работе, постоянной усталости, рассеянности, снижении результатов труда, неудовлетворенности профессиональной деятельностью [1].

Как известно, профессия педагога, относится к профессиям социоэкономического типа и, следовательно, связана с высокими эмоциональными затратами. Так, например, если говорить о синдроме эмоционального выгорания (СЭВ), то его диагностируют от 30 до 90% работающих, причем наиболее часто он встречается у врачей, учителей, психологов, социальных работников, спасателей, работников правоохранительных органов. П. Сидоров отмечает, что почти 80% врачей-психиатров, психотерапевтов, психиатров-наркологов имеют различной степени выраженности признаки синдрома выгорания. Те или иные симптомы выгорания можно наблюдать у 85% социальных работников. У трети сотрудников уголовно-исполнительной системы, непосредственно общающихся с осужденными, и у трети сотрудников правоохранительных органов диагностируется СЭВ [4]. По сравнению с прочими профессиональными группами, у педагогов часто наблюдаются невротические расстройства, соматические проблемы. Все это свидетельствует о необходимости актуализации психологической профилактики и восстановления профессионального здоровья педагога.

В педагогике и психологии профессиональное здоровье рассматривается, как способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность педагогической деятельности и развитие личности учителя (Т.Г. Глухова, Л.М. Митина и др.) [2].

Учитывая данную проблему, а также с целью совершенствования качества преподавания в Челябинском институте переподготовки и повышения квалификации работников образования до начала курсовой подготовки проводится анкетирование слушателей. Цель данной анкеты – получить сведения об удовлетворенности педагогами их собственной профессиональной подготовкой, а также выявить их потребности в расширении и углублении профессиональных знаний, определить проблемные зоны, касающиеся разных сторон педагогической деятельности, а также способов сохранения профессионального здоровья.

Для оценки представлений педагогов о профессиональном здоровье, как ценности, и методах его поддержания и укрепления, нами были проанализированы ответы 175 педагогов–предметников г. Челябинска и Челябинской области. Слушателям было предложено отметить факторы, которые, по их мнению, способствуют сохранению профессионального здоровья педагога. Было представлено двенадцать факторов, среди которых, три фактора, так или иначе, создают дисбаланс в профессиональной деятельности и говорят о негармоничном развитии личности. Детальный анализ показал следующие результаты, представленные в таблице 1:

Таблица 1

№ п/п	Факторы, способствующие сохранению профессионального здоровья педагога	Кол-во ответов	%
1	Стремление к совершенству	64	36,6
2	Умение отдыхать	163	93,1
3	Чувство долга	64	36,6
4	Высокая самоорганизация	123	70,3
5	Высокие жизненные притязания	52	29,7
6	Здоровая «Я-концепция»	69	39,4
7	Принятие жизни без критики	104	59,4
8	Овладение приемами саморегуляции	143	81,7
9	Психологические тренинги	102	58,3
10	Использование методов профилактики	103	58,9
11	Рефлексия	102	58,3
12	Укрепление физического здоровья	173	98,9

В зависимости от выбора можно сделать вывод о знании педагогом способов сохранения профессионального здоровья, рационального использования своих внутренних ресурсов. При этом необходимо обратить внимание на конкретный выбор ответов. Так, например, выбор варианта ответа «здоровая Я-концепция» свидетельствует об адекватном представлении о себе, о своем здоровье, о положительном отношении к себе, что включает в себя, прежде всего, самосохранение, укрепление своего здоровья, в том числе профессионального, как главного условия для эффективной самореализации в жизни в целом и профессиональной деятельности в частности. Примечательно то, что педагоги понимают, что укрепление физического здоровья (98,9%) и умение отдыхать (93,1%) способствуют сохранению их здоровья, однако не все умеют и не все знают, приемы саморегуляции (81,7%).

Выбор «неверных» вариантов ответов говорит о наличии отрицательной Я-концепции, то есть педагоги проявляют деструктивное отношение к самому себе и своему здоровью. Тревожит то факт, что таких педагогов более трети. Так факторами, способствующими сохранению профессионального здоровья, педагоги называют стремление к совершенству (36,6%), чувство долга (36,6%) и высокие жизненные притязания (29,7%). Рассмотрим их подробнее.

Стремление к совершенству или перфекционизм сейчас считается модным. Стремление к совершенству – это стремления быть лучше всех, поэтому многие педагоги стремятся добиться наилучшего результата в своей профессиональной деятельности. Если говорить о плюсах перфекционизма, то он только один, это способность человека заставлять учиться, работать, развиваться «через не хочу», то есть, не стоять на месте. Однако психологи убеждены, что перфекционизм – это душевное расстройство, которое не приносит никакой пользы ни самому перфекционисту, ни окружению. Удовлетворения от результата своей работы перфекционист не получает, так как он постоянно «не дотя-

гивает» до мнимого идеала. Зато есть бесконечное возбуждение, которое, скорее всего, идет от низкой самооценки, порожденной высокой тревогой.

Высокие жизненные притязания или уровень притязаний – это стремление к достижению цели такой сложности, на которую человек считает себя способным. Однако, если у педагога преобладает неадекватный его способностям и возможностям уровень притязаний, то это ведет к тому, что он начинает неправильно себя оценивать. Поведение педагога становится неадекватным, возникают эмоциональные срывы, повышается уровень тревожности. Это говорит о том, что уровень притязаний тесно связан с самооценкой личности и мотивацией достижения успехов в различных видах деятельности.

И еще один фактор, который слушатели выделяют как фактор, способствующий сохранению профессионального здоровья, – это чувство долга. Оно формируется в каждом из нас с самого рождения, в окружении значимых людей, которые учат и воспитывают нас. Сформировавшись в нас, это чувство говорит о том, что мы – должны! Что и кому мы должны, не имеет значения, но должны. Правда, чаще всего мы видим то, что должны нам, и поэтому предъявляем окружающим нас людям и обществу в целом, соответствующие требования, будучи полностью уверенными в собственной правоте [3].

Следовательно, детальный анализ показал, что все эти факторы создают психологический дискомфорт и влияют на физическое и психическое здоровье педагога.

Таким образом, исходя из полученных результатов в рамках курсовой подготовки, целесообразно проводить соответствующие занятия, целью которых будет целенаправленная работа на создание психологического комфорта, на приобретение новых продуктивных механизмов, обеспечивающих создание мотивов и интересов быть здоровым, а также умение применять полученные знания. Для реализации данной цели мы разработали модульный курс «Тренинг жизненных умений», который включает в себя 3 блока, у каждого имеется своя цель. Рассчитан модуль на 12 часов по 3 часа в течение 4 дней.

Таблица 2

Модульный курс «Тренинг жизненных умений»

Блок	Название	Цель	Техники
I	Освоение способов рефлексии	Умение анализировать свое психическое состояние, е свои переживания	«Обещание самому себе» «Наполнение жизни смыслом»
II	Освоение приемов саморегуляции	Управление своим психо-эмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя	«Мое дыхание» «Управление телом» «Энергетическая чаша»
III	Обучение способам самоподдержки	Обучение приемам позитивного мышления.	«Мои аффирмации» «Корзина чувств» «5+»

Однако, возникают трудности с привлечением слушателей к данному модульному курсу. Педагоги, как правило, выбирают те курсы, которые могут повысить их компетентность в рамках преподаваемого предмета. Посещение модульных курсов, чье название и содержание не учитывается при прохождении аттестации, их не интересует. Хотя большинство педагогов признают существующую у них проблему, но все же решать ее не желают по каким-то только им понятным причинам.

Таким образом, одним из приоритетных направлений работы с педагогами является актуализация восприятия педагогами своего профессионального здоровья как важнейшей личностной ценности. Другим важным направлением должно стать изменение отношения к проблеме и активная позиция в отношении здоровья каждого учителя.

Литература

1. Митина Л.М. Психология профессионального развития педагога / Л.М. Митина. – М.: Флинта; МПСИ, 1998. – 200 с.

2. Синякова М.Г. Профессиональное здоровье педагога в условиях развития поликультурного образования / М.Г. Синякова, Е.Л. Умникова // Психологическое сопровождение в системе образования: сб. науч. тр. по матер. Междун. междисцип. науч.-практ. конф. «Психология и психологическая практика в современном мире». – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. – С. 216–224.

3. <http://psichel.ru/chuvstvo-dolga/>

4. <http://www.psi-test.ru/pub/1/Sidorov-Sindrom-vygoraniy.html>

Нухова А.А., Абрамкина А.А.

Научный руководитель: Сарайкин Д.А., кандидат биологических наук, доцент

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Три способа коррекции психологического состояния ватерполисток

Аннотация. Известно, что для успешного выступления спортсмена необходим настрой на успех. Автор представляет в работе 3 способа коррекции: для холериков применяется дыхательная гимнастика; для сангвиников – варьирование оценки; для флегматиков – эмоционально-волевая тренировка.

Ключевые слова: ватерполисты, мотивация, настроение, готовность к риску.

Nukhova A.A., Abramkina A.A.

Supervisor: Saraikin D.A., candidate of biological Sciences, associate Professor South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Three ways of correction of psychological state of water polo players

Abstract. It is known that infusion on success is necessary for a successful performance of the athlete. The author represents 3 ways of correction in work: the respiratory gymnastics is applied to choleric persons; for sanguine persons – an assessment variation; for phlegmatic persons – an emotional and strong-willed training.

Keywords: water polo players, motivation, mood, readiness for risk.

Субъективная сторона общего функционального состояния – это прежде всего индивидуальные особенности человека, которыми определяется регуляция адаптации и поведения. Личностный принцип регуляции состояний и деятельности объясняет механизм формирования состояний особенностями отношений человека к самому себе, социальной среде и собственной деятельности [3; 4; 5]. Проявление функциональных состояний субъективного (психологического) характера носит ярко выраженные индивидуально-психологические особенности и отражает проявления психики конкретной личности, а, следовательно, и является психическим состоянием [2; 6].

Для выполнения любого своего замысла спортсмену-ватерполисту необходимо быть наблюдательным, бдительным и иметь непреклонную волю к победе. Без развития этих качеств ватерполист не сможет победить в соревнованиях [2; 6].

Организация и методы исследования

Для повышения уровня мотивации и готовности к риску предлагается использовать метод варьирования оценки тренером действий спортсмена.

Для улучшения активности, готовности к риску и настроения следует использовать эмоционально-волевую тренировку [1].

Для повышения мотивации, активности, улучшения настроения и самочувствия следует использовать релаксирующие и активизирующие приемы дыхательной гимнастики.

Результаты исследования и их обсуждение

О результатах воздействия позволяло судить собственное мнение спортсмена о своем психологическом состоянии, мнение о нем тренера и результат тренировочных игр в предсоревновательный период. В итоге были выявлены предпочтения, которые и стали основой для формирования экспериментальных групп:

Таблица 1

Соответствие способов коррекции психологического состояния типам темперамента ватерполистов

Тип темперамента	Эмоционально-волевая тренировка	Дыхательные гимнастики	Варьирование оценки
1. Флегматики	44	32	24
2. Сангвиники	32	31	37
3. Холерики	56	12	32
Средний результат	47	25	28

Результаты исследования, проведенного на первом этапе данной экспериментальной работы, а также анализ субъективного мнения тренеров и спортсменов, позволили выявить наиболее эффективные методики для каждой экспериментальной группы: для холериков – это дыхательная гимнастика; для сангвиников – варьирование оценки; для флегматиков – эмоционально-волевая тренировка [1].

Работа ведется по каждому компоненту психологического состояния спортсмена в соревновательный период. Диагностика психологического состояния проводится: 1) в начале этапа подготовки; 2) после втягивающего цикла; 3) после ударного цикла; 4) после восстановительного цикла.

В связи с наличием у ватерполистов смешанного типа темперамента, было решено предложить некоторым из них применение не одной, а двух методик коррекции психологического состояния. Это позволило по окончании эксперимента для анализа применить методы математической статистики (расчет коэффициента Стьюдента).

Работа ведется по каждому компоненту психологического состояния спортсмена в соревновательном периоде. Диагностика психологического состояния проводится: 1) в начале этапа подготовки; 2) после втягивающего микроцикла; 3) после ударного микроцикла; 4) после восстановительного микроцикла.

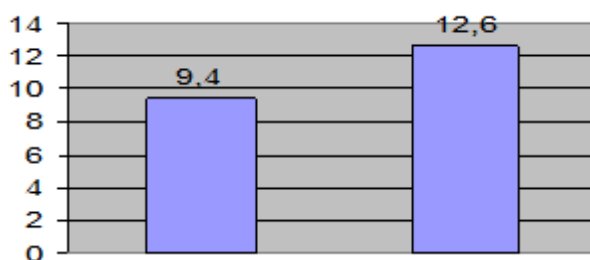


Рис. 1. Показатели мотивации к успеху и к избеганию неудач до и после проведения эксперимента

Из рисунка 1 видно, что после выполнения всех методик, повысился уровень мотивации к успеху в основном у флегматиков, к избеганию неудач – у холериков и общий уровень мотивации у всех ватерполистов.

По результатам повторной диагностики компонентов психологического состояния было выявлено, что активность у флегматиков и холериков изменилась недостоверно. Когда же применялось по две методики коррекции психологического состояния для ватерполисток, имеющих смешанный тип темперамента (флегматик-сангвиник, сангвиник-холерик), то различие первичного и сформированного состояния оказалось достоверным.

Таким образом, после проведения коррекции было выявлено достоверное изменение: у холериков – самочувствия; у сангвиников – активности и настроения; у флегматиков – готовности к риску.

В ходе применения методик психологической коррекции достоверно изменились следующие параметры психологического состояния ватерполистов в соревновательный период: повысился уровень мотивации к успеху в основном у флегматиков, к избеганию неудач – у холериков и общий уровень мотивации у всех ватерполистов [2; 3; 4; 5].

Литература

1. Загвязинский В.И. Методология и методы психолого-педагогических исследований: учеб. пособие для вузов / В.И. Загвязинский. – М.: Академия, 2001. – 208 с.

2. Калимуллина И.Р. Взаимодействие мотивации и психических состояний в спортивной деятельности / И.Р. Калимуллина // Ученые записки Казанского университета. – 2009. – № 5–1. – С. 240–247.

3. Павлова В.И. Физиологические и психофизиологические особенности сенсомоторной адаптации у единоборцев разных квалификаций / В.И. Павлова, Д.А. Сарайкин, М.С. Терзи // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 6. – Ч. 7. – С. 1412–1417.

4. Психофизиологические детерминанты спортивного мастерства единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлов, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – М., 2014. – № 12. – С. 66–70.

5. Сиваков В.И. Управление психической напряженностью старших дошкольников в процессе физического воспитания: монография / В.И. Сиваков. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 164 с.

6. Шмелева Л.В. Средства и методы управления процессом подготовки высококвалифицированных ватерполисток: дис. ... канд. пед. наук / Л.В. Шмелева. – СПб., 2003. – 187 с.

Нухова А.А., Абрамкина А.А.

Научный руководитель: Сарайкин Д.А., кандидат биологических наук, доцент

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Коррекция психологических состояний ватерполисток

Аннотация. В работе показаны поведения разных типов нервной системы при игре в водное поло. Даны интересные тесты по определению типов нервной системы в команде ватерполистов. По типу нервной системы проведены распределения игроков: холерики в качестве нападающих; сангвиники в качестве вратарей и флегматики – защитники. Также проведена оценка предстартового состояния группы.

Ключевые слова: водное поло, типы нервной системы, игра, психологическое состояние, плавание.

Nukhova A.A., Abramkina A.A.

*Supervisor: Saraikin D.A., candidate of biological Sciences, associate Professor
South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia*

Correction of psychological states of water polo players

Abstract. In work are shown behavior of different types of a nervous system at playing water polo. Interesting tests by definition of types of a nervous system in team of water polo players are given. As a nervous system distributions of players are carried out: choleric persons as forwards; sanguine persons as goalkeepers and phlegmatic persons – defenders. The assessment of a prestarting condition of group is carried also out.

Keywords: water polo, types of a nervous system, game, psychological state, swimming.

«Здоровый человек – здоровая нация – здоровое государство» – это не просто лозунг дня, это необходимое условие выживания в конкурентном мире [1; 4]. Задача нашего общества, если оно заинтересовано в дальнейшем своем существовании, – это в максимально короткие сроки изменить ситуацию, найти новые формы внедрения ценностей здорового образа жизни, культуры здоровья, увеличить количество профессиональных спортсменов. Плавание и водное поло – это те виды деятельности, которые эффективно помогут в решении многих вышеперечисленных проблем [1; 2; 3].

Цель работы: определить эффективность различных способов коррекции психологических состояний ватерполисток в зависимости от преобладающего типа темперамента спортсмена.

Организация и методы исследования

В ходе исследования нами проведена беседа со спортсменами-ватерполистами различной квалификации, на предмет их собственного желания принять участие в исследовании, также была проведена беседа с тренерами об особенностях проявления неблагоприятных психологических состояний своими воспитанниками.

Тестирование было основано на использовании тест-опросников. С помощью этого теста выявлялись отдельные психологические показатели [5].

Результаты исследования и их обсуждение

На первом этапе была поставлена задача определить преобладание типа темперамента у ватерполистов и диагностика их психологического состояния.

На рисунке 1 представлены результаты выявления приволирующих темпов темперамента в команде по водному поло.

Из данных рисунка 1 следует, что в команде ватерполистов, как показало тестирование, находятся: 41% холериков, 33% сангвиников и 26% флегматиков.

Все три типа нервной системы являются сильными личностями, но холерики отличаются скоростью принятия решения. Флегматики отличаются уравновешенным поведением и склонны анализировать окружающую обстановку. Сангвиники склонны к принятию быстрого, но проанализированного решения.

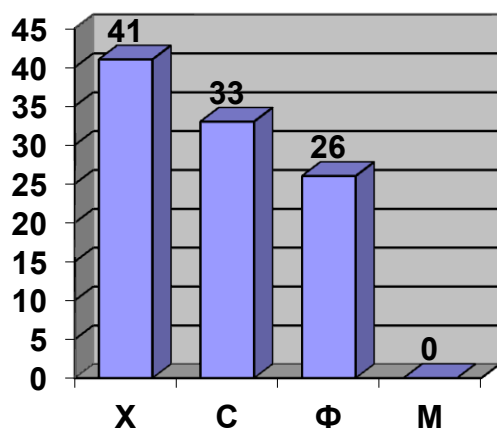


Рис. 1. Результаты выявления преобладающих типов темперамента в команде по водному поло

Следующим этапом исследования было выявление психологического состояния ватерполистов. Психологическое состояние спортсмена оценивалось с помощью опроса перед игрой и во время соревнования с тремя разными соперниками: сильным, слабым и равным. В таблице 1 показана оценка компонентов психического состояния ватерполистов, разным преобладающим типом темперамента.

Таблица 1

Компоненты психологического состояния ватерполистов с различными преобладающими типами темперамента

Кол-во спортсменов в группе	Готовность к риску	Активность	Самочувствие	Настроение	Темперамент
10	+18.2	21	22	52	Х
9	-13.7	14	41	36	Ф
8	+13.6	31	42	26	С

Результаты, полученные в ходе тестирования, показали, что как сангвиники, так и флегматики для сильного соперника проявили разное состояние.

Холерики и сангвиники имеют завышенное значение склонности к риску, а флегматики – заниженное, это можно проследить и во время игры, где холерики выбирают атакующую тактику, а флегматики – оборонительную. В связи с такими свойствами темперамента тренеры предпочитают использовать игроков в разных игровых амплуа. Так, например, холерики выступают в команде в качестве нападающих, ватерполисты с преобладающим сангвиническим темпераментом могут успешно выполнять разные функции, но чаще тренеры исполь-

зуют их в качестве вратарей, а флегматики склонные к собранности логичности действий прекрасно реализуют обязанности защитников

У всех ватерполисток в начале соревновательного периода уровень активности был чуть ниже среднего значения. Исключение составили сангвиники, показавшие средний уровень активности. Самочувствие наименее комфортным ощущают холерики, а настроение – сангвиники [2; 3].

Результаты тестирования мотивации избегания неудачи и достижения успеха представлены в таблице 2.

Таблица 2

Итоги соотношения мотивации к успеху и избегания неудачи

	Мотивация к успеху	Избегание неудачи
Сангвиники	7	3
Холерики	6	4
Флегматики	4	6

Соотношение мотивации избегания неудачи и достижения успеха у всех ватерполисток оказалось адекватным и не зависит от типа темперамента. Больше всего взаимосвязь этого параметра с положением спортсмена в профессиональном рейтинге. И только у флегматиков мотивация избегания неудачи несколько выше мотивации достижения успеха [4; 5].

На данном этапе также был определен рейтинг преобладающих типов предстартовых состояний ватерполисток. Общий рейтинг по группе представлен в следующей последовательности: предстартовая лихорадка – 43%; соревновательная апатия – 36%; стабильное самочувствие – 21%.

Корреляция между типом темперамента спортсмена и наиболее часто испытанным предстартовым состоянием не выявлена.

Таким образом, преобладающим типом темперамента у ватерполисток является холерический.

Отдельные компоненты психологического состояния ватерполисток нуждаются в коррекции не только в ходе тренировочного процесса, но и в соревновательный период. К таким компонентам относятся: у холериков – общий уровень мотивации, активности самочувствия; у сангвиников – общий уровень мотивации, активности настроения; у флегматиков – мотивация к успеху, готовность к риску, активность.

Литература

1. Павлова В.И. Здоровье и физическая культура населения как основа воспроизводства человеческой общности / В.И. Павлова, Б.С. Павлов, Д.А. Сарайкин // матер. IX Междун. науч.-практ. конф.: «Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения» / под науч. ред. З.И. Тюмасевой. – Челябинск: ЮУрГГПУ, 2016. – С. 121–125.

2. Павлова В.И. Физиологические и психофизиологические особенности сенсомоторной адаптации у единоборцев разных квалификаций / В.И. Павлова, Д.А. Сарайкин, М.С. Терзи // *Фундаментальные исследования*. – 2014. – № 6. – Ч. 7. – С. 1412–1417.

3. Психофизиологические детерминанты спортивного мастерства единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлов, Ю.Г. Камскова // *Теория и практика физической культуры*. – М., 2014. – № 12. – С. 66–70.

4. Сиваков В.И. Управление психической напряженностью старших дошкольников в процессе физического воспитания: монография / В.И. Сиваков. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 164 с.

5. Шмелева Л.В. Средства и методы управления процессом подготовки высококвалифицированных ватерполисток: дис. ... канд. пед. наук / Л.В. Шмелева. – СПб., 2003. – 187 с.

Обухова К.А.

Научный руководитель: Тюмасева З.И., доктор педагогических наук, кандидат биологических наук, профессор

Шадринский государственный педагогический университет, г. Шадринск, Россия

Формирование ценностного отношения к своему здоровью у студентов педагогического вуза

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы ценностного отношения студентов педагогического вуза к своему здоровью, факторы и компоненты формирования ценностного отношения к здоровью.

Ключевые слова: ценностное отношение, студенческий возраст, состояние здоровья, формирование ценностного отношения к здоровью.

Obukhova K.A.

Supervisor: Tyumaseva Z.I., doctor of pedagogical Sciences, candidate of biological Sciences, Professor

Shadrinsky State Pedagogical University, Shadrinsk, Russia

Formation of the value relationship to their health at students of pedagogical high school

Abstract. In the article questions of the value relation of students of pedagogical high school to the health, factors and components of formation of the valuable relation to health are considered.

Keywords: value attitude, student age, health status, formation of a value attitude to health.

Состояние и поддержание здоровья студенчества в условиях уральского региона на сегодняшний день – одна из актуальных проблем. Анализ здоровья обучающейся молодежи позволяет сделать вывод об имеющейся негативной тенденции в ухудшении здоровья населения и, в особенности, такой незащищенной группы, как студенты.

Наиболее важными чертами студенческого возраста являются: самопознание, самоутверждение, самостоятельность, самоопределение, максимализм, коллективизм, самовоспитание.

Таким образом, студенческий возраст – заключительный этап поступательного возрастного развития психологических возможностей организма.

Состояние здоровья молодежи – важнейший фактор безопасности государства и устойчивого развития личности. Общество предъявляет к современному вузу определенные требования по подготовке выпускника как личности, обладающей высокой степенью информированности и развитости специализированных профессиональных умений, с высокой культурой, в том числе и в вопросах здоровья. Но низкий уровень здоровья студентов (в среднем у каждого регистрируется по 2–3 патологии) и высокий уровень употребления ими здоровьеразрушающих психоактивных веществ свидетельствуют о несформированности у них ценностного отношения к здоровью [1; 5].

Предпосылками необходимости формирования у студентов ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе их профессиональной подготовки являются:

- отсутствие у студентов бережного отношения к своему здоровью;
- отсутствие необходимости, потребности, долга перед самим собой следить за своим здоровьем;
- отсутствие привычки вести здоровый образ жизни;
- недостаточная база знаний о психическом и физическом здоровье, о здоровом образе жизни, о формах и методах укрепления и сохранения здоровья, о правилах ведения здорового образа жизни;
- несформированность умений использовать знания о здоровье на практике, решать оздоровительные задачи, вести здоровый образ жизни, отсутствие опыта ведения здорового образа жизни;
- невысокий рейтинг здоровья в системе ценностных ориентаций.

Ценностное отношение – сознательная избирательная связь человека со значимыми для него объектами и явлениями, выражающая активную избирательную позицию личности, определяющую индивидуальный характер деятельности и отдельных поступков. Отношения формируются и развиваются в процессе накопления и интеграции всего жизненного опыта личности. Отношения выступают в роли своего рода «костяка» субъективного мира личности, а

эффективность воспитательной деятельности характеризуется именно тем, в какой мере она обеспечивает формирование и развитие ценностных отношений.

Формирование ценностного отношения к здоровью студентов, именно педагогического вуза, является одной из приоритетных задач в современной концепции физической культуры, основанной на принципах гуманистической педагогики и психологии. Согласно концепции, основными элементами физической культуры являются культура здоровья, двигательная культура и культура телосложения, а в качестве основных показателей личностной физической культуры выступают: отношение человека к своему здоровью, своему телу как ценности; характер этого отношения; уровень знаний об организме, физическом состоянии, средствах и методах оздоровления, средства, используемые для поддержания здоровья и умения по их применению, стремление оказать помощь другим людям в деятельности по оздоровлению и физическому совершенствованию [2; 3].

Совершенствование организации физического воспитания должно базироваться на учете индивидуальных морфофункциональных и психологических особенностей человека, на обязательном соответствии содержания физической активности возрастным особенностям и закономерностям преобразования его физического и духовного потенциала, при этом предусматривается определенная свобода выбора форм, средств и методов физкультурных занятий с целью физического совершенствования и укрепления здоровья студентов.

Формирование ценностного отношения к здоровью студентов происходит только в личностно ориентированном педагогическом процессе и определяется наличием трех основных факторов: ценностно-ориентационным пространством, которое достигается путем интеграции всех форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в учебном заведении; ценностно-ориентационной деятельностью, специфической особенностью которой является предоставление максимально возможной свободы выбора форм, средств и степени участия, индивидуализация педагогического процесса на основе получения и учета информации о состоянии здоровья, уровне физической подготовленности, особенностях отношения к здоровью и к физической культуре и спорту; рефлексией, т.е. процессами самопознания субъектом внутренних психических состояний и эмоциональных реакций, осознания действующим субъектом того, как он воспринимается и оценивается другими участниками значимой совместной деятельности [4].

Таким образом ценностно-ориентационная деятельность студентов должна включать следующие компоненты:

– когнитивный (формирование научных знаний о человеке, средствах и методах укрепления здоровья, развитие рефлексивных способностей – самоанализа, самопознания, самооценки);

– ценностно-мотивационный, включающий эмоциональную составляющую (оказание помощи в выборе личностно-значимой системы ценностей и идеалов, формирование личностных мотивов физкультурно-оздоровительной деятельности);

– деятельностно-практический (развитие способностей, освоение умений и навыков, позволяющих самостоятельно заботиться о сохранении и укреплении как своего здоровья, так и здоровья других людей, умения планировать свою деятельность);

– диагностический (диагностика уровней физической и функциональной подготовленности, оздоровительных умений и навыков, уровня и характера отношения к здоровью).

С позиции возможности реализации факторов формирования ценностного отношения к здоровью студентов педагогического вуза среди различных форм организации физического воспитания в учебных заведениях предпочтение следует отдать формам внеклассной физкультурно-оздоровительной или физкультурно-спортивной работы в силу их продолжительности по времени и меньшей регламентированности.

Согласуясь по целям и содержанию с программно-нормативными документами, эти формы внеклассной работы или формы дополнительного образования, в совокупности с уроками физической культуры, образуют общее ценностно-ориентационное пространство и представляют собой интегративные модели более глубокого освоения государственного стандарта с учетом личностных интересов и потребностей студентов.

Первостепенность задач формирования ценностного отношения к здоровью студентов обуславливает необходимость исследований по определению места здоровья в иерархии общечеловеческих ценностей, факторов, влияющих на формирование ценностного отношения к здоровью и отношения к физической культуре и спорту, обобщение и анализ возрастных особенностей этих отношений, выявлению закономерностей их развития, определению педагогических условий их формирования, а также наиболее эффективных моделей организации педагогического процесса с использованием указанных проектов.

Литература

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 248 с.

2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2003. – 352 с.

3. Пашин А.А. Формирование ценностного отношения к здоровью в физическом воспитании школьников: монография / А.А. Пашин. – Пенза: ПГПУ, 2011. – 228 с.

4. Пономарева Л.И. Концептуальные основы эколого-валеологической подготовки педагогов дошкольного образования / Л.И. Пономарева, З.И. Тюмаева. – СПб.: ЦНИТ «АСТЕРИОН», 2008. – 197 с.

5. Столяров В.И. Спартианский универсализм: аксиология культуры, образа жизни и развития личности (Физическая культура и спорт в системе ценностей спартианской концепции универсализма) / В.И. Столяров // Физическая культура и спорт в свете истории и философии науки: учеб. пособие / под ред. А.А. Передельского. – М.: Изд-во «Физическая культура», 2011. – С. 391–429.

Осинина А.А.¹, Щелчкова Н.Н.²

¹МДОУ ДС № 53, г. Копейск, Челябинская область, Россия

²Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Тьюторское сопровождение психофизического развития детей старшего дошкольного возраста с ОВЗ (задержка психического развития)

Аннотация. В статье описывается система организации тьюторской поддержки детей с ОВЗ (задержкой психического развития) в образовательном пространстве ДОУ.

Ключевые слова: тьюторское сопровождение, здоровьесберегающие технологии, дошкольники с ограниченными возможностями, психофизическое развитие дошкольников.

Osinina A.A.¹, Shelchkova N.N.²

¹MDOU DS № 53, Kopeysk, Chelyabinsk region, Russia

²South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Tutor support psychophysical development of children of senior preschool age children with disabilities (mental retardation)

Abstract. The article describes the system of organization of tutor support for children with disabilities (mental retardation) in the educational space DOE.

Keywords: tutor support, health saving technologies, preschoolers with disabilities, physical and mental development of preschoolers.

В настоящее время резко возросло число детей с отклонениями в психическом развитии. Эта тенденция наблюдается в разных образовательных организациях: детских садах и школах. Объективные клинические обследования, как правило, не выявляют у этих детей грубой патологии и фиксируют вариант развития в пределах ниже–нормативных границ. Между тем проблема обучаемости и воспитания их подчас вызывает большие затруднения [2, с. 6].

На сегодняшний день одной из приоритетных задач социальной политики России выступает модернизация образования в направлении повышения дос-

тупности и качества для всех категорий граждан, в том числе и для детей с ОВЗ. А это влечет за собой изменение подходов к обучению и воспитанию детей с ограниченными возможностями здоровья. Постепенно в образовательную среду общеобразовательного учреждения внедряется инклюзия, в рамках которой реализуется ключевая идея по созданию специальных образовательных условий для развития детей с ОВЗ. Таким образом, перед нами встал вопрос, как помочь таким детям. Сделать эффективным не только процесс обучения и воспитания детей с ОВЗ в рамках инклюзии, но и улучшить их психофизическое здоровье и эмоционально-поведенческую сферу в целом.

Наше исследование проводилось в детском саду №53 КГО, который не является специальным коррекционным учреждением, но по результатам анализа медицинских карт и педагогического обследования, в последнее время нередко стали встречаться дети с диагнозом задержка психического развития (ЗПР). Как правило, показатели психофизического развития детей с ЗПР следующие: у них не координирована крупная и мелкая моторика, не достаточно развита сенсорно–перцептивная деятельность. Они значительно отстают от сверстников в интеллектуальной деятельности, не проявляют активности и самостоятельности в групповых играх, эмоционально неустойчивы, навыки самостоятельности формируются в замедленном темпе [1, с. 118]. В начале учебного года нами была проведена диагностика физической подготовленности воспитанников детского сада. В результате проведенной диагностики было выявлено, что у ребенка старшей группы низкие показатели практически по всем критериям. Поэтому наш педагогический эксперимент проходил на примере одного мальчика для того, чтобы проиллюстрировать тьюторское сопровождение психофизического развития ребенка. По результатам тестирования педагога-психолога дошкольного учреждения психические познавательные процессы, а также эмоционально-волевое и социальное развития мальчика не соответствует его возрастной норме. Анализ медицинских карт показал, что у ребенка стоит диагноз: задержка речевого и психомоторного развития. Запрос от родителей поступил после проведенного тьютором родительского собрания. В связи с этим, возникла необходимость в организации тьюторской поддержки данного ребенка. Перед нами встала задача разработать систему физкультурно-оздоровительных мероприятий в МДОУ в соответствии с принципом индивидуализации, используя различные здоровьесберегающие технологии, которая позволила бы ориентироваться, прежде всего, на индивидуальные образовательные приоритеты каждого ребенка.

На ориентировочно-диагностическом этапе тьютор проводил наблюдение за тьюторантом для фиксации его интересов. Затем были проведены беседы со специалистами детского сада по уточнению интересов мальчика. Было проведено собеседование и анкетирование родителей тьюторанта.

Проективный этап был посвящен: сбору информации и составлению карты-маршрута потребностей и интересов тьютора; выбору форм совместной деятельности с тьютором, созданию вариативной развивающей образовательной среды на основе индивидуализации; ознакомлению родителей с возможностями дополнительных оздоровительных учреждений, которые способствуют не только развитию его физических качеств, но и социального и коммуникативного опыта.

На реализационном этапе были созданы необходимые условия для психофизического развития ребенка.

По согласованию с родителями мальчика была разработана индивидуальная образовательная программа с учетом особенностей его развития. В основу программы вошли различные здоровьесберегающие мероприятия и технологии: сохранения и стимулирования здоровья, обучения здоровому образу жизни, коррекционные, кинезиологические тренировки, основанные на практических рекомендациях Сиротюк А.Л., Семенович А.В.

Для развития познавательного интереса и социальных навыков ребенка в работе был использован метод проектов: «Славянская народная игра Городки». Ребенок со своим папой активно принял участие в изготовлении оборудования для игры, которое в дальнейшем активно использовалось всеми детьми.

В ходе работы по индивидуальной образовательной программе тьютор с тьютором реализовали описанные ниже мероприятия. На физкультурных занятиях и утренней гимнастике тьютор применительно к тьютору осуществляла индивидуальный подход, предлагала упрощенные варианты некоторых упражнений, подбадривала при неудачах, хвалила за самое незначительное достижение. На индивидуальных занятиях по физическому воспитанию тьютор предлагала тьютору то или иное упражнение при помощи различного спортивного оборудования. Например, предлагалось выполнить метание предмета правой и левой рукой. Тьютор самостоятельно выбирал предмет для метания: теннисный мяч, набивной мешочек, шишка, «снежок», а также цели для метания (вертикальную, горизонтальную и т.д.) [4, с. 65–67].

При индивидуальных тьюторских встречах педагог использовала в работе с ребенком комплекс кинезиологических упражнений, направленных на развитие мыслительной деятельности. Этот комплекс в дальнейшем переходил на ежедневное повторение на утренней гимнастике вместе со всеми детьми группы. У тьютора была возможность раньше всех познакомиться с новым комплексом упражнений, проработать его совместно с тьютором, а на утренней гимнастике лишь закрепить знакомые движения. Все это позволяло тьютору чувствовать себя немного увереннее в коллективе.

Так как в начале года у тьюторанта страдала эмоциональная сторона, он очень сильно боялся праздников, а именно: переодетых артистов, громкой музыки и т.д., то тьютор решила в спортивные мероприятия не приглашать взрослых артистов, а дети сами примеряли на себя различные роли: моряки, «веселые обезьянки», пираты и т.д. Д. сначала сторонился, а затем включился в участие вместе со всеми детьми.

Работу с семьей тьютор организовывала следующим образом: провела с родителями мальчика беседу о пользе личного примера взрослого, посоветовала выходные дни посвятить активному отдыху (прогулки в парке, катание на лыжах, тюбингах в холодное время года, посещение бассейна). Также тьютор посоветовала приобрести домашний спортивный комплекс и установить его в квартире.

В результате проведенного исследования по тьюторскому сопровождению психофизического развития мальчика (тьюторанта) нами были сделаны следующие выводы.

Улучшились взаимоотношения тьюторанта со сверстниками в группе. У тьюторанта повысился интерес к физкультурным занятиям и физическим упражнениям. Ребенок стал включаться в двигательную деятельность, принимать участие в подвижных играх и эстафетах, стал с удовольствием примерять на себя роль водящего. Диагностика физического и психического развития показала незначительные сдвиги в лучшую сторону, в результате которой был сделан вывод, что для ребенка (тьюторанта) требуется больше времени для достижения определенных результатов.

Родители стали больше внимания уделять физическому развитию своего ребенка: записали его в бассейн на индивидуальную программу с тренером, приобрели спортивный уголок, каждые выходные отправлялись за город совместное катание на лыжах, тюбингах.

У ребенка с тьютором сложились дружеские отношения. Появилась уверенность в своих силах и повысилась самооценка.

Литература

1. Осинина А.А. Психофизические особенности старших дошкольников с ограниченными возможностями здоровья (умственная отсталость легкой степени) / А.А. Осинина, Н.Н. Щелчкова // Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения: матер. IX Междун. науч.-практ. конф., г. Челябинск, 10–11 нояб. 2016 г. / под науч. ред. З.И. Тюмасевой. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2016. – С. 118–121.

2. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: учеб. пособие / А.В. Семенович. – М.: Генезис, 2007. – 474 с.

3. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: практическое пособие / А.Л.Сиротюк. – М.: АРКТИ, 2008. – 60 с.

4. Щелчкова Н.Н. Здоровьесберегающие технологии в физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми дошкольного возраста / Н.Н. Щелчкова, А.А. Осинина // Психолого-педагогическое сопровождение личности в образовании: союз науки и практики: сб. статей Междун. науч.-практ. конф. Одинцовских психолого-педагогических чтений. 2016. – Одинцово: Изд-во «Перо» (Москва), 2016. – С. 65–67.

Осипова Д.А.

Научные руководители: Романова Е.А., ст. преподаватель;

Лапина Л.М., кандидат биологических наук, доцент

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Организация общения дошкольников с задержкой психического развития со сверстниками

Аннотация. Статья посвящена изучению навыков общения детей с ЗПР со сверстниками и взрослыми. Изучаются проблемы организации общения в условиях подготовительной группы детского сада.

Ключевые слова: дошкольное образование, дети с ограниченными возможностями здоровья, общение, задержка психического развития.

Osipova D.A.

Supervisors: Romanova E.A., a senior lecturer;

Lapshina L.M., candidate of biological Sciences, associate Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Organization of communication between preschool children with a delayed mental development with their compeers

Abstract. The article is devoted to the study of the skills of communication of children with a delayed mental development with their compeers and adults. Problems of organization of children's communication in the conditions of the preparatory group of a kindergarten are being studied.

Keywords: preschool education, children with disabilities, organization of communication, delayed mental development.

Отношения с другими людьми зарождаются и наиболее интенсивно развиваются в детском возрасте. Опыт этих первых отношений является фундаментом для дальнейшего развития личности ребенка и во многом определяет особенности самосознания человека. Общение со сверстниками – необходимое условие развития ребенка. Оно играет важную роль в жизни старшего дошкольника, и является условием формирования общественных качеств личности

ребенка, появления и развития начал коллективных и дружеских взаимоотношений [4]. Эта проблема еще больше актуальна, когда речь идет о детях с особыми возможностями здоровья, среди которых дети с задержкой психического развития составляют преимущественное большинство [2; 3]. Для данной категории детей хорошо развитая коммуникация – это не только средство общепсихологическое, а обязательное требование к освоению образовательной программы [1, с. 14–16].

Умение общаться – это основной способ социализации, и поэтому формирование коммуникативных функций у детей с ЗПР – это одно из направленной деятельности образовательного учреждения.

Также в дошкольном возрасте в процессе общения ребенка с ровесником происходит психическое, речевое и моторное развитие [5, с. 207–208]. Методика формирования общения у детей с ЗПР достаточно хорошо представлена в специальной литературе. Практика работы свидетельствует о том, что чем раньше начать их обучать, тем лучше будут показатели психофизического здоровья ребенка, и ему в дальнейшем будет легче социализироваться в обществе.

Из литературных источников известно, что из-за замедления темпов созревания психики у детей с ЗПР чрезвычайно медленно образуются и закрепляются речевые формы, отсутствует самостоятельность в речевом творчестве, наблюдается стойкое фонетическое недоразвитие, отмечается пониженная речевая активность и бедность речевого общения. Незрелость эмоционально-волевой сферы детей с ЗПР обуславливает своеобразие формирования их поведения и личностных особенностей. Так, у дошкольников с ЗПР страдает в целом вся сфера коммуникации. По уровню коммуникативной деятельности дети находятся на более низкой ступени развития, чем сверстники, что накладывает отпечаток на организацию общения как со сверстниками, так и со взрослыми людьми. Общение детей с ЗПР друг с другом тоже отличается целым рядом особенностей от общения их нормально развивающихся сверстников. Большинство детей предпочитает играть в одиночку. В тех случаях, когда дети играют вдвоем, их действия часто носят несогласованный характер. Сюжетно-ролевую игру дошкольников с ЗПР можно определить, скорее, как игру рядом, чем как совместную деятельность. Общение по поводу игры наблюдается в единичных случаях. Очень редко инициативу в организации игры брал на себя ребенок.

На занятиях дети с ЗПР предпочитают работать в одиночестве. При выполнении практических заданий, предполагающих совместную деятельность, сотрудничество наблюдается крайне редко, дети почти не общаются друг с другом. Весьма редко наблюдаются случаи личностных контактов детей с ЗПР друг с другом.

У детей с ЗПР не отмечается выраженных привязанностей к кому-либо, не выделяются друзья, межличностные отношения неустойчивы. Взаимодействие носит ситуативный характер. Дети предпочитают общение с взрослыми или с детьми старше себя, но и здесь не проявляют большой активности.

У детей с задержкой психического развития снижена потребность в общении как со сверстниками, так и со взрослыми. Также у них выделяется слабая эмоциональная устойчивость, нарушение самоконтроля во всех видах деятельности, агрессивность поведения и его провоцирующий характер, трудности приспособления к детскому коллективу во время игры и занятий.

Задача нашего исследования заключалась в выявлении особенностей общения старших дошкольников с ЗПР.

В качестве методов исследования были применены: анализ литературных источников, изучение медицинских карт учащихся, личные наблюдения, беседы, психолого-педагогический эксперимент. Практическая часть исследования была организована на базе МБДОУ ДС № 339 г. Челябинска. В исследовании приняли участие старшие дошкольники – воспитанники подготовительной группы в количестве 7 человек. Все обследованные имеют диагноз по МКБ 11 – F70.

Для изучения отношений детей со сверстниками и коммуникативных умений были выбраны игровые методики, например, методика «Рукавички» (Г.А. Цукерман) и другие. Методом оценивания было наблюдение за взаимодействием детей, работающих парами, и анализ результата. Было выделено 3 уровня оценивания: низкий, средний и высокий.

Всего на выявление уровня взаимодействия было применено 3 игровых методики различной степени сложности. Для получения более точных данных о знаниях и умениях детей, необходимых для коммуникативной деятельности, был использован метод беседы. На основе бесед, разработанных Ю.В. Филипповой, был разработан собственный список вопросов беседы, позволяющей оценить уровень знаний о нормах и правилах поведения детей в общении со сверстниками и взрослыми.

По результатам анализа коммуникативного умения дошкольников по игровым методикам, выявлено, что низкий уровень сформированности коммуникативных навыков наблюдается у 57% детей. Остальные демонстрируют средний уровень сформированности коммуникативных умений, т.е. дети частично справляются с заданиями. В данной группе по этим методикам не наблюдалось детей с высоким уровнем коммуникативных навыков. При анализе результатов бесед показатели были аналогичными.

Таким образом, общий анализ результатов исследования навыка общения детей старшего дошкольного возраста с ЗПР со сверстниками и взрослыми показывает, что все коммуникативные умения сформированы в данной группе де-

тей на недостаточном уровне. Установлено, что эти дети серьезно отстают по уровню сформированности социально-коммуникативных навыков от своих сверстников с нормальным темпом психического развития.

Литература

1. Лапшина Л.М. Нейрофизиологические основы индивидуализации психолого-педагогического сопровождения детей с нарушением интеллекта / Л.М. Лапшина // *Фундаментальная наука и технологии – перспективные разработки: матер. VI Междун. науч.-практ. конф.* – М.: Научно-издательский центр «Академический», 2015. – С. 14–16.

2. Лебединская К.С. Актуальные проблемы диагностики задержки психического развития / К.С. Лебединская. – М.: Педагогика, 1982. – 128 с.

3. Московкина А.Г. Клиника интеллектуальных нарушений: учеб. пособие / А.Г. Московкина, Т.М. Усманская. – М.: Изд-во «Прометей», 2013. – 300 с.

4. Никишина В.В. Практическая психология в работе с детьми с задержкой психического развития: пособие для психологов и педагогов / В.В. Никишина – М.: Гуманит. изд-кий центр ВЛАДОС, 2003. – 128 с.

5. Романова А.Н. Диагностика и коррекция перцептивных сенсорных и некоторых когнитивных нарушений у детей в ДОУ / А.Н. Романова, Т.И. Косьянова, Ю.И. Киселева, Е.А. Романова, А.В. Диденко // *Оздоровление средствами образования и экологии: матер. Всерос. науч.-практ. конф. по оздоровлению подрастающего поколения.* Челябинск. Октябрь, 2005. – Челябинск: ЧГПУ, 2005. – С. 207–208.

Панасенко Д.А.

Научный руководитель: Сарайкин Д.А., кандидат биологических наук, доцент

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Методические подходы к организации занятий по физическому воспитанию школьников при использовании средств игры в волейбол

Аннотация. В статье рассматриваются основные методические подходы к организации занятий по физическому воспитанию школьников при использовании средств игры в волейбол. Установлено, что выбор наиболее рациональных методических подходов к организации занятий по физическому воспитанию школьников при использовании средств игры в волейбол позволяет решить ряд проблем: определение формы занятия; какой из видов информации использовать в тот или иной момент учебно-воспитательного процесса, выбор наиболее эффективного метода контроля и т.д.

Ключевые слова: физическое воспитание, школьники, средства волейбола.

Panasenko D.A.

*Supervisor: Saraikin D.A., candidate of biological Sciences, associate Professor
South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia*

Methodical approaches to the organization of classes on physical education of schoolchildren when used tools volleyball games

Abstract. In article reviews the main methodical approaches to classes on physical education of schoolchildren when used tools volleyball games. It has been established that the choice of the most efficient methodical approaches to organization of classes on physical education of schoolchildren when used tools volleyball games allows to solve the a number of problems: the definition of forms of the lesson; What of kinds of information to use in a given moment of the educational process, selection of the most efficient method of control, etc.

Keywords: physical education, schoolchildren, volleyball tools.

Волейбол является одной из самых популярных спортивных игр в России. Среди множества средств физического воспитания (ФВ) средства этой игр достаточно эффективны для физического совершенствования и по праву занимают одно из ведущих мест в структуре текущего, оперативного и перспективного планирования процесса физического воспитания школьников [1]. При правильной организации занятий по физическому воспитанию с использованием средств волейбола укрепляется костно-мышечный аппарат и совершенствуются всех физические качества организма [1; 2; 3].

Проанализировав ряд источников по вопросам организации занятий по физическому воспитанию с использованием элементов различных видов спорта [4; 5; 6], мы структурировали модель наиболее рациональных методических подходов к организации занятий по физическому воспитанию школьников при использовании средств игры в волейбол (рис. 1).

В процессе физического воспитания важно использовать разнообразные методы, учитывая анатомо-физиологические и психологические особенности развития детей школьного возраста [1; 4; 5; 6]. Основной формой организации процесса физического воспитания с использованием средств волейбола у школьников является учебно-тренировочное занятие [3].

Использование предложенной схемы, отражающей методические подходы к организации занятий по физическому воспитанию школьников при использовании средств игры в волейбол, позволяет решить ряд следующих вопросов: определение формы тренировочного занятия, какой из видов информации использовать в тот или иной момент учебно-воспитательного процесса, использовать наиболее эффективный метод контроля и т.д.

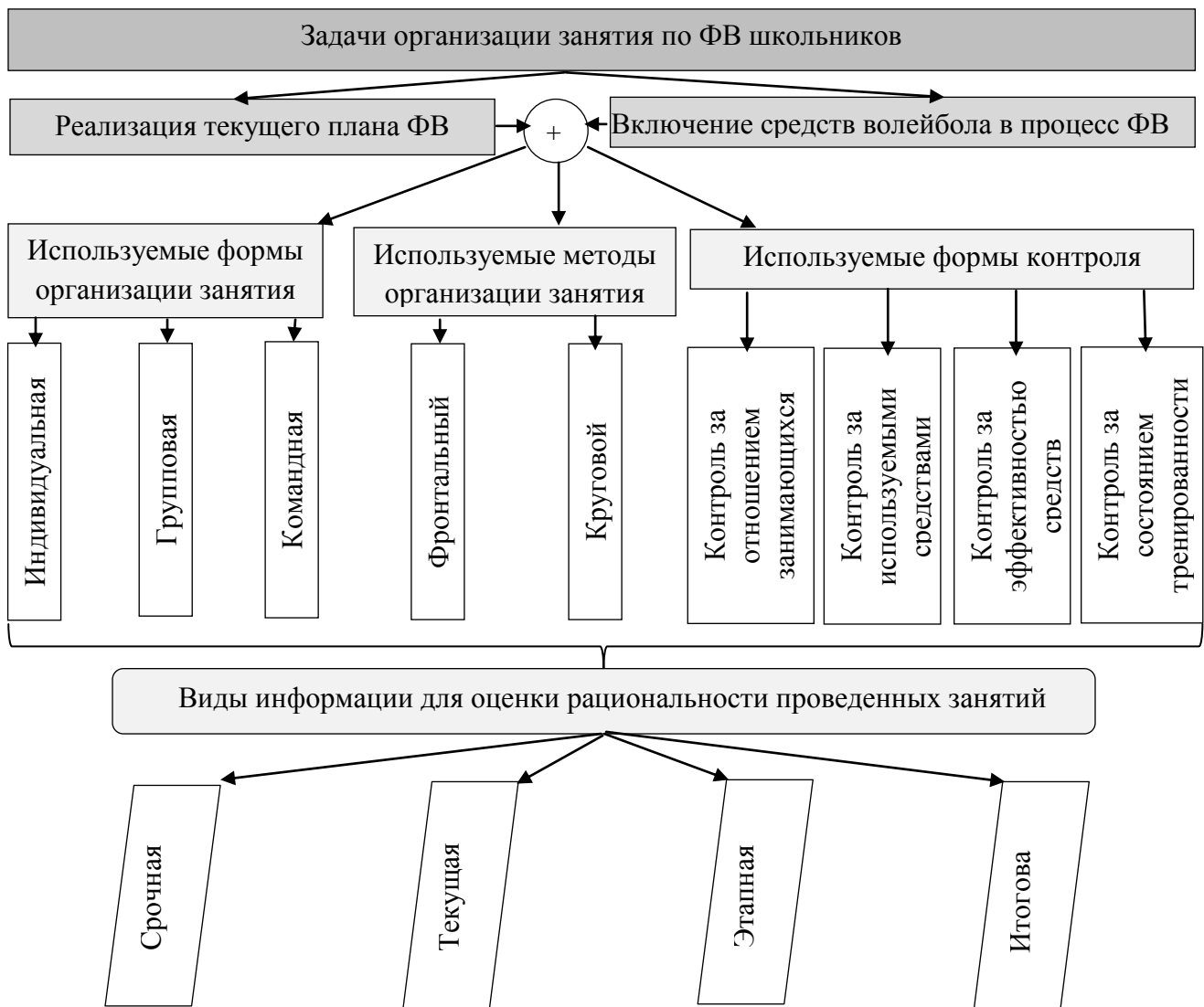


Рис. 1. Методические подходы к организации занятий по физическому воспитанию школьников при использовании средств игры в волейбол

Прежде, чем приступить к проведению учебно-тренировочного занятия с включением в него средств игры в волейбол, школьников необходимо также познакомить с правилами поведения и мерами по предупреждению травматизма [3].

Только правильно организованный процесс физического воспитания детей школьного возраста, включающий применение средств различных видов спорта и систематическое проведение комплекса мероприятий, направленных на предупреждение травматизма, позволяет сохранить и укрепить здоровье детей и на этой основе добиться их физического совершенства.

Литература

1. Калинина Е.В. Методические аспекты тренировочного процесса волейболисток 14–15 лет / Е.В. Калинина, Н.В. Мамылина // *Фундаментальная и прикладная наука: сб. научных статей по итогам научно-исследовательской работы за 2012/2013 уч.г.* – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2014. – С. 14–18.

2. Молекулярно-генетическая детерминация функциональной работоспособности единоборцев разных квалификаций Психофизиологические детерминанты спортивного мастерства единоборцев / М.С. Терзи, Е.В. Леконцев, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлов, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – М., 2016. – № 7. – С. 21–24.

3. Пашкова Н.В. Обучение двигательным действиям в волейболе на основе теории учебной деятельности / Н.В. Пашкова // Вестник ТГПУ. – 2009. – Вып. 8. – С. 63–77.

4. Павлова В.И. Влияние физических нагрузок при занятиях легкоатлетическим спринтом на физическую работоспособность подростков / В.И. Павлова, С.С. Кислякова, Д.А. Сарайкин, Ю.Г. Камскова // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды: матер. IV Междун. науч.-практ. конф. – Челябинск: ЧГПУ, 2012. – С. 336–339.

5. Семченко А.А. Методологические предпосылки изучения особенностей проявления скоростно-силовых возможностей мышечного аппарата спортсменов / А.А. Семченко // Научный поиск: матер. VII науч. конф. аспирантов и докторантов. Естественные науки. – Челябинск: Изд-кий центр ЮУрГУ, 2015. – С. 70–73.

6. Физиологические предпосылки сохранения и укрепления здоровья у единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2014. – Т. 14. – № 3. – С. 26–32.

Петров М.С.

Научный руководитель: Натарова Д.В., кандидат педагогических наук, доцент

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Основные подходы к трактовке понятия «здоровый образ жизни» в отечественной и мировой науке

Аннотация. В статье проанализированы основные подходы к определению понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», прослежены изменения в трактовке понятия «здоровый образ жизни» на протяжении человеческой истории, показано какое значение имеет дефиниция здорового образа жизни для исследования проблемы формирования здорового образа у школьников при взаимодействии педагогов с семьей.

Ключевые слова: здоровье, образ жизни, здоровый образ жизни.

Petrov M.S.

Supervisor: Natarova D.V., candidate of pedagogical Sciences, associate Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

The basic approaches to the interpretation of the concept «healthy lifestyle» to national and world science

Abstract. The article analyzes the basic approaches to the definition of «health», «healthy lifestyle», traces changes in the interpretation of the concept «healthy lifestyle» throughout human history, shows how important the definition of a healthy lifestyle for the study of problems of formation of healthy lifestyle among pupil in the interaction of the teachers with their families.

Keywords: health, lifestyle, healthy lifestyle.

В настоящее время проблема формирования здорового образа жизни у школьников является чрезвычайно актуальной. В 2013 году в своем ежегодном докладе уполномоченный по правам ребенка Челябинской области Маргарита Павлова подчеркнула, что «в Российской Федерации должны быть приняты меры, направленные на формирование у семьи и детей потребности в здоровом образе жизни...» [5, с. 58].

В литературе последних лет уделяется все большее внимание анализу понятий: «здоровье», «образ жизни», «здоровый образ жизни». Авторы, выступающие по этим вопросам (Ю. П. Лисицин, Ю. В. Науменко, В. П. Казначеев, И. И. Брехман, З. И. Тюмасевва и др.), внесли серьезный вклад в разработку категориального аппарата педагогики и психологии здоровья. В то же время в имеющейся литературе встречаются подчас различные подходы, неоднозначное истолкование интересующей нас группы понятий, что требует уточнения их содержания.

«Здоровый образ жизни» является одним из основных производных понятия «здоровье».

Понятие «здоровье» претерпевало существенные изменения на протяжении Человеческой истории. В настоящее время существует более 80 определений этого понятия. Его трактуют как состояние, как динамический процесс, некоторые авторы (В. П. Казначеев) в интерпретации здоровья не пытаются абсолютизировать причастность к нему лишь какой-то одной категории-либо состояние, либо процесса.

Мы не будем останавливаться на анализе разнообразных подходов к определению понятия «здоровье», отметим только, что современное понимание здоровья существенно отличается от его понимания в предыдущие исторические эпохи, прежде всего, комплексностью и интегральным характером. На это

указывают А. М. Абаев, И. И. Брехман, В. И. Кирпичев, В. Н. Казначеев, З. И. Тюмасева и др. Мы разделяем точку зрения авторов, согласно которой неправильно узкое истолкование здоровья как чисто медицинской (психологической) категории.

Говоря о здоровье школьника, мы будем придерживаться определения, предложенного З.И. Тюмасевой: это комплексное благополучие подрастающего человека, сопряженного с благополучием окружающей среды [4, с. 105].

Из этого определения видно: 1) что все компоненты здоровья (физическое, психическое, социальное, духовно-нравственное, сексуальное здоровье) находятся в гармонии; 2) здоровье взаимосвязано со средой, адаптировано к ней, а именно: здоровье – это производное от благополучия окружающей среды и уровня адаптированности к ней.

Комплексный и интегральный подход к определению понятия здоровья позволяет вывести понимание проблемы охраны и укрепления здоровья на качественно иной уровень, чем принято в обыденной жизни. Это предусматривает значительное увеличение роли школы в решении данной проблемы, что важно для нашего исследования.

Образ жизни – понятие отечественной социологии. Термин появился в конце 1960-х годов, активно использовался на протяжении 1970-х – нач.1980-х годов. Новая философская энциклопедия дает следующее определение: образ жизни – это форма человеческой (индивидуальной и групповой) жизнедеятельности, характерная для исторически конкретной системы социальных отношений и цивилизационного устройства. Существуют и другие определения.

Общепризнано, что образ жизни на 50–55% определяет здоровье.

Рассмотрев понятие «здоровье» и «образ жизни», переходим к понятию «здоровый образ жизни». Так же, как и понятие «здоровье», оно изменялось на протяжении человеческой истории. Изменения в трактовке этого понятия от античности до постиндустриального общества прослежены А.М. Абаевым.

А.М. Гендин, Р.А. Майер и М.И. Сергеев выявили, что понятие здорового образа жизни в отечественной науке приобретает категориальный характер и превращается в предмет теоретического анализа в 80-е годы XX века. По их мнению, это было связано, во-первых, с возрастанием роли здоровья и физической культуры в развитии человеческого фактора в жизни общества, а во-вторых, с разработкой на общесоциологическом уровне категории образа жизни вообще и образа жизни социалистического общества в частности. К настоящему времени в отечественной и мировой науке накоплены разнообразные подходы к определению этого понятия.

Одни авторы (Ю.П. Лисицин) трактуют это понятие слишком узко, рассматривая его только как деятельность, направленную на сохранение, укрепле-

ние здоровья людей. Другие авторы (А.М. Гендин, Р.А. Майер, М.И. Сергеев, Е.И. Торохова и др.) стремятся к комплексному анализу ЗОЖ в единстве всех форм и способов жизнедеятельности людей, ее условий и факторов, способствующих сохранению и укреплению их здоровья. Третьи авторы (М.Н. Мисюк и др.) определяют ЗОЖ как «оптимальное качество жизни», определяемое мотивированным поведением человека, направленным на формирование, сохранение и укрепление здоровья в реальных условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды.

Для нашего исследования особый интерес представляет определение, предложенное Ю.В. Науменко. Он рассматривает понятие ЗОЖ в педагогическом контексте как социокультурный феномен, обращая внимание на то, что:

1) ЗОЖ как целостная характеристика соответствует жизнедеятельности человека, для которого смысл жизни определяется социокультурным содержанием феномена «здоровье» на личностно-ориентированном уровне;

2) во всех остальных случаях ЗОЖ не является целостной характеристикой жизнедеятельности человека, и поэтому речь идет лишь о проявлении его отдельных качеств (сторон).

Как видим, с научной точки зрения общепринятого определения ЗОЖ не выработано. Анализируя понятие здорового образа жизни, нам хотелось бы обратить внимание на следующие моменты:

1) Недопустимы односторонний подход к определению ЗОЖ, который сводится только к гигиеничной программе существования человека и физической культуре, а также узкая трактовка ЗОЖ только как деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья. Необходим комплексный, интегральный подход к трактовке и анализу понятия ЗОЖ. В педагогическом контексте понятие ЗОЖ, так же, как и понятие «здоровье», является социокультурным феноменом.

2) Необходимо правильно соотносить понятие ЗОЖ, образ жизни и физическая культура. Понятие здорового образа жизни по своему объему является более широким по сравнению с понятием физической культуры, как в широком, так и тем более в узком смысле этого слова.

ЗОЖ носит всеохватывающий характер, но это не делает его тождественным образу жизни в целом. ЗОЖ – это один из аспектов образа жизни, всех его сторон, которые в него входят. Ведь наряду со здоровым существует и нездоровый образ жизни. В реальном образе жизни личности, социальных групп элементы здорового и нездорового образа жизни находятся в противоречивых сочетаниях, иногда нейтрализуя, или компенсируя друг друга.

Таким образом, понятие здорового образа жизни шире понятия физической культуры, но уже понятия образа жизни.

Завершая разговор, подчеркнем, что существование множества разнородных определений понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни», с одной стороны, свидетельствует о сложности этих феноменов, с другой порождают трудности в работе с этими понятиями, трудности в разработке концепции формирования ЗОЖ у школьников, поскольку смысл этих феноменов многолик и изменчив, их границы размыты. В дальнейшем разработка этих понятий будет продолжена.

Литература

1. Гендин А.М. Состояние и факторы развития физической культуры и здорового образа жизни школьников. – Новосибирск–Красноярск, 1989. – 216 с.

2. Науменко Ю.В. Социально-культурные феномены «Здоровье» и «Здоровый образ жизни»: сущность и стратегия формирования / Ю.В. Науменко // Проблемы современного образования. – 2012. – № 6. – С. 151–176.

3. Новая философская энциклопедия: В 4 т. / Ин-т философии РАН, Нац. общ.-научн. фонд; Науч.-ред. совет: предс. В.С. Степин, заместители предс: А.А. Гусейнов, Г.Ю. Семигин, уч. секр. А.П. Огурцов. – М.: Мысль, 2010. – Т. III. – 692 с.

4. Орехова И.Л. Личностный потенциал студента как основание создания педагогической системы профессиональной подготовки к оздоровительной деятельности / И.Л. Орехова, З.И. Тюмасева / Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения: матер. VIII Междун. науч.-практ. конф. (г. Челябинск, 7–8 ноября 2013 г.) / под науч. ред. З.И. Тюмасева, В.В. Зотов, М.В. Потапова. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2013. – С. 105–112.

5. Стратегия действий в интересах детей в Челябинской области на 2012–2017 год. Взгляд Уполномоченного по правам ребенка в Челябинской области. Ежегодный доклад Уполномоченного по правам ребенка в Челябинской области Маргариты Павловой. – Челябинск: Изд-во «Абрис», 2013.

Петрова Е.В., Артеменко Б.А.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Значение пищевых добавок в питании человека

Аннотация. В статье раскрыт исторический аспект использования человеком пищевых добавок. Показано их положительное и отрицательное влияние как на качество продуктов, так и здоровье человека.

Ключевые слова: пищевые добавки, классификация пищевых добавок, питание человека.

Petrova E.V., Artemenko B.A.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

The importance of food additives in human nutrition

Abstract. The article reveals the historical aspect of human use of food additives. Their positive and negative effects on both the quality of products and human health are shown.

Keywords: food additives, classification of food additives, human nutrition.

Значение питания в жизнедеятельности человека отражает выражение Г. Гейне «Человек есть то, что он ест», тем самым, подчеркивая исключительную роль питания в формировании тела, поведении ребенка. Характер питания оказывает влияние на рост, физическое и нервно-психическое развитие человека, особенно в детском и подростковом возрасте. Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для обеспечения нормального кровотока, зрения, полового развития, поддержания нормального состояния кожных покровов, определяет степень защитной функции организма.

Пищевые добавки (ПД) – одно из древнейших изобретений человечества. Они явились одним из первых достижений Homo sapiens, который вместе с даром осмысления получил от природы потребность в пищевом разнообразии. Ежедневно практически любой человек на земном шаре использует с продуктами питания хотя бы одну из самых популярных ПД – соль, сахар, перец, лимонную кислоту [5].

История применения пищевых добавок (уксусная и молочная кислоты, поваренная соль, некоторые специи и др.) насчитывает несколько тысячелетий. Однако только в XIX–XX веках им стали уделять особое внимание. Вызвано это особенностями торговли с перевозкой скоропортящихся и быстро черствеющих товаров на большие расстояния, что требует увеличения срока хранения. Спрос современного потребителя на пищевую продукцию с привлекательными цветом, запахом обеспечивают ароматизаторы, красители, консерванты и т.п.

Потребность в них особенно возросла в последнее время в связи с увеличением спроса на более питательные и более удобные для использования пищевые продукты.

Но нельзя забывать о том, что, некоторые виды добавок, как естественных, так и искусственных, противопоказаны определенным группам людей, страдающих теми или иными заболеваниями, многие из которых могут вызывать аллергическую реакцию разной степени тяжести.

По данным отечественных и зарубежных исследователей, распространенность пищевой аллергии во всем мире возрастает и колеблется по странам в широких пределах: от 0,01 до 50%. Пищевая аллергия, как правило, впервые развивается в детском возрасте. При приеме некоторых пищевых продуктов не-

редки случаи анафилаксии, что является важной социальной и медицинской проблемой, поскольку является частой причиной обращения пациентов за скорой медицинской помощью во всем мире. Согласно данным неотложной медицинской службы США, ежегодно регистрируется более 30000 пищевых анафилактических реакций, причем 150–200 случаев ежегодно сопровождается летальными исходами, подавляющее большинство приходится, как говорилось выше, на детский возраст. Надо отметить, что среди людей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта распространенность аллергии к продуктам питания выше, чем среди лиц, не страдающих этими заболеваниями (этот показатель колеблется от 5 до 50% [4]).

Почему число заболеваний, связанных с потреблением современных продуктов питания, неуклонно растет? Во-первых, это связано заменой традиционного питания народов и народностей на систему быстрого питания и приготовления пищи, где в максимальной степени используются достижения современной химии и биотехнологии. Развитие болезненных реакций и пищевой аллергии в том числе, провоцируется общими для взрослых и детей факторами [3].

Во-вторых, это связано с повышением проницаемости слизистой кишечника, которое отмечается при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, спровоцированных нетрадиционной пищей и теми химическими добавками, которые присутствуют в ней. Современный темп жизни, беспорядочное питание, редкие или частые приемы пищи приводят к нарушению секреции желудка, развитию гастрита, гиперсекреции слизи и другим расстройствам, вызывающим формирование не только пищевой аллергии, но и других серьезных нарушений в здоровье человека. Надо понять, что без пищевых добавок сегодня уже не обойтись. Но для того, чтобы остановить распространение этих заболеваний, связанных с приемом пищи, в настоящее время необходимо широкое информирование населения с целью обучения граждан и их близких избегать употребления продуктов, содержащих потенциально опасные продукты и пищевые добавки, а также обучение неотложным мероприятиям при появлении признаков заболевания и аллергических реакций [3].

Для классификации добавок была разработана система нумерации. Классификация в соответствии с назначением, согласно предложенной системе цифровой кодификации пищевых добавок (по основным группам), выглядит следующим образом [1, 6]:

E100–E182 – красители (усилители или восстановители цвета);

E200–E299 – консерванты (повышают срок хранения, стерилизуют и защищают от бактерий);

E300–E399 – антиокислители (сдерживают процессы окисления);

E400–E499 – стабилизаторы (сохраняют консистенцию продукта);

E500–E599 – эмульгаторы;

E600–E699 – усилители вкуса и аромата;

E900–E999 – антифламинги (противопенные вещества);

E1000 и выше – глазирующие вещества, подсластители соков и кондитерских изделий.

Наиболее вредными можно считать консерванты и антиокислители. Консерванты нарушают биохимические реакции, как следствие в среде, в которой присутствует такой препарат, жизнь становится невозможна, и бактерии погибают, что дольше сохраняет продукт от порчи. Человек, состоит из огромного числа самых различных клеток и обладает большой массой (по сравнению с одноклеточным организмом), поэтому в отличие от одноклеточных организмов не погибает от употребления консерванта (в некоторых случаях, еще и потому, что соляная кислота, содержащаяся в желудке, разрушает консервант), однако, если в человеческий организм попадет большая доза консервантов, то последствия могут быть очень печальными [2; 4].

Консерванты и стабилизаторы действуют сродни антибиотикам. Много вредных добавок среди красителей, потому как сами красители по большей части являются 100% синтетическими веществами.

Стабилизаторы по большей части являются веществами растительного или животного происхождения, например, E406 – Агар-агар (продукт, получаемый из морских водорослей и схожий по действию с желатином). Но все же большая часть стабилизаторов - это вещества, хоть и имеющие природную основу, но химически «доработанные».

Эмульгаторы чаще представлены минеральными веществами, например, E500 – сода (гидрокарбонат натрия); E507 – соляная кислота; E513 серная кислота.

Минеральные вещества – естественные продукты, следовательно, они привычны нашему организму, а в большинстве случаев организм даже нуждается в них (минералы) и содержит их в своем составе (например, весьма концентрированная соляная кислота в желудке: рН 0,9–1,5). Не стоит думать, что все эмульгаторы безвредны. В природе существует множество естественных, минеральных веществ, которые являются ядами или просто токсичны.

Нужно понять, что без пищевых добавок наша жизнь уже невозможна, не стоит впадать в панику, увидев на этикетке букву «Е», просто запишите себе ее значение и приобретайте продукты только с разрешенными добавками.

Литература

1. Артеменко Б.А. Влияние биологически активных веществ на здоровье человека / Б.А. Артеменко // Экологическая безопасность, здоровье и образование: матер. IX Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов. – Челябинск, 2016. – С. 18–20.

2. Булдаков А.С. Пищевые добавки: справочник / А.С. Булдаков. – СПб.: Ut, 1996. – 240 с.

3. Бурдун Н.И. Кто боится буквы Е? Пищевые добавки в продуктах питания / Н.И. Бурдун // Пища, вкус, аромат. – 2001. – № 1.

4. Крупина Т.С. Пищевые добавки / Т.С. Крупина, – М.: «Сиринь према», 2006. – 88 с.

5. Лидина Л.В. Новые добавки для различных областей пищевой промышленности / Л.В. Лидина // Пища, вкус, аромат. – 2001. – № 3.

6. Осторожно – еда! / сост. В. Чикаловец. – СПб.: Философия Книга, 2010. – 240 с.

Пироженко М.В., Хисаметдинов Д.С.

Научный руководитель: Камскова Ю.Г., доктор медицинских наук, профессор

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Сравнительный анализ эффективности различных методов массажа в системе восстановительных мероприятий в процессе спортивной подготовки юных пловцов

Аннотация. В работе рассматриваются сравнительный анализ эффективности различных методов массажа в системе восстановительных мероприятий в процессе спортивной подготовки юных пловцов.

Ключевые слова: различные методы массажа, спортивная подготовка, юные пловцы.

Pirozhenko M.V., Hisametdinov D.S.

Supervisor: Kamskova Yu.G., doctor of medical Sciences, Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

The comparative analysis of efficiency of various methods of massage in system of recovery actions in the course of sports training of young swimmers

Abstract. In work are considered the comparative analysis of efficiency of various methods of massage in system of recovery actions in the course of sports training of young swimmers.

Keywords: various methods of massage, sports preparation, young swimmers.

Плавание – это один из видов физических упражнений, который способствует гармоничному развитию и укреплению организма человека, увеличению его двигательных возможностей и ряда движений, необходимых в повседневной жизни [1].

Утомление, развивающееся вследствие проделанной мышечной работы, проявляется в изменениях физиологических функций органов и систем организма. Причем степень этих проявлений может быть совершенно различной [6]. Все зависит от характера и объема выполненной нагрузки и того фона, на котором она давалась. Так, под влиянием тяжелой мышечной нагрузки отмечаются фазовые изменения в коре больших полушарий, снижается память, внимание и ухудшаются моторные реакции. Кроме того, у спортсменов при утомлении может наблюдаться повышенная сонливость, общая слабость (вялость) или общее повышение возбудимости [3; 5; 6].

Массаж как средство реабилитации после значительных физических нагрузок, а также после травм и заболеваний находит широкое применение в современном спорте. В системе подготовки спортсменов и, тренеры, и сами спортсмены уделяют ему большое внимание и применяют во всех циклах, на всех этапах тренировочного процесса. Это объясняется тем, что массаж является простым, доступным и вместе с тем эффективным средством снятия утомления, повышения спортивной работоспособности [2; 4].

Цель исследования: провести анализ эффективности различных методов массажа в системе восстановительных мероприятий юных пловцов.

Организация и методы исследования

Исследование проводилось на базе спортивно-оздоровительного центра «7 club» г. Копейск.

В работе были использованы только апробированные в научной и спортивной практике методы исследования, а именно: тестирование статической и динамической силы мышц; тестирование силовой выносливости скелетных мышц; исследование функционального состояния дыхательной системы; исследование типологических свойств нервной системы.

Результаты исследования и их обсуждение

Тестирование статической и динамической силы мышц

Как видно из результатов, в начале исследования юные пловцы, вошедшие в первую и вторую группы, показали статистически близкие силовые показатели: кистевая динамометрия – $27,6 \pm 0,56$ кг (первая), $26,4 \pm 0,59$ кг (вторая); становая сила – $67,5 \pm 1,12$ кг (первая), $65,9 \pm 1,20$ кг (вторая); число отжиманий в упоре $16,3 \pm 0,62$ раз (первая), $15,5 \pm 0,63$ раз (вторая). Данные результаты лежат в пределах возрастных норм для мальчиков 12–13 лет.

В конце исследования, отмечен достоверный рост силовых показателей у всех юных пловцов, участвующих в эксперименте. Кистевая динамометрия – $30,9 \pm 0,56$ кг (первая), $29,7 \pm 0,60$ кг (вторая); становая сила – $72,8 \pm 1,45$ кг (первая), $72,3 \pm 1,20$ кг (вторая), число отжиманий в упоре – $21,4 \pm 0,62$ раз (первая), $22,7 \pm 0,62$ раз (вторая).

Сравнение результатов тестов выявило достоверностями различия в силовой подготовке юных пловцов в первой и во второй группе.

Для исследования функционального состояния дыхательной системы была использована проба Серкина. Она показала, что у всех обследованных юных пловцов хорошее развитие их респираторной системы, что, безусловно, определяется видом спорта, которым они занимаются.

Так в начале эксперимента длительность задержки дыхания на первой ступени пробы составила $57,2 \pm 0,87$ сек (первая группа), $60,1 \pm 0,90$ сек (вторая); на второй ступени $31,7 \pm 0,45$ сек (первая) или 55,4% от результата 1 ступени, $34,0 \pm 0,42$ сек (вторая) или 56,6%; на третьей ступени: $60,4 \pm 0,54$ сек (первая) или 105,6%, $60,8 \pm 0,61$ сек (вторая) или 101,2%. При выполнении данной пробы результаты первой и второй групп не имеют достоверных различий.

По окончании эксперимента проба Серкина показала повышение эффективности респираторной системы обследованных спортсменов. Так, на первой ступени пробы, длительность задержки дыхания увеличилась до $68,3 \pm 0,79$ сек (первая группа) и $66,5 \pm 0,61$ сек (вторая); на второй ступени: $47,2 \pm 0,45$ сек (первая) или 69,1%, $47,5 \pm 0,42$ сек (вторая) или 70,4%; на третьей ступени: $74,1 \pm 0,58$ сек (первая) или 108,5%, $72,9 \pm 0,63$ сек (вторая) или 109%.

Увеличение возможностей респираторной системы юных пловцов, участвующих в исследовании, мы связываем со снятием напряжения с дыхательных мышц.

В данном исследовании обе методики оказались одинаково эффективными.

Исследование типологических свойств нервной системы

В работе представлены результаты проведения теппинг-теста обследованных, которые в начале эксперимента были достаточно близкими.

Так, средние результаты первой группы следующие: выносливость – $92,6 \pm 1,27\%$, подвижность – $98,2 \pm 1,27\%$, лабильность – $98,1 \pm 0,96\%$. Средние результаты теппинг-теста во второй группе: выносливость – $95,1 \pm 1,16\%$, подвижность – $97,6 \pm 1,35\%$, лабильность – $98,6 \pm 1,16\%$. Все полученные результаты находятся в рамках показателей «среднего уровня» этих психических качеств.

Через год все результаты были достоверно улучшены. Первая группа: выносливость – $85,7 \pm 1,27\%$, подвижность – $88,4 \pm 1,35\%$, лабильность – $87,5 \pm 1,35\%$. Результаты юных пловцов второй группы статистически равноценны: выносливость – $86,1 \pm 1,18\%$, подвижность – $86,7 \pm 1,27\%$, лабильность – $89,2 \pm 1,16\%$.

Все полученные результаты также укладываются в рамки «среднего уровня».

Так, тестирование основных свойств нервной системы по методике «Теппинг-тест», проводимое со спортсменами, занимающихся плаванием, показали

стимулирование определяемых качеств нервной системы под воздействием сегментарного, лечебного массажа и многофункционального термотерапевтического массажера, что, на наш взгляд, связано со снятием общего напряжения и коррекций позвоночника.

Нами проведено исследование эффективности сегментарного, лечебного, спортивного массажа и многопрофильного термотерапевтического массажера стимулятора в системе восстановительных мероприятий для снятия напряжения, стимулирования мышц и с целью коррекцией позвоночника юных пловцов.

Результаты исследования показали, что у всех детей, участвующих в исследовании, достоверно увеличились силовые возможности, физическая выносливость, возможности респираторной системы. Эти изменения не могут быть объяснены только влиянием тренировочного процесса.

Литература

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: учеб. для вузов / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 156 с.

2. Дубровский В.И. Лечебный массаж / В.И. Дубровский, А.В. Дубровская. – М.: ГЭОТАР-МЕД, 2004. – 512 с.

3. Павлова В.И. Физиологические и психофизиологические особенности сенсомоторной адаптации у единоборцев разных квалификаций / В.И. Павлова, Д.А. Сарайкин, М.С. Терзи // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 6. – Ч. 7. – С. 1412–1417.

4. Повышение физической работоспособности легкоатлетов 14–15 лет в макроцикле тренировочного процесса / В.И. Павлова, С.С. Кислякова, Д.А. Сарайкин, Ю.Г. Камскова, И.В. Нагорнов // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2015. – Т. 15. – № 4. – С. 74–79.

5. Психофизиологические детерминанты спортивного мастерства единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлов, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – М., 2014. – № 12. – С. 66–70.

6. Физиологические предпосылки сохранения и укрепления здоровья у единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2014. – Т. 14. – № 3. – С. 26–32.

Прокопенко Е.В.

Научный руководитель: Артеменко Б.А., кандидат биологических наук, доцент

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Функциональные мясные продукты как компонент питания человека

Аннотация. Сохранение и укрепление здоровья людей является важнейшей задачей любого цивилизованного государства. Еще задолго до возникновения науки о питании философы, а позднее и врачи, напрямую связывали рацион питания со здоровьем человека. В настоящее время научно установлено, что здоровье нации лишь на 8–12% зависит от системы здравоохранения, тогда как социально-экономические условия, включая рационы питания, определяют состояние здоровья на 52–55%.

Ключевые слова: функциональное питание, функциональные продукты, функциональные мясные продукты.

Prokopenko E.V.

Supervisor: Artemenko B.A., candidate of biological Sciences, associate Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

The functional meat products as a component of human nutrition

Abstract. Maintaining and improving the health of people is the most important task of any civilized state. Long before the rise of the science of nutrition the philosophers, and later the doctors directly linked to the diet of human health. Currently it is scientifically established that the health of the nation only by 8–12% depending on the health care system, then how socio-economic conditions, including diets, determine the health status at 52–55%.

Keywords: functional nutrition, functional products, functional meat products.

Результаты регулярных массовых обследований фактического питания населения, проводимых Институтом питания РАМН в последние годы в различных регионах России, свидетельствуют о значительных нарушениях в рационе питания. К этим нарушениям относятся избыточное потребление животных жиров, что приводит к увеличению числа людей с различными формами ожирения и избыточной массой тела; недостаток полиненасыщенных жирных кислот и недостаток полноценных (животных) белков; дефицит витаминов (группы В, А и С); дефицит минеральных веществ, особенно кальция, железа, магния, йода и селена.

Среди причин недостаточного потребления макро- и микронутриентов существенную роль играют такие факторы, как:

– однообразие или, другими словами, монотонность рациона, что означает потребление человеком стандартного набора нескольких основных групп продуктов и готовых блюд;

– увеличение потребления рафинированных, высококалорийных, но бедных витаминами и минеральными веществами продуктов питания, например, белой муки, хлеба, макаронных, кондитерских изделий, сахара и т.д.;

– возрастание в рационе доли продуктов, подвергнутых консервированию, длительному хранению, интенсивной технологической обработке; сюда относятся концентрированные и восстановленные соки, варенья, джемы, в которых большая часть витаминов утрачена;

– использование интенсивных методов выращивания растений и животных, что приводит к изменению их химического состава, в том числе к снижению содержания биологически активных компонентов.

Разбалансированности рациона способствуют также:

- низкая покупательная способность населения;
- низкий уровень культуры питания, включая отсутствие знаний у большей части населения о пользе отдельных компонентов пищи;
- вредные привычки в питании, например, чрезмерное потребление жирной пищи, копченых продуктов.

Решить обозначенные проблемы за счет увеличения плотности рациона не удастся, так как это приводит к увеличению количества потребляемых калорий, что при недостаточной физической нагрузке и гиподинамии недопустимо. Поэтому необходима разработка и освоение новых технологий и рецептур пищевых продуктов.

Впервые функциональные пищевые продукты появились в Японии в 1980–1985 гг., в которой с 1991 г. было узаконено «Руководство по производству пищевых продуктов FOSHU или пищи специального использования для здоровья». К пище FOSHU была отнесена пища со специфическим лечебным действием. На сегодняшний день в Японии зарегистрировано около 150 наименований таких продуктов, производство которых осуществляется в соответствии с законодательно утвержденными рекомендациями.

В настоящее время продукты функционального питания составляют не более 3% всех известных пищевых продуктов. Согласно прогнозам, в ближайшие десятилетия их доля достигнет 30-50% всего продуктового рынка. Серьезный авторитет на рынке успели завоевать функциональные напитки – 48%, хлебобулочные изделия – 27% и молочные продукты – 6%. Сегмент рынка функциональных мясных продуктов на сегодняшний день недостаточно развит, что объясняется особенностями технологии их производства.

Производство функциональных мясных продуктов является новым перспективным направлением для современной мясоперерабатывающей отрасли. Возрастающий интерес к так называемой «здоровой пище» обуславливает необходимость производства продуктов, которые не только удовлетворяют физиологические потребности организма в питательных веществах и энергии, но и оказывают профилактическое и лечебное действие.

Функциональные продукты положительно влияют на здоровье человека, повышают его сопротивляемость заболеваниям, способны улучшить многие физиологические процессы в организме человека. Эти продукты предназначены широкому кругу потребителей и имеют вид обычной пищи. Они могут и должны потребляться регулярно в составе нормального рациона питания.

Обычно такие продукты содержат ингредиенты, придающие им функциональные свойства или, как принято называть, биологически активные добавки.

Биологически активные добавки к пищевым продуктам могут быть в виде индивидуальных аминокислот, минеральных веществ, пищевых волокон или в виде комплексов, содержащих определенную группу веществ.

В группе мясных изделий функциональные продукты целесообразно разрабатывать на основе взаимодополнения зерновыми культурами, растительным сырьем, в том числе овощным.

Разработка функциональных мясных продуктов имеет свои особенности, так как необходимо сохранить биологическую активность добавки в процессе технологической обработки сырья и не ухудшить качественные показатели готового изделия.

При выборе добавок особое внимание уделяется их безопасности, при этом учитываются предельно допустимые концентрации в продуктах и допустимое суточное потребление их человеком.

Способ введения зависит от состояния добавки (в сухом виде, в виде раствора, геля, эмульсии, суспензии) и от вида продукта. Растворимые добавки можно вводить в состав рассолов при производстве копченостей. В фаршевые продукты добавки вводят на стадии составления рецептурной смеси. Важным фактором является обеспечение равномерности распределения БАД по объему продукта.

Ассортимент функциональных мясных продуктов пока невелик и представлен преимущественно продуктами низкой калорийности (с пониженным содержанием животных жиров и повышенным пищевых волокон), продуктами для лечебно-профилактического питания больных анемией (источники железосодержащих компонентов – свиная печень и пищевая кровь), продуктами для детей с β -каротином, витаминами С, В1, В2, А, Е, РР, кальцием, комплексом минеральных веществ (обогащение экструзионными крупами) и др. Особое внимание уделяется разработке специализированных колбасных изделий для дошкольного и школьного питания, адаптированных к физиологическим особенностям ребенка.

Таким образом, можно говорить о том, что производство функциональных продуктов питания является долгосрочной тенденцией, а не кратковременным модным явлением.

Литература

1. Доценко В.А. Диетическое питание: справочник / В.А. Доценко, Е.В. Литвинова, Ю.Н. Зубцов. – СПб.: Изд-кий дом «Нева»; М.: «Олма-Пресс», 2002. – 352 с.
2. Кочеткова А.А. Функциональные пищевые продукты: некоторые технологические подробности в общем вопросе / А.А. Кочетков, В.И. Тужилкин // Пищевая промышленность. – 2003. – № 5. – С. 8–10.
3. Тихомирова Н.А. Технология продуктов функционального питания / Н.А. Тихомирова. – М.: «Франтэра», 2002. – 213 с.

Распопова Н.В.

МДОУ ДС № 44, г. Копейск, Челябинская область, Россия

Формы работы со старшими дошкольниками по экологическому воспитанию

Аннотация. Процесс формирования у дошкольников экологических знаний активизирует экологическое мышление, развивает интерес к проблемам экологии. Для воспитания экологически грамотного человека требуется системный подход. С целью формирования познавательного, эстетического и рационально-потребительского отношения к природе воспитатель должен использовать разные формы работы.

Ключевые слова: дошкольники, экологическая грамотность, проблемы экологии.

Raspopova N.V.

MDOU DS № 44, Kopeysk, Chelyabinsk region, Russia

Forms of work with senior preschoolers on environmental education

Abstract. The process of formation of ecological knowledge among preschool children activates ecological thinking, develops interest in the problems of ecology. The systematic approach is required to educate an environmentally literate person. In order to form a cognitive, aesthetic and rational-consumer attitude to nature, the educator must use different forms of work.

Keywords: preschool children, environmental literacy, ecological problems.

В условиях современной экологической ситуации в России проблема экологической грамотности граждан нашей страны становится все более актуальной. Первой ступенью в системе образования является детский сад. Именно на этом этапе формируются первоначальные представления о наиболее употребляемых экологических понятиях.

Экологическая подготовка – это совокупность экологического образования и воспитания. Экологическое воспитание – формирование у человека соз-

нательного восприятия окружающей природной среды, убежденности в необходимости бережного отношения к природе, разумного использования ее богатств, природных ресурсов [4]. Экологическое образование предполагает непрерывный процесс обучения, воспитания и развития личности, направленный на формирование системы научных и практических знаний и умений, а также ценностных ориентаций, поведения и деятельности [5].

В систему экологического образования заложены следующие принципы: гуманизация, научность, интеграция, непрерывность, систематичность и взаимосвязанность раскрытия глобальных, региональных и локальных аспектов экологии [2, с. 7]. Научные исследования Н.Н. Кондратьевой, В.И. Логиновой, С.Н. Николаевой, П.Г. Саморуковой показали, что экологические знания приобретают качество системности при регулярных занятиях [2, с. 12].

Ребята доброжелательно относятся к живым существам, интересуются природными объектами, хотят заботиться о животных. Осваивая экологические знания, ребенок ощущает свою принадлежность, к матери, семье, определенному образу жизни. Экологическая воспитанность дошкольника выражается в гуманно-ценностном отношении к природе.

Практика доказывает, что наиболее эффективными являются такие виды познавательной деятельности, как экологическое моделирование; поисковая деятельность; наблюдение.

Благодаря систематическим занятиям по экологии дошкольник учится рационально вести себя в природе. У него повышается уровень экологической воспитанности.

Современная педагогика предлагает разнообразные формы работы по экологическому образованию и воспитанию дошкольников. Во время непрерывной организованной деятельности (НОД) у детей формируется система элементарных знаний, уточняется и систематизируется личный опыт [3, с. 78].

При этом наблюдение является ведущим методом. Как отмечает З.И. Тюмасева, если ребенок научится наблюдать, он будет уметь видеть природу [3, с. 78]. Выделяют следующие виды наблюдений:

- распознающее (наблюдение за мухой, дождевым червем и т.д.);
- с раздаточным материалом (ветки с почками разных деревьев);
- длительное (наблюдение за ростом фасоли).

Мини-НОД – удобная форма занятий. Во-первых, дети меньше устают, а во-вторых, у педагога есть возможность интегрировать с художественно-эстетической деятельностью (лепкой, рисованием, аппликацией, музыкальным сопровождением).

В ходе дидактических игр происходит уточнение детьми имеющихся представлений о предметах и явлениях природы. Дошкольники учатся обоб-

щать и классифицировать. Дидактические игры можно проводить во время прогулок или свободной деятельности [4].

Опыты – это наблюдения, проводящиеся в специально организованных условиях [3, с. 85]. В каждом опыте раскрывается причина наблюдаемого явления. Дошкольники любят проводить опыты. Для поддержания интереса детей рекомендуется рисунками в дневнике наблюдений фиксировать результаты.

Одной из основных форм экологического образования является экскурсия. На экскурсии формируется эстетическое отношение к природным явлениям и объектам [3, с. 124]. Кроме того, пребывание детей на свежем воздухе способствует укреплению здоровья [4].

Мы считаем, что сформировать экологическую грамотность возможно, если соблюдать преемственность обучения в системе «детский сад – школа – вуз» [1, с. 28]. Эффективность экологической подготовки существенно повысится, если родители вступят на путь сотрудничества с педагогами.

Литература

1. Кларина Л.М. Экономика и экология в начальной школе: пособие для учителя / Л.М. Кларина. – М.: Вита-ПРЕСС, 1997. – 208 с.

2. Кондратьева Н.Н. Мы: программа экологического образования детей / Н.Н. Кондратьева, Т.А. Шиленок, Т.А.Маркова. – СПб.: Детство-пресс, 2005. – С. 1–12.

3. Тюмасева З.И. Экологическое строительство детской души: учеб. пособие / З.И. Тюмасева, А.Ф. Аменд. – Челябинск: ЧГПИ, 1994. – С. 78, 85, 124.

4. Тюмасева З.И. Дорога в страну чудес. Комплексная программа и руководство по непрерывному эколого-валеологическому образованию в ДОУ, соответствующая «Компетенции непрерывного экологического образования в Челябинской области» / З.И. Тюмасева, Е.Г. Кушнина. – Челябинск: ЧГПУ, 2000. – 158 с.

5. <http://dic.academic.ru/>

6. <http://www.eco.nw.ru>

Ремпович В.В.

Научный руководитель: Романова Е.А., ст. преподаватель

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Языковая физкультминутка на уроках иностранного языка как средство формирования здоровья

Аннотация. В статье рассматриваются языковые динамические паузы и их влияние на поддержание общей учебной работоспособности организма учащихся.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, объем внимания, учебная работоспособность, динамические паузы, физкультминутка, языково-игровая форма, организация урока.

Rempovich V.V.

Supervisor: Romanova E.A., a senior lecturer

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Language physical training minute as a forming health continuation of the foreign language lesson

Abstract. In the article the method of dynamic language pauses and its impact on the maintenance of general health training of schoolchildren body.

Keywords: health-saving technologies, volume of attention, educational operability, the dynamic pause, language-game form, minute physical training, lesson organization.

«Varier les occupations est à l'esprit récréation.

Перемена деятельности – лучший отдых» ...

Французская поговорка

Проблема здоровья детей остро стоит в условиях современного образования. Эта ситуация утяжеляется сложными экономическими условиями нашего времени и существующими экологическими проблемами. Необходимо помнить и о том, что изучение иностранного языка считается одним из самых сложных видов учебной деятельности, что неоднократно подтверждено исследованиями российских и зарубежных психологов, педагогов и медиков [1; 2; 3]. По общепринятой 11-балльной шкале распределения учебных предметов по степени трудности на иностранный язык приходится 10 баллов [3], т.е. иностранный язык требует значительного напряжения высшей нервной деятельности учащихся, что приводит к усилению и снижению активного внимания. При изучении иностранного языка умственная деятельность учащихся в основном протекает в сфере второй сигнальной системы, онтогенетически наиболее молодой, а, следовательно, наиболее уязвимой. При ее повышенном напряжении снижается внимание, тормозится акт запоминания. Отсюда следует, что для оптимизации детской памяти необходимо вовлечь в акт запоминания как можно больше нервно-регуляторных механизмов: зрение, слух, чувство мускульных движений, эмоции и т.п. Отсюда и большое количество публикаций личного педагогического опыта и исследовательских работ и рекомендаций, в том числе и на уровне Европейского регионального бюро ВОЗ [2; 3].

Процесс учебной деятельности необходимо организовывать так, чтобы периоды интенсивного интеллектуального напряжения учащихся чередовались

с периодами эмоционально-физической и творческо-игровой нагрузки через систему физкультминуток [1; 4]. Так, разнообразные методические приемы динамических и творчески-игровых пауз значительно повышают работоспособность детей, так как вовлекают в работу новые, неутомленные участки коры головного мозга, снимают усталость и повышают работоспособность учащихся [5, с. 158–167].

На основании научно-реферативного поиска, изучения и анализа найденных материалов нами были выделены основные задачи, решаемые исследователями:

1. Динамика изменения работоспособности, концентрации внимания у школьников на уроках иностранного языка и степень усвоения ими материала.

2. Сравнение результатов, полученных при применении или без применения физкультминуток, а также при применении различных физкультминуток и динамических пауз, как с использованием, так и без использования языкового материала.

3. Разработка и внедрение методик проведения языковых физкультминуток и динамических творчески-игровых пауз для уроков иностранного языка в зависимости от возраста обучающихся и изучаемых тем.

Основная **цель** здоровьесберегающего природосообразного образования – это полноценное развитие ребенка при сохранении здоровья, т.е. обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений в оздоровительной деятельности. Одним из средств для достижения этой цели и неотъемлемой частью любого урока в школе являются физкультминутки.

Очень важным фактором является время проведения физкультминутки. Необходимо помнить, что при организации занятия выделяют три основных этапа, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и определенными видами деятельности. Эффективность усвоения знаний учащимися в течение урока зависит от его этапа или части: 5–25-я минута – 80%; 25–35-я минута – 60–40%; 35–40-я минута – 10%. Между этапами существуют кризисы внимания – вот в это время и необходимо проводить физкультминутку.

Физкультминутки можно, проходить в сопровождении легко запоминающихся считалок, рифмовок, коротеньких стихотворений, проговариваемых учащимися хором, и находящихся в языковом контексте урока. Необходимо помнить, что при проведении физкультминутки или игровой паузы не нужно ставить перед учащимися цель запомнить языковой материал, хотя это будет одной из методических задач педагога при составлении текстов этих динамических пауз.

Физкультминутки подразделяются на имитативные, ритмические и танцевальные. Вовремя имитативной физкультминутки, учащиеся произносят за учителем текст, повторяя в точности все его жесты и движения. Для проведения ритмических физкультминуток можно использовать короткие стихи, декламация которых сопровождается движениями. Танцевальные физкультминутки проводятся под музыку, которая, способствует эстетическому воспитанию учащихся и формированию положительных эмоций. Проведение музыкальных физкультминуток повышает работоспособность организма. Активные движения могут быть исключены, особенно если урок иностранного языка является последним в дневном расписании класса или следует за уроком физической культуры, эффект же от этого не уменьшается. Можно использовать для зарядки считалки фонетические, лексические и грамматические стихи, пословицы и поговорки. Например,

<i>Comptines phonétiques (фран.)</i>	Рифмы фонетические (перевод)
<i>La fille de famille</i>	Когда на улице солнечно,
<i>Qui s`habille est gentile</i>	Дочка, одеваясь, весела
<i>Quand le soleil brille sur la grille.</i>	Когда солнце светит на решетке.

Другой важной формой, приводящей к восстановлению высокой работоспособности, являются игры, которые способствуют отдыху, создают адекватный эмоциональный фон. Все это предупреждает переутомление детей на уроке. Вот примеры таких игр. При изучении темы «Mes animaux» («Мои животные») детям предлагается изобразить животное мимикой, жестами, движениями, а при изучении темы «Mon jour» («Мой день») детям дается задание изобразить действия, которые выполняются обычно в течение дня.

Как говорил И.П. Павлов: «Смена деятельности – есть отдых», следовательно, рисование, решение кроссвордов и языковых шарад создает условия для отдыха, и способствуют улучшению запоминания сказанного.

Таким образом, наше исследование показало, что необходимо уделять особое всестороннее внимание профилактике умственных перегрузок при изучении иностранного языка, создавая адекватную образовательную среду.

Литература

1. Болотина О.С. Использование игровых технологий на уроках английского языка / О.С. Болотина // «Просвещение. Иностранные языки» интернет издание для учителей, осень 2015. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://iyazyki.prosv.ru/2015/09/using-games>.
2. Здоровье детей и окружающая среда. Разработка планов действий. Европейское региональное бюро ВОЗ. – URL: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/98255/E86888R.pdf.

3. Исследование «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья»: межнациональное исследование Всемирной организации здравоохранения. – Эдинбург: Отдел исследований в области здоровья детей и подростков, Университет Эдинбурга, 2002. – URL: <http://www.hbsc.org/publications/international>.

4. Романова Е.А. Динамика умственной работоспособности в течение пятилетнего обучения в вузе / Е.А. Романова, В.И. Павлова, А.Н. Романова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск: ЮУрГУ, 2010. – № 37 (213). – С. 23–25.

5. Тюмасева З.И. Критерии и показатели психолого-оздоровительной оценки безопасности и здоровьесбережения образовательной среды в системе «вуз–школа» / З.И. Тюмасева, Г.В. Валеева, И.Л. Орехова, Е.А. Романова // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 8–1. – С. 158–167.

Решетова Л.В.

Научный руководитель: Артеменко Б.А., кандидат биологических наук, доцент

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Опасное влияние фастфуда на организм человека

Аннотация. В статье раскрыт исторический аспект появления фаст-фуда. Приведены показатели вредного влияния от его употребления на организм человека и заболевания, которые он вызывает.

Ключевые слова: фастфуд, нездоровое питание, McDonald's, White Castle.

Reshetova L.V.

Supervisor: Artemenko B.A., candidate of biological Sciences, associate Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

The dangerous effect of fast food on the human body

Abstract. The article reveals the historical aspect of the appearance of fast food. The indicators of the harmful effect of its use on the human body and the diseases it causes are given.

Keywords: fast food, unhealthy food, McDonald's, White Castle.

Слово фастфуд в переводе с английского (*fast fud* – быстрое питание) означает класс блюд быстрого приготовления, которые готовятся, чаще всего, «на глазах» у покупателя. Современный фастфуд ведет свою историю с 1921 года. Именно тогда в Канзасе, США, появилась компания White Castle, фирменным

блюдом которой стал гамбургер – диковинное в то время блюдо. В СССР фаст-фуд впервые появился в 1990 году в Москве, где за первый день его работы работники ресторана обслужили около 30 тысяч человек, причем очередь желающих попробовать «американское чудо» растянулась на несколько километров. В наше время закусочные и другие заведения типа фастфуд буквально заполонили улицы современных городов и пользуются невероятной популярностью. Гамбургеры и хот – доги являются самым популярным обедом у студентов и школьников в связи с тем, что эти продукты вкусны, быстро готовятся и не слишком дороги.

Одни потребители не задумываются о вреде приема такой пищи, превращая его в повседневный ритуал. Другие подозревают, что питаться так – неправильно, но не могут удержаться от «фастфудного» соблазна. Третьи разводят руками: «А что делать – мне некогда готовить самому!» И все-таки мало кто знает, чем именно чревато употребление фастфуда, которое, кстати, становится особенно опасным в летнее время года. Так в чем же коварство врага под именем фастфуд? Чем полезна быстрая еда? Ничем!

Фастфуд – виновник развития многих заболеваний. Конечно, если вы отведаете хот-дог раз в месяц, это не отразится на общем состоянии вашего организма. А вот регулярный прием в пищу готовых «уличных» продуктов чреват повышением уровня холестерина, что влечет возникновение заболеваний сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта.

Фастфуд содержит в большом количестве жиры и консерванты, а вот полезных веществ – витаминов и минеральных веществ – в нем практически нет. Для приготовления фастфуда чаще всего используется маргарин. Эти так называемые транс-жиры не портятся и препятствуют порче приготовленных на их основе продуктов. Они же и являются причиной возникновения проблем со здоровьем, например, серьезных заболеваний сердца (ишемической болезни), онкологических болезней, проблем с нервной системой, бесплодия, сахарного диабета.

Кроме всего прочего, фастфуд содержит в больших количествах соль, которая препятствует порче продуктов, а также способна скрыть настоящий вкус подпорченной пищи. Согласно статистике, именно из-за высокого содержания ненатуральных жиров и соли в фастфуде ежегодно умирают около 40 тысяч британцев.

Фастфуд – пища высококалорийная, поэтому в результате регулярного потребления пончиков и биг-маков потребитель начинает набирать в весе. Ожирению способствует и нарушение баланса между жирами, белками и углеводами при употреблении «быстрой пищи». «Травмированная» в результате таких экспериментов с собственным организмом эндокринная система незамедлительно ответит появлением лишних вариантов.

Кроме того, отечественные «производители» уличного фастфуда не стремятся соблюдать санитарные нормы. Готовят пищу из просроченных продуктов, «маскируют» ее при помощи большого количества специй, соусов, майонеза. Работники «уличной кухни» чаще всего не имеют санитарных книжек, приготовление еды происходит в условиях, далеких от санитарно-гигиенических норм.

Некоторые люди уверяют, что увлеченность фастфудом для них сродни наркозависимости. Отчасти, в этом есть доля правды: фастфуд в большом количестве содержит различные пищевые добавки – усилители вкуса – которые «заставляют» человека вновь и вновь возвращаться к употреблению подобной пищи.

Подытоживая, можно заметить, что большинство фастфудов богато жирами, сахаром, крахмалом, солью, а главное, калориями. Содержание пищевых волокон и нутриентов непозволительно мало. Из-за этого вскоре после подобного питания опять просыпается чувство голода. То же самое можно сказать и о напитках: содержащийся в Кока-Коле аспартаат плохо удаляется со слизистой оболочки рта, и поэтому пить хочется еще больше.

Особой опасности попасть в пожизненную зависимость от вредной, но вкусной пищи ресторанов быстрого питания подвергаются дети. Вот шокирующий пример нелегкой судьбы американских детей – одна из каждых трех игрушек, вновь подаренных маленьким североамериканцам, подарена именно McDonald's Corporation в комплекте HappyMeal («Счастлирое питание»). На данном вопиющем примере наглядно видно, как рестораны быстрого питания борются за своих будущих и, вероятно, постоянных клиентов. Остается уповать лишь на благоразумие родителей, которые сперва должны научиться беспрекословно следовать самим, а затем и приучить своих детей сызмала к привычкам принимать здоровую пищу.

С другой стороны, понятно, что бывают такие ситуации, когда в компании, в дороге и в условиях крайне лимитированного времени случаются ситуации, когда посещение ресторана быстрого питания неизбежно. Давайте сформулируем правила пищевого поведения в подобных ситуациях, которые смогут помочь нашему здоровью:

Не позволяйте ввести себя в заблуждения безобидными, на первый взгляд, салатами: они могут быть не менее вредны, чем бургеры и продукты из фритюра из-за вредных веществ (консервантов, усилителей вкуса, красителей) в заправках к ним, а то и встречающимися в них кусками курицы фри или кусочков бекона. Поэтому берите салаты с самой легкой заправкой и без посторонних компонентов из фритюра.

Не покупайте большую порцию, чем это необходимо! Это известный трюк любых продавцов съестного – большая порция стоит слегка дороже. И

все, чтобы заставить постоянных покупателей раскошелиться больше. В целом, даже небольшой детской порции хватит (по килокалориям) для возмещения энергетической потребности организма. Или, например, стандартной порция колы (0,6 литров) вполне хватит на двух человек!

Строго контролируйте съеденное и выпитое в пересчете на килокалории. Например, ресторан McDonald's, любезно предоставляет такую информацию на обратной стороне бумажки с изображениями красивой жизни, которой застилают подносы.

Отдавайте предпочтение курице гриль вместо хрустящих, обжаренных куриных кусочков. Старайтесь съесть меньше майонеза, выбирайте минеральную воду, фруктовый сок или чай вместо колы.

Ну и напоследок, следует привести такую интересную аллегория: «Экономя пару десятков минут на быстром питании, вы рискуете в конечном итоге потерять пару десятков лет своей жизни».

Литература

1. Котешева И.А. Здоровый образ жизни и долголетие / И.А. Котешева. – М.: РИПОЛ классик, 2008. – 96 с.
2. Гарднер Э.С. «Питание впопыхах»: пер. с франц. / Э.С. Гаднер. – Издкое объединение «Культура», 1999. – 448 с.
3. Эйзенберг А. Фаст-фуд: пер. с англ. / А. Эйзенберг, Х. Муркофф, С. Хатавей; худож. А.А. Шуплецов. – Мн.: Валев, 2001. – 656 с.
4. Журнал «Food lover» <http://foodlover.ru/>

Рогожина А.В.

Научный руководитель: Орехова И.Л., кандидат педагогических наук, доцент

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Формирование у школьников информационной компетентности: теоретические аспекты

Аннотация. В статье раскрывается компонентная структура информационной компетентности школьников, дается критериально-уровневая ее характеристика. В качестве педагогических условий формирования информационной компетентности рассматриваются: здоровьесберегающая образовательная среда, тьюторское сопровождение процесса формирования информационной компетентности и совокупность форм и методов информационной деятельности школьников.

Ключевые слова: информационная культура, здоровьесберегающая образовательная среда.

Rogozhina A.V.

Supervisor: Orekhova I.L., candidate of pedagogical Sciences, associate Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Formation of schoolboys of information competences: theoretical aspects

Abstract. The article reveals the component structure of informational competence of schoolchildren, provides criterial-level its characteristics. As the pedagogical conditions for the formation of information competence are considered: a health-saving educational environment, tutorship support of the process of formation of information competence and a set of forms and methods of information activity of schoolchildren.

Keywords: information culture, health-saving educational environment.

В XXI веке информация стала основным производственным ресурсом. В этой связи особо востребованным в любой сфере деятельности человека стало владение информационной компетентностью, которое обеспечивает его социальную адаптацию и гарантирует достойное место в информационном обществе. Ответственность за формирование у школьников информационной компетентности ложится на систему образования. Для эффективной деятельности школьнику предстоит овладеть определенной суммой знаний, способами деятельности, научиться творчески использовать информационные технологии. При этом необходимым условием и гарантией успешности овладения информационной компетентностью является сохранение здоровья обучающегося.

Анализ литературных источников позволил нам выявить структурные компоненты информационной компетентности школьников, а также критерии, показатели и уровни их сформированности у школьников (см. таб.).

Таблица

Информационная компетентность школьников: компоненты, критерии, уровни

Компоненты и критерии информационной компетентности	Показатели сформированности информационной компетентности	Характеристика уровней		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Компонент: когнитивный Критерии: информационное мировоззрение, информационный стиль мышления, инфор-	Представление о современной информационной картине мира: – знание базового понятийного аппарата информационной культуры;	Теоретические знания об информации, информационных процессах, а также знания правовых и этических норм информацион-	Теоретические знания об информации, информационных процессах, а также знания правовых и этических норм информацион-	Теоретические знания об информации, информационных процессах, а также знания правовых и этических норм информацион-

<p>мационная компетентность</p>	<p>– знание основных требований информационного общества и осознание информационной культуры как элемента общемировой культуры</p>	<p>ной деятельности системны и достаточно глубоки. Обучаемый способен творчески решать различные информационные задачи, обладает рефлексией</p>	<p>ной деятельности системны, но поверхностны. Обучаемый самостоятельно решает информационные задачи на репродуктивном уровне. Рефлексия информационной деятельности осуществляется фрагментарно</p>	<p>ной деятельности минимальны и бессистемны. Обучаемый не способен самостоятельно решать информационный задачи. Рефлексия информационной деятельности проявляется редко либо не проявляется</p>
<p>Компонент: коммуникативный</p> <p>Критерии: информационное поведение, информационная этика</p>	<p>Способность гибкого и конструктивного ведения диалога типа «человек-человек», «человек-компьютер», «человек-компьютер-человек». Представление об этике и такте коммуникации. Умение выбирать оптимальный стиль общения в различных ситуациях</p>	<p>Ярко выраженная способность гибкого и конструктивного ведения диалога. Соблюдения этических норм общения</p>	<p>Способность гибкого и конструктивного ведения диалога выражена не явно. Соблюдение этических норм общения не имеет постоянного характера</p>	<p>Отсутствие гибкости в диалоге или отсутствие умения вести диалог. Этические нормы общения не соблюдаются или их соблюдение носит эпизодический характер</p>
<p>Компонент: действенно-практический</p> <p>Критерии: технологическая готовность, познавательная активность</p>	<p>Сформированность практических умений в использовании современных информационно-коммуникационных технологий. Активное применение навыков работы с текстом (нахождение ключевых понятий, составление плана, выделение тематических блоков, представление информации в различных формах)</p>	<p>Умения применения информационно-коммуникационных технологий сформированы и активно применяются. Навыки работы с текстом сформированы хорошо и активно применяются</p>	<p>Умения применения информационно-коммуникационных технологий не всегда устойчивы. Навыки работы с текстом сформированы, но не всегда применяются успешно</p>	<p>Умения применения информационно-коммуникационных технологий неустойчивы. Навыки работы с текстом не сформированы и/или не применяются</p>

Компонент: мотивационный	Сформированность информационных потребностей.	Информационные потребности сформированы.	Информационные потребности не выражены.	Информационные потребности не сформированы.
Критерии: содержание информационных потребностей, степень развития информационной мотивации	Устойчивая мотивация к изучению основ информационной культуры и повышению уровня собственных информационных компетенций	Мотивы информационной деятельности устойчивы	Мотивы информационной деятельности неустойчивы	Мотивы информационной деятельности отсутствуют

Несмотря на то, что каждый из выявленных компонентов информационной компетентности обладает самостоятельностью, между ними существуют связи, наличие которых обуславливает полноту характеристики информационной компетентности.

Формирование информационной компетентности требует создания определенных педагогических условий. В процессе нашего исследования мы остановились на следующих условиях.

Первое педагогическое условие – создание здоровьесберегающей образовательной среды как системообразующего фактора формирования информационной компетентности школьников. Здоровьесберегающая образовательная среда выполняет следующие функции:

- предупреждает негативное влияние, которое могут оказывать средства информационно-коммуникационных технологий (ИКТ);
- способствует соблюдению санитарно-гигиенических, организационных, физиологических и эргонометрических правил организации образовательного процесса и использования средств ИКТ;
- способствует повышению мотивации школьников в совершенствовании своей информационной культуры, соблюдению правовых и этических норм работы с информационными ресурсами;
- воспитывает личную ответственность за создание и распространение информации, культуру работы с информацией;
- способствует критической оценке и тщательному анализу получаемой информации и отбору ее источников, используемых в образовательном процессе;

Второе условие – осуществление тьюторского сопровождения процесса формирования информационной компетентности школьников в учебной и внеучебной деятельности. Мы рассматриваем тьюторское сопровождение школьников на всех этапах информационной деятельности как особую сферу деятельности педагога, ориентированную на взаимодействие со школьником по оказанию ему поддержки в его развитии: расширении его информационного

образовательного пространства, удовлетворении его информационных потребностей, формировании его отношения к информации, реализации его творческих способностей с использованием, в том числе, информационно-коммуникационных технологий. Перед педагогом-тьютором стоит задача организации самостоятельной информационной деятельности школьников в образовательном процессе, создании условий, способствующих развитию у них способностей самостоятельно решать возникающие проблемы на пути продвижения от задачи к ее решению на основе собственного практического опыта.

Третье условие – активизация форм и методов информационной деятельности школьников, обеспечивающих приобретение ответственного опыта в поиске, отборе и представлении информации, личностное развитие школьника. Цель обучения школьников самостоятельной информационной деятельности – приобретение функционального навыка работы с информацией как универсального способа освоения информационного образовательного пространства. Процесс формирования информационной компетентности способствует развитию личности школьника только в том случае, если результаты самостоятельной информационной деятельности на каждом этапе работы будут оцениваться как его личные достижения, с учетом его потенциала и психологических особенностей. Главным аспектом становится не получение и накопление информации, а использование информации для приобретения социального опыта, что возможно только при условии его активного участия в проектной, исследовательской деятельности, интеграции традиционной и дистанционной форм получения знаний.

Литература

1. Гейн А.Г. Концепция формирования информационной культуры у учащихся общеобразовательных учреждений / А.Г. Гейн // Школьная библиотека. – 2007. – № 5. – С. 31–34.

2. Деркач А.В. Информационные технологии в условиях здоровьесберегающего образования / А.В. Деркач // Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения: матер. VII Междун.науч.-практ. конф. / под науч. ред. З.И. Тюмасева, Б.Ф. Кваша. – СПб.: ЦНИТ «Астерион»; Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2011. – С. 294–296.

3. Дулатова А.Н. Информационная культура личности: учеб.-метод. пособие / А.Н. Дулатова, Н.Б. Зиновьева. – М.: Либерия-Бибинформ, 2007. – 176 с.

4. Негодаев И.А. Информатизация культуры: монография / И.А. Негодаев. – Ростов н/Д: Книга, 2003. – 320 с.

5. Сивоконь Е.Е. Здоровьесберегающие технологии в информатизации системы образования / Е.Е. Сивоконь // Вестник Нижневартковского государственного университета. – 2013. – № 1. – С. 71–73.

Романова А.Н.¹, Романова Е.А.², Артюхова Е.А.²

¹Южно-Уральский государственный медицинский университет, г. Челябинск, Россия

²Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Головная боль напряжения как показатель нарушения адаптации к образовательной среде у подростков: профилактика и неотложная помощь методами массажа

Аннотация. В статье обосновывается, что головные боли являются одним из наиболее частых болевых синдромов. У школьников, подростков и студентов наиболее часто диагностируется головная боль напряжения, которая приводит к эмоциональным расстройствам. Приводятся данные о постоянном недомогании, жалобы на плохое самочувствие, ухудшение школьной успеваемости, приводящие к конфликтам с педагогами и сверстниками. Предлагаются методы и средства профилактики и применение массажа против головной боли.

Ключевые слова: головная боль напряжения, дети, профилактика, адаптация, образовательная среда, массаж.

Romanova A.N.¹, Romanova E.A.², Artjuhova E.A.²

¹South Ural State Medical University, Chelyabinsk, Russia

²South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Tension-type headache as indication safety violations of the educational environment in teenagers: prevention and emergency care with massage techniques

Abstract. The article explains that headaches are one of the most common pain syndromes. Tension headache, which leads to emotional disorders commonly diagnosed in schoolchildren, teenagers and students. Data on persistent discomfort, complaints of poor health, deterioration in school performance, leading to conflicts with teachers and peers are given. Methods and means of prevention and the use of massage against headaches are offered.

Keywords: tension-type headache, children, prevention, adaptation, health saving environment, massage.

Головная боль напряжения является наиболее частым синдромом у подростков в возрасте 12–18 лет. Согласно данным исследований, частота встречаемости головной боли возрастает от 3–8% среди дошкольников, и до 57–82% – у подростков [Hershey A.D. и соавт., 2009]. В докладе экспертов Всемирной организации здравоохранения «Головные боли и общественное здоровье» отмечается, что одной из приоритетных задач современности является повышение эффективности лечения и профилактики головной боли у детей. Данный

синдром служит показателем степени адаптации подростков и школьников в образовательной среде.

Проблема возникновения и перехода в хроническую форму головной боли напряжения является одной из важных проблем не только с медицинской точки зрения, но и с педагогической, социальной, семейной. В связи с этим возникает необходимость профилактики головной боли напряжения с помощью различных методов массажа.

Патогенез головной боли напряжения сложен и включает комплекс взаимосвязанных механизмов. Значимым факторами являются наследственная предрасположенность по материнской линии, преобладание среди личностных качеств [1] тревожности и депрессии, нарушение тонуса мышц шеи и затылка, социальные факторы, ухудшающие качество жизни. Головная боль напряжения часто начинается во второй половине рабочего дня после долгих часов напряженной, нервной, стрессовой работы, накануне или сразу после экзаменов, либо вскоре после них. На возникновение головной боли влияет недосыпание, депривация сна или другие виды нарушения сна. Головная боль напряжения может вызвать некомфортная рабочая поза, плохая осанка, нерегулярное питание, духота, зрительное напряжение, слишком низкая (холод) или слишком высокая (жара) температура внешней среды. Причиной головной боли напряжения могут быть тревожные и депрессивные состояния, артериальная гипер- и гипотензия, гормональные нарушения, передозировка кофеина и других психостимуляторов и др. [3].

Локализуется головная боль напряжения чаще в затылочно-шейной области, хотя может захватывать всю голову и шею. У больных могут появляться невротические нарушения, повышенная возбудимость. Различают эпизодическую головную боль и хроническую. Длительность головной боли при первом варианте от 30 мин до 7 дней, число дней с такой головной болью до 15 в месяц. Характер боли давящий, неп пульсирующий («каска», «обруч»); 2х-сторонняя диффузная; умеренная интенсивность, не нарушающая полностью обычную деятельность пациента; отсутствие ухудшения при обычной физической нагрузке. Иногда присутствует фоно- или фотофобия. Хроническая головная боль напряжения аналогична эпизодической головной боли; частота эпизодов головной боли значительно выше. Существует семейная склонность к хронической головной боли напряжения. Очаговая неврологическая симптоматика отсутствует [3]. Диагностика головной боли напряжения основывалась на международных критериях, включающих перечни наиболее характерных и четко прослеживаемых признаков данного расстройства [5]. Дифференциальный хронической головной боли напряжения является диагнозом исключения: с мигренью; состоянием, вызванным отменой анальгетиков; опухолью мозга; астеническим синдромом; неврозом.

Для профилактики головной боли напряжения применяют методы контроля режима дня, рациона питания, двигательной активности, а также гимнастику, релаксационные техники и т.д., но лечение этих состояний всегда требовало комплексного подхода: медикаментозные препараты, физиотерапия, сочетание расслабляющего, рефлекторно-сегментарного и точечного массажа [2].

Наше исследование проводилось на базе клиники Южно-Уральского государственного медицинского и Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университетов г. Челябинска. В эксперименте приняли участие 44 пациента в возрасте от 10 до 15 лет, находившихся в нервном отделении ДГКБ № 8. В контрольной группе было 34 студента 1-го курса Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета.

Неврологическое обследование проводилось по общепринятой схеме. Очаговой патологии нервной системы обнаружено не было ни у одного больного. При электроэнцефалографическом исследовании у 75% пациентов обнаружены легкие и умеренные диффузные изменения в виде гиперсинхронизации ритма в затылочных отведениях. Повышенный уровень тревожности выявлен у 78% больных. Обычными жалобами было ощущение головокружения, летучих болей в области плеч и шеи, ощущения мышечной неловкости. Объективно отмечалась лабильность пульса, напряженность мышц шеи, а также мышц надплечия. Всем обследуемым пациентам было проведено комплексное медикаментозное, физиотерапевтическое лечение, назначены сеансы массажа. Необходимо отметить, что сеансы массажа смогли получить только 28 из 44 больных [4, с. 159–165].

В группе пациентов, получавших комплексное лечение в сочетании с сеансами расслабляющего и рефлекторно-сегментарного массажа, клиническое улучшение отмечалось почти в 70%. Частота головной боли снизилась до трех раз в месяц, улучшились психологические показатели. Однако у остальных пациентов интенсивность цефалгий осталась прежней, сохранились вегетативные нарушения, повышенная утомляемость и астенические проявления, чувство мышечной скованности. Всем больным стационара был проведен небольшой обучающий курс точечного самомассажа. 10 человек, повторно обратившихся за помощью, отметили эффект уменьшения головных болей после его проведения.

В контрольной группе студентов случаи головных болей уменьшались примерно на 10–15%.

Таким образом, в результате проведенного исследования можно сделать вывод, что эффективность комплексной терапии у больных детей и подростков составляет около 70%. С помощью применения массажных техник можно закрепить терапевтический эффект, а точечный самомассаж имеет определенный профилактический эффект при головной боли напряжения.

Литература

1. Вейн А.М. Головная боль (классификация, клиника, диагностика, лечение) / А.М. Вейн, О.А. Колосова, Н.А. Яковлев, Т.К. Каримов. – М: Медицина, 1994. – 286 с.
2. Васичкин В.И. Большой справочник по массажу / В.И. Васичкин. – СПб.: Невская книга; М.: Изд-во Эксмо, 2004. – 448 с.
3. Заваденко Н.Н. Первичные головные боли у детей и подростков: учеб.-метод. пособие / Н.Н. Заваденко, Ю.Е. Нестеровский, Г.Ш. Хондкранян, Е.М. Шипилова, А.А. Холин // под ред. Н.Н. Заваденко. – М.: ГБОУ ВПО РНИМУ им Н.И. Пирогова Минздрава России, 2015. – 96 с.
4. Романова А.Н. Головная боль напряжения у детей и подростков / Е.А. Романова, А.Н. Романова // В сб.: Актуальные проблемы физической культуры и спорта в условиях модернизации высшей школы: матер. II Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф., посвященной 65-летию факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2012. – С. 165–159.
5. The international classification of headache disorders. 2 edition. International headache society. Cephalgia 2004; 4: Suppl 1:150.

Рубцов А.А., Артеменко Б.А.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Управление конфликтами как фактор успешного HR-менеджмента в организации

Аннотация. В статье приведен теоретический анализ проблемы управления конфликтами в организации. На основе работ Рудольфа и Кейтлин Вердербер предложены рекомендации по управлению конфликтами.

Ключевые слова: конфликт, управление конфликтами, ролевой конфликт.

Rubtsov A.A., Artemenko B.A.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

The conflict management as a factor of successful HR-management in the organization

Abstract. The article presents theoretical analysis of the problem of conflict management in organization. Based on the work of Rudolph and Kathleen Verderber, recommendations on conflict management were proposed.

Keywords: conflict, conflict management, role conflict.

Сегодня владение знаниями в области психологии управления помогает руководителю грамотно выстраивать структуру управления своей организаци-

ей. При этом, одной из ключевых позиций в руководстве коллективом является грамотно организованная профилактика конфликтов в трудовом коллективе. И данная проблема для менеджера любого звена современно значима.

Обращаясь к дефиниции «конфликт», в психологическом словаре Б.Г. Мещерякова и В.П. Зинченко мы находим следующую трактовку: конфликт (англ. *conflict*; от лат. *conflictus* – столкновение) – это актуализированное противоречие, столкновение противоположно направленных интересов, целей, позиций, мнений, взглядов субъектов взаимодействия или оппонентов и даже столкновения самих оппонентов [1]. Из определения ясно, что в конфликте участвуют, как минимум, две стороны. Говоря же о конфликтах в профессиональной сфере, мы можем выделить следующих участников, между которыми может возникать конфликтная ситуация:

- руководитель и подчиненный, в том числе руководитель и трудовой коллектив (профсоюз);
- сотрудники одного уровня, статуса, ранга;
- сотрудники организации, представляющей какую-либо услугу, и потребитель этой услуги и др.

Таким образом, мы можем говорить о ролевом конфликте, как одном из видов межличностных конфликтов, отличительной особенностью которого является «почва возникновения», т.е. нарушение норм ролевого взаимодействия, выполнения индивидом определенных социальных функций, имплицитно или эксплицитно, диктуемых статусом, позицией в системе межличностных отношений.

Стоит сказать, что сам факт выхода за рамки ролевых предписаний является скорее необходимым, чем достаточным условием возникновения ролевого конфликта. Причины данного вида конфликта могут быть разные, например, невольное нарушение норм вследствие неполного знания их; вынужденное нарушение вследствие особых ситуаций; сознательное нарушение как демонстрация неприятия навязываемой роли; отсутствие или нарушение единства понимания роли участниками взаимодействия и т.д. [1]. Главным для возникновения ролевого конфликта является атрибуция причин отклоняющегося от ожидаемого ролевого поведения партнера по взаимодействию.

При этом, как отмечают *Дж. фон Нейман* и *О. Моргенштерн*, «конфликт – это взаимодействие двух объектов, обладающих несовместимыми целями и способами достижения этих целей» [3]. А это означает, что если в профессиональном коллективе возникают конфликтные ситуации, то представляется сложным говорить о результативности работы этого коллектива и, в свою очередь, говорить о состоятельности руководителя данного коллектива, у которого, вверенные ему подчиненные дают низкие показатели производительности труда.

С целью профилактики производственных конфликтов мы, опираясь на работы Рудольфа и Кейтлин Вердербер [2], предлагаем следующие рекомендации по управлению конфликтами:

- оказание постоянного внимания партнеру по общению, предоставление возможности высказаться;
- доброжелательное, уважительное отношение к сотрудникам;
- естественность, отражение своих чувств и чувств собеседника;
- сочувствие, участие, терпимость к слабостям;
- подчеркивание общности интересов, целей, задач; нахождение в позиции сотрудника того, с чем можно согласиться;
- признание правоты подчиненного там, где это действительно так;
- выдержка, самоконтроль, спокойный тон;
- обращение к фактам;
- лаконичность, немногословность, вербализация основных ключевых мыслей сотрудника при общении с ним;
- высказывание вслух и объяснение понимания проблемы, вопросы подчиненным по ее прояснению;
- предложение подчиненным рассмотреть альтернативные решения;
- демонстрация заинтересованности в решении проблемы и готовности разделить ответственность за это;
- повышение значимости каждого члена коллектива;
- поддержание контакта вербальными и невербальными средствами на протяжении всей ситуации общения;
- в случае агрессивной конфликтной ситуации постараться отключиться от нее; поставить эмоциональный барьер.

Придерживаясь этих рекомендаций, практически любой руководитель, по нашему убеждению, будет успешным HR-менеджером, а коллектив, который он возглавляет, несомненно, будет давать высокие показатели результативности труда.

Литература

1. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – М.: АСТ, 2010. – 816 с.
2. Вердербер Р. Психология общения / Р. Вердербер, К. Вердербер. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. – 320 с.
3. фон Нейман Дж. Теория игр и экономическое поведение / Дж. фон Нейман, О. Моргенштерн. – М.: Наука, 1970. – 708 с.

Сагитова Д.М., Нагорнов И.В.

Научный руководитель: Тюмасева З.И., доктор педагогических наук, кандидат биологических наук, профессор

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Влияние физкультурной деятельности на формирование здорового образа жизни студентов педагогического вуза

Аннотация. В статье рассматриваются приоритетные задачи подготовки студентов в области физической культуры. Показана роль двигательной активности и деятельности в формировании здорового образа жизни студентов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физкультурная деятельность, двигательная активность.

Sagitova D.M., Nagornov I.V.

Supervisor: Tyumaseva Z.I., doctor of pedagogical Sciences, candidate of biological Sciences, Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

The influence caused with sport activity upon formation of healthy lifestyle of students of a college of education

Abstract. The article considers some prior sport educational tasks intended for students. The role of physical activity and one aimed on students' healthy lifestyle behavior modeling is reflected.

Keywords: healthy lifestyle, sport education, sport activity.

Образование в обществе является важным элементом социально-культурного и экономического развития страны. Оно обеспечивает развитие личности, способствует сохранению физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения. Педагогу принадлежит существенная роль в передаче обучающимся знаний и умений по здоровьесбережению, поэтому формирование здорового образа жизни у будущих учителей физической культуры и безопасности жизнедеятельности является необходимым и обязательным условием их профессиональной подготовки.

Существующая система физкультурного обучения и воспитания студентов вошла в противоречие с современными требованиями и нуждается в модернизации.

Выдвижение проблемы здоровья в число приоритетных задач общественного и социального развития обуславливает актуальность подготовки педагогов в области физической культуры, имеющих научное представление об оздоровительных возможностях физической культуры, а также необходимость в разработке новых подходов к преподаванию дисциплин, способствующих формированию у студентов здорового образа жизни.

В процессе занятий физической культурой, прежде всего, решаются следующие задачи: формирование здорового образа жизни, развитие двигательной активности, коллективизма, дисциплинированности, ответственности; гармонического развития физических, морально-волевых качеств. Большое внимание уделяется обучению теоретическим знаниям и практическим навыкам в области физической культуры и гигиены, здоровьесбережения, воспитанию потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Анализ программы физического воспитания школьников общеобразовательных организаций показал, что она направлена на развитие двигательных способностей, которые определяют развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты как необходимого пути гармонического развития обучающихся. На развивающие двигательные действия направлено до 40% школьной программы физических упражнений.

Поэтому физкультурная деятельность при подготовке студентов имеет несколько видов: образовательную, спортивную, рекреационную, оздоровительную, адаптивную, коррекционную и др. Физическое упражнение трансформируется из основного средства физического воспитания в главный способ видов физкультурной деятельности.

Многие ученые (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, А.Г. Комков, И.И. Малоземова, З.И. Тюмасева и др.) уделяют особое внимание понятию «физическая активность».

Общеизвестно, что человек сочетает умственный труд с физическим, происходит смена нагрузок, в том числе и смена групп мышц, выполняющих работу.

Целесообразность попеременной работы мышц впервые обосновал еще И.М. Сеченов, назвав это активным отдыхом.

Физическая активность – это двигательная активность человека, направленная на укрепление здоровья, развитие физического потенциала и достижение физического совершенства для эффективной реализации своих задатков с учетом личностной мотивации и социальных потребностей [1]. И.И. Малоземова отмечает, что физическая активность может являться универсальным рычагом управления здоровым образом жизни человека, позволяет представить человека как биосоциальное единство и вместе с тем предлагает широкий спектр форм, средств и методов управления индивидуальным состоянием личности.

Высокая двигательная активность необходима школьникам, поскольку только в этих условиях происходит полное развертывание генетических программ, заложенных в организме (И.А. Аршавский, 1979). С целью достижения паритетности между умственными и физическими нагрузками обучающихся необходимо введение в учебный план преимущественно двигательную активность.

Наше исследование проводилось на базе ЮУрГГПУ со студентами Высшей школы физической культуры и спорта (52 человека).

Для решения поставленных задач было проведено изучение потребности в здоровом образе жизни, связанной с физической культурой. Определялось: отношение к здоровью, к образу современной девушки, к предпочитаемым видам двигательной деятельности. На основании полученных данных о психофизическом состоянии студентов, их потребности к здоровому образу жизни была разработана методика проведения занятий по физической культуре, основанная на следующих принципах: сознательности и активности, систематичности, последовательности и постепенности, природосообразности, валеологизации и игровой мотивации.

Таким образом, в результате проведенного исследования установлено, что девушки-студентки считают, что физические занятия способствуют развитию высокой физической подготовленности, силы, выносливости, формированию спортивной фигуры, умению красиво двигаться. К сожалению, в списке терминальных ценностей первые места были отданы ценностям коммуникативного характера, а здоровье стоит лишь на пятом месте. Вероятно, это связано с недостаточными адаптационными резервами здоровья в этом возрасте и с формированием нового коллектива после поступления в вуз.

Поэтому проблема формирования потребности в здоровье, здоровом образе жизни среди студенческой молодежи остается актуальной.

Литература

1. Малоземова И.И. Физическая культура и здоровьесбережение интеллектуально одаренных школьников / И.И. Малоземова // Оздоровительные технологии XXI века: матер. Междун. науч.-практ. конф. – Челябинск, 2002. – С. 152–156.

2. Тюмасева З.И. Физическая подготовка младших школьников средствами физической культуры к сдаче норм ГТО / З.И. Тюмасева, А.Б. Левченко // Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения: матер. IX Междун. науч.-практ. конф., г. Челябинск, 10–11 ноября 2016 г. / под науч. ред. З.И. Тюмасевой. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – С. 177–179.

3. Тюмасева З.И. Природосообразное образование как фактор оздоровления обучаемых / З.И. Тюмасева // Народное образование, 2003. – № 9. – С. 35–44.

Сафонова А.В.

Научный руководитель: Быстрой Е.Б., доктор педагогических наук, профессор

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет

Активные методы обучения как здоровьесберегающий фактор

Аннотация. Статья освещает роль активных методов обучения в процессе стимулирования познавательной деятельности обучающихся. Активные методы обучения, являясь здоровьесберегающим фактором, способствуют повышению эффективности процесса обучения, созданию комфортной атмосферы на уроке.

Ключевые слова: здоровьесберегающий фактор, познавательная деятельность, активные методы обучения, саморазвитие.

Sazonova A.V.

Supervisor: Bystrai E.B., doctor of pedagogical Sciences, Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Active teaching methods as a health-saving factor

Abstract. The article highlights the role of active teaching methods in the process of stimulating cognitive activity of students. Active methods of teaching, being a health-saving factor, contribute to increasing the effectiveness of the learning process, creating a comfortable atmosphere in class.

Keywords: health-saving factor, cognitive activity, active teaching methods, self-development.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, так как с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время, в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды [4].

В настоящее время огромное внимание уделяется вопросу активизации познавательной деятельности учащихся в здоровьесберегающем ракурсе. Понятие «познавательная деятельность», по словам И.И. Подласого, включает «целенаправленную деятельность педагога по повышению уровня (степени) учебной активности учащихся, по стимулированию у них учебной активности» [6, с. 155].

Различные зарубежные и отечественные ученые (Я.А. Коменский, Ж.-Ж. Руссо, К.Д. Ушинский) занимались проблемой активизации познавательной деятельности. Тем самым, всю историю педагогики и методики можно рассматривать как борьбу двух взглядов на позицию ученика. Первые настаивали на пассивности ученика, и рассматривали его как объект педагогического воздействия, а активность в данном случае проявляет только педагог. Вторая точка зрения настаивала на том, что учащийся является равноправным участником учебного процесса, т.е. учащийся активно взаимодействует с педагогом, участ-

вует в познавательной деятельности и стремится получать знания, умения и навыки в процессе учебной деятельности.

И.И. Подласый отмечает, что познавательная (учебная) активность ученика выражается в стремлении учиться, преодолевая трудности на пути приобретения знаний, в приложении максимума собственных волевых усилий и энергии в умственной работе» [6, с. 95].

В данном случае речь идет о том, что ученик саморазвивается, самосовершенствуется, т.е. у него развивается творческое мышление. Таким образом, отметим, что активизация познавательной деятельности – это процесс, в котором создателем условий, активизирующих процесс познания, является педагог, а субъектом, демонстрирующим результаты условий – учащийся.

Большую роль в процессе активизации познавательной деятельности обучающихся в здоровьесберегающем ракурсе играет правильный выбор методов обучения, которые являются одним из важнейших компонентов учебного процесса, так как именно методы обучения позволяют достичь поставленной цели, реализовать намеченное. В данной связи обратимся к такому понятию, как активные методы обучения.

В начале 60-х годов XX века появился феномен «активные методы обучения», который являлся оппозицией традиционным методам обучения, в котором основным субъектом являлся педагог, а обучающиеся лишь выполняли предписания учителя, не стремясь к познавательной деятельности. Т.е. обучающиеся усваивали готовые знания, и их активность проявлялась только в усвоении данных знаний и их репродукции [5, с. 16]. Активные методы обучения заключаются в том, чтобы обучающийся становился активным участником учебного процесса.

Появление новых задач в обучении, таких как обеспечение формирования и развития познавательных интересов и способностей, творческого мышления, обусловили появление совершенно новых методов обучения, которые получили название активных [5].

Следовательно, активными методами обучения следует называть те методы, которые максимально повышают уровень познавательной активности обучающихся, побуждают их к активной мыслительной и практической деятельности в процессе овладения учебным материалом.

Активные методы обучения способствуют формированию положительной учебной мотивации, развивают творческие способности обучающихся, активно вовлекают их в образовательный процесс, раскрывают их личностно-индивидуальные возможности, развивают нестандартное мышление, повышают их познавательную активность, позволяют с большей эффективностью усваивать большой объем материала, развивают коммуникативные качества лично-

сти, умение работать в команде, вести совместную проектную и исследовательскую деятельность, что делает атмосферу на уроке комфортной, отстаивать свою позицию и прислушиваться к чужому мнению, нести ответственность за себя и команду.

Вслед за Быстрой Е.Б. мы полагаем, что современное образование «базируется на диалогической концепции, предполагающей равноправное взаимодействие участников учебного процесса, а также взаимную обусловленность и многообразие динамических связей всех компонентов учебно-методической системы между собой» [1, с. 15]. Возможность такого взаимодействия предоставляют активные методы.

Активные методы позволяют разбавить скучные и привычные уроки и сделать их интересными и более познавательными. Активные методы и новые современные технологии позволяют подготовить выпускника, обладающего необходимым набором современных знаний, умений и качеств, позволяющих ему уверенно чувствовать себя в самостоятельной жизни, уметь быстро адаптироваться к новым условиям, находить оптимальные решения сложных вопросов.

Активными методами обучения стоит называть те методы, которые максимально повышают уровень познавательной активности обучающихся, побуждают их к активной мыслительной и практической деятельности в процессе овладения учебным материалом.

А.А. Вербицкий интерпретирует сущность этого понятия следующим образом: активное обучение знаменует собой переход от преимущественно регламентирующих, алгоритмизированных, программированных форм и методов организации дидактического процесса к развивающим, проблемным, исследовательским, поисковым, обеспечивающим рождение познавательных мотивов и интересов, условий для творчества в обучении [2].

М. М. Новик выделяет следующие отличительные особенности активного обучения:

- принудительная активизация мышления, когда обучаемый вынужден быть активным независимо от его желания;
- достаточно длительное время вовлечения обучаемых в учебный процесс, поскольку их активность должна быть не кратковременной и эпизодической, а в значительной степени устойчивой и длительной (т.е. в течение всего занятия);
- самостоятельная творческая выработка решений, повышенная степень мотивации и эмоциональности обучаемых [3].

Резюмируя вышеизложенное, следует отметить, что применение активных методов обучения активизирует познавательную деятельность обучаю-

щихся, создает на уроке комфортную обстановку, симулирующую их творческий поиск, положительным образом влияет на их здоровье.

Литература

1. Быстрой Е.Б. Формирование межкультурной педагогической компетентности учителя / Е.Б. Быстрой // *Alma mater*. – 2006. – № 6. – С. 14–18.

2. Вербицкий А.А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход / А.А. Вербицкий. – М.: «Высшая школа», 1991. – 207 с.

3. Зарукина Е.В. Активные методы обучения: рекомендации по разработке и применению: учеб.-метод. пособие / Е.В. Зарукина, Н.А. Логинова, М.М. Новик. – СПб.: СПбГИЭУ, 2010. – 59 с.

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

5. Сидорова Е.С. Активные методы обучения на уроках иностранного языка // *Актуальные вопросы современной педагогики: матер. II Междун. науч. конф.* (г. Уфа, июль 2012 г.). – Уфа: Лето, 2012. – С. 12–18.

6. Подласый И.П. Педагогика: Новый курс: учеб. для студ. высш. учеб. заведений: в 2 кн. / И.П. Подласый. – М.: Гуманит. изд-кий центр «ВЛАДОС», 2003. – 527 с.

Самсонова Е.А.

Научный руководитель: Тюмасева З.И., доктор педагогических наук, кандидат биологических наук, профессор

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Тьюторское сопровождение духовного воспитания школьников через славянские традиции

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению концепта тьюторского сопровождения образовательного процесса в плоскости духовного воспитания учащихся посредством славянских традиций; даются основные критерии осуществления данной новаторской образовательной методики.

Ключевые слова: патриотизм, тьюторство, славянские традиции, духовное (морально-нравственное) развитие.

Samsonova E.A.

Supervisor: Tyumaseva Z.I., doctor of pedagogical Sciences, candidate of biological Sciences, Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Tutoring in moral training of pupils through Slavic traditions

Abstract. The article is devoted to consideration of tutoring in moral training through learning of Slavic traditions; the main criteria of the innovative educational approach are given.

Keywords: patriotism, tutoring, Slavic traditions, spiritual (moral) development.

В ряду проблем современности вопросы, связанные с воспитанием подрастающего поколения, относятся к числу наиболее актуальных. На протяжении всей истории человечества, в рамках любой культуры и цивилизации вопрос социализации и профессионального обучения новых поколений имел ключевое значение, поскольку именно от выбора модели подготовки граждан и профессиональных кадров зависели трансформации социокультурных общностей, а это означает повышение конкурентоспособности в сравнении с соседними народами и государствами. Вопрос модели воспитания и образования является в настоящее время весьма актуальным, так как от его решения зависит национальная безопасность, т.е. обеспечение независимого, суверенного существования народа.

Сегодня вопросы воспитания и обучения обретают особую проблематику в связи ускорением всех процессов, происходящих в мире, что, в свою очередь, стало возможно вследствие развития научно-технического прогресса (прежде всего – средств коммуникации), а также глобализации. Мир меняется стремительно – настолько быстро, что процесс адаптации человека в этом мире требует глубокого изучения.

Однако проблемы, порожденные отмеченными факторами, далеко не исчерпываются ригидностью человеческого сознания. Та же глобализация породила проблему размывания национальных идентичностей. Наилучшим образом последствия этого пагубного процесса могут быть переданы словами известного публициста О.Н. Четвериковой, которая пишет, что не ставится задача развития интеллектуально и духовно-нравственной личности. Однако, меняется само понимание человека, его предназначения и все, что направлено на возвращение наших детей, к сожалению, поощряется» [2]. Из этого следует, что проблематика духовного воспитания подрастающего поколения остается актуальной и в современном обществе.

Анализ психолого-педагогической литературы (В.А. Беляева, Т.П. Грибоедова, Н.А. Коваль, С.Г. Руденко, Н.П. Шитякова и др.) показал, что духовно-нравственное воспитание детей, славянские традиции играют важную роль в патриотичности [1; 3; 4]. На сегодняшний день российское общество нуждается в формировании патриотичного воспитания школьников – как высоконравственных, творческих и компетентных граждан России, принимающих судьбу

Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененного в духовных ценностях российского народа. Все это в полной мере отражено в Постановлении Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016–2020 годы» [1].

На наш взгляд, задача тьюторского сопровождения заключается в создании соответствующих условий для духовного воспитания ребенка через славянские традиции на основе его собственных интересов, под которым следует понимать естественные склонности к освоению определенных видов деятельности. В нашем исследовании мы придерживаемся ключевых принципов тьюторской поддержки, которые имеют следующие аспекты:

1. **Открытость образования** – осознание того, что каждый элемент социальной и культурной среды несет в себе дополнительный (побочный) образовательный эффект. Как прямое следствие такой интеграции этих элементов в образовательный процесс, имеет кумулятивный эффект для конечного результата. В этом случае речь идет об исправлении дефектов, имеющих место у обучаемого, преодоление которых является одной из ключевых целей воспитательного процесса.

2. **Вариативность среды** – создание такой атмосферы, которая оказывала бы наибольшее содействие всестороннему духовному развитию.

3. **Перманентность (непрерывность) образовательного процесса** – обеспечение последовательности и цикличности тьюторского сопровождения, что является необходимым требованием к формированию полноценной, разносторонне развитой личности.

4. **Гибкость тьюторской поддержки** – ориентация тьюторского сопровождения на любое направление индивидуальной образовательной программы ребенка. Так, тьютор должен поддерживать всякую инициативу в выборе способом, темпов и форм получения тьютором собственного образования. Особый акцент необходимо сделать на инициативах самого ребенка, его собственных пожеланиях относительно своего образовательного процесса, что может проявиться в уклоне образовательной программы (конкретного курса) в сторону его естественных склонностей, интересов и предпочтений.

5. **Принцип индивидуализации** – логическое завершение предыдущего пункта, означающее право каждого воспитанника выбирать собственный образовательный путь (образовательную программу).

При этом следует отметить, что главным условием тьюторского сопровождения духовного воспитания школьников через славянские традиции является заинтересованность всех участников процесса: тьютора, тьюторанта и его семьи. Духовно-нравственное развитие и воспитание личности начинается в се-

мье. От родителей и педагогов дети узнают о хороших и плохих людях, о долге и справедливости, смелости и отваге. А потому от их взглядов, вкусов и социальной ориентации зависит восприятие детьми окружающего мира. Очень важно правильно и грамотно направить родителей, рассказать о путях, средствах и формах духовного воспитания детей, прояснить важность индивидуализации ребенка, настроить их на позитивный лад и готовность включиться в работу.

Процесс формирования духовного воспитания школьников через славянские традиции включает в себя разные виды совместной деятельности ребенка и взрослого, их частую смену (такие как специально организованные занятия по ознакомлению с культурой и творчеством, прогулки, экскурсии, экспериментирование, игра, труд, наблюдения, игровые обучающие ситуации) [1; 4]. Результатом основного этапа тьюторской практики стало создание модели тьюторского сопровождения, а также выявление педагогических условий, способствующих эффективному сопровождению духовного воспитания школьников через славянские традиции.

Таким образом, духовно-нравственное воспитание, как один из ключевых аспектов воспитания человеческой личности, направлено на усвоение подрастающим поколением высших духовных ценностей с их последующим практическим воплощением в повседневной частной и общественной жизни, что в полной мере соответствует целям взращивания патриотичного и ответственного поколения. Такое воспитание является целенаправленным процессом взаимодействия педагогов на воспитанников, направленным на формирование полноценной личности за счет развития ее ценностно-смысловой сферы посредством передачи ей духовно-нравственных ценностей, причем имеющих характер не только универсальный, но и национальный.

Литература

1. Островая Е.В. Теоретические основы формирования духовных ценностей личности / Е.В. Островая // Научные исследования: информация, анализ, прогноз. – Воронеж: ВГПУ. – Книга 28, 2010. – С. 444–455.

2. Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. № 1493 о государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016–2020 годы» // Официальный сайт Правительства Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <https://docviewer.yandex.ru/?url=http%3A%2F%2Fgovernment.ru%2Fmedia%2Ffiles%2F8qqYUwwzHUxzVkJ1jsKAErrx2dE4q0ws.pdf&name=8qqYUwwzHUxzVkJ1jsKAErrx2dE4q0ws.pdf&lang=ru&c=58d1de0e0722>.

3. Руденко С.Г. Культура поведения как нравственный облик человека / С.Г. Руденко // Междун. педагогическая школа: сб. науч. статей / под ред. Б.Ф. Кваши. – Вып. 2. – СПб.: Астерион, 2008. – С. 52–61.

4. Шитякова Н.П. Практика подготовки будущих учителей к духовно-нравственному воспитанию школьников в современных условиях / Н.П. Шитякова. – Самара: Издат. дом «Федоров»; Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2006. – 151 с.

Саутина В.В.

Научный руководитель: Романова Е.А., ст. преподаватель

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Генетика спортивной одаренности (на примере анализа родословной А. Кабаевой)

Аннотация. В статье приведены данные по родословной олимпийской чемпионки А. Кабаевой. Рассмотрены основные генетические маркеры, отвечающие за фенотипическое проявление признаков: точность, ловкость, скорость и гибкость. Показана необходимость генетического отбора будущих спортсменов.

Ключевые слова: кариотип, наследственные признаки, генетические маркеры, предрасположенность, морфофункциональные особенности.

Soutine V.V.

Supervisor: Romanova E.A., a senior lecturer

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Genetics of sports talent (on the example of pedigree analysis of A. Kabaeva)

Abstract. Based on open information data, an analysis of the pedigree of the Olympic champion A. Kabaeva was carried out. The main genetic markers responsible for the phenotypic manifestation of traits: force, rapidity, dexterity, precision and limberness were considered. The need for genetic selection of future athletes is also shown.

Keywords: Karyotype, heritable characteristics, genetic markers, predisposition, morfo-functional features, environmental factors.

В условиях сегодняшнего состояния Российского спорта, на фоне развернутых допинг-скандалов и проблем с детским, подростковым и массовым спортом, снова поднимается вопрос о селекции спортсменов, способных показывать высокие результаты на российском и международном уровнях. Известный российский психолог В.М Русалов утверждает, что определяющими способностями успешности в той или иной деятельности являются свойства нервной системы, которые и формируют у человека и темпераментальные свойства. Последние же являются результатом обобщения наследственно обусловленных программ и включают всю совокупность формально-динамических свойств индивидуального поведения и деятельности [1].

Научно доказано, что генотип конкретного человека под воздействием соответствующих внешних факторов, таких как воспитание, питание, образ жизни и др., частично предопределяет развитие определенных черт характера, способностей в различных сферах деятельности, в том числе и в спорте [4; 5]. Используя генеалогический метод, можно выявить наличие семейной предрасположенности к той или иной деятельности, в том числе и к спорту [2]. Выявляя и анализируя генетические маркеры, указывающие на наличие генов, ответственных за проявление определенных морфофункциональных признаков, таких как скорость, сила, выносливость, точность, можно определить какой тип физических нагрузок больше подходит конкретному ребенку. Это позволит вовремя выявить и правильно тренировать будущих спортсменов высокого уровня [3; 5].

Нами были использованы научно-реферативный метод анализа доступного материала о семье Олимпийской чемпионки А. Кабаевой, который позволил создать примерную родословную спортсменки; выявить закономерность и характер наследования признаков.

Из открытых данных известно, что *дед* А. Кабаевой Вазых Кабаев одно время был председателем республиканской федерации Узбекской ССР по национальной борьбе куреш (борьба на поясах). *Отец* – Марат Вазыхович Кабаев, профессиональный футболист, играл за команду «Пахтакор» в 1980-86 годах, в 1981 году участвовал в играх за молодежную сборную СССР. Привлекался к играм за олимпийскую сборную СССР в 1983 году. Игровую карьеру закончил в 1998 году из-за травмы. *Мать* – Любовь Михайловна Кабаева играла в сборной Узбекистана по баскетболу. Данных о других родственниках в открытых достоверных источниках найти не удалось.

Гимнастикой Алина Кабаева начала заниматься в 3,5 года. В 1996 г. – начала выступать за российскую сборную. В ее составе выиграла 15 раз чемпионат Европы, 9 раз чемпионат мира, и в 2004 г. Она заняла первое место на Олимпиаде в Афинах.

Нами была составлена родословная спортсменки (рис. 1). И проанализировано возможное наличие у нее и ее родственников генетических маркеров.

Оба родителя были представителями игровых видов спорта, для которых необходимы следующие качества: сила, быстрота, выносливость и ловкость. По линии отца, от деда так же имеются указания о наличии этих качеств. При анализе наличия генетических маркеров нужно обратить внимание на маркеры предрасположенности к скоростно-силовым видам спорта. Это гены ангиотензин-превращающего фермента (АПФ /ACE), альфа-актинина 3 (ACTN3) и адеинозинмонофосфатдезаминазы 1 (AMPD1). Ген АПФ имеет два варианта – укороченный вариант дает большую предрасположенность к выполнению скоростно-силовых упражнений, а длинный – к проявлению общей выносливости.

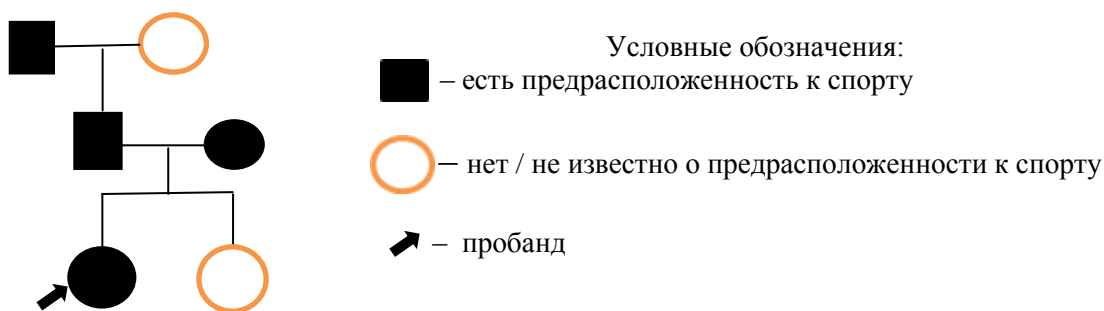


Рис. 1. Родословная А. Кабаевой

Из-за недостатка данных трудно сказать, какой точно вариант имеется в генотипе нашей чемпионки, но то, что он у нее есть, это абсолютно точно. Скорее всего, он находится в доминантной гетерозиготной форме.

Что касается гена *ACTN3*, то он отвечает за синтез особой формы белка, необходимого для быстрого сокращения мышечных волокон, и напрямую влияет на скоростную характеристику движения. Учитывая виды спорта, которыми занимались родители пробанда, она могла получить их с обеих линий наследования, хотя в литературе указана, что данная характеристика имеет половую степенность [1]. Маркер *AMPD1* связан с особенностями развития скелетных мышц, и способности переносить продолжительные физические нагрузки. Литературные данные свидетельствуют об его обязательном наличии в геноме всех топовых спортсменов, занятых в игровых и силовых видах спорта [3].

Из отраженных в родословной данных видно, что у всех трех известных родственников, связанных со спортом, в том числе со спортом высоких достижений, имеется четкое указание не только на наличие этих маркеров, но и на их доминантное наследование в трех поколениях.

Поскольку младшая сестра Алины – Лисана Маратовна Кабаева в детстве занималась спортом, сначала фехтованием, потом художественной гимнастикой, и отказалась от занятий им в связи с выбором другой профессиональной деятельности, можно предположить влияние неизвестного психологического фактора, так как воспитывались сестры в одинаковых условиях, хотя успехи в спорте у старшей сестры были выше.

На основе анализа полученных данных нами были сделаны следующие выводы:

1. Предрасположенность к определенному виду спорта детерминировано генетически, а проявление способностей зависит от средового фактора и проявления активности человека, поэтому конечный результат зависит не от одного фактора, а от нескольких. Спортсмен, не обладающий хотя бы одним из критериев, не может достичь высоких результатов.

2. Внедрение генетических методов в практику профессионального отбора может существенно повысить прогностические возможности, улучшить

профессиональную ориентацию в разных сферах деятельности человека и сохранить его здоровье.

Литература

1. Ахметов И.И. Молекулярная генетика спорта / И.И. Ахметов. – М.: Советский спорт, 2009. – 268 с.
2. База медицинских знаний Хеликс. – [Электронный ресурс]. – <http://helix.ru/kb>
3. Гуськова Е.В. Основы генетики: учеб. и раб. программы и метод. матер. к ним (очная форма обучения) / Е.В. Гуськова, Е.А. Романова, А.Н. Романова. – Челябинск, 2008. – С. 56–80, 154–159.
4. Рогозкин В.А. Генетические маркеры физической работоспособности человека / В.А. Рогозкин, И.Б. Назаров, В.И. Казаков // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 12. – С. 34–36.
5. Уманец В.А. Спортивная генетика. Курс лекций: учеб. пособие / В.А. Уманец. – Иркутск: Ирк. фил. РГУФКСиТ, 2010. – 129 с.

Сень А.С., Домолего Д.Н.

Научный руководитель: Павлова В.И., доктор биологических наук, профессор

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Адаптация сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке у боксеров

Аннотация. Известно, что при адаптации к физическим нагрузкам при боксе в сердечно-сосудистой системе также произошли адаптивные изменения, которые способствуют увеличению мощности и экономизации работы сердца.

Ключевые слова: адаптация, сердечно-сосудистая система, физическая нагрузка, боксеры.

Sen A.S., Domolego D.N.

Supervisor: Pavlova V.I., doctor of biological Sciences, Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Adaptation of cardiovascular system to physical activity at boxers

Abstract. It is known that at adaptation to physical activities at boxing in cardiovascular system there were also adaptive changes that promote increase in power and an ekonomization of work of heart.

Keywords: adaptation, cardiovascular system, exercise stress, boxers.

Сущностью всех физиологических изменений при совершенствовании адаптации, (т.е. при переходе от срочной к долговременной адаптации) являет-

ся экономизация функций в состоянии покоя и оптимизация их при физической нагрузке [1; 2; 3]. Экономизация функций сердца в нашем случае выражается уменьшением показателей ЧСС в покое. Адаптированное к физической нагрузке сердце сокращается более спокойно и умеренно. Это связано с ростом структурных элементов сердечной мышцы и, соответственно, с увеличением силы сокращений сердца [4; 5].

Цель исследования заключается в том, чтобы изучить адаптивные возможности сердечно-сосудистой системы при занятиях боксом.

Из анализа результатов исследования мы видим, что на начало эксперимента результаты исследования состояния сердечно-сосудистой системы в контрольной и в экспериментальной группах достоверно не различались по основным параметрам: ЧСС, давление, индексы функционального состояния ССС.

На рисунке 1 наглядно, в виде диаграммы изображена динамика изменения ЧСС в группах испытуемых в процессе исследования. ЧСС – это интегральный показатель, характеризующий состояние ССС.

Как видно из рисунка 1, в обеих группах произошло уменьшение частоты сердечных сокращений, что может свидетельствовать о структурно-функциональных изменениях экономизирующего характера, произошедших в сердечно-сосудистой системе испытуемых на конец исследования. Однако, в экспериментальной группе достоверное уменьшение ЧСС (на 5,7%) более выражено, чем в контрольной группе (3,4%), следовательно, можно сделать вывод о благотворном влиянии физической нагрузки при занятиях боксом на ССС юных спортсменов по сравнению с подростками, не занимающимися спортом (рис. 1).

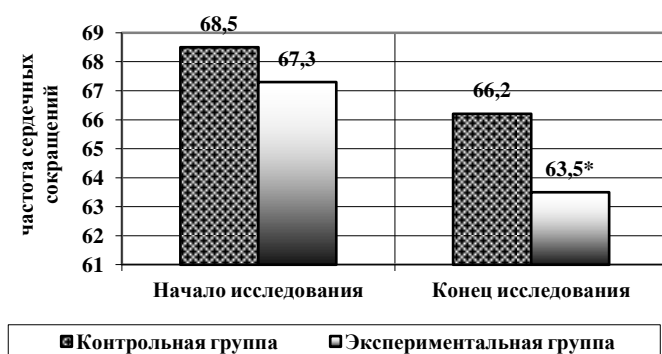


Рис. 1. Динамика изменения ЧСС в группах испытуемых в процессе исследования

На рисунке 2 представлена динамика изменения КЭЖ в группах испытуемых в процессе исследования. С ростом тренированности КЭЖ всегда уменьшается, показывая экономичность функционирования ССС.



Рис. 2. Динамика изменения КЭК в группах испытуемых в процессе исследования

Как видно из рисунка 2, в обеих группах произошло достоверное уменьшение коэффициента экономичности кровообращения, что может свидетельствовать об адаптационных перестройках, произошедших в сердечно-сосудистой системе испытуемых на конец исследования. Однако в экспериментальной группе достоверное уменьшение КЭК (на 8%) более выражено, чем в контрольной группе (2,8%), следовательно, по этому коэффициенту можно сделать вывод о благотворном влиянии физической нагрузки при занятиях боксом на ССС юных спортсменов по сравнению с подростками, не занимающимися спортом (рис. 2).

Показатели артериального давления изменились в контрольной группе с 115/74 мм.рт.ст. до 118/77 мм.рт.ст. в процессе исследования, а у испытуемых экспериментальной группы показатели АД изменились с 117/76 мм.рт.ст. в начале года до 118/78 мм.рт.ст. в конце года. Таким образом, мы можем отметить позитивные физиологические адаптивные перестройки в функционировании ССС обеих групп испытуемых.

Индекса Кердо показывает состояние вегетативного регулирования ССС в группах испытуемых в процессе исследования. В норме индекс Кердо стремится к нулю.

В обеих группах показатели индекса Кердо достоверно увеличились: в контрольной группе достоверно увеличился на 37,5%; в экспериментальной группе – на 58,2%. Это свидетельствует о более благоприятных перестройках в состоянии ССС испытуемых экспериментальной группы в связи с регулярными занятиями в спортивной секции бокса.

Исследование изменения индекса Руффье, который показывает скорость восстановления ССС после стандартных нагрузок, в группах испытуемых в процессе исследования.

В обеих группах показатели индекса Руффье достоверно улучшились. Так, например, в контрольной группе показатель индекса Руффье достоверно улучшился на 22,3%; в экспериментальной группе – на 40%. Эти данные показывают, что скорость восстановления лучше в группе, занимающихся боксом.

Коэффициент выносливости достоверно не изменился ни в одной группе, так же, как и показатель адаптационного потенциала, однако, и в том, и в другом случае, явно наблюдаются позитивные изменения, свидетельствующие о том, что и в контрольной и в экспериментальной группах произошли позитивные функциональные изменения в сердечно-сосудистой система.

Типы реакций сердечно-сосудистой системы испытуемых контрольной и экспериментальной групп на дозированные физические нагрузки функциональных проб рассматривались нами в трех основных реакциях.

Нормотонический тип реакции на начало исследования наблюдался у 72,7% испытуемых контрольной и экспериментальной группы, затем к концу исследования, в контрольной группе этот показатель не изменился, а в экспериментальной группе количество испытуемых стало выше 81,8%.

Ступенчатый тип реакции на начало исследования наблюдался у 13,6% испытуемых контрольной и экспериментальной группы, затем к концу исследования, в контрольной группе этот показатель не изменился, а в экспериментальной группе количество испытуемых стало выше 18,2%.

Астенический тип реакции на начало исследования наблюдался у 13,6% испытуемых контрольной и экспериментальной группы, затем к концу исследования, в контрольной группе этот показатель не изменился, а в экспериментальной группе количество испытуемых с астеническим типом реакции не наблюдалось, что свидетельствует о благотворном влиянии физических нагрузок на организм подростков, занимающихся боксом.

Таким образом, показатели функционального состояния ССС испытуемых, свидетельствуют об адаптации ССС к физическим нагрузкам учебно-тренировочных занятий, т.е. о формировании системного структурного следа, и в частности, о более координированном характере морфофункциональных перестроек и межсистемных взаимодействий в организме подростков [3; 5].

Литература

1. Девиации уральских студентов в предверии получения профессионального статуса / Б.С. Павлов, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова, Д.А. Сарайкин, А.М. Сарайкин // Вестн. Челяб. гос. пед. ун-та. – Челябинск, 2013. – № 12. – С. 248–258.

2. Динамика функционального состояния сердечно-сосудистой системы юных тхэквондистов в тренировочном процессе / Д.А. Сарайкин, М.С. Терзи, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2012. – Вып. 32. – № 28 (287). – С. 20–23.

3. Меерсон Ф.З. Адаптация к физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. – М.: Медицина, 1996. – 156 с.

4. Павлова В.И. Физиологические особенности вегетативного обеспечения сердечной деятельности у легкоатлетов в макроцикле тренировочного процесса / В.И. Павлова, С.С. Кислякова, Д.А. Сарайкин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в условиях модернизации высшей школы: матер. II Всерос. с междун. участием науч.-практ. конф. / Челяб. гос. пед. ун-т. – Челябинск, 2012. – С. 160–164.

5. Физиологические предпосылки сохранения и укрепления здоровья у единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2014. – Т. 14. – № 3. – С. 26–32.

Сень А.С., Домолего Д.Н.

Научный руководитель: Павлова В.И., доктор биологических наук, профессор

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Влияние физической нагрузки на адаптацию сердечно-сосудистой системы у боксеров

Аннотация. В работе представлены данные о физиологических закономерностях адаптационных процессов при влиянии физической нагрузки на организм. Авторы подробно характеризуют состояние сердечно-сосудистой системы в тренировочном процессе.

Ключевые слова: боксеры, тренировочный процесс, спортсмены, адаптация, сердечно-сосудистая система, физическая нагрузка.

Sen A.S., Domolego D.N.

Supervisor: Pavlova V.I., doctor of biological Sciences, Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Influence of physical activity on adaptation of cardiovascular system at boxers

Abstract. In the article, data on physiological regularities of adaptation processes at influence of physical activity on an organism are submitted. The author in detail characterizes a condition of cardiovascular system in training process

Keywords: boxers, training process, athletes, adaptation, cardiovascular system, physical activity.

Общие физиологические закономерности адаптационных процессов при занятиях спортом, в частности боксом, проявляются в усилении максимальных функциональных возможностей, а также в повышении экономичности деятель-

ности органов и систем и организма в целом при выполнении мышечной работы [1; 2; 5].

Структурные изменения в системах управления мышечной работой при адаптации к физическим нагрузкам наиболее сильно проявляются на уровне центральной нервной системы, что позволяет мобилизовать большее число моторных единиц и приводит к совершенствованию межмышечной координации [3; 4; 6; 7].

«Цена» устойчивой адаптации к условиям любой деятельности может проявляться в прямом изнашивании функциональных систем, на которые приходится наибольшая нагрузка. Следствием изнашивания функциональной системы является рост сердечно-сосудистых патологий [2; 3; 7].

Важнейшей системой жизнеобеспечения организма и, следовательно, важнейшим индикатором адаптационных возможностей является функциональная система сердца. Она рассматривается как ведущий показатель, отражающий целостное состояние организма и его адаптивные возможности.

По современным представлениям, тренирующей для функциональной системы сердца является не всякая физическая нагрузка. Повышение функциональных возможностей сердца происходит только в том случае, когда физическая активность достигает пороговой величины или превышает ее [1; 2].

Длительные интенсивные физические нагрузки приводят к снижению числа коронарных капилляров на единицу площади миокарда вместо увеличения. Это является проявлением «отрицательного перекрестного эффекта адаптации» [2].

Направленность физических нагрузок (развитие выносливости, скоростно-силовая подготовка, развитие силы, сложно-координационная деятельность) определяет особенности адаптационных процессов, протекающих в функциональной системе сердца. Причем, направленность спортивной тренировки влияет на все элементы функциональной системы сердца: состояние сосудистого русла, морфологию сердца и системную гемодинамику [6; 7; 8].

В зависимости от направленности тренировочного процесса как результат долговременной адаптации формируются элементы оптимального функционирования функциональной системы сердца.

Тренировка силовых способностей сложно-координационной направленности у боксеров при развитии адаптации, как правило, не приводит к повышению резистентности организма, возникает небольшое повышение мощности системы транспорта кислорода или даже снижение этой мощности (при определенном уровне спортивной квалификации) [6; 7; 8].

Скоростная работа приводит к снижению объема сердца. Переутомление приводит к снижению ударного объема сердца, падению сократимости миокар-

да или же к увеличению тотальных размеров сердца без увеличения ударного объема и сократимости (бычье сердце) [1; 2; 5].

При тренировках, направленных на развитие скоростной выносливости, «физиологическая цена» деятельности выше, чем при тренировках на скорость. Стрессовая кардиомиопатия встречается чаще у спортсменов циклических видов спорта, тренирующихся на выносливость. Так, 65% спортсменов, развивавших качество выносливости, за свою спортивную карьеру переживают симптомы перетренированности [1; 2; 5].

Вопросы влияния сосудистой нагрузки сердца и его сократимости на величину частоты сердечных сокращений в покое и при мышечной деятельности у боксеров остаются неизученными. Воздействие на процесс кровоснабжения работающих мышц, нейрогуморальных, вегетативных и других регуляторных факторов, обеспечивает и необходимую величину минутного кровотока, и соответствующие параметры артериального давления, фаз сердечного цикла и частоты сердечных сокращений. На перечисленные показатели так же влияют биомеханические факторы (сосудистое сопротивление, упругость левого желудочка, мощность сердечных сокращений). На эффективность взаимодействия сердца и сосудов влияют показатели периферического, инерционного и эластического сопротивления. Существует зависимость между показателями сосудистой нагрузки и сократимостью левого желудочка сердца.

По колебаниям частоты сердечных сокращений и степени ее организации выделяют три варианта: состояние психофизиологического напряжения, что проявляется в малом колебании частоты сердечных сокращений и в малом разбросе значений (жесткая стабилизация напряжения регуляторных механизмов); состояние психофизиологической устойчивости, проявляющейся в среднем уровне колебаний частоты сердечных сокращений и в среднем разбросе значений; состояние психофизиологической неустойчивости, проявляющейся в высоких колебаниях частоты сердечных сокращений и в большом разбросе значений (неустойчивость функциональной системы сердца, ослабление регуляторных механизмов) [4; 5; 6].

Уместно отметить, что колебания частоты сердечных сокращений являются интегральным параметром, отражающим не только состояние функциональной системы сердца, но и состояние организма, как единой целостной системы [6; 7; 8].

Колебания интегрального параметра адекватно отражают состояние всей целостной системы организма. Анализ колебательной активности функциональной системы сердца отражает состояние динамической вероятности системы организма в ее взаимодействии с изменениями в окружающей среде [6; 7; 8].

Литература

1. Меерсон Ф.З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам: монография / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.
2. Меерсон Ф.З. Адаптация к физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. – М.: Медицина, 1996. – 156 с.
3. Молекулярно-генетическая детерминация функциональной работоспособности единоборцев разных квалификаций / М.С. Терзи, Е.В. Леконцев, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 7. – С. 21–24.
4. Павлова В.И. Влияние физических нагрузок при занятиях легкоатлетическим спринтом на физическую работоспособность подростков / В.И. Павлова, С.С. Кислякова, Д.А. Сарайкин, Ю.Г. Камскова // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды: матер. IV Междун. науч.-практ. конф. / Челяб. гос. пед. ун-т. – Челябинск, 2012. – С. 336–339.
5. Психофизиологические детерминанты спортивного мастерства единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлов, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – М., 2014. – № 12. – С. 66–70.
6. Сарайкин Д.А. Динамика функционального состояния сердечно-сосудистой системы юных тхэквондистов в тренировочном процессе / Д.А. Сарайкин, М.С. Терзи, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2012. – Вып. 32. – № 28 (287). – С. 20–23.
7. Сарайкин Д.А. Физиологическое обоснование организации спортивной тренировки у юных тхэквондистов / Д.А. Сарайкин, М.С. Терзи // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2010. – Вып. 24. – № 24 (200). – С. 32–33.
8. Терзи М.С. Реактивность динамики индикаторов функционального состояния сердечно-сосудистой системы юных тхэквондистов на предсоревновательном этапе тренировочного процесса / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин // Вестн. Челяб. гос. пед. ун-та. – Челябинск, 2011. – № 12 (1 ч.). – С. 349–360.

Сибилева Л.В., Арсеньева Д.А.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Готовность к саморазвитию как показатель психологического благополучия

Аннотация. В статье анализируются идеи ученых о возможности саморазвития, раскрываются результаты изучения готовности к саморазвитию,

предпринимается попытка соотнести психологическое благополучие с осознанием самого себя и возможностью самореализации и саморазвития.

Ключевые слова: гуманистический подход, периоды жизненного цикла, саморазвитие, самопринятие, самоуважение, психологическое здоровье, психологическое благополучие.

Sibileva L.V., Arsenyeva D.A.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Readiness for self-development as an indicator of psychological well-being

Abstract. The article analyzes the scientist's ideas about possibility of self-development, uncovers the results of a study of readiness for self-development, makes an attempt to correlate psychological well-being with self-awareness and possibility of self-realization and self-development.

Keywords: humanistic approach, periods of the life cycle, self-development, self-acceptance, self-esteem, psychological health, psychological well-being.

Личностные свойства человека в отличие от элементарных познавательных процессов не являются врожденными, а приобретаются, начиная с ранних лет. Возрастную динамику развития психологических качеств личности, онтогенез психических процессов, закономерности и механизмы развития изучает такой раздел психологии, как психология развития. В центре изучения находится человек как существо, воплощающее высшую ступень развития жизни. Человек является сложной системой, в которой физическое и психическое, генетически обусловленное и прижизненно сформированное, природное, социальное и духовное образуют нерасторжимое единство.

Душевная жизнь и духовное бытие отражают сложный и многомерный феномен здоровья. В соответствии с этим возможна оценка не только соматического, но психического и психологического здоровья человека. Человек может быть здоров при наличии определенных условий: экологических, климатических, социокультурных и др. При этом обстановка может быть для одного позитивной, для другого человека неблагоприятной. В последнее время выделение понятия «психологического здоровья» стало одной из центральных в науке и практике. Известно, что психическое здоровье характеризует состояние отдельных психических процессов и механизмов, психологическое здоровье относится к личности в целом, находясь в тесной связи с проявлениями человеческого духа. При всем разнообразии представлений сформировались некоторые позиции в понимании психологического здоровья: понятие «психологическое здоровье» концентрирует в себе чисто человеческое измерение, являясь научным эквивалентом духовного здоровья; основу психологического здоровья составляет нормальное развитие субъективной сущности человека; критериями

психологического здоровья являются направленность развития и характер актуализации человеческого в человеке [3].

Юность – период в развитии человека, в течение которого происходит переход от подросткового возраста к взрослой жизни. Исследователи выделяют раннюю юность (от 15 до 18 лет) и позднюю юность (от 18 до 23 лет). Психическое развитие в этом возрасте характеризуется формированием мировоззрения, образованием целостного представления о себе, профессионального самоопределения и склонностью к саморазвитию. Этот период жизни вполне можно считать временем восхождения человека к более полной собственной реальности, развитию человеческих качеств и способностей, духовно-нравственных основ, стремлением к самореализации. В гуманистическом подходе общим принципом психологического здоровья признается стремление человека оставаться самим собой, не исключая трудности и противоречия в жизнедеятельности. Основой психологического здоровья считается личностный рост как утверждение самости в развитии способности полноценного функционирования в условиях индивидуальной жизни. Понимание и признание самого себя, осознание собственного потенциала и принятие решений – основное направление жизнедеятельности в юности – весьма важно не только для индивида, но и для общества в целом.

К сожалению, не все представители юношеского возраста обладают готовностью к саморазвитию, знаниями о себе, имеют адекватную самооценку как основу принятия себя. По мнению В. Штерна, мысль о саморазвитии заложена в самой природе психического. Ученый исходил из того, что «саморазвертывание» имеющихся задатков направляется и определяется средой, в которой живет ребенок. Причем, психическое развитие имеет тенденцию не только к саморазвитию, но и самосохранению индивидуальных, врожденных особенностей человека индивидуального темпа развития [2]. Проблему саморазвития рассматривали С.Л. Рубинштейн, Л.И. Анцыферова и др. Отечественные ученые полагали, что переход одной формы развития в другую обуславливается сменой детерминант развития с преобладанием внутренней детерминанты. Внутренний источник активности и развития, формируясь под влиянием социальных факторов, сам преобразует внешние детерминанты. Л.И. Анцыферова подтверждает, что любые социальные факторы могут выступать как факторы саморазвития: с одной стороны, как актуализирующие и направляющие, а с другой – тормозящие или блокирующие усилия личности. Л.М. Попов полагает, что детерминация состоит в том, что она придает внутренним процессам индивидуальное своеобразие. Анализ источников позволил сделать вывод, что саморазвитие является формой развития. Поскольку отличительными чертами саморазвития можно считать внутренний источник активности, изменение внешней детерминации и наличие определенной среды, то саморазвитие – это форма развития, двигателем и инициатором которого является сам субъект [2, с. 157].

Целью нашего исследования стало изучение соотношения готовности студентов-первокурсников к саморазвитию и самооценкой. Самооценка – компонент самосознания, включающий наряду со знаниями о себе, оценку самого себя, своих способностей, качеств и поступков. Для диагностики группы студентов были взяты методики В. Павлова и С. Будасси. В первой методике проанализировано количество совпадений с ключом по шкалам: готовность знать себя (ГЗС) и готовность совершенствоваться (ГМС). Полученные результаты переносились на график: по горизонтали откладывалась величина ГЗС, а по вертикали ГМС. По двум координатам была отмечена точка, которая попадает в один из квадратов: А, Б, В, Г и ей соответствовали следующие параметры:

А – могу самосовершенствоваться, но не хочу себя знать;

Б – хочу знать себя и могу измениться;

В – не хочу знать себя и не хочу изменяться;

Г – хочу знать себя, но не могу себя изменить;

Квадрат «А»: испытуемый имеет большие возможности к саморазвитию, чем желание понять себя. Квадрат «Б»: наиболее благоприятное сочетание для дальнейшего личностного развития. Стремление познавать себя сочетается с потребностью в действительном самосовершенствовании. Квадрат «В»: нежелание работать над собой. Квадрат «Г»: испытуемый желает знать больше о себе, но еще не владеет навыками совершенствования. По результатам диагностики «Готовность к саморазвитию», респонденты условно разделены на группы, отличающиеся по соотношению выраженности мотивационно-операционального критерия, представляющего разные типы готовности к саморазвитию.

Исходя из результатов исследования, можно сделать вывод о том, что у большинства респондентов (42%) ярко выражен мотивационно-операциональный критерий. Их готовность к саморазвитию находится на высоком уровне, направляется потребностью реализовать себя в будущей профессии. 8% испытуемых, не обладающих желанием работать над собой, объясняется, на наш взгляд, общей тенденцией современной молодежи и недостаточным пониманием личностной направленности к саморазвитию. Из общего числа обследованных 16% студентов не владеют навыками самосовершенствования при объективном желании знать о себе больше, считают, что измениться не могут. Лишь 4% студентов полагают, что могут самосовершенствоваться, работать над собой, но в настоящее время нет желания углубляться в самопознание. Явление смешанных типов готовности к саморазвитию (30%) является характерной чертой респондентов, находящихся в юношеском возрасте, чьи личностные установки еще не сформировались окончательно при наличии внутренних противоречий.

Рациональная организация учебно-воспитательного процесса, адекватный подход педагогов к формированию учебной и профессиональной мотивации этих студентов поможет достигнуть необходимого уровня саморазвития. Само-сознание, адекватная самооценка самого себя способствуют самопринятию, саморазвитию, самоуважению, являясь основой положительного эмоционального состояния и сохранения психологического здоровья и ощущения благополучия.

Литература

1. Анцыферова Л.И. Психология личности как развивающейся системы / Л.И. Анцыферова // Психология формирования и развития личности. – М., 1991.
2. Сибилева Л.В. Психология развития /Л.В. Сибилева, Т.В. Сибилева. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2014.
3. Шувалов А. Очерки психологии здоровья: мировоззренческий, научный и практический аспекты /А. Шувалов. – М.: Чистые пруды, 2009.

Сибилева Л.В., Бунакова В.В.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Ценностные ориентации студентов факультета дошкольного образования

Аннотация. Анализируются основные дефиниции проблемы, рассматриваются ценностные ориентации студентов дошкольного факультета.

Ключевые понятия: здоровье, инструментальные ценностные ориентации, образование, смысл, терминальные ценности, ценностные ориентации.

Sibileva L.V., Bunakova V.V.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Student`s valuable orientations of faculty preschool education

Abstract. The main problem`s definitions have been analyzing, voluble orientations of student`s have been analyzing too.

Keywords: health, sense, orientations, tool valuable orientations, education, terminalvalues.

В последнее время со стороны родителей, педагогов и общественности в адрес молодежи поступают нарекания: стала неуправляемой, непослушной, чересчур самостоятельной, равнодушной, отмечается деформация ценностных ориентаций. Это связывают с субъективными и объективными причинами: особенностями возраста, физиологическими и психологическими качествами личности, а также своеобразием современной социальной ситуации, в которой происходит взросление и формирование личности.

Проблема ценностей и ценностных ориентаций молодежи – одна из актуальных проблем современного общества. Интерес к измерению ценностей и ценностных ориентации появился в середине XX века. В психологии под термином «ценности» понимаются качества или свойства предметов, которые делают их желательными или ценными. Ценность предмета для субъекта определяется его ролью в социальном взаимодействии. Социальные ценности (предметы, явления, отношения) формируют первостепенные принципы, вокруг которых интегрируются индивидуальные и социальные цели. К современным ценностям относят – свободу, справедливость, образование, здоровье, любовь, семью, дружбу и т.д. Ценности связаны с выбором образа жизни, смысла существования, рассматриваются вместе с интересами, установками и предпочтениями.

Понятие «ценностные ориентации» выражает положительную или отрицательную значимость для индивида предметов и явлений социальной действительности. Оно составляет внутреннюю основу отношений человека к различным ценностям материального, нравственного и духовного порядка.

Ценностные ориентации – важнейшие элементы структуры личности, закрепленные жизненным опытом индивида, всей совокупностью его переживаний и определенные наиболее значимыми вещами или общественными явлениями. Ценностные ориентации – главная составляющая сознания, обеспечивают устойчивость личности, преемственность определенного типа поведения и деятельности, смыслов, выражающаяся в направленности потребностей и интересов. Развитые ценностные ориентации – признак зрелости личности, показатель уровня ее социального развития. Устойчивая и непротиворечивая совокупность ценностных ориентаций обуславливает такие качества личности как цельность, надежность, верность определенным принципам и идеалам, способность к волевым усилиям во имя этих идеалов и ценностей, активность жизненной позиции. Противоречивость ценностных ориентаций – признак инфантилизма, господства внешних стимулов во внутренней структуре личности. Система ценностных ориентаций во многом определяет направленность личности и составляет основу мировоззрения, жизненных принципов и влияет на поведение и поступки.

Ценности и ценностные ориентации рассматривались в трудах философов и психологов (К.А. Альбуханова-Славская, А. В. Брушлинский, Ф.Е. Василюк, А.Г. Здравомыслов, Н.Ф. Наумова, В. Франкл и др.). К.А. Альбуханова-Славская и А.В. Брушлинский указывают на связь смыслов с формированием ценностей. Психолог Н.Ф. Наумова считает ценностные ориентации рычагом, который задействует механизм постановки целей. Без сомнения, это понятие способствует ориентации личности в природных и общественных предметах,

создает в картинке мира индивида определенный порядок и придает осмысленность. По мнению ученого, система ценностных ориентаций создает основу для выбора целей, использования средств для их достижения, что помогают человеку оценивать и отбирать варианты, соответствующие его внутренней основе, регулировать и направлять действия.

Существует ряд методик изучения ценностных ориентаций, их влияния на мотивы деятельности, поведение (методы наблюдения, анкетирования, опрос, экспертные оценки). Наиболее распространенной в наше время является методика изучения ценностных ориентаций М. Рокича. Ее адаптация для отечественной выборки взрослых была выполнена А.Г. Гоштаутасом, Н.А. Семеновым и В.А. Ядовым. Автор методики различает два класса ценностей: терминальные ценности – убеждения состоят в том, что конечная цель индивидуального существования такова, что к ней необходимо стремиться; инструментальные ценности – убеждения заключаются в том, что какой-то образ жизни, действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации. Это соответствует принятому разделению в отечественной психологии на ценности-цели и ценности-средства. Методика М. Рокича основана на прямом ранжировании списка ценностей. Она позволяет не только выявить иерархию ценностей, но и оценить степень сформированности психологического механизма дифференциации, под которым понимается способность индивида выделить из множества неопределенных явлений те, которые представляют для него определенную ценность, позволяют превратить их в определенную структуру в зависимости от близких/дальних целей своей жизни и возможностей их достижения.

Наблюдения за увлечениями студентов, результатами учебной деятельности, общественной активностью привлекло нас к изучению ценностей, целей, смыслов, к которым они стремятся. Исследование ценностных ориентаций студентов обнаружило ведущие терминальные ценности – это здоровье и образование; ведущие инструментальные ценности: образованность и твердая воля. Проведенный опрос позволяет сделать вывод, что ценность «здоровье» имеет большую значимость для студентов и влияет на их поведение (1,94), занимает первое ранговое место. Наблюдается желание сохранить здоровье, для того, чтобы иметь активную жизненную позицию и добиться определенных целей. Значимой ценностью для студентов данной выборки является образование (2,73). На третьем месте по значимости стоит «любовь» (3,5) Преобладающими мотивами учебной деятельности, как выявлено ранее, являются: получение высшего образования, устройство на работу и общий интерес к процессу учения, что подтверждает терминальную ценность образования.

Также для исследования влияния ведущих ценностных ориентаций на поведение студентов в социуме был применен наиболее широкий и доступный метод – метод наблюдения, который позволил сделать некоторые выводы:

- ставят перед собой жизненные цели (повышение квалификации, получение более высокого уровня образования, занятие научной деятельностью);
- принимают активное участие в жизни студенческой группы, факультета и университета;
- ярко выражена степень самостоятельности в организации учебной и общественной деятельности;
- доброжелательность в поступках, желание общаться с разными категориями людей за пределами университета.

Содержание выявленных ценностных ориентаций и направленности (как на личную, так и на общественную жизнь) в целом оказывает влияние на поступки студентов. Ценностные ориентации обеспечивают создание психологической основы, отвечающей за саморазвитие и личностный рост, определяющей способы, средства и направления его реализации. Однако, определенная часть студентов (32% обследованных) не видит средства или пути личностного роста (Методика «Готовность к саморазвитию»). Полученные результаты свидетельствуют о формировании нового типа образованной личности, характеризующегося индивидуализированной ориентацией на личные ценности (здоровье, познание, любовь, наличие хороших и верных друзей), а также на общественные ценности, что подтверждается их социальной активностью (волонтерская деятельность, творческая ориентация в будущей профессии и карьерный рост). Заметно повышение роли и качеств личности, значимых во взаимоотношениях и ситуативных контактах с другими людьми (чуткость, широта взглядов, альтруизм, наличие определенного уровня эмпатии).

Литература

1. Артюхова Ю.В. Ценности и воспитание / Ю.В. Артюхова // Педагогика. – 1999. – № 4. – С. 117–121.
2. Волков Е.С. Зависимость ценностных ориентаций студентов от смены видов деятельности / Е.С. Волков. – М., 1981.
3. Сибилева Л.В. Изучение жизненных ценностей личности в перестроечный период / Л.В. Сибилева // Вестник Челяб. гос. пед. ун-та. Серия 2. Педагогика. Психология. Методика преподавания. – 2001. – № 5. – С. 23–25.
4. Сибилева Л.В. Соотношение смысла жизни, ценностных и профессиональных ориентаций студентов дошкольного факультета / Л.В. Сибилева, Т.В. Кисилева // Актуальные проблемы дошкольного образования: опыт, тенденции, перспективы: матер. XIII Междун. науч.-практ. конф. – Челябинск: ЗАО «Цицеро», 2015. – С. 189–194.

Сибилева Т.В.¹, Кириенко М.Д.², Сибилева Л.В.³

¹Чебоксарский медицинский колледж, г. Чебоксары, Россия

²Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике, г. Чебоксары, Россия

³Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Влияние качества строительных материалов на здоровье человека

Аннотация. В статье рассматривается влияние полимерсодержащих материалов на здоровье человека, исследование норм содержания вредных веществ в жилых помещениях.

Ключевые слова: экологическая безопасность, полимерные строительные материалы, работоспособность, физическое, психологическое здоровье человека, методы обнаружения содержания вредных веществ в воздухе.

Sibileva T.V.¹, Kirienko M.D.², Sibileva L.V.³

¹Cheboksary medical college, Cheboksary, Russia

²Chuvash Republic Center of Hygiene and Epidemiology, Cheboksary, Russia

³South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

The influence of polymeric – construction materials on human health

Abstract. In this article described the problem harmful effect of polymeric – construction materials on human health; analyzed research results.

Keywords: environmental safety, ecological safety, polymeric – construction materials, performance, physical and psychological human health, methods to detections of content of harmful substances in the air of residential space.

Не вызывает сомнения, что в настоящее время человек испытывает постоянное воздействие неблагоприятных факторов внешней среды. Проблема экологической безопасности человека в жилом помещении, экологичности строительных материалов, используемых в строительстве жилых и общественных зданий, стоит достаточно остро в нашей стране. Она привлекла к себе внимание инженеров, экологов, гигиенистов, медицинских работников и специалистов других направлений. Под экологической безопасностью стройматериалов, изделий и конструкций понимают их способность при нормированных условиях обеспечивать комфортность проживания человека, не оказывая на его здоровье негативного воздействия экосистем с точки зрения токсичности. Реальной опасностью для жилых и общественных помещений в настоящее время являются полимерные строительные материалы (ПСМ) – их насчитывает свыше 100 наименований, которые сегодня находят все более широкое применение. Многочисленные исследования показали, что практически все ПСМ, созданные на основе низкомолекулярных соединений, могут выделять токсичные летучие

компоненты, которые при длительном воздействии неблагоприятно влияют на живые организмы, в том числе и на здоровье человека (акрилаты, амины, бензол, ксилол, толуол, фенол, формальдегид и др.) [2, с. 263]. В закрытых помещениях даже небольшие концентрации вредных веществ могут значительно повлиять на работоспособность, самочувствие и в целом на физическое и психологическое здоровье человека. На канцерогенную опасность полимеров, полученных из нефти и каменного угля, обращает внимание Международное агентство по изучению рака (МОИР). В 1983 году Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) выдвинула концепцию «синдрома больных зданий» и «синдрома применения вредных строительных материалов». В настоящее время эти термины получили широкое распространение, а синдром содержательно подкрепляется наблюдениями жителей современных домов и подтверждается анамнезом врачей, санитарными комиссиями и представителями Гостехнадзора. Современный человек много времени проводит в помещении, наиболее чувствительны к изменениям среды дети и пожилые люди. Комфортное эмоциональное и физическое состояние во многом определяется экологической составляющей, в которую входят внутренний климат помещений (влажность и другие качества воздуха, температурный режим, уровень шума и вибрации). Однако в помещении могут обнаруживаться радиационное, химическое и биологическое загрязнение состава воздуха (В.Н. Богословский, Ю.Д. Губернский, В.К. Савин и др.). Экологическая безопасность в значительной степени зависит от качества воздуха (химического, биологического и физического загрязнения). Проблема изучалась зарубежными и отечественными учеными (А.Л. Чижевский, Э.М. Крисюк, М.Н. Щандаала, Ю. Одум, Э. Экхольм и др.). Но до сих пор эта проблема изучена недостаточно, так как постоянно меняются условия строительства, состав материалов и конструкций, используемых в строительстве. По-прежнему требуется комплексный подход со стороны ученых, архитекторов, гигиенистов и общественных деятелей. Значимость работы в этом направлении была отражена в Государственной федеральной программе «Экологическая безопасность России» на 1993–1995 гг. и др. работах с целью создания концепции безопасности жилых помещений (А.А. Швец). В нашей стране разработаны санитарно-гигиенические критерии и процедура оценивания многих строительных материалов. Они направлены на полимерные и полимерсодержащие материалы, применяемые в строительстве жилых и общественных помещений [1]. Безусловно, разработка и применение новых современных строительных материалов требует контроля и значительного внимания со стороны контролирующих органов. Снижение контроля может привести к непоправимым последствиям, которые, так или иначе, сказываются на качестве жизни граждан и состоянии их здоровья. Минздрав России предложил взять за основу

методические указания на основе ГОСТов и СанПиНов, в которых четко определены требования, знание которых необходимо в строительстве помещений, где люди проводят значительное количество времени (жилые и общественные, медицинские, детские учреждения). Они разработаны Федеральным научным центром гигиены им. Ф.Ф. Эрисмана. Требования утверждены Комиссией по госсанэпиднормированию при Минздраве России (протокол №20 от 2 декабря 2004 г.), подписаны Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации, Первым заместителем Министра здравоохранения РФ Г.Г. Онищенко 6 января 2004 г. (введены в действие с 1 мая 2004 г. взамен метод. указаний по санитарному контролю полимерных строительных материалов, предназначенных для применения в строительстве жилых и общественных зданий за № 2158-80). Необходимо отметить тот факт, что в Российской Федерации разработаны требования к строительным материалам, методические указания к их исполнению. Однако результаты многочисленных исследований и проверок показывают недостатки или низкий уровень контроля по выпуску и применению ряда строительных материалов, в которых по разным причинам все-таки присутствуют вредоносные составляющие и особенно в полимерных и полимерсодержащих материалах и конструкциях. В средствах массовой информации, анализируя такое положение, ссылаются на монополизацию предприятий, выпускающих продукцию, на заказчиков и потребителей этой продукции, ориентированных на снижение себестоимости строительных работ без учета их качества и безопасности для применения в жилых зданиях и общественных учреждениях. Объем и направления исследований, проводимых с целью гигиенической оценки ПСМ, определяется в каждом конкретном случае в зависимости от рецептуры и назначения полимерного материала.

Если в результате исследований, химического состава воздушной среды помещений выявлены значительные количества летучих органических или газообразных неорганических веществ, либо в пробах воздуха жилых и общественных организаций содержатся аэрозоли тяжелых металлов, обнаружены свинец, кадмий, хром, цинк, железо, марганец, стронций, медь, окружающая среда считается загрязненной. На этапе предупредительного надзора, т.е. в процессе выпуска продукции, к ПСМ предъявляются следующие требования: ПСМ не должны создавать в помещении специфического запаха (не более 2 баллов); ПСМ не должны выделять в окружающую среду летучие вещества в количествах, которые могут оказывать прямое или косвенное неблагоприятное действие на организм человека (с учетом совместного действия всех выделяющихся веществ); во время эксплуатации зданий и сооружений в воздух помещений не должны выделяться из ПСМ химические вещества, относящиеся к 1-му классу опасности, а содержание остальных веществ не должно превышать гигиениче-

ские нормативы (ПДКсс., ОБУВ) для атмосферного воздуха; при выделении из ПСМ нескольких химических веществ, сумма отношений концентраций к их ПДК не должна превышать единицу; уровень напряженности электростатического поля на поверхности ПСМ и мебели в условиях эксплуатации помещений (при влажности воздуха 30-60%) не должен превышать 15,0 кВ/м; значения удельной эффективной активности естественных радионуклидов в ПСМ на минеральной основе и удельной активности цезия-137 в материалах из древесины, продуктов ее переработки и прочего растительного сырья не должны превышать гигиенические нормативы; ПСМ, не должны стимулировать рост и развитие микрофлоры, в том числе патогенной, при применении для внутренней отделки помещений зданий и сооружений, где предусмотрен режим влажной дезинфекции; ПСМ не должны ухудшать микроклимат помещений. Указанные положения способны помочь улучшить организацию гигиенического контроля применения современных строительных материалов с учетом санитарно-гигиенических требований и их экологической безопасности для жилых и общественных помещений.

Цель нашего исследования состояла в выявлении источников загрязнения воздуха жилых и общественных зданий и методов их изучения; отбор критериев экологической безопасности и оценки. Исследование проведено на базе ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике. Испытательный лабораторный центр». Для достижения цели были поставлены и решены следующие задачи:

1. Изучить проблему в теории и на практике.
2. Выявить особо опасные и токсичные строительные материалы, влияющие на загрязнение воздуха в помещениях с оценкой их воздействия на здоровье человека.
3. Провести анализ законодательных и нормативных документов, ГОСТов и СанПиНов.
4. Определить содержание и концентрацию в воздухе токсичных веществ, выделяемых полимерно-строительными материалами (ПСМ) и критерии оценивания экологической безопасности.

Изучение и оценка экологического состояния жилых и общественных зданий позволит реализовать меры по обеспечению безопасной среды жилых помещений и сохранению здоровья населения. Подборка и анализ методов исследования предоставит возможность изучать и контролировать состояние экологической ситуации в помещениях.

Управлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Чувашской Республике было направлено Поручение на проведение испытаний в жилой квартире, в которой были ус-

тановлены пластиковые окна. В соответствии с требованиями нормативных документов МУ 2.1.2.1829-04 «Санитарно-гигиеническая оценка полимерных и полимерсодержащих строительных материалов и конструкций, применяемых в строительстве жилых и общественных и промышленных зданий, и ГОСТ 17.2.3.01-86 «Правила контроля качества воздуха населенных пунктов» был произведен отбор проб воздуха в квартире заказчика на предмет определения токсичных веществ из установленных в квартире пластиковых окон. Лабораторные испытания воздуха жилой комнаты проведены в аккредитованной в национальной системе аккредитации испытательной лаборатории и внесенной в Единый реестр органов по сертификации и испытательных лабораторий (центров) таможенного союза. В ходе проведения испытаний, в соответствии с Программой исследований в воздухе помещения определялись вещества, которые могут выделяться из полимерных строительных материалов в соответствии с требованиями «Единых санитарно-эпидемиологических требований...» сложные эфиры – дибутилфталат и винилхлорид (хлористый винил или хлорэтен). Определение проведено было методом газовой хроматографии на газовом хроматографе ФГХ-1,2, который позволяет определять 43 наименования вредных веществ. В ходе испытаний были обнаружены химические соединения (винилхлорид-хлорэтен) в концентрации $C=2,77$ мг/м³, превышающей ПДК максимально-разовую концентрацию (ПДК=0,01 мг/м³) в 277 раз, что и явилось причиной заболевания хозяйки квартиры (подтверждается соответствующими документами). Воздух исследовался в сравнении с фоновой концентрацией химических веществ (атмосферный воздух), содержание винилхлорида в атмосферном воздухе не установлено (0,00 мг/м³). Обнаруженная концентрация винилхлорида была представлена на хроматограмме. Она показала уровень загрязнения воздуха, исследуемого помещения (натурные условия). В первой же хроматограмме, благодаря хроматографу ФГХ-1,2 (для сравнения показателей), получены нормы допустимых значений токсических веществ в воздухе (в закрытых помещениях).

Таким образом, исследования, проведенные в жилых и общественных помещениях, показали, что в состав воздуха этих помещений включено достаточно высокое содержание канцерогенных компонентов, выделяющихся строительными материалами, зависит от условий (влажности и температуры), в которые они попадают, от времени их воздействия на окружающую среду жилого помещения. Данные изделия становятся факторами риска, созданные и используемые самим человеком.

Литература

1. Санитарно-гигиеническая оценка полимерных и полимерсодержащих строительных материалов и конструкций, предназначенных для применения в

строительстве жилых, общественных и промышленных зданий» МУ 2.1.2.1829-04. Минздрав России. – М., 2004.

2. Сибилева Т.В. Современные строительные материалы – источник загрязнения воздуха жилых и общественных помещений и их влияние на здоровье человека / Т.В. Сибилева, Л.В. Сибилева // Экологическая безопасность, здоровье и образование: сб. науч. трудов. – Челябинск: ЗАО «Цицеро», 2016. – 354 с.

Сибилева Т.В., Пермитин К.В.

Спортивный клуб «Run mashina», Набережные Челны, Россия

Особенности мотивационной сферы взрослых людей, занимающихся рекреацией

Аннотация. Актуализирована проблема увлечения занятиями физической культуры и спортом взрослых людей, изучены ценностные ориентации и мотивы.

Ключевые слова: индивидуальный подход, легкая атлетика, мотивы, рекреация, ценности.

Sibileva T.V., Permitin K.V.

Sport club «Run mashina» Naberejnie Chelni, Russia

Features of the motivational sphere of adults engaged in recreation

Abstract. In this article considers the urgency of the problem of playing sport by adults; searched motivation and value orientation.

Keywords: recreation, motives, values, track and field, individual approach.

Актуальность исследования обусловлена повышением интереса взрослых людей среднего возраста к физической рекреации. Этот термин подразумевает комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемый с целью восстановления самочувствия и работоспособности человека. Понятие охватывает разные сферы человеческой деятельности: рыбалку, туризм, любительский спорт, досуг и пр. Термин начали использовать в 60-е гг. XX века в широком значении [2]. Организация разных видов рекреации способствовала снижению утомляемости человека, восстановлению эмоциональных и психологических сил, формированию адекватной самооценки, веры в себя. В настоящее время данный вид физической культуры становится все более популярным, доступным, модным. Физическая рекреация как вид физической культуры отвечает требованиям поддержания и укрепления здоровья, повышения настроения. В настоящее время становится все более популярным видом рекреации – марафон и полумарафон в легкой атлетике, что содействует оптимальному функционированию организма, повышению выносливости. Особенностью физической рекреации является доступность, переключение с интеллектуального труда на физические движения, упрощенность для активного отдыха после трудового дня, получе-

ние определенного эффекта. Спецификой этого вида физической культуры считается возможность свободного выбора времени занятий, их продолжительности, индивидуальный подход во время тренировок, учет возраста и пола, а также подготовленности участников.

Наряду с теоретическим анализом этой, относительно новой проблемы, **целью** нашего исследования стало изучение мотивов занятий физической рекреацией у людей среднего возраста и их личностных особенностей, способствующих таким занятиям.

Нами взята группа из 20 человек (8 – женщин, 12 – мужчин), в которую входят бизнесмены, менеджеры, руководители разных предприятий, врачи. Использовали опросный метод: изучение отношения к здоровью, «Мотивы занятий физической рекреацией», ценностные ориентации (М. Рокич), наблюдение и беседы. В опросном методе в нашей модификации предложены следующие утверждения, которые должны оценить занимающиеся рекреацией отвечая на вопрос: «Что такое здоровье?» (табл. 1).

Таблица 1

Анализ понимания здоровья в группе взрослых людей, занимающихся рекреацией

№ п/п	Утверждения	Кол-во высказываний	
		М	Ж
1	Оптимальное состояние организма	10	6
2	Оптимальное состояние внутреннего мира человека	5	8
3	Здоровый образ жизни	12	8
4	Отсутствие вредных пристрастий и привычек	7	6
5	Состояние гармонии физических и духовных сил	12	8
6	Занятия спортом, физической культурой	10	5
7	Рациональное питание	7	6
8	Долголетие	11	4
9	Отсутствие болезней	10	7
10	Соблюдение норм гигиены	4	3
11	Состояние эмоционального благополучия	7	8
	Всего высказываний	95	69

Ответов значительно больше, чем занимающихся в группе, так как каждый из них сделал несколько выборов. Когнитивный уровень понимания здоровья у людей среднего возраста не имеет больших различий среди мужчин и женщин. Тем не менее, 100% мужчин и женщин понимают его как здоровый образ жизни и состояние гармонии физических и духовных сил. Женщины выше оценивают состояние эмоционального благополучия: из 12 мужчин – 7 человек, женщины признают это утверждение все (видимо, в силу женской эмоциональности и более чувствительного восприятия мира, человеческих отношений и пр.). Отсутствие болезней у мужчин отмечает только 10 ч., у женщин –

7 ч. В данном случае средний возраст мужчин и женщин пока не привязывает их всех жестко к данному пониманию здоровья, тем не менее, заметно, что мужчины не равнодушны к своему здоровью. Долголетие мужчин волнует больше, чем женщин, однако нельзя сказать, что женщин не интересует этот вопрос. По-видимому, самореализация в настоящее время занимает женщин не меньше, чем мужчин. Из таблицы можно увидеть и другие соотношения в предложенных утверждениях. Например, только 7 (из 12 ч.) мужчин склонны связывать здоровье с рациональным питанием и 6 женщин (из 8 ч.). Это может указывать на определенные пристрастия в еде и возросшие возможности в выборе продуктов, тем более на многих каналах ТВ знакомят с рецептами готовки, проводят конкурсы, привлекают к рациональному и здоровому питанию, люди много путешествуют.

Ценностные ориентации личности включают в себя многие стороны взаимоотношений человека с окружающей действительностью. В зарубежной и отечественной психологии исследование ценностных ориентаций рассматривается как наиболее важное и актуальное направление. Признается, что ценности, доминирующие в обществе – это главный элемент культуры, а ценностные приоритеты индивидов реализуются в основных целях поведения [3]. Опыт повседневной жизни в постоянно меняющихся социальных, экологических, политических и экономических условиях напрямую влияют на ценности. На индивидуальном уровне ценности рассматриваются как основы мотивов, которыми люди руководствуются в повседневной жизни и профессиональной деятельности. Анализируя изучение ценностных ориентаций в данной группе, обнаружено, что в ряду терминальных ценностей здоровье стоит на первом месте, а вторым – активная деятельная жизнь, интересная работа, уверенность в себе; в ряду инструментальных ценностей – ценность здоровья занимает третье место по важности после высоких запросов, образованности. На четвертом месте – независимость, на пятом – жизнерадостность. Отсюда становится ясно, что люди ориентированы на здоровье, способны реализовывать собственные индивидуальные программы, ориентированные на здоровый образ жизни.

Анализ мотивов занятий физкультурой и спортом, наблюдения и беседы позволили выявить, что на первое место большинство участников опроса поставили улучшение самочувствия и здоровья, на второе – физическое самосовершенствование, получение удовольствия от занятий и на этом фоне приобретения социального престижа и признания, получения острых ощущений.

Литература

1. Большая психологическая энциклопедия. – М.: Эксмо, 2007. – 544 с.
2. Ивченко Е.А. Особенности мотивационной сферы молодых людей, занимающихся физической рекреацией / Е.А. Ивченко // Сб. статей по матер.

лучших дипломных работ выпускников факультета психологии СПбГУ 2003 год. – СПб, 2004. – 123 с.

3. Сибилева Л.В. Соотношение ценностных ориентаций и мотивов выбора профессии студентов факультета дошкольного образования педвуза / Л.В. Сибилева, А.С. Микерина // Актуальные проблемы дошкольного образования: становление, развитие, перспективы: матер. X Междун. науч.-практ. конф. – Челябинск: Рекпол, 2012. – 416 с.

Синявский Д.Э.

Научный руководитель: Гладкая Е.С., кандидат педагогических наук, доцент

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Развитие скоростно-силовых качеств учащихся младших классов на уроках физической культуры игровым методом

Аннотация. Развитие скоростно-силовых качеств спортсмена необходимо начинать в младшем школьном возрасте. Игровой метод как ведущий способствует развитию двигательных способностей, совершенствованию умений быстро действовать самостоятельно и по правилам. В игровой деятельности у учащегося улучшаются показатели психофизической подготовленности и формируются навыки саморегуляции.

Ключевые слова: физическое воспитание, скоростно-силовые качества, игровой метод развития, двигательная активность, физическое развитие.

Sinyavskiy D.E.

Supervisor: Gladkaya E.S., candidate of pedagogical Sciences, associate Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

The development of speed-power qualities of students of primary school physical education lessons games method

Abstract. The development of speed-power qualities of the athlete should start in primary school age. The game as a leading method promotes the development of motor skills, improve skills quickly to act independently and according to the rules. In play activities the student improve psychophysical fitness and formed skills of self-regulation.

Keywords: physical education, speed-power qualities, the playing method development, physical activity, and physical development.

Одной из особенностей школьного периода является формирование потребности у ребенка к спортивной деятельности. Это проявляется прежде всего

в интересе к различным видам спорта. Для достижения наибольшего эффекта физиологического развития необходимо ориентировать ребенка на те виды спорта, которые укрепляют сердечнососудистую систему, повышают иммунитет, улучшают физическое состояние организма в целом, снижают стрессовое напряжение и способствуют утолению «двигательного голода» в условиях гиподинамического обучения в школе. Стимуляция кардио-респираторной системы организма приводит к общему ускорению метаболизма и как результат организм начинает лучше функционировать. Также, следует отметить, что данный период характеризуется возможностью целенаправленного совершенствования силовых качеств человека.

Под силовыми качествами, мы понимаем, способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий. В спортивной деятельности силовые качества развиваются в совокупности со скоростными и проявляются в скоростно-силовых качествах. Таким образом, под скоростно-силовыми качествами понимается разновидность силовых качеств, которые определяются напряжением мышечной массы, неопредельного значения, но с необходимой, нередко максимальной, мощностью в упражнениях с высокой скоростью. Такие качества развиваются в упражнениях требующих одновременно высокой силы мышц и скорости движения [1]. Скоростно-силовые качества проявляются в способности к быстрому и взрывному усилию, которые зависят от состояния нервно-мышечного аппарата, абсолютной силы мышц и их способности к быстрому наращиванию усилия в начале движения [2].

Проявление скоростно-силовых качеств в спортивной деятельности зависит не только от нервно-мышечного аппарата, но и от внешних условий, связанных с организацией тренировочного процесса. Поэтому хорошо структурированные уроки физической культуры способствуют полному и системному развитию ребенка, что имеет особое значение для формирования организма.

Структура скоростно-силовых упражнений, предусматривается программами физического воспитания. Она включает различного рода прыжки (легкоатлетического характера, гимнастические и др.), броски, метания, толкание и стремительные поднимания спортивных снарядов, различного рода удары с утяжелителями, скоростные перемещения повторяющегося характера, ряд действий в различных играх и единоборствах, совершаемых в непродолжительный период со значительной интенсивностью (выпрыгивание, отжимание, ускорение) и т.д.

В развитии двигательной деятельности младшего школьного возраста ведущую роль занимает игровой метод. В системе физического воспитания этот метод применяется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. В начальной школе игра является одним из ведущих средств

решения комплекса задач по воспитанию личности, развитию двигательных способностей, совершенствованию умений действовать самостоятельно и по правилам. В условия правильно подобранной подвижной игры занимающиеся учатся естественно и непринужденно быстро бегать, высоко и далеко прыгать, метко бросать мяч, участвовать в состязаниях. Таким образом, особенностью игрового метода является двигательная активность занимающихся организуемая на основе содержания, условий и правил игры [3].

Для развития скоростно-силовых качеств применяют народные подвижные игры, которые включают выполнение различных физических упражнений (бег, прыжки) в ответ на команды, способствующие развитию реактивности (напряжения мышц), быстроты (ускорять суставное движение). После игр на быстроту и ловкость целесообразно включать в занятие игры на развитие силы. Для развития силы игровые упражнения должны содержать упражнения с внешним сопротивлением (вес предметов, противодействие партнера и т.д.), упражнения с преодолением тяжести собственного тела (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, лазанье по канату и т.п.).

В игру с целью скоростно-силовой подготовки занимающихся можно включать упражнения с различного рода отягощениями (с преодолением собственного веса, гантелями, набивными мячами, и т.п.), при которых мышечное напряжение при их выполнении чаще отвечает соревновательным требованиям. Упражнения способствуют обеспечению оптимального по силе тренирующего эффекта в зависимости от текущего состояния организма занимающегося.

Одно из важных достоинств игры заключается в подготовке занимающихся к саморегуляции интенсивности нагрузок, в выборе моментов для отдыха и активных физических действий. Также соревновательный характер игры может привести к эмоциональным всплескам, увлечению игрой, повышению работоспособности и психофизиологическому торможению мышечной усталости. В этом случае педагог должен управлять игровым процессом с целью оптимизации нагрузок. Таким образом, правильно организованная игровая деятельность способствует укреплению здоровья занимающихся, значительному улучшению показателей их психофизической подготовленности, а также развитию физических качеств.

Таким образом, в процессе игры младший школьник непроизвольно направляет свое внимание на достижение результата, а не на способ выполнения задания. Это значительно повышает эффективность, снижает утомляемость учащегося и способствует достижению цели занятия.

Литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория и практика / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров // под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Академия, 2012. – 528 с.

2. Матвеев Л.П. Теория физической культуры: введение в предмет: учеб. для вузов / Л.П. Матвеев. – М.: Лань, 2006. – 159 с.

3. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для вузов / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2007. – 365 с.

Скворцов Д.А.

Научный руководитель: Сарайкин Д.А., кандидат биологических наук, доцент

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Адаптация боксеров к физической нагрузке

Аннотация. Бокс относится к ациклическим видам спорта. Рассматриваются вопросы тренированности и тренировки, развитие утомления, управление процессом адаптации.

Ключевые слова: бокс, адаптация, единоборство, тренировочный процесс.

Skvorcov D.A.

Supervisor: Saraikin D.A., candidate of biological Sciences, associate Professor

Assistant Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Adaptation of boxers to physical activity

Abstract. The boxing belongs to acyclic sports. Questions of fitness and a training, development of exhaustion, management of adaptation process are considered.

Keywords: boxing, adaptation, single combat, training process.

Бокс является видом спорта, требующим от атлета проявления различных видов выносливости, общей и специальной.

Одна из основных тренировочных задач боксера – воспитание способности противостоять утомлению и этим длительное время сохранять работоспособность. Утомление – это особое физиологическое состояние человека, проявляющееся в дискоординации функций работающего организма и во временном снижении его работоспособности [2].

Многочисленные исследования советских и российских физиологов показали, что утомление возникает при нарушении и значительном изменении в мышцах объема веществ, угнетении активности ферментных систем, понижении возбудимости и проводимости синапсов, биохимических изменениях в мышечных волокнах; снижении возбудимости нервных центров; нарушении эндокринного аппарата; нарушениях в системе кровообращения и дыхания. Они выражаются в том, что при длительной физической работе наблюдается

ослабление сократительной способности миокарда и дыхательных мышц, что приводит к ухудшению транспорта кислорода к мышцам, нервной системе и вегетативным органам [5].

Из физиологии известно, что решающее значение для совершенствования всех систем и органов имеет метод тренировки. Поэтому анализ состояния спортсмена определяет состав методов тренировки, стимулирующих целенаправленное изменение тех или иных систем организма. Этот анализ позволяет также дать рекомендации по созданию оптимальных условий тренировки [5].

Продолжительная нагрузка определяется в зависимости от способности организма поглощать кислород.

Управление процессом адаптации предусматривает также каналы внутренней обратной связи. Если спортсмен обнаружил слабую адаптацию организма к мышечной тестовой нагрузке, то он самостоятельно может подобрать режим нагрузки. Это первый канал внутренней обратной связи. При определении тренером слабых звеньев состояния адаптации в процессе текущего контроля спортсмен получает специальные задания, предусматривающие оптимизацию приспособительных реакций. Это второй канал внутренней обратной связи [5].

Сердечно-сосудистая система – главное лимитирующее звено в транспорте кислорода при мышечной работе. Во время боя происходят сложные перестройки в организме, направленные на обеспечение энергетических затрат. Резко увеличивается потоотделение. При длительных схватках это ведет к большим потерям воды и снижению веса тела. В моче после напряженных боев повышается концентрация недоокисленных веществ, а иногда появляется белок. Вентиляцию легких лимитирует большая механическая работа, которая приводит к утомлению дыхательных мышц [3; 4; 6].

Развитие двигательной активности приходится в основном в период роста и развития организма и является важным этапом в общем развитии человека.

Развитие двигательной активности обусловлено наследственностью, половой зрелостью, способностью к обучению, и, таким образом, очень индивидуально. У каждого ребенка есть свой двигательный профиль: у одного могут быть большие способности для развития скорости, у другого – для развития выносливости и т.д.

Развитие состояния различных систем организма спортсмена происходит под влиянием физических нагрузок, что приводит к изменениям в организме, которые являются базовыми в увеличении функционального потенциала [5; 6].

Это положение имеет большое значение в физическом воспитании и спорте. Тренировка в одной лишь форме систематического повторения упражнения или физической нагрузки в суммарном объеме до утомления уже доста-

точна для формирования более высоких функциональных свойств организма с развитием конечных фаз адаптации – состояния тренированности и спортивной формы.

Теоретический анализ позволил выявить особенности изменений в организме, происходящих в процессе тренированности и в условиях протекания соревновательной деятельности.

В ряде работ по физиологии спорта дается характеристика двигательной деятельности боксеров, которая представляет собой скоростную, скоростно-силовую динамическую работу переменной мощности. В некоторых раундах мощность работы очень велика. Систематическая тренировка боксера ведет к биохимическим, морфологическим и функциональным изменениям скелетных мышц, способствующим развитию их силы и быстроты сокращений. Характер и структура технических действий зависят от действий противника. Движения боксера как при нанесении ударов, так и при защите против ударов противника ацикличны [5; 6].

Тренировка боксера способствует развитию силы, быстроты и специальной выносливости. Двигательные навыки боксера разнообразны. Во время боя движения выполняются в разной последовательности, с разной амплитудой и силой. Все это требует высокой подвижности нервных процессов и – экстраполяции при программировании адекватных движений [1; 2].

В кратковременные перерывы между раундами не происходит полного восстановления, и боксер вновь выходит на ринг при наличии кислородного долга и других функциональных изменений, обусловленных предшествующим раундом.

Для сохранения равновесия и точности движений необходима высокая функциональная устойчивость вестибулярного аппарата. Для успешного ведения боя исключительно важна информация, поступающая от проприорецепторов двигательного аппарата и рецепторов сетчатки глаза.

Болевая и осязательная чувствительность участков кожи, которые подвергаются ударам, у квалифицированных боксеров несколько понижена. После прекращения занятий боксом она постепенно восстанавливается.

Квалифицированные боксеры сохраняют ритмичное глубокое дыхание на протяжении всего боя. Только в момент нанесения удара они производят кратковременную задержку дыхания на выдохе.

При выполнении упражнений максимальной анаэробной мощности, характерных для бокса, наиболее важную роль в развитии утомления играют процессы, происходящие в ЦНС и исполнительном нервно-мышечном аппарате. Во время этих упражнений высшие моторные центры должны активировать максимально возможное число спинальных мотонейронов, работающих мышц

и обеспечить высокочастотную импульсацию. Анаэробный гликолиз развивается медленнее, поэтому за несколько секунд работы концентрация лактата в сокращающихся мышцах увеличивается незначительно. Системы вегетативного обеспечения, ввиду их инертности, не играют решающей роли в выполнении этих упражнений и, соответственно, в развитии утомления.

Литература

1. Ахметзянов М.Н. Использование физиолого-биохимических методов контроля в подготовке боксеров / М.Н. Ахметзянов // Оптимизация тренировочного процесса в спорте и двигательных режимов в массовой физической культуре и клинике: тез. докл. науч.-практ. конф. – Челябинск, 1987. – 94 с.

2. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: автореф. ... канд. пед. наук / П.Ю. Галкин. – Челябинск: УралГАФК, 2002. – 24 с.

3. Повышение физической работоспособности легкоатлетов 14-15 лет в макроцикле тренировочного процесса / В.И. Павлова, С.С. Кислякова, Д.А. Сарайкин, Ю.Г. Камскова, И.В. Нагорнов // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2015. – Т. 15. – № 4. – С. 74–79.

4. Сиваков В.И. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков, В.В. Сиваков // Записки ученых университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 12 (142). – С. 116–120.

5. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учеб. для вузов физической культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Терра-Пресс; Олимпия Пресс, 2001. – 519 с.

6. Терзи М.С. Сенсомоторная адаптация у единоборцев разных квалификаций / М.С. Терзи, В.И. Павлова, Д.А. Сарайкин // матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междун. участием «Актуальные проблемы подготовки и сохранения здоровья спортсменов». – Челябинск: УралГУФК, 2013. – С. 367–370.

Скворцов Д.А.

Научный руководитель: Сарайкин Д.А., кандидат биологических наук, доцент

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Техника и тактика в соревновательной деятельности спортсмена

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы техники и тактики в тренировочном процессе спортсменов в целом и, в частности, у боксеров.

Ключевые слова: бокс, техника, тактика, соревновательный процесс, единоборство.

Skvorcov D.A.

Supervisor: Saraikin D.A., candidate of biological Sciences, associate Professor South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

The equipment and tactics in competitive activity of the athlete

Abstract. In this article questions of the equipment and tactics in training process of athletes in general and, in particular, at boxers are considered.

Keywords: boxing, equipment, tactics, competitive process, single combat.

Технико-тактическая подготовка боксера – это специальный курс школы бокса, представляющий собой вооружение спортсмена знаниями, умениями и навыками техники и тактики бокса. При подготовке спортсмена в технической части так же проводится тактическая подготовка [1; 2].

Под тактической подготовкой понимается усовершенствование различных приемов решения задач и специальных способностей, показывающих эффективность решения этих задач. Изучение различных приемов и совершенствование специальных качеств является взаимосвязанной стороной тренировочного процесса, цель которого заключается в оптимизации тактической деятельности спортсмена.

Тактическая подготовка должна грамотно объединять теоретические и практические разделы. При обучении технике боя, спортсмен познает теорию спортивной тактики. Спортсмену необходимо еще до начала обучения технического действия, узнать тактическую сферу применения этой техники. Решать тактическую задачу спортсмен должен лишь тогда, когда он ее понял теоретически и мысленно проработал [1; 2; 3].

Тактикой соревновательной деятельности спортсмена является эффективное построение общих форм, прежде всего, позволяющее соединить соревновательные действия в соответствии с замыслом.

В соревновательной деятельности спортсмена техника и тактика практически не существует отдельно, но в интересах анализа данных этапов есть смысл рассматривать их не только совместно, но и поочередно и избирательно.

Техника соревновательных действий выступает как относительно самостоятельный компонент соревновательной деятельности. При рассмотрении соревновательной деятельности спортсмена в аспекте составляющих ее форм построения очевидно, что она предстает в виде совокупности технически и тактически упорядоченных действий. Их техника в двигательно-активных видах спорта, как и техника двигательных действий в целом может быть охарактеризована как смысловая основа, пространственно-временная, динамическая и ритмическая структура движений, объединяемых в рамках того или иного действия.

Техника бокса представляет собой совокупность приемов атаки и защиты, которые в следствии систематических упражнений становятся боевыми навыками [1; 2; 3; 4].

Технический арсенал боксера – это множество самых разнообразных по смыслу и структуре действий. Необходимо понять, что чем разнообразнее техника, тем бой будет более разнообразным и зрелищным. В целом вся техника бокса представляет собой сложно координированные движения, успешное обучение которым играет решающую роль в становлении боксера. Она определяется формами движения, рациональностью их применения, быстротой реакции и степенью координации спортсмена [3; 4; 5].

Понятие техники бокса включает в себя механику движений, имитирующих удары и защиты, а также передвижения. Они отличаются от упражнения в парах с партнером, поскольку движения могут быть выполнены индивидуально, перед зеркалом, либо с тренером на «лапах» для выработки и закрепления динамического стереотипа [6].

Под «техникой» подразумевается показатель двигательной подготовленности спортсмена. Развитие техники бокса выражается в формировании новых вариантов, приемов и способов их выполнения, а также изменении их общего количества и частоты применения в бою зависит от ряда причин:

- различий в темпах развития средств нападения и обороны, поскольку, средства нападения развиваются интенсивнее, чем средства обороны;
- изменений в правилах боя, которые стимулируют развитие обороны или нападения с целью создания определенного равновесия, что определяет зрелищность поединков;
- повышение уровня развития физических качеств;
- совершенствование тактики ведения боя, которая определяет технику;
- увеличение темпа ведения боя и развитие большего количества производимых комбинаций приводит к формированию скоростных приемов техники;
- техника бокса – это рациональный способ выполнения соревновательного действия и навыка, характеризуется наиболее обоснованными выводами физиологией человека. Форма построения специальных боксерских движений характеризуется той или иной степенью целесообразного использования своих возможностей, рациональных приемов, исходящих из минимальных энергозатрат организма боксера, необходимых для успешного боя и для достижения высокого спортивного результата [2; 3; 6].

Понятие «спортивная тактика» взаимосвязано с мыслительными операциями и конструкциями, определяющими основные черты поведения спортсмена в состязании и использовании практических форм соревновательного поведения.

Если говорить о тактике соревновательной деятельности спортсмена, необходимо видеть взаимосвязь не только мыслительных, но и практических форм деятельности. При этом следует различать их, потому что не замечать их различий является недопустимым, так как в большинстве случаев хороший тактический замысел бывает плохо реализован практически, либо не реализован совсем. В силу неверного тактического замысла могут быть не использованы, потенциально имеющиеся у спортсмена эффективные тактические возможности.

В целом смысл тактики спортсмена или команды заключается в выработке и использовании таких замыслов, моделей и практических способов соревновательного поведения, которые позволяли бы с наибольшей эффективностью реализовать свои физические, психические, технические возможности в их достижении и с наименьшими трудностями преодолевать противодействия соперников [2; 4; 5].

Технико-тактическая подготовка в современном боксе играет одну из важных ролей. В ходе ведения боя тактически грамотный боксер умеет эффективно использовать свои индивидуальные возможности и учитывать особенности тактики ведения боя с конкретными или возможными соперниками. Существенное количество факторов тесно связана с тактикой ведения, влияющих на ее эффективность [1; 2; 3].

В исследовательском моделировании спортивной тактики ее модели разрабатываются в последние годы с использованием, в подавляющем большинстве, математических методов и компьютерных расчетов, в которых последовательно детализируются тактические задачи, подлежащие решению в течение состязаний в соответствии с общим замыслом, и способы их реализации.

Правильное составление спортивной тактики в первую очередь зависит от общего тактического замысла, а также от конкретизирующей модели ведения боя, если они выработаны с рациональным учетом реальных возможностей спортсмена и противников, с учетом особенностей условий, предстоящих соревнований, которые опираются на знание проверенных рациональных форм спортивной тактики и возможный прогноз наиболее вероятного исхода боя [6].

Литература

1. Бокс: учеб. для ин-тов физ. культуры / К.В. Градополов, Г.О. Джероян, О.П. Топышев и др. / под общ. ред. И.П. Дегтярева. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 287 с.

2. Галкин П.Ю. Изучение взаимосвязей тактических действий в структуре спортивного мастерства боксеров высокой квалификации / П.Ю. Галкин // Спорт и личность: сб. матер. науч.-прак. конф. – Челябинск, 2001. – С. 26–30.

3. Джероян Г.О. Бокс: совершенствование тактики боксеров 1 разряда и мастеров спорта: лекция для студентов-заочников / Г.О. Джероян. – М.: ГЦО-ЛИФК, 1980. – 29 с.

4. Павлова В.И. Развитие координационных способностей юных тхэквондистов моделированием соревновательной деятельности / В.И. Павлова, М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – Челябинск, 2013. – № 12.2. – С. 288–295.

5. Повышение физической работоспособности легкоатлетов 14–15 лет в макроцикле тренировочного процесса / В.И. Павлова, С.С. Кислякова, Д.А. Сарайкин, Ю.Г. Камскова, И.В. Нагорнов // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2015. – Т. 15. – № 4. – С. 74–79.

6. Филимонов, В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования: учеб. по боксу / В.И. Филимонов. – М.: Инсан, 2001. – 400 с.

Скоробренко И.А.

Научный руководитель: Быстрой Е.Б., доктор педагогических наук, профессор

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Создание безопасной образовательной среды на уроках иностранного языка

Аннотация. Статья посвящена вопросу о создании безопасной образовательной среды на уроках иностранного языка. Акцентируется внимание на формах и технологиях работы с целью ее создания.

Ключевые слова: безопасная образовательная среда, урок иностранного языка, деловая игра, кейс-стади.

Skorobrenko I.A.

Supervisor: Bystrai E.B., doctor of pedagogical Sciences, Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Creation of safe educational environment in foreign language lessons

Abstract. The article is devoted to the creation of a safe educational environment in foreign language lessons. Attention is focused on the forms and technologies of work with the aim of creating it.

Keywords: safe educational environment, foreign language lesson, business game, case-study.

Одной из важнейших задач современной школы является создание безопасной образовательной среды. Это обусловлено ведущей ролью в образовательной теории и практике таких принципов, как защита личности каждого

субъекта учебно-воспитательного процесса, опора на развивающее образование и формирование социально-психологической компетентности у школьников.

Дефиниция «среда» в общей трактовке понимается как «окружение, совокупность природных условий, в которых протекает деятельность человеческого общества, организмов» [5]. В педагогическом аспекте среда рассматривается как окружение человека, условия, при которых он взаимодействует с этим окружением. Данные условия оказывают определенное влияние на развитие личности и могут активизировать или тормозить данный процесс. Мы полагаем, что именно создание безопасной образовательной среды на уроках иностранного языка способствует развитию личности и ее социализации.

Безопасной мы считаем такую образовательную среду, которая предполагает реализацию прав учащихся на личную и психологическую безопасность, способствует процессу социализации личности. Социализация подростка, в свою очередь, представляет собой сложный, многогранный и непрерывный процесс освоения им социального опыта и культуры, самоопределения и самоактуализации, формирования ценностных ориентиров личности. Данные ориентиры формируются в процессе эстетического, нравственного, трудового, гражданско-патриотического, политического и правового воспитания личности. Процесс социализации личности направлен на адаптацию подростка к окружающему миру, социуму, занятие определенной социальной ниши в обществе. Данный процесс способствует формированию нормативного социального поведения и в то же время направлен на профилактику формирования девиантного, антисоциального поведения. Как утверждает А.Т. Гутин, «высшим уровнем социализации личности является самоутверждение, реализация внутреннего потенциала» [4].

С целью создания безопасной образовательной среды на уроках иностранного языка, способствующей раскрытию потенциала учащихся, необходима интеграция традиционных технологий обучения с инновационными при использовании принципов компетентностного и деятельностного подходов. Быстрой Е.Б. справедливо утверждает, что современное образование «базируется на диалогической концепции, предполагающей равноправное взаимодействие участников учебного процесса, а также взаимную обусловленность и многообразие динамических связей всех компонентов учебно-методической системы между собой» [3, с. 15]. Возможность такого взаимодействия предоставляют такие формы занятий, как проблемная беседа, семинар-диспут, учебная дискуссия. При их организации актуальность приобретает использование таких форм и технологий работы, как имитационный тренинг, учебная деловая игра, кейс-стади, технология развития критического мышления. Следует подчеркнуть, что применение инновационных форм и технологий работы в формирова-

нии безопасной образовательной среды не отрицает традиционного фундаментального обучения, а современные технологии обучения должны логично дополнять учебный процесс, делая его более интересным для школьников и более эффективным.

Актуальность, например, приобретает применение такой инновационной технологии, как учебная деловая игра, которая «помогает формированию способностей к управленческой деятельности, принятию коллективных решений, умений и навыков социального взаимодействия, руководства и подчинения» [2, с. 93]. Мы полагаем, что в деловой игре происходит эмоционально-действенная ориентация в содержании деятельности в обоих ее контекстах – предметном и социальном, возникает осознание своего места в системе отношений людей и рассматриваются, анализируются возможные стратегии поведения в той или иной ситуации.

Исполнение в процессе игры той или иной роли способствует развитию произвольного, сознательного, саморегулируемого поведения. В совместной деятельности участников игры создаются условия для формирования самосознания и самоорганизации, профессионального и общего развития личности будущего специалиста, а также его профессиональных компетенций.

Личностно-ориентированное обучение предполагает использование различных средств и технологий организации учебной деятельности. Сегодня все большую популярность приобретает такая инновационная технология, как кейс-стади. Данная технология позволяет достоверно документировать различные ситуации общения, в которых существует определенный конфликт, что позволяет осуществить превентивные меры предотвращения возникновения различного рода недоразумений при встрече в реальной практической деятельности с той или иной ситуацией. Так, кейс-стади способствует подготовке подрастающего человека к межличностному общению, формированию поведенческих образцов, позволяющих грамотно выстраивать стратегию общения с другими людьми.

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

В реализации кейс-стади важна роль преподавателя как организатора, координатора, задачи которого – подготовка материала для кейсов, помощь в поиске дополнительной информации, обеспечение хода дискуссии. После предъявления кейса из реальной жизни учащимся дается возможность найти допол-

нительную информацию по проблеме. На занятиях организуется дискуссия по поводу того, какое из приведенных решений является наиболее правильным. Актуальность использования кейс-стади обусловлена тем, что «обучающиеся как бы еще раз переживают случившееся, экстраполируя его в плоскость своего поведения, гипотетически предполагая, как бы они реагировали в подобной ситуации и что необходимо знать, чтобы преодолеть возникшие трудности» [4, с. 41]. Таким образом, кейс-стади выступает одной из наиболее важных технологий, которые могут быть использованы с целью создания безопасной образовательной среды.

Кроме того, формирование и функционирование безопасной образовательной среды на уроках иностранного языка предполагает профилактическую работу с обучающимися с целью формирования у них знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья, содействие формированию регулятивных, коммуникативных, познавательных компетентностей.

Резюмируя вышеизложенное, отметим, что создание безопасной образовательной среды на уроках иностранного языка возможно посредством применения средств и технологий, предложенных нами в данной статье, и приобретает все большую актуальность в свете реализации компетентностного и деятельностного подходов. Оно направлено на достижение таких целей, как самореализация, самоопределение, улучшение взаимоотношений и коммуникаций учащихся.

Литература

1. Быстрой Е.Б. Здоровьесберегающий потенциал применения кейс-стади на занятиях по иностранному языку в вузе / Е.Б. Быстрая, И.А. Скоробренко // Экологическая безопасность, здоровье и образование: сб. науч. трудов / под науч. ред. З.И. Тюмасевой. – Челябинск: ЗАО «Цицеро», 2015. – 236 с.

2. Быстрой Е.Б. Реализация компетентностного подхода в процессе подготовки будущих учителей / Е.Б. Быстрая, И.А. Скоробренко // In Situ. – 2015. – № 1. – С. 91–94.

3. Быстрая Е.Б. Формирование межкультурной педагогической компетентности учителя / Е.Б. Быстрая // Alma mater. – 2006. – № 6. – С. 14–18.

4. Гутин А.Т. Влияние клубной деятельности на процессы социализации подростков и молодежи в обществе. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://gou-cpprk.ru/creativity/sci-pub/10000-3>.

5. Ожегов С.И. Словарь русского языка: ок. 53 000 слов / С.И. Ожегов // под общ. ред. проф. Л. И. Скворцова: 24-е изд., испр. – М.: Оникс: Мир и образование, 2007. – 640 с.

Скоробренко И.А.

Научный руководитель: Орехова И.Л., кандидат педагогических наук, доцент

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Роль классного руководителя в формировании культуры здоровья у школьников

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы, раскрывающие роль классного руководителя в формировании у учащихся культуры здоровья и здорового образа жизни. Приводятся результаты анкетирования школьников на предмет выявления отношения к здоровому образу жизни. Предлагаются формы реализации оздоровительной работы с учащимися.

Ключевые слова: культура здоровья, школьники, классный руководитель, оздоровительная работа.

Skorobrenko I.A.

Supervisor: Orekhova I.L., candidate of pedagogical Sciences, associate Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

The class teacher's role in shaping the health culture of younger schoolchildren

Abstract. This article examines the issues that reveal the role of the class teacher in shaping the pupils' health culture of a healthy lifestyle. In the article are presented the results of questioning of pupils for the purpose of revealing attitudes towards a healthy lifestyle. The forms of realization of improving work with pupils are offered in the article too.

Keywords: health culture, junior schoolchildren, class teacher, health working.

В последнее время все большее внимание уделяется вопросам формирования культуры здорового образа жизни у школьников, сохранения и укрепления их здоровья. Это обусловлено, с одной стороны, тенденциями современного отечественного образования, требующими разработки и использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе и создания здоровьесберегающей образовательной среды. С другой стороны, объективной причиной для организации работы со школьниками в области здоровьесбережения являются показатели состояния здоровья детей, в которых число хронических заболеваний возрастает с каждым годом.

Не подлежит сомнению тот факт, что роль школы в формировании культуры здоровья у детей особенно велика, так как «школа должна содействовать укреплению здоровья ученика, при этом здоровье понимается комплексно» [4,

с. 49]. Важную роль в организации воспитательной работы со школьниками по вопросам здоровьесбережения играет классный руководитель, в задачи которого входит создание здоровьесберегающей образовательной среды, гигиеническое воспитание учащихся, проведение с ними воспитательной работы по вопросам культуры здоровья и здорового образа жизни, приобщение их к физической активности.

С целью выполнения прогностической оценки значимости оздоровительной работы с учащимися нами было проведено анкетирование среди учащихся пятых классов с использованием опросника «Отношение к здоровому образу жизни».

Результаты анализа ответов респондентов показали, что 68% школьников положительно относятся к здоровому образу жизни и утверждают, что это и есть здоровье, в то время как отрицательное отношение к здоровому образу жизни выразили 22% учащихся, объясняя свой ответ тем, что здоровый образ жизни требует приложения больших усилий и затрат. В то же время, наблюдается несоответствие отношения к здоровому образу жизни у родителей опрошенных и их детей. Только 59% родителей, по мнению респондентов, относятся положительно к здоровому образу жизни, в то время как 41% – отрицательно, то есть ведут нездоровый образ жизни.

77% участников опроса соотносят здоровый образ жизни с преобладанием положительных эмоций, 51% – с личной гигиеной, но лишь 39% респондентов отмечают важность для сохранения и укрепления здоровья оптимального двигательного режима, 34% – занятий физической культурой и спортом, а 26% – закаливания.

Свое состояние здоровья большинство участников опроса оценивают, как хорошее (32%) и удовлетворительное (43%). 21% респондентов не удовлетворены своим состоянием здоровья и позиционируют его, как плохое, а 4% затрудняются в формулировке четкого ответа.

Важно отметить, что здоровый образ жизни фактически ведут лишь некоторые школьники, что подтверждается следующими показателями. Только 16% респондентов занимаются спортом и посещают спортивные секции, лишь 34% – делают утреннюю зарядку, всего 29% соблюдают режим дня. 42% опрошенных считают, что полноценно питаются, в то время как питаются по часам лишь 17%. Хотя 84% опрошенных утверждает, что соблюдают гигиену, число закаляющихся составляет только 21%.

Интересны также ответы школьников на вопрос о том, каким образом они преимущественно проводят свое свободное время. Так, 49% отмечают, что проводят большую часть свободного времени в Интернете, 43% любят слушать музыку, но лишь 23% опрошенных занимаются спортом и 16% – посещают кружки и секции.

Подробный анализ ответов респондентов на вопросы позволяет выявить круг проблем, с которыми сталкиваются в организации своей жизнедеятельности пятиклассники. Во-первых, это неправильное понимание здорового образа жизни и ложное мнение о том, что его соблюдение требует больших усилий и затрат, в то время как оно сводится к соблюдению и выполнению свода правил и рекомендаций. Кроме того, это отсутствие здоровьесберегающей среды в семьях детей. Зачастую родители ведут нездоровый образ жизни, склонны к вредным привычкам и не способны объяснить ребенку важность и роль здоровья в жизни человека. Во-вторых, современные школьники страдают от недостатка двигательной активности, что обусловлено как нехваткой времени для занятий физической культурой ввиду большой загруженности по ряду учебных предметов, так и отсутствием в их жизнедеятельности достаточного количества движения. Сегодня школьники проводят большую часть времени, сидя за партой в школе, а приходя домой, садятся за компьютер, и снова проводят время в статичной, не изменяющейся позе, что, безусловно, наносит непоправимый вред их здоровью.

В-третьих, зачастую наблюдается отсутствие достаточного объема оздоровительной работы с детьми в семьях. Практика показывает, что сегодня большинство детей не соблюдает режим дня. Мы полагаем, причиной этого является большая учебная загруженность и преувеличение роли компьютерных технологий в жизни подрастающего человека. Большинство детей не делает утреннюю зарядку и даже не имеет представления о закаливании. По нашему мнению, данная проблема порождена нежеланием родителей знакомить ребенка с этими важнейшими здоровьесберегающими технологиями и отсутствием личного примера с их стороны.

Таким образом, по результатам анализа опроса пятиклассников мы относим данную категорию школьников к наиболее уязвимой в области здоровья, что, по нашему мнению, обусловлено отсутствием сформированности необходимых умений и навыков самостоятельной работы по формированию, сохранению и укреплению собственного здоровья, малой двигательной активностью, несоблюдением режима труда и отдыха. Мы уверены в том, что разрешение вышеуказанных проблем без контроля и помощи со стороны классного руководителя как главного организатора воспитательного процесса, может привести к значительному ухудшению здоровья и неуспеваемости школьников.

В педагогической литературе подчеркивается, что «задача классного руководителя – стать организатором, координатором совместного творчества детей, родителей, учителей-предметников, медицинских работников, которое помогло бы каждому ребенку осознать здоровье как ценность, выбрать здоровый образ жизни» [1]. Полностью соглашаясь с этим утверждением, мы подчерки-

ваем важность оздоровительной работы со школьниками, которая является прерогативой классного руководителя, и заключается в следующих проявлениях и формах: во-первых, это диагностика состояния здоровья учащихся и его самооценки ими, которая должна носить не эпизодический характер, а проводиться регулярно, помогая классному руководителю выявить основные проблемы, связанные со здоровьем школьников и их потребности в оздоровительной работе, с учетом которых можно рационально и грамотно выстроить учебно-воспитательный процесс. По результатам данных мониторинговых исследований классным руководителем может также проводиться индивидуальное и групповое психолого-педагогическое консультирование учащихся и их родителей, а также создание с использованием результатов диагностики и на их основе методических рекомендаций по организации оздоровительной деятельности как для учащихся, так и для их родителей [2].

Во-вторых, при участии психологов и специалистов по воспитательной работе необходима организация учебной, творческой и досуговой деятельности школьников, направленной на формирование у них представлений о здоровом и безопасном образе жизни и массовое распространение знаний в области здоровьесбережения. Следует отметить, что задачей классного руководителя является также обучение школьников гигиенической культуре, способам формирования, сохранения и укрепления здоровья [3]. Процесс формирования культуры здоровья у учащихся – процесс длительный, непрерывный и каждодневный. Задачей классного руководителя является организация классных часов, внеклассных мероприятий, посвященных здоровому образу жизни и его формированию. В то же время классный руководитель реализует мотивационную функцию в оздоровительной работе с учащимися, поощряя их самостоятельность и инициативность, являясь образцом и примером для подражания.

В-третьих, следует систематически проводить тренинговые мероприятия со школьниками, направленные на формирование культуры здорового образа жизни. Здесь в качестве актуальных форм и технологий работы мы предлагаем проведение самодиагностики с учащимися и анализ ее результатов, рассмотрение проблемных вопросов формирования культуры здоровья и здорового образа жизни (решение проблемных задач, кейс-стади, организация дискуссий и дебатов и т.д.), самостоятельную подготовку учащимися проектов по проблемам здоровьесбережения.

Залогом успешности работы классного руководителя по формированию культуры здоровья у школьников, сохранению и укреплению их здоровья является осознание ими необходимости и важности непрерывного контроля собственного здоровья и организации работы по улучшению его состояния, а также сформированность способности и готовности к применению здоровьесберегающих технологий в организации жизнедеятельности.

Подводя итог сказанному выше, мы пришли к выводу о том, что роль классного руководителя в формировании культуры здоровья у школьников особенно велика. От личности учителя, являющейся примером для школьников, а также от эффективности его работы в области здоровьесбережения, зависит успешность комплексного и непрерывного процесса формирования культуры здоровья у детей.

Литература

1. Классный руководитель. Научно-методический журнал для заместителей директоров по воспитательной работе, классных руководителей и кураторов, учителей начальной школы. – М., 2004. – № 2.

2. Мурзина О.С. Роль классного руководителя в формировании здорового образа жизни учащихся. Матер. VIII Междун. студ. электронной научной конф. «Студенческий научный форум». – [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.scienceforum.ru/2016/2150/16915>.

3. Орехова И.Л. Валеологическое сопровождение вариативного обучения в общеобразовательной школе: монография / И.Л. Орехова. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2004. – 389 с.

4. Скоробренко И.А. Возможности урока иностранного языка в оздоровительной работе с учащимися / Экологическая безопасность, здоровье и образование: матер. VII Межвузов. науч.-практ. студ. конф., г. Челябинск, 22 апр. 2014 г. / под науч. ред. З.И. Тюмасевой. – Челябинск: Цицеро, 2014. – 176 с.

Скуба Г.С.

Научный руководитель: Павлова В.И., доктор биологических наук, профессор

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Сравнительный анализ индивидуального профиля мышления у подростков на этапах начальной и углубленной специализации в футболе

Аннотация. Основным назначением данного исследования явился сравнительный анализ индивидуального профиля мышления у подростков на этапах начальной и углубленной специализации в футболе. Всего в исследовании приняло участие 24 воспитанника спортивной школы в возрасте 11–13 лет. Было установлено, что для футболистов подросткового возраста характерны все типы мыслительной деятельности и ее совершенствование с ростом спортивной квалификации и стажа занятий.

Ключевые слова: подростки 11–13 лет, футбол, индивидуальный профиль мышления.

Scuba G.S.

Supervisor: Pavlova V.I., doctor of biological Sciences, Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Comparative analysis of the profile of the individual of thinking in teenagers at the stages of initial and in-depth expertise in the football

Abstract. The major purpose of this study was the comparative analysis of the individual profile of thinking in teenagers at the stages of initial and in-depth specialization in the football. A total of 24 attended the pupil of sports school at the age of 11–13 years. It was found that for the football adolescence are characteristic of all kinds of cogitative activity of and its improvement with growth of sporting qualification and the experience training.

Keywords: teens 11–13 years, football, individual thinking profile.

Повышение эффективности и качества процесса подготовки спортсменов находится в центре внимания специалистов [1; 4; 5]. В связи с данным обстоятельством в последнее время актуализировалась проблема поиска психологических критериев, отражающих интегративную сторону процесса адаптации юных спортсменов к специфическим нагрузкам вида спортивной специализации [1]. В этой связи, мы предприняли попытку сравнительного исследования особенностей индивидуального типа мышления, как интегрального показателя сенсомоторного взаимодействия с окружающей действительностью, у футболистов 11–13 лет на разных этапах системы многолетней спортивной подготовки.

Для проведения исследования, на базе ДЮСШ «Метар» по футболу г. Челябинска, нами было выделено две группы – группа начальной подготовки (ГНП) и группа углубленной специализации (ГУС), по 12 футболистов 11–13 лет в каждой группе с гендерно-равным соотношением. Все спортсмены относились к основной группе здоровья. Результаты тестирования были внесены в специальные протоколы [3] и подвергнуты математико-статистической обработке.

Результаты изучения индивидуального профиля мышления подростков на этапах начальной подготовки и углубленной специализации в футболе представлены в таблице 1.

Таблица 1

Среднегрупповые показатели исследования индивидуального профиля мышления у футболистов 11–13 лет (в % от общего количества)

Уровни	Группа	ГНП	ГУС
Низкий (0–5 баллов)		5,1±0,36	3,7±0,26
Средний (6–9 баллов)		32,5±1,95	28,2±2,01
Высокий (10–15 баллов)		62,4±4,45	68,1±4,86

Предметное мышление является преобладающим у 73% футболистов на этапе начальной подготовки и 68% подростков в группе углубленной специализации. То есть для большинства футболистов на этапах начальной подготовки и

углубленной специализации характерно воплощение мыслей в двигательные действия.

Образное мышление является преобладающим у 13% футболистов в выборке группы начальной подготовки и 17% – в выборке группы углубленной специализации. Для подростков, вошедших в эту категорию, первоначально преобразование мысли в двигательный образ.

Логический тип мышления присущ лицам с философским складом ума, у которых преобладает умственная деятельность. В этой связи, данный тип мышления был выявлен только у 8% юных футболистов на начальном этапе специализации и лишь у 6% – на этапе углубленной специализации (единичные случаи).

Однако, наименее свойственным типом мышления для юных футболистов, независимо от этапа системы многолетней спортивной подготовки, является тип символического мышления. Оно характерно для 2% спортсменов в ГНП и 3% – в ГУС.

На сегодняшний день утвердилась теория о том, что наиболее перспективным типом мышления является креативный тип, т.е. способность человека к синтетическому типу мышления и иррациональной природе мыслительной деятельности [2]. Для обладателей этого типа мышления характерен нестандартный и конструктивный подход к проблемным ситуациям. Это очень важно в спортивной деятельности, которая отличается многофакторностью элементов, лимитирующих процесс достижения высокого результата. Данный тип мышления был выявлен нами у 4% и 6% подростков на этапах начальной и углубленной специализации в футболе соответственно.

Таким образом, можно констатировать, что для исследованной группы футболистов характерны все типы мыслительной деятельности. Причем низкий уровень мышления выявлен у 5,1% исследованных барьеристов в ГНП и у 3,7% – в ГУС, что свидетельствует о совершенствовании мыслительных процессов у футболистов с ростом спортивной квалификации и стажа занятий. Средний уровень мышления зафиксирован у 32,5% футболистов в ГНП и 28,2% – в ГУС. Основная масса юных футболистов, по результатам нашего исследования, проявила высокий уровень мыслительных операций, причем доля таких спортсменов увеличивается в процессе многолетней спортивной подготовки и, вероятно, коррелирует с повышением уровня спортивного мастерства.

Литература

1. Амтипов А.В. Направленность и содержание тренировочных нагрузок в практике подготовки юных футболистов / А.В. Амтипов, В.П. Губа // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. – 2012. – № 1. – 68 с.

2. Ворожейкина А.В. Профессионализация заказчика и участника закупки / А.В. Ворожейкина // Госзаказ: управление, размещение, обеспечение. – 2015. – № 39. – С. 28–30.

3. Резапкина Г.В. Отбор в профильные классы / Г.В. Резапкина. – М.: Генезис, 2005. – 44 с.

4. Семченко А.А. Роль интегральной оценки морфофункциональных параметров тела у барьеристов в системе тренировочно-соревновательной подготовки / А.А. Семченко, А.В. Ненашева // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 2. – URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=24262>.

5. Физиологические и психофизиологические особенности сенсомоторной адаптации у единоборцев разных квалификаций / В.И. Павлова, Д.А. Сарайкин, М.С. Терзи // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 6. – Ч. 7. – С. 1412–1417.

Статья выполнена при финансовой поддержке ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева» по договору на выполнение НИР от 14.04.2017 г. № 16-458 по теме «Роль взаимодействия молекулярно-генетических факторов с функциональной работоспособностью и резистентностью организма единоборцев разных квалификаций».

Соловьева Н.С., Хохлова А.А.

Научный руководитель: Сарайкин Д.А., кандидат биологических наук, доцент

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Влияние физической культуры на состояние здоровья учеников начальной школы

Аннотация. В статье убедительно показано влияние физической культуры на здоровье и развитие младших школьников. На Совете по развитию физической культуры и спорта после завершения Сочинской Олимпиады В.В. Путин поставил задачи о привлечении российского населения к массовым формам занятий и участия в физической культуре.

Ключевые слова: здоровье, заболевания, резистентность.

Solovyova N.S., Khokhlova A.A.

Supervisor: Saraikin D.A., candidate of biological Sciences, associate Professor South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Influences of physical culture on the state of health of pupils of elementary school

Abstract. Influence of physical culture on health and development of younger school students is convincingly shown in article. On Council for development of physical culture and sport after the end of the Sochi Olympic Games V. V. Putin has set the tasks about involvement of the Russian population to mass forms of work and participations in physical culture.

Keywords: health, diseases, resistance.

Для изучения влияния физической культуры на состояние здоровья учеников начальной школы было проведено исследование. На первом этапе мы изучили влияние физической культуры на частоту заболеваемости младших школьников.

Объективным показателем состояния здоровья детей служит показатель резистентности, т.е. устойчивости к заболеваниям. Важными критериями оценки эффективности проведенных мероприятий является снижение уровня, частоты и длительности заболеваний за год [1; 2; 3].

Основным критерием, оценивающим оздоровительную эффективность проведенной работы, являлась частота заболеваний в течение учебного года [5].

Цель работы: изучить влияние физической культуры на состояние здоровья младших школьников.

Организация и методы исследования

Опытно-экспериментальная работа по изучению влияния физической культуры на состояние здоровья учеников начальной школы проводилась во 2 классе. Учащиеся были разделены поровну на две группы – основную (экспериментальную) и контрольную. Кроме образовательного процесса в двух группах, где физическую культуру проводили по школьной программе, в экспериментальной – дополнительно включены были спортивные мероприятия.

Для изучения влияния разработанной экспериментальной методики на состояние здоровья младших школьников было проведено исследование с использованием следующих методов: исследование частоты заболеваний (индекс резистентности); исследование функционального состояния кардиореспираторной системы: проба Генчи после гипервентиляции; исследование координационной функции центральной нервной системы: проба Ромберга; исследование физического здоровья школьников (индекс В.А. Шаповаловой) [4].

Результаты исследования и их обсуждение

У детей основной (экспериментальной) группы (ОГ) на констатирующем этапе индекс резистентности составил $0,5 \pm 0,05$, у детей контрольной группы (КГ) – $0,5 \pm 0,02$, достоверных различий не выявлено. На контрольном этапе у детей ОГ индекс резистентности составил $0,3 \pm 0,04$, у детей КГ – $0,5 \pm 0,05$, выявлена достоверность различий $p < 0,05$.

Таблица 1

Анализ заболеваемости детей основной и контрольной групп

Группы	Индекс резистентности		Достоверность
	констатирующий этап	контрольный этап	
Основная, n=12	$0,5 \pm 0,05$	$0,3 \pm 0,04$	$p < 0,05$
Контрольная, n=12	$0,5 \pm 0,02$	$0,5 \pm 0,05$	$p > 0,05$
Достоверность	$p > 0,05$	$p < 0,05$	

На наш взгляд, полученные результаты можно объяснить тем, что комплексная работа (урочная и внеурочная деятельность, физкультурно-оздоровительных мероприятий, самостоятельных занятий физической культурой) способствуют снижению частоты заболеваемости младших школьников.

Полученные результаты можно объяснить за счет изменения интенсивности физиологических процессов в организме во время выполнения физических упражнений. В результате активизировалась деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем, улучшился обмен веществ, повысилась активность защитных реакций и иммунитета [6; 7].

В таблице 2 представлены результаты выполнения детьми пробы Генча после гипервентиляции.

Таблица 2

Результаты выполнения пробы Генча после гипервентиляции детьми

Группы	Проба Генча		Достоверность
	констатирующий этап	контрольный этап	
Основная, n=12	7,7±0,2	11,7±0,2	p<0,05
Контрольная, n=12	7,8±0,1	7,9±0,2	p>0,05
Достоверность	p>0,05	p<0,05	

Результаты выполнения пробы Генча у детей ОГ и КГ достоверно различаются. У детей ОГ на констатирующем этапе проба Генча выполнялась за 7,7±0,2 с, у детей КГ – за 7,8±0,1 с, достоверных различий не выявлено. На контрольном этапе у детей ОГ проба Генча выполнялась за 11,7±0,2 с, у детей КГ – за 7,9±0,2 с, выявлена достоверность различий p<0,05.

Показатели выполнения пробы Генча были достоверно ниже у детей КГ, как в исходном состоянии, так и в темпах прироста данного показателя. Основная группа детей, в программу занятий которой включались физические упражнения во внеурочной и самостоятельной деятельности, показала достоверно более высокие результаты функционального состояния кардиореспираторной системы.

Таким образом, физические упражнения оказывают значительное влияние на функциональное состояние кардиореспираторной системы длительно и часто болеющих детей [2]. Такой эффект обусловлен тем, что между двигательной зоной коры больших полушарий головного мозга и центрами вегетативной нервной системы существует тесная связь, поэтому возбуждение первых во время работы ведет к повышению активности вторых, как и желез внутренней секреции. В результате активизируется деятельность большинства вегетативных функций (сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем), улучшается обмен веществ, повышаются активность различных защитных реакций (в том числе иммунобиологические) [2; 3; 6; 7].

Результаты выполнения пробы Ромберга длительно и часто болеющими детьми представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты выполнения пробы Ромберга детьми младшего школьного возраста

Группы	Проба Ромберга		Достоверность
	констатирующий этап	контрольный этап	
Основная, n=12	21,1±1,2	25,6±1,2	p<0,05
Контрольная, n=12	20,6±1,1	21,4±0,2	p>0,05
Достоверность	p>0,05	p<0,05	

Результаты выполнения пробы Ромберга у детей ОГ и КГ достоверно различаются. У детей ОГ на констатирующем этапе проба Ромберга выполнялась за 21,1±1,2 с, у детей КГ – за 20,6±1,1 с, достоверных различий не выявлено. На контрольном этапе у детей ОГ проба Ромберга выполнялась за 25,6±1,2 с, у детей КГ – за 21,4±0,2с, выявлена достоверность различий p<0,05.

Таким образом, по итогам выполнения пробы Ромберга доказано влияние физических упражнений на развитие координационной функции центральной нервной системы детей младшего школьного возраста. При выполнении физических упражнений в ЦНС повышается возбудимость двигательных центров, имеющих связь с вегетативными центрами. Возникающий при мышечной деятельности мощный поток импульсов с проприо- и интерорецепторов существенно меняет соотношение возбуждено-тормозных процессов в коре головного мозга и содействует угасанию патологических временных связей [2; 6; 7].

Результаты оценки физического здоровья младших школьников по индексу Шаповаловой показали, что до эксперимента в основной и контрольной группах значимых различий в показателях физического здоровья по индексу В.А. Шаповаловой не выявлено (p>0,05) [4].

Анализ результатов показал, что до эксперимента у детей ОГ отмечается средний уровень развития силы, быстроты, выносливости, функциональных возможностей кардиореспираторной системы (средний балл – 3,1), после эксперимента – высокий уровень (средний балл – 4,9), с достоверностью различий p<0,05. В контрольной группе значимых изменений не выявлено.

Таким образом, по итогам проведенного исследования были получены следующие результаты: до эксперимента группы не различаются в показателях физического здоровья по всем исследуемым показателям; после эксперимента выявлены достоверные положительные различия в показателях состояния здоровья. Положительное влияние физической культуры на состояние здоровья младших школьников доказано. Экспериментальная работа была проведена эффективно.

Литература

1. Гольнева Д.П. Человек, его здоровье и окружающая среда: пособие для учителей и студентов естественно-географических факультетов / Д.П. Гольнева, В.И. Павлова. – Челябинск, 1997. – 120 с.

2. Динамика функционального состояния сердечно-сосудистой системы юных тхэквондистов в тренировочном процессе / Д.А. Сарайкин, М.С. Терзи, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2012. – Вып. 32. – № 28 (287). – С. 20–23.

3. Молекулярно-генетическая детерминация функциональной работоспособности единоборцев разных квалификаций / М.С. Терзи, Е.В. Леконцев, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 7. – С. 21–24.

4. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: метод. пособие / С.Д. Поляков, С.В. Хрущев, И.Т. Корнеева и др. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 96 с.

5. Павлова, В.И. Здоровье и физическая культура населения как основа воспроизводства человеческой общности / В.И. Павлова, Б.С. Павлов, Д.А. Сарайкин // матер. IX Междун. науч.-практ. конф.: «Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения» / под науч. ред. З.И. Тюмасевой. – Челябинск: ЮУрГГПУ, 2016. – С. 121–125.

6. Повышение физической работоспособности легкоатлетов 14–15 лет в макроцикле тренировочного процесса / В.И. Павлова, С.С. Кислякова, Д.А. Сарайкин, Ю.Г. Камскова, И.В. Нагорнов // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2015. – Т. 15. – № 4. – С. 74–79.

7. Физиологические предпосылки сохранения и укрепления здоровья у единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2014. – Т. 14. – № 3. – С. 26–32.

Соломатова А.Е., Белова Е.В.

Научный руководитель: Щелчкова Н.Н., кандидат педагогических наук, доцент

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Проблемы питания современного школьника

Аннотация. В статье раскрывается значимость правильного питания младших школьников, проведен анализ питания школьников г. Копейска.

Представлен необходимый рацион питания, а также приведены возможные пути решения данной проблемы.

Ключевые слова: школьник, здоровье, питание.

Solomatova A.E., Belova E.V.

Supervisor: Shelchkova N.N., candidate of pedagogical Sciences, associate Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Healthy nutrition of schoolchildren: problems and prospects

Abstract. The article reveals the importance of proper nutrition of younger schoolchildren, an analysis of the nutrition of schoolchildren in Kopeysk. The necessary diet is presented, as well as possible ways of solving this problem.

Keywords: schoolboy, health, nutrition.

Питание является обязательным условием существования человека. Продолжительное голодание несовместимо с жизнью, а неполноценное питание приводит к различным нарушениям в организме и заболеваниям. Современные школьники должны питаться правильно, ведь они будущее нашей страны.

От того, насколько рационально питается человек, зависят его физическое и умственное развитие, уровень работоспособности и продолжительность жизни, а также сопротивляемость организма различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды [3]. В связи с этим, **целью** нашей работы является исследование образа питания младших школьников, поиск решения проблем с образом питания, если таковые имеются. Объекты исследования – ученики начальной школы, предмет исследования – питание младших школьников.

Основными задачами нашего исследования являлись: анализ образа питания школьников и их знаний о нем; проведение опроса, на основе которого будут сделаны выводы; составление ряда рекомендаций ученикам и их родителям.

Первые сведения о правильном питании доходят до нас из глубины веков. Уже в первобытном обществе люди умели правильно питаться, они голодали, чтобы лечить некоторые болезни.

В древнем Египте и Индии питание применялось врачами в лечебных целях. Египтяне верили, что, употребляя неправильную пищу, человек зарабатывает болезни.

Известный философ Платон разделил медицину на «истинную» и «ложную». По его мнению, истинная медицина действительно способна принести здоровье человеку, а ложная – создает только видимость здоровья. Под истинной медициной он подразумевал ограничение в пище, лечение воздухом и солнцем.

Гиппократ считал, что «всякий излишек противен природе», особенно в еде [1].

В последнее время появляется все больше и больше различных теорий правильного питания. В основе каждого из методов лежат все те же, выработанные столетиями практики, простые принципы. Это естественность и умеренность в пище.

В последние годы ассортимент наших продуктовых магазинов значительно расширился. Появилось много продуктов, о вреде которых люди даже не задумываются, а особенно дети. Правильное питание уходит на второй план нашей жизни. Мы в «сумасшедшем» ритме не успеваем полноценно и правильно принять пищу, привыкая перекусывать «на бегу», заменяя здоровую пищу всем тем, что «быстро, вкусно и не дорого».

Ярким примером употребления нездоровой пищи являются школьники, здоровье которых во многом определяется продуктами ежедневного употребления. Проблема сегодняшнего дня – дети и их родители не уделяют должного внимания выбору рациона питания, что сказывается на здоровье младших школьников.

Рациональное питание – это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда и национальных факторов. Оно способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой умственной и физической работоспособности, активному долголетию [4, с. 24].

Рацион питания младших школьников должен содержать более 60 различных нутриентов, состоять из завтрака и обеда и обеспечивать 25 и 35% суточной потребности в еде соответственно, а по содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов завтрак и обед в сумме должны обеспечивать 55–60% рекомендуемых суточных физиологических норм потребности [5, с. 24].

Дефицит белка в рационе питания школьников составляет 20%, дефицит витаминов 20–30%, недостаток йода испытывает 70% школьников.

Рацион должен содержать достаточное количество пищевых волокон – не менее 15–20 г/сут. Оптимальное соотношение солей кальция и фосфора – не ниже 1,2:1. Для нормального развития организма детей большое значение имеет правильный режим питания. Понятие «режим питания» включает регулярность питания, т.е. прием пищи в одно и то же время суток распределение суточного рациона по энергетической ценности, химическому составу, продуктовому набору и объему пищи в отдельные приемы, интервалы между приемами пищи, время, затрачиваемое на прием пищи [2, с. 224].

Вышесказанное подтверждается статистикой. Нами было проведено анкетирование, состоящее из 16 вопросов. Результаты анкеты разбились на 4 группы: высокий уровень питания (23–26 баллов), средний (18–22 баллов), низкий

(13–17 баллов), крайне низкий (0–13 баллов). Опрос проводился в 3–4 классах (возраст 8–11 лет). Можно отметить следующие основные результаты: 1) высокий уровень питания наблюдается только у 5% опрошенных; 2) средний – 71%; 3) низкий – 20%; 4) крайне низкий – 4% (рис. 1).



Рис. 1. Уровни питания младших школьников

Опрос показывает: дети знают, что здоровье зависит от питания, но при этом фрукты, овощи и рыбу больше половины опрошенных едят 1 раз в неделю и реже, а сладкие и кондитерские хлебобулочные изделия употребляют почти каждый день. Большая часть детей отмечает, что завтракает почти каждое утро, но при этом у многих из них завтрак состоит из одного напитка или жареной пищи.

Результаты опроса свидетельствуют о том, что среди младших школьников наблюдается невысокий уровень осознания необходимости правильного питания, поэтому необходимы мероприятия, способствующие закреплению знаний о здоровом питании. Правильное питание младших школьников зависит во многом от родителей. Следовательно, мероприятия по устранению данной проблемы должны быть направлены в том числе и на работу с родителями. Например, родительские собрания на тему «Как правильно кормить ребенка», классные часы, посвященные рассказам о рациональном питании, внеклассные мероприятия в игровой форме на тему «Здоровые и вредные продукты».

Таким образом, питание – важнейшее условие существования человека. Питание младших школьников нужно рассматривать, как можно тщательнее, и следить за ним. Питание должно быть рациональным, своевременным и полноценным, ведь от выбора рациона питания зависит здоровье будущего поколения – здоровье будущего страны.

Литература

1. http://priestt.com/article/polza/polza_2265.html. История зарождения правильного питания: статья.

2. Денисович Ю.Ю. Техника и технология пищевых производств / Ю.Ю. Денисович, Г.А. Гаврилова // Журнал. – 2013. – Вып. 1 (28).

3. Маркина К.И. Здоровое питание студентов: проблемы и перспективы: статья / К.И. Маркина, Н.Н. Щелчкова // Экологическая безопасность, здоровье и образовании: сб. научных трудов / под науч. ред. З.И. Тюмасевой. – Челябинск: ЗАО «Цицеро», 2016. – С. 166–170.

4. Маюров А.Н. Уроки культуры и здоровья. В здоровом теле – здоровый дух: учеб. пособие для ученика и учителя. Кн. 1. / А.Н. Маюров, Я.А. Маюров. – М.: Педагогическое общество России, 2004. – 24 с.

5. Скурихин И.М. Химический состав пищевых продуктов: справочник / И.М. Скурихин, М.Н. Волгарев. – М.: Агропромиздат, 1987. – Т. 1. – 224 с.

Стерхов А.А.

Шадринский государственный педагогический университет, г. Шадринск, Россия

Духовно-нравственная культура как фактор психологической безопасности участников образовательного процесса

Аннотация. Статья посвящена исследованию влияния духовно-нравственной культуры участников образовательного процесса на повышение психологической безопасности участников образовательного процесса.

Ключевые слова: духовно-нравственная культура, психологическая безопасность, образовательная среда, участники образовательного процесса.

Sterkhov A.A.

Shadrinsk state pedagogical University, Shadrinsk, Russia

Spiritually-moral culture as a factor of psychological safety of participants of educational process

Abstract. The article is devoted to the study of the influence of spiritually-moral culture of participants of educational process to increase psychological safety of participants of educational process.

Keywords: spiritually-moral culture, psychological safety, educational environment, the participants of the educational process.

В современной общеобразовательной школе существует сложнейшая система психологических и социальных взаимоотношений участников образовательного процесса. Огромная информационная нагрузка, с которой на данном этапе развития общего образования сталкиваются не только учащиеся, но и педагоги, требует особого внимания к здоровьесбережению всех участников образовательного процесса. Причем речь здесь идет не только о физическом здоровье, но и о психологическом, то есть о том, что можно назвать духовным бла-

гополучием личности. Как отмечает З.И. Тюмасева, нагрузка ребенка в первом классе увеличивается по сравнению с дошкольной на 150–300% из начальной школы в основную – 100–150%, из основной в среднюю – 80–100% [2, с. 38]. Приведенные цифры заставляют всерьез задуматься о необходимости непрерывного здоровьесбережения ребенка.

Рассмотрим более подробно вопросы психологической безопасности в образовательной среде, поскольку наличие постоянных стрессов, психологического дискомфорта провоцирует и соматические заболевания не только детей и подростков, но и взрослых участников образовательного процесса. Психологическая безопасность в указанной сфере, на наш взгляд, включает три составляющих: психологический комфорт обучающегося, психологический комфорт его родителей (законных представителей), психологический комфорт педагога.

В качестве причин отсутствия психологического комфорта детей в школе можно выделить целый ряд факторов. Так, В.И. Долгова констатирует, что дети с расстройствами поведения подвергались дисгармоничным типам воспитания: безнадзорность, гиперопека, жестокость. И действительно, многолетний опыт практической деятельности в сфере общего образования подсказывает нам, что в равной мере вредит ребенку то, что родители в погоне за материальными благами совершенно теряют духовный контакт со своими детьми. Возникает социальный парадокс: желая обеспеченной жизни своим детям и прикладывая для этого максимальные трудовые усилия, родители тем самым все более отдаляются от своих детей. Гиперопека, предполагающая, в том числе, заведомое оправдание любых асоциальных поступков своего ребенка, снятие вины с него и себя за проявления девиантного поведения, не менее опасна, поскольку заведомо лишает ребенка возможности успешной социализации в будущем, во взрослой жизни, где доказывать свою гражданскую состоятельность необходимо своими личными позитивными действиями. Жестокость по отношению к ребенку также имеет место быть в современной семье, если родители ставят перед ним сверхцель учиться хорошо любой ценой, и если ребенок по какой-то причине выбивается из навязанной ему модели, его загоняют в установленные рамки путем суровых наказаний, что вызывает у учащегося постоянный страх, и ни в коей мере не способствует развитию духовно богатой личности.

Не меньшее влияние на создание ситуации дискомфорта оказывает сам подростковый возраст, безответная или прекратившаяся любовь, высокая учебная нагрузка, дворовые компании, деструктивные группы в социальных сетях.

Психологический комфорт родителей ставится под угрозу внешними факторами, влияющими, тем не менее, на отношение родителя к школе, ребенку, учебе как процессу вообще. Это неудачи в трудовой деятельности, в семейной жизни (в том числе приводящие к разводам и продолжению пребывания

ребенка уже в неполной семье), в общении с окружающими, в бизнесе, появление болезней, стрессов. К числу факторов, связанных со школой, можно отнести субъективную боязнь появления на родительских собраниях или в индивидуальном порядке из-за низкой успеваемости ребенка, конфликты с родителями других учащихся, опасение невнимания к себе из-за низкого материального положения и т.д.

Комфорт учителей ставится под угрозу излишней уверенностью учащихся в незыблемости своих прав, систематическим девиантным поведением некоторых представителей ученического коллектива, агрессивностью отдельных родителей, неспособных разобраться в особенностях педагогического процесса и привыкших решать все вопросы со школой с позиции «правовой силы».

Отсюда следует, что для создания и поддержания полной психологической безопасности всех участников образовательного процесса необходима их взаимная адаптация. Исследуя проблемы адаптации личности в системе образования, Е.В. Яковлев и Н.О. Яковлева называют среди самых эффективных видов данного процесса встречную адаптацию, которая позволяет субъектам взаимно и продуктивно влиять друг на друга [3, с. 125].

По нашему мнению, оптимальная взаимоадаптация и дальнейшие гармоничные взаимоотношения участников образовательного процесса возможны только при условии высокого уровня сформированности духовно-нравственной культуры всех указанных сторон. Проводя исследования на базе православного общеобразовательного учреждения, имеющего государственную аккредитацию, мы можем констатировать, что планомерное и непрерывное формирование духовно-нравственной культуры учащихся, родителей и педагогов становится залогом успеха в учебе и дальнейшей социализации личности обучающегося как гражданина России. Важнейшими элементами духовно-нравственной культуры являются: 1) религиозная нравственность, предполагающая соблюдение ребенком базовых заповедей, на которых, в частности, основываются и правовые нормы государства, толерантность, взаимное уважение между взрослыми и детьми, почтение к наставникам и родителям, бескорыстная помощь своим товарищам, преемственность поколений, традиционализм; 2) интеллектуальное творчество, которое активно развивается при наличии у учащегося полного психологического комфорта: стремление постоянно самосовершенствоваться в своем интеллектуальном плане, соиздать исследовательские труды, показывать высокие результаты в освоении учебного материала; 3) воспитание гражданственности и патриотизма, потребности в отстаивании интересов своей Родины как на мировой арене, так и в бытовой ситуации, когда отдельные представители общества пытаются подорвать веру ребенка в свое Отечество, развитие активной гражданской позиции; 4) становление правовой культуры, выражающейся не просто в хорошем знании действующего законодательства, но и во

внутренней потребности к его соблюдению, в уважении к букве закона, без чего не может сложиться современное гражданское общество; 5) формирование экологической культуры и знаний валеологии не только как науки, но и как плана здорового образа жизни, отрицание для себя вредных привычек, равнодушного отношения к природе, отсутствия тяги к спортивному образу жизни; 6) воспитание в себе чувства эстетического как необходимой категории для одухотворенной человеческой личности, развитие художественного вкуса, умения создавать прекрасные творения в различных отраслях культуры или, по меньшей мере, не причинять разрушительного вреда существующим памятникам культуры, созданным гениями человечества; 7) компетентность в профессиональном самоопределении, мотивация к труду, к созидательной деятельности, определение со школьной скамьи своего места в социуме, как рабочего человека, приносящего пользу обществу; 8) коммуникативная состоятельность, умение найти общий язык с ближними и незнакомыми людьми, открытость и доброта в общении, умение расположить к себе собеседника, выражать свои мысли четко, ясно, без использования грубых слов и слов-паразитов, а также неуместного употребления иноязычных лексем.

Таким образом, сформированность духовно-нравственной культуры на базе общеобразовательной организации становится решающим фактором психологической безопасности педагогов, детей и их родителей.

Литература

1. Долгова В.И. Психофизиологические проблемы учащихся с расстройством поведения / В.И. Долгова, Н.В. Бецкова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2017. – № 1. – С. 54–61.
2. Тюмасева З.И. Проблема безопасности и здоровьесообразности образования / З.И. Тюмасева // Педагогика и психология здоровья: учеб. пособие-хрестоматия / под науч. ред. Л.В. Моисеевой; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2013. – С. 36–41.
3. Яковлев Е.В. Виды адаптации личности в образовательной среде / Е.В. Яковлев, Н.О. Яковлева // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – № 6. – С. 123–127.

Тумелевич М.Л., Гетманец И.А.

Челябинский государственный университет, г. Челябинск, Россия

Методические подходы к изучению биоразнообразия фитопланктона

Аннотация. В статье рассматриваются общенаучные принципы и методические подходы в связи со спецификой изучения биоразнообразия фитопланктона. Сравниваются различные индексы биоразнообразия для анализа фитопланктона.

Ключевые слова: биологическое разнообразие, индексы, фитопланктон.

Tumelevich M.L., Getmanec I.A.

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

Methodical approaches to the study of phytoplankton biodiversity

Abstract. The article deals with general scientific principles and methodological approaches in connection with the specificity of studying the phytoplankton biodiversity. Different biodiversity indices are compared for phytoplankton analysis.

Key words: biological diversity, indices, phytoplankton.

При выборе подходов к изучению биологического разнообразия, как правило, определяется, первоначальный вектор исследования или та база, на которой реализуется поставленная цель [11, с. 117–119].

В основе любого научного изыскания лежат общенаучные принципы (комплексность, многопричинность, системность и др.), на основе которых строятся теории и закономерности, используемые в исследовании. Они и определяют научно-методические подходы (и, соответственно, методы), связанные со спецификой объекта изучения. Последние же представляют собой общую стратегию исследования [11, с. 103–109].

Совокупность методов научного познания, используемых для достижения цели, является методологической основой для каждого научного исследования. К общенаучным методам, используемым в ходе изучения биоразнообразия фитопланктона, отнесены эмпирические: наблюдение, описание, сравнение. Отдельной группой методов являются теоретические: классификация, сравнение, группировка и др., а также дополнительные, к которым отнесены методы математической статистики [10, с. 1].

Биоразнообразие относится к фундаментальным понятиям и трактуется довольно широко. Р. Уиттекер в своей известной работе «Сообщества и экосистемы» структурирует формы и типы разнообразия. В рамках инвентаризационного разнообразия он выделяет точечное альфа-разнообразие – разнообразие в пределах пробной площади или местообитания в пределах сообщества, и альфа-разнообразие – внутреннее разнообразие местообитания для описания, представляющего гомогенное сообщество [12, с. 107–119; 13, с. 499–507].

Ю. Одум (1986) определяет три типа разнообразия: видовое, структурное и генетическое [6, с. 126–145]. Взяв за основу количественные характеристики видов, С.С. Баринава выделяет: таксономическое (альфа-разнообразие), фитоценотическое (бета-разнообразие) и биогеографическое (гамма-разнообразие) [1, с. 33–38].

Одним из показательных критериев состояния фитопланктона является его видовое разнообразие внутри сообщества, то есть альфа-разнообразие. Оно показывает, насколько изменяется видовой состав фитопланктонного сообще-

ства – самого динамичного и чувствительного компонента биоты, при изменении условий среды под воздействием как природных, так и антропогенных факторов [2, с. 65–68].

В настоящее время разработаны многочисленные индексы, позволяющие давать качественные характеристики различным биологическим системам. К настоящему времени разработано более сорока индексов биоразнообразия, значения некоторых из них коррелируют друг с другом [4, с. 117–119; 7, с. 78–79].

Приводим наиболее часто используемые индексы в исследованиях биоразнообразия [2, с. 57–62; 5, с. 99–102].

Индекс Маргалефа. Используется для оценки разнообразия сообщества, ограниченного в пространстве и во времени, для которого известно точное количество составляющих. Он показывает, что с увеличением объема выборки увеличивается показатель видового богатства.

Индекс Шеннона. Оценивает сложность структуры сообщества и определяется в двух вариантах – по удельной численности i -го вида в общей численности фитопланктона и по удельной биомассе i -го вида в общей биомассе фитопланктона. С увеличением числа видов в сообществе возрастает значение информационного индекса разнообразия.

Индекс Пиелу. Показывает выравненность видов в сообществе (от 0 до 1, где единица – равное обилие всех видов и максимальная устойчивость сообщества).

Индекс Симпсона. Вскрывает доминирование одного или нескольких видов в сообществе. И, как следствие, чем больше число доминирующих видов, тем ниже величина индекса полидоминантности.

Несмотря на то, что приведенные индексы оценивают вариабельность биоразнообразия сообществ, но делают это в различных аспектах от видовой насыщенности (т.е. видового состава), до строения и структурных особенностей сообщества, его устойчивости и полидоминантности, что и обуславливает комплексность исследования. Поскольку индексы характеризуют разный иерархический уровень организации гидрэкосистем, т.е. реализуется принцип системности. Следовательно, целесообразно их применять в комплексе, что и иллюстрируют ряд исследований [3, с. 18, 67–87; 8, с. 36–47; 9, с. 82–90; 14, с. 118–123].

Литература

1. Баринава С.С. Биоразнообразие водорослей-индикаторов окружающей среды / С.С. Баринава, Л.А. Медведева, О.В. Анисимова. – Тель-Авив: PiliesStudio, 2006. – 498 с.

2. География и мониторинг биоразнообразия. Колл. авторов. – М.: Изд-во Научного и учеб.-метод. центра, 2002. – 432 с. – URL: <http://www.nature.air.ru/biodiversity/pdf/book3.pdf>.

3. Корнева Л.Г. Фитопланктон водохранилищ бассейна Волги / Л.Г. Корнева // под ред. А.И. Копылова. – Кострома: Костромской печатный дом. – 2015. – 284 с.
4. Левич А.П. Структура экологических сообществ / А.П. Левич. – М.: Изд-во МГУ, 1980. – 182 с.
5. Методы изучения пресноводного фитопланктона: Методическое руководство / авт.-составитель А.П. Садчиков. – М.: Изд-во «Университет и школа», 2003. – 157 с.
6. Одум Ю. Экология: в 2 т. / Ю. Одум. – М.: Мир, 1986. – Т. 2. – 376 с.
7. Песенко Ю.А. Принципы и методы количественного анализа в фаунистических исследованиях / Ю.А. Песенко. – М.: Наука, 1982. – 287 с.
8. Протасов А.А. Биоразнообразие и его оценка. Концептуальная диверсиконология / А.А. Протасов. – Киев: Б.и., 2002. – 105 с.
9. Протасов А.А. Некоторые вопросы гидробиологии (посвящается А.И. Баканову) / А.А. Протасов // Количественные методы экологии и гидробиологии (сб. науч. тр., посвящ. памяти А.И. Баканова). – Тольятти: СамНЦ РАН, 2005. – С. 82–90.
10. Сазонов В.Ф. Современные методы исследований в биологии [Электронный ресурс] / В.Ф. Сазонов // Кинезиолог, 2009–2016: сайт. – Дата обновления: 03.02.2016. – URL: <http://kineziolog.su/content/sovremennye-metody-issledovaniy-v-biologii>.
11. Селетков С.Г. Теоретические положения диссертационного исследования: моногр. / С.Г. Селетков. – Ижевск: Изд-во ИжГТУ, 2011. – 344 с. – URL: <http://aspirant.istu.ru/docs/tpdi.pdf>.
12. Уиттекер Р. Сообщества и экосистемы / Р. Уиттекер. – М.: Прогресс, 1980. – 328 с.
13. Чернов Ю.И. Биологическое разнообразие: сущность и проблемы / Ю.И. Чернов // Успехи соврем. биол. – 1991. – Т. 111. – Вып. 4. – С. 499–507.
14. Шитиков В.К. Оценка биоразнообразия: попытка формального обобщения / В.К. Шитиков, Г.С. Розенберг // Количественные методы экологии и гидробиологии (сб. науч. тр., посвящ. памяти А.И. Баканова). – Тольятти: СамНЦ РАН, 2005. – С. 91–129.

Тюмасева З.И.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Изучение адаптивных возможностей кокциnellид (Coleoptera, Coccinellidae) в лабораторных и природных условиях

Аннотация. В статье рассматриваются основные факторы, влияющие на приспособляемость кокцинеллид к местам их обитания. Показаны особенности лабораторного и полевого изучения коровок.

Ключевые слова: адаптивные возможности, кокцинеллиды, природные условия, лабораторный эксперимент.

Tyumaseva Z.I.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Research for Coccinellidae adaptive capability in laboratory and nature environment conditions

Abstract. The article considers the major factors affecting the Coccinellidae adaptive capabilities to its inhabitation areas conditions.

Keywords: adaptive capabilities, Coccinellidae, nature environment conditions, laboratory test.

Приспособительные возможности кокцинеллид по всему комплексу условий среды обитания определяются общей наследственностью вида, обеспечиваются нервной системой и выражаются через особенности жизненной активности их как пойкилотермных животных.

Различные виды таксисов (термотаксис, гидротаксис, фототаксис, хемотаксис, анемотаксис и другие) имеют для кокцинеллид свои особенности, обусловленные не только их систематическим, но и экологическим статусом. И при этом жизнедеятельность кокцинеллид не является просто следствием рефлексов, но есть цепь рефлекторных действий, которые проявляются, вообще говоря, совершенно по-разному в лабораторных и природных условиях содержания: наши исследования показывают, что рефлекторные действия этих насекомых обуславливаются целесообразностью лишь в естественных природных условиях, в которых, собственно, и формировались рефлексы; в лабораторных же условиях инстинктивные действия кокцинеллид, чаще всего, становятся нецелесообразными.

Приведенный вывод должен побуждать исследователей кокцинеллид к очень осторожным сопоставлениям результатов полевых и лабораторных исследований при изучении реакции кокцинеллид на отдельные факторы внешней среды. Более того, в этом случае неуместны, вообще говоря, и линейная экстраполяция результатов, и даже поиск их аналогов.

Объяснить это можно, как показывает проведенный нами анализ, следующими обстоятельствами:

– *приспособляемость* кокцинеллид к условиям существования определяется не только общей наследственностью вида, но еще и влиянием внешней среды на организм, а также обратным процессом;

– кокцинеллиды реагируют не просто на определенный фактор внешней среды и даже силу воздействия, но *в большей степени на различные колебания и периодичность его проявлений*, что характерно для природных условий содержания и *в меньшей, незначительной части для лабораторных условий*;

– содержание кокцинеллид в достаточно ограниченном пространстве лаборатории неминуемо создает *эффект значительного обратного воздействия* их на среду содержания, который весьма затруднительно коррелировать;

– комбинации различных факторов, как правило, значительно меняют наблюдаемую реакцию кокцинеллид на отдельный фактор, который интересует исследователя; именно поэтому целесообразна постановка вопроса о *го- лоцен- ных факторах*;

– в аспекте голоцена и закона минимума Ю. Либиха, влияние на кокцинеллид даже *основного фактора внешней среды может быть минимизировано в определенных условиях*.

В связи с вышесказанным, одни и те же виды кокцинеллид по-разному реагируют даже на основные факторы внешней среды (температуру, влажность, корм и т.д.) – и не только по причине видовой специфики, но и в том случае, если это соотносится с различающимися экосистемами; вплоть до того, что определенные виды кокцинеллид, популяции которых проявляют себя в горно лесной зоне как ксерофилы, могут иметь в лесостепной зоне мезофильные популяции, а в степной зоне – даже гигрофильные. Поэтому в зависимости от приспособления кокцинеллид к жизни в определенных условиях влажности, их целесообразнее классифицировать еще по экологическим типам с учетом приуроченности к определенному биотопу и размещению в реализованной нише. На основе этого имеет смысл выделять у кокцинеллид следующие экологические типы: лесные мезофилы, луговые мезофилы, степные мезофилы, лесные ксерофилы и другие подобные.

Таким образом, сама постановка задач изучения адаптивных возможностей кокцинеллид, изучаемых в лабораторных и полевых условиях, должна различаться и по содержанию, и по выбираемой методологии исследований.

Эти различающиеся задачи индуцируют, соответственно, и различные выводы, которые характеризуют различающиеся аспекты адаптации кокцинеллид.

Лабораторное и природное изучение кокцинеллид, в связи с выводами, полученными в процессе исследования, должны не противопоставляться, и не идентифицироваться, но дополнять друг друга, как это, например, целесообразно делать при изучении избирательности питания, комплексная характеристика которой может быть представлена рядом показателей: массовым, предпочтительным развитием личинок на определенном корме – *в естественных условиях*, а *в лабораторном эксперименте* – количеством съеденной пищи, массой личинок, куколок, имаго и другим.

Литература

1. Тюмасева З.И. Влияние некоторых абиотических и пищевого факторов на жизненную активность кокциnellид при лабораторном содержании / З.И. Тюмасева // Тез. докл. I Всесоюз. конф. по промышленному разведению насекомых. – М., 1986. – С. 94–95.

2. Тюмасева З.И. Экология и биология некоторых кокциnellид – дендробионтов (Coleoptera, Coccinellidae) Южного Урала / З.И. Тюмасева, Е.В. Гуськова // Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 100-летию д.б.н., проф. Л.В. Воржевой. – Самара: Изд-во СГПУ, 2006. – С. 157–163.

Статья подготовлена при финансовой поддержке ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева» по договору на выполнение НИР от 14.04.2017 г. № 16-449 по теме «Биоиндикационная оценка природных зон Южного Урала с использованием энтомофауны».

Тюмасева З.И., Велижанцева С.О.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Видовое разнообразие насекомых-опылителей Южного Урала и сопредельных территорий

Аннотация. В статье представлено разнообразие шмелей, обитающих на Южном Урале и сопредельных территориях. Приводится сравнительный анализ видового состава шмелей Южного Урала и Среднеобской низменности.

Ключевые слова: биоразнообразие, насекомые-опылители, энтомофауна, Южный Урал, Среднеобская низменность.

Tyumaseva Z.I., Velizhantceva S.O.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

The South Ural and South Ural's surrounding areas pollinizer insects species diversity

Abstract. The article defines the humble-bee species diversity that is habiting the territory of South Ural and its surrounding areas.

Keywords: biodiversity, pollinizers, entomofauna, South Ural, Middle-Ob low grounds.

Биологические ресурсы кормят и одевают нас, обеспечивают жильем, лекарствами и духовной пищей.

Майкл Китинг

Биоразнообразие в последние годы стало культовой концепцией. В 1992 году в Рио-де-Жанейро (Бразилия) на конференции ООН по окружающей среде и развитию была подписана Конвенция о биологическом разнообразии. С тех

пор эту концепцию используют в своих целях правительства разных стран, государственные и общественные организации. Биоразнообразие означает разнообразие всего живого на Земле – от человека до экосистемы. Оно включает миллионы видов микроорганизмов, растений и животных, населяющих все уголки планеты.

2017 год в России объявлен годом экологии. Президент РФ издал указ «О проведении в Российской Федерации года экологии» в целях привлечения внимания общества к вопросам экологического развития Российской Федерации, сохранения биологического разнообразия и обеспечения экологической безопасности.

В России наиболее распространенными насекомыми-опылителями являются пчелы, осы, шмели (Отряд Hymenoptera), а также бабочки (Отряд Lepidoptera) и некоторые жуки (Отряд Coleoptera).

Шмели относятся к одной из наиболее процветающих групп насекомых отряда Перепончатокрылых (Hymenoptera). Существование многих растений было бы невозможным без опыления их шмелями и пчелами. Изучение биоразнообразия шмелей исследуемых регионов, а также выявление редких их видов приобретают все большее значение в связи с тем, что интенсивное антропогенное воздействие на природу влечет за собой необратимые изменения и в ее фауне. Несмотря на большое экологическое и хозяйственное значение шмелей, они на Урале остаются плохо изученными.

Экология и видовое разнообразие шмелей Среднеобской низменности изучены Демидовой А.Т. под научным руководством профессора Тюмасевой З.И. К сожалению, Южный Урал до сих пор в этом отношении остается слабо изученным. Имеются отдельные публикации по истории изучения шмелей Урала и сопредельных территорий (Тюмасаев З.И., Резчикова Н.А., 2004).

Первые попытки изучения насекомых-опылителей относятся к 1986 году, когда Тюмасаев З.И. организовала и провела ряд экспедиций со школьниками по реализации Всероссийской программы «Биоцит», выполняя операцию «Шмель».

На первом этапе выявлялись растения, которые больше всего посещались пчелиными, определялась *степень* предпочтительности их к этим растениям. Она характеризуется следующей последовательностью: бобовые, губоцветные, сложноцветные, кипрейные.

На втором этапе работы изучалась активность пчелиных на растениях отдельных видов в связи с абиотопическими факторами. Анализ энтомофауны шмелей, собранных во время экспедиции в разных ландшафтно-климатических зонах Южного Урала, позволил составить предварительный видовой список шмелей лесной, лесостепной и степной зон Южного Урала.

В таблице представлен сравнительный анализ видового состава шмелей Южного Урала и Среднеобской низменности.

Таблица

Сравнительный анализ видового состава шмелей Южного Урала и Среднеобской низменности

№ п/п	Название вида	Южный Урал	Среднеобская низменность
1	<i>Bombus terrestris</i> L. – шмель большой земляной	+	+
2	<i>B. pascuorum</i> Scop. – шмель полевой	+	+
3	<i>B. hypnorum</i> L. – шмель дупловой (городской)	+	+
4	<i>B. hortorum</i> L. – шмель садовый	+	+
5	<i>B. distinguendus</i> F. Mor. – шмель чесальщик	+	+
6	<i>B. muscorum</i> Fab. – шмель маховой	+	+
7	<i>B. lucorum</i> L. – шмель норовой	+	+
8	<i>B. armeniacus</i> Rad. – шмель армянский	+	
9	<i>B. lapidaries</i> L. – шмель большой каменный	+	
10	<i>B. silvarum</i> L. – шмель лесной	+	
11	<i>B. pratorum</i> L. – шмель луговой	+	+
12	<i>B. consobrinus</i> Dah. – шмель консобринус	+	+
13	<i>B. confuses</i> Sch. – шмель необычный	+	
14	<i>B. modestus</i> Ever. – шмель modestus	+	+
15	<i>B. ruderatus</i> Fab. – шмель красноватый	+	
16	<i>B. jonellus</i> Kirby		+
17	<i>B. schrencki</i> F. Mor. – шмель шренка	+	+
18	<i>B. lapponicus</i> Fab.		+
19	<i>B. cingulatus</i> Wahl.		+
20	<i>B. balteatus</i> Dahl.		+
21	<i>B. sporadicus</i> Nyl.		+
22	<i>B. sichelii</i> Rad.		+
23	<i>B. cullumanus</i> Kirby		+
24	<i>B. semenoviellus</i> Skor.		+
25	<i>B. rupestris</i> Fabr.		+
26	<i>B. campestris</i> Panzer.		+
27	<i>B. bohemicus</i> Seidl.		+
28	<i>B. barbutellus</i> Kirby		+
29	<i>B. flavidus</i> Evers.		+
30	<i>B. norvegicus</i> Sp.-Schn.		+
31	<i>B. quadricolor</i> Lepel.		+
32	<i>B. sylvestris</i> Lepel.	+	
33	<i>B. ekvestris</i> – шмель эквестрис	+	
34	<i>B. lezus</i> – шмель лезус	+	
35	<i>B. uralski</i> – шмель уральский	+	
36	Шмель соренсис летус	+	
37	Шмель субтерранус	+	
38	Шмель сольститиалис	+	
39	Шмель дистингуендус	+	
Итого:		24	26

Таким образом, фауна шмелей Среднеобской низменности насчитывает 26 видов, относящийся к роду *Bombus*.

Самыми многочисленными видами в обследованном районе являются *Bombus terrestris* L., *B. pascuorum* Sc., *B. hypnorum* L., *B. pratorum* L., *B. consobrinus* Dah., *B. lucorum* L., *B. distinguendus* F. Mor., *B. hortorum* L.

В единичном экземпляре встречаются *B. armeniacus* Scythes Sk., *B. B. confuses* Sch., *B. pascuorum* Scop., *B. modestus* Ever.

На Южном Урале обитает 24 вида шмелей, численность их катастрофически снижается.

Весенние учеты перезимовавших самок шмелей, проведенные в 2014–2016 годах в лесостепной зоне Челябинской области, показали сравнительно низкую их плотность.

Установлено, что на численность и обилие шмелей, пчел, ос заметное влияние оказывает интенсивное использование удобрений, ядохимикатов. Однако, эти насекомые играют важную роль в опылении многих сельскохозяйственных культур и являются биоиндикаторами.

Биоиндикация – это использование хорошо заметных и доступных для наблюдения биологических объектов с целью определения компонентов менее легко наблюдаемых. Биологические объекты, в нашем случае, насекомые, называются индикаторами, а компоненты (экосистемы, почвы, ландшафты, биотопы) – индикатами. Так, например, у кокциnellид под влиянием антропогенных факторов наблюдается повышенная *меланизация надкрыльев*.

Биоиндикация имеет свою историю. На первом этапе развития биоиндикации преобладало использование живых объектов как индикаторов в значительной мере естественных комплексов экосистем. Однако, с ухудшением экологических условий окружающей среды и возникновением проблем ее охраны все большее значение приобретают биоиндикационные исследования антропогенных экосистем. В этой связи, нами были использованы шмели и осы как источники, которые накапливают в своем теле химические вещества.

Литература

1. Тюмасева З.И. Актуальные вопросы охраны насекомых на Южном Урале: учеб. пособие / З.И. Тюмасева. – Челябинск: ЧГПИ, 1988. – 63 с.

2. Хамматова А.Т. Биотопическое распределение шмелей (*Hymenoptera*, *Bombus*) средней тайги Западной Сибири (в пределах ХМАО) / А.Т. Хамматова, З.И. Тюмасева // Биоразнообразии и биоресурсы Урала и сопредельных территорий: мат. IV Межд. конф. «Труды Ин-та биоресурсов и прикладной экологии». 29–31 мая 2008 г., г. Оренбург. – Оренбург, 2008. – Вып. 7. – С. 230–231.

3. Тюмасева З.И. Биоразнообразии шмелей (*Hymenoptera*, *Bombus*) средней тайги Западной Сибири / З.И. Тюмасева, Е.В. Гуськова // Биоразнообразии

и биоресурсы Урала и сопредельных территорий: мат. IV Межд. конф. «Труды Ин-та биоресурсов и прикладной экологии». 29–31 мая 2008 г., г. Оренбург. – Оренбург, 2008. – Вып. 7. – 224–227 с.

Статья подготовлена при финансовой поддержке ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева» по договору на выполнение НИР от 14.04.2017 г. № 16-449 по теме «Биоиндикационная оценка природных зон Южного Урала с использованием энтомофауны».

Улитина О.С., Гендина Т.Н.

Научный руководитель: Павлова В.И., доктор биологических наук, профессор

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Типы упражнений хатха-йоги и механизмы их влияния на организм юношей-подростков

Аннотация. В данной работе представлены типы упражнений хатха-йоги их описание и механизмы влияния на организм юношей-подростков. При выполнении этих упражнений в организме открываются новые, ранее не использованные резервы.

Ключевые слова: хатха-йога, механизмы, влияющие на организм юношей-подростков, типы упражнений в хатха-йоги.

Ulitina O.S., Gendina T.N.

Supervisor: Pavlova V.I., doctor of biological Sciences, Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Types of exercises of hatha-yoga and mechanisms of their influence on an organism of teenage youth

Abstract. In this article types of exercises of hatha yoga their description and mechanisms of influence on an organism of teenage youth are presented. When performing these exercises in an organism the new, earlier not used reserves open.

Keywords: hatha-yoga, mechanisms influencing an organism of teenage youth, types of exercises in hatha-yoga.

Асана – это упражнение, в котором управление энергией и физиологическими процессами в организме осуществляется за счет перераспределения нагрузок, сжатий и напряжений в теле. Асана может иметь специально обусловленную последовательность входа и выхода, однако обязательным является статическое пребывание в позе в течение некоторого времени. Асана воздействует преимущественно на физическое и эфирное тело и мало затрагивает эмоциональную сферу человека.

Механическое влияние асан. Большинство йогических асан задействуют для своего выполнения значительную часть мышц, включая те группы

мышц и в таких последовательностях, которые практически не используются в повседневной жизни.

Гуморальный механизм. С физической точки зрения корпус человека можно представить, как взаимосвязанную систему полостей, заполненных различными жидкостями и газами. Упражнения йоги очень значительно, причем выборочным образом, влияют на объемы этих полостей, а значит, и на уровень давления в них. Таким образом, подобные упражнения позволяют провести своеобразный внутренний гидравлический массаж органов.

Другим гуморальным механизмом влияния асан является изменение гидростатического давления. В большинстве асан имеет место изменение гидростатических давлений на различные органы. Особенно это выражено в перевернутых позах типа сиршасаны, сарвангасаны и халасаны [2].

Рефлекторный механизм. Существует ряд рефлекторных механизмов, обеспечивающих дополнительное влияние асан. Наиболее простым из этих механизмов является изменение локальной гемодинамики – компенсаторного усиления кровообращения после растяжения или сжатия.

Дыхание человека (Пранаямы) – единственный процесс, который управляем и мозгом человека, и его сознанием. Дыхание – мостик между биологической и духовной природой человека. Тип дыхания, особенности, глубина, задействованные в нем мышцы напрямую связаны с состоянием сознания человека [2; 5]. Не случайно в обиходе употребляются такие метафоры, как «сперло дыхание», «затаив дыхание» и т.д. Если состояние сознания человека спокойное – его дыхание глубокое, устойчивое, с равномерным ритмом. Напротив, при изменении физического состояния или направления потока сознания ритм или тип дыхания меняется [3; 5; 6]. В пределе происходит «срыв» дыхания, временная, неконтролируемая сознанием задержка дыхания.

Пранаямы – это дыхательные упражнения. В «Хатха-йога прадипике» описано 8 пранаям: Сурья Бхеда, Уджайи, Ситкари, Ситали, Бхастрика, Бхрамари, Мурчха, Плавини. Иногда в древней йоге пранаямой называли практику задержек дыхания [2; 5; 6]. В современной йоге насчитывается несколько десятков пранаям и их разновидностей: полное дыхание, быстрые пранаямы, медленные, динамические пранаямы. Пранаяма оказывает незначительное, по сравнению с асанами, воздействие на физическое тело. Ее основными целями являются эфирное и астральное тела, т.е. жизненность и эмоциональная сфера [6; 7; 8].

Механизм действия дыхательных упражнений, в частности, пранаям, основан на следующих принципах воздействия:

- Изменение соотношений концентрации кислорода и углекислого газа в организме. Увеличение концентрации кислорода способствует процессам тор-

можения и достигается за счет интенсивного дыхания, гипервентиляции легких. Увеличение концентрации углекислого газа достигается за счет задержек дыхания на различных фазах и приводит к возбуждению некоторых зон мозга [2; 4]. Так, например, при повышении в процессе дыхательной гимнастики концентрации CO_2 возбуждаются все гиперкапнические хеморецепторы и дыхательный центр, возникает ответное усиление вентиляции, поэтому успешность тренировки дыхания определяется именно постепенным, медленным повышением гиперкапнии [2; 3; 4]. Только в этом случае удастся добиться повышения устойчивости хеморецепторов и нейронов дыхательного центра к гиперкапническому стимулу, что повышает устойчивость дыхательной системы при физических нагрузках, в условиях замкнутых пространств (транспорт и т.п.).

- **Задействование в процессе дыхания различных групп мышц.** Взаимосвязь между различными мышцами человека, в частности, дыхательными, была отмечена и введена в современную теорию психосоматики А. Лоуэном, хотя она с очевидностью следует из структуры чакральной системы. Суть такой взаимосвязи состоит в том, что человек не использует в дыхании мышцы, расположенные на уровне пробитой или ослабленной чакры. Верно и обратное: задействование в дыхании группы мышц, соответствующей некоторой чакре, активизирует эту чакру [6; 8]. Дополнительным воздействием является укрепление (тренировка) различных групп дыхательных мышц.

- **Рефлекторное воздействие на мозг посредством воздействия на обонятельные и другие рецепторы, находящиеся в дыхательных путях.** Некоторые исследователи считают, что лимбическая система, связанная, с одной стороны, с эмоциональной сферой человека, а с другой – с управлением работой внутренних органов, имеет в своей эволюционной основе обонятельный мозг. Поэтому ритмическое прохождение воздуха через нос формирует специфическое состояние лимбической системы, что в свою очередь сказывается на всем состоянии организма как физиологическом, так и эмоциональном. Более глубокие нейрофизиологические исследования автору неизвестны, поэтому при подборе циклов приходится, как и древним йогам, опираться на эмпирические наблюдения и рефлексию [2; 4; 5; 6].

- **Гидравлический массаж мозга и внутренних органов.** Пранаямы, в особенности, выполняемые в быстром ритме (например, капалабхати и бхастрика), создают некоторые колебания давления как в теле, так и в голове, что приводит к эффекту их внутреннего гидравлического массажа. Из этого принципа следует, что существует минимальная скорость выполнения таких пранаям, при которой они еще оказывают воздействие [6].

- **Рефлекторное воздействие на симпатическую и парасимпатическую нервную систему.** В классической йоге считается, что дыхание правой ноздрей

носит стимулирующий характер и способствует процессам диссоциации в организме (солнечное дыхание). Дыхание левой ноздрей, напротив, успокаивает организм и способствует процессам ассимиляции (лунное дыхание) [6]. Поэтому преднамеренное задействование той или иной ноздри или их специфическое чередование – важный элемент йоги, практически ее «визитная карточка».

Современные нейрофизиологи действие самовнушения объясняют возникновением доминантного очага возбуждения на общем фоне торможения активности коры головного мозга. При этом резко возрастает значение слова, как основного раздражителя [1; 3]. И сейчас будет уместно вспомнить о таком понятии, как аутогенная тренировка (АТ), поскольку закрепление реакций, возникающих в процессе АТ, приводит к тому, что для воспроизведения определенных ощущений достаточно повторение словесной формулы. АТ обладает большим организующим воздействием на эмоционально-волевую сферу [1; 3]. Человек сам активно ведет психотерапевтический процесс, активно контролируя и оценивая результаты его положительного воздействия. В АТ большое место занимает самоубеждение, как один из приемов самовоздействия при полном сохранении инициативы и самоконтроля. Словесный сигнал или словесный образ при АТ косвенно, за счет условнорефлекторных связей позволяет изменять или регулировать обычно неуправляемые вегетативные процессы. Метод аутогенной тренировки направлен на выработку навыков и умений самостоятельного контроля и регулирования психофизиологического состояния с целью повышения эффективности своих действий, особенно в напряженных ситуациях. Диапазон использования АТ весьма широк, ее широко используют при подготовке спортсменов, актеров [4; 5; 6].

Литература

1. Гольнева Д.П. Человек, его здоровье и окружающая среда: пособие для учителей и студентов естественно-географических факультетов / Д.П. Гольнева, В.И. Павлова. – Челябинск, 1997. – 120 с.
2. Коглер А. Йога для спортсменов. Секреты олимпийского тренера / А. Коглер; пер. с англ. В. Кашникова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 304 с.
3. Павлова В.И. Физиологические и психофизиологические особенности сенсомоторной адаптации у единоборцев разных квалификаций / В.И. Павлова, Д.А. Сарайкин, М.С. Терзи // *Фундаментальные исследования*. – 2014. – № 6. – Ч. 7. – С. 1412–1417.
4. Психофизиологические детерминанты спортивного мастерства единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлов, Ю.Г. Камскова // *Теория и практика физической культуры*. – М., 2014. – № 12. – С. 66–70.
5. Сарайкин Д.А. Влияние хатха-йоги на функциональное состояние спортсменов (на примере тхэквондо) / Д.А. Сарайкин, М.С. Терзи // *Адаптация*

биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды: матер. III Междун. науч.-практ. конф. / Челяб. гос. пед. ун-т. – Челябинск, 2010. – С. 268–270.

6. Сарайкин Д.А. Формирование здоровья юных тхэквондистов средствами хатха-йоги / Д.А. Сарайкин, М.С. Терзи // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2011. – Вып. 26. – № 7 (224). – С. 134–137.

7. Сиваков В.И. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков, В.В. Сиваков // Записки ученых университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 12 (142). – С. 116–120.

8. Сиваков В.И. Управление психической напряженностью старших дошкольников в процессе физического воспитания: монография / В.И. Сиваков. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 164 с.

Улитина О.С., Никонов Р.А.

Научный руководитель: Павлова В.И., доктор биологических наук, профессор

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Этапы становления хатха-йоги как системы и ее основные принципы

Аннотация. В статье представлены данные по влиянию занятий хатха-йогой на занятия физической культуры. Занятия хатха-йогой развивают мышцы и повышают их подвижность; способствуют улучшению работы внутренних органов; снимает напряженность.

Ключевые слова: хатха-йога, физическое и психоэмоциональное состояние, юноши-подростки.

Ulitina O.S., Nikonov R.A.

Supervisor: Pavlova V.I., doctor of biological Sciences, Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Stages of formation of hatha yoga as systems and its basic principles

Abstract. Data on influence of occupations by hatha yoga on occupations of physical culture are presented in article. Occupations hatha yoga develop muscles and increase their mobility; promote improvement of work of internals; defuses tensions.

Keywords: hatha-yoga, physical and psychoemotional state, teenage youth.

Йога – это религиозно-философская система, и основное внимание в ней уделяется тем средствам и техническим приемам, которые способствуют достижению конечной цели. Это добровольная прочная связь, соглашаясь на которую, человек вступает в отношения с самим собой. Метод работы с телом, дыханием и сознанием. Постоянное изучение и изменение себя с благой целью [2].

Слово «йога» в переводе с санскрита означает «союз, соединение, связь, единение, гармония». Здесь этот термин рассматривается как единение физического и психического состояния человека, как гармония полного физического здоровья и духовной красоты человека. Йогу также можно охарактеризовать как совокупность методов, способствующих созданию единой, цельной личности [5].

В дальнейшем постепенно появляются отдельные комплексы физических упражнений (асан), которые в течение тысячелетий проходят апробацию и испытываются в различных условиях разными людьми. А народная мудрость сохраняет лишь самое ценное и самое полезное. Так появляется стройное учение – йога – путь психофизического самосовершенствования.

Йога получила большое признание и распространение и в других странах мира. Почти во всех из них созданы общества, секции, клубы, институты його-терапии и йогокультуры или лаборатории, где с помощью современной медицинской техники и аппаратуры изучаются с целью дать научное обоснование достижения индийских йогов, а также проводятся практические занятия по хатха-йоге. Туда часто приглашаются специалисты из Индии [2; 5].

В ряде стран хатха-йога введена в систему обязательной физической подготовки военнослужащих, в первую очередь летчиков и подводников. Многие спортсмены и космонавты в своих тренировках зачастую успешно используют методы йоги. В ряде стран по телевидению регулярно передаются практические комплексы хатха-йоги [2; 6].

Восточные системы физических упражнений впитали в себя многовековые традиции и богатый опыт многих поколений, позволяющий познавать и использовать скрытые резервы человека, развивать его психофизические качества в гармонии с окружающей средой [4; 8].

Хатха-йога может быть использована вне рамок индуизма как система поддержания тела в оптимальном состоянии особенно подходящая для людей умственного труда и людей с духовными интересами [2; 6].

Согласно учению йогов, наше тело живет за счет «положительных» и «отрицательных» токов, и когда они находятся в полном равновесии, то можно говорить об отличном здоровье (речь идет, видимо, о равновесии процессов ассимиляции и диссимиляции в обмене веществ). На языке древней символики «положительный» ток обозначался словом «ха» (Солнце), а «отрицательный» – словом «тха» (Луна). Слиянием этих двух слов и получено слово «хатха», смысл которого символизирует единство противоположностей. Как считает В. Евтимов (1986), при помощи длительных и целенаправленных упражнений йоги добиваются возможности регулировать вегетативные функции. Каждое упражнение хатха-йоги характеризуется определенным положительным воздействием на различные органы и системы человека. Достигаемые при этом высокая

жизнеспособность и ловкость тела при регулярных занятиях по системе йогов может сохраняться до конца жизни [2; 6].

Крупнейший специалист в области физиологии спорта доктор биологических наук В.С. Фарфель констатирует: «...мое знакомство с гимнастическими упражнениями позволяет утверждать, что асаны – статичные упражнения йогов – хорошее средство для развития суставной гибкости и чувства равновесия при небольшой затрате физической энергии». В хатха-йоге, как и в любой системе физической культуры, подчеркивается, что с заботы о теле начинается развитие и совершенствование главного – духа («тренированное тело способствует тренировке ума») [1; 3; 4; 7].

Незначительные траты энергии резко отличают хатха-йогу от европейской атлетики. Расслаблению уделяется больше внимания, чем напряжению мышц. Все движения выполняются медленно и плавно... Основная цель – в усилении циркуляции крови и притоке кислорода. Это достигается при посредстве движений позвоночника и различных сочленений, при глубоком дыхании, но без интенсивной работы мышц [8].

Давно замечено, что некоторые достаточно дискомфортные положения тела стимулируют внутренние силы организма, вызывают ответную сопротивляемость. Дело в том, что при таких позах происходят «зажимы» в организме, спирает дыхание, отчасти перекрываются крупнейшие кровеносные сосуды, а в ряде случаев и лимфоток. Этим «жизненным сокам» приходится преодолевать значительные препятствия на своем пути, и сосуды при этом как бы упражняются [1; 2].

Таким образом, в течение всей жизни организм, постоянно контактируя с окружающей средой, постоянно поглощает кислород и выделяет двуокись углерода. Дыхательный процесс состоит из трех этапов: внешнего (легочного) дыхания, транспортировки кислорода из легких к тканям через кислород и внутреннего (тканевого) дыхания. При внешнем дыхании осуществляется обмен газами между кровью в легочных капиллярах и атмосферным воздухом (в альвеолах). Транспорт газов – перенос через кровь кислорода из легких к тканям и двуокиси углерода от тканей в легкие и внутреннее дыхание, включающее в себя все окислительные процессы. При нормальном дыхании диафрагма смещается приблизительно на 1 см. При дыхании по системе йогов это смещение достигает 7–13 см [1; 6].

Для правильного дыхания по системе йогов существенное значение имеет хорошая проходимость полости носа и отсутствие патологических изменений на ее слизистой. Целью йогов является оказание при помощи ритмического дыхания косвенного воздействия на тканевое дыхание, чтобы повысить до максимума биоэнергетическую эффективность обмена веществ. Прямым следствием

этого является замедление дыхания в результате более экономичного и избирательного потребления кислорода.

В целом же в физиологическом аспекте хатха-йога дает следующие результаты:

- развивает мышцы и повышает подвижность;
- массирует внутренние органы, что обеспечивает их хорошую работу;
- устраняет физическое напряжение и умственные стрессы, что автоматически приводит к расслаблению мышц и снятию стрессов и таким образом обеспечивает первый шаг к снятию умственного напряжения, поскольку физического расслабления невозможно достичь, если человек находится в состоянии умственного напряжения.

Сначала йога совершенствует тело. Выполняя йоговские позы – асаны, человек обретает физическое и психическое здоровье и силу.

Далее он учится управлять эмоциями, контролировать колебания ума и достигает состояния равновесия и самообладания. Это помогает успешно преодолевать трудности, воспитывать в себе удовлетворенность судьбой и значительно повышать качество жизни [1; 2; 4; 8].

Итак, йогу следует рассматривать как гармонию трех начал человека: физического, умственно-эмоционального (психического) и духовного.

Хатха-йога занимается приведением тела в такое состояние, при котором сознание, дух человека освобождаются от бремени тела и делается возможным возвышение к трансцендентному. Тело в йоге рассматривается лишь как оболочка души в ее путешествии к совершенству. На практике же, как физическая культура способствует здоровью и работе мозга, так и йога делает тело сильнее и привлекательнее, хотя прямо и не ставит такой цели [2; 3].

Литература

1. Гольнева Д.П. Человек, его здоровье и окружающая среда: пособие для учителей и студентов естественно-географических факультетов / Д.П. Гольнева, В.И. Павлова. – Челябинск, 1997. – 120 с.

2. Коглер А. Йога для спортсменов. Секреты олимпийского тренера / А. Коглер; пер. с англ. В. Кашникова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 304 с.

3. Павлова В.И. Физиологические и психофизиологические особенности сенсомоторной адаптации у единоборцев разных квалификаций / В.И. Павлова, Д.А. Сарайкин, М.С. Терзи // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 6. – Ч. 7. – С. 1412–1417.

4. Психофизиологические детерминанты спортивного мастерства единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлов, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – М., 2014. – № 12. – С. 66–70.

5. Сарайкин Д.А. Влияние хатха-йоги на функциональное состояние спортсменов (на примере тхэквондо) / Д.А. Сарайкин, М.С. Терзи // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды: матер. III Междун. науч.-практ. конф. / Челяб. гос. пед. ун-т. – Челябинск, 2010. – С. 268–270.

6. Сарайкин Д.А. Формирование здоровья юных тхэквондистов средствами хатха-йоги / Д.А. Сарайкин, М.С. Терзи // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2011. – Вып. 26. – № 7 (224). – С. 134–137.

7. Сиваков В.И. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков, В.В. Сиваков // Записки ученых университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 12 (142). – С. 116–120.

8. Сиваков В.И. Управление психической напряженностью старших дошкольников в процессе физического воспитания: монография / В.И. Сиваков. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 164 с.

Усманова А.Р.

Научный руководитель: Артеменко Б.А., кандидат биологических наук, доцент

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

К вопросу о проблемах современного питания человека

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы современного питания человека, которое пагубно влияет на физическое здоровье. Особое внимание обращается на быстро растущее положение фаст-фуда в питании человека. Главное достоинство правильного питания – здоровый организм и крепкая иммунная система.

Ключевые слова: питание, здоровое питание, фаст-фуд, генетически модифицированные продукты, ненасыщенные жирные кислоты.

Usmanova A.R.

Supervisor: Artemenko B.A., candidate of biological Sciences, associate Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

The question of problems modern food of human

Abstract. The article aims to address the problems of modern human nutrition, which adversely affects physical health. Particular attention is drawn to the rapidly growing position of fast food in our diet. The main advantage of proper nutrition is a healthy body and a strong immune system.

Keywords: food, healthy food, fast food, genetically modified foods, unsaturated fatty acids.

Проблемы современного рациона питания связаны с тем, что многие нарушения в питании человека оказывают неблагоприятное воздействие на организм человека, увеличивая риск развития многих заболеваний. С плохим питанием связывают не менее 50% случаев сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, результатом неправильного питания является набор жировой массы тела. В связи с этим, тема исследования о проблемах в питании современного человека актуальна.

Наше здоровье, состояние иммунной системы, долголетие – все это напрямую связано с проблемой питания современного общества.

Питание современного человека, как и все в нашей жизни, претерпело значительные изменения.

Во-первых, ускорился темп жизни современного общества. На нормальный, здоровый прием пищи просто не хватает времени. И в результате, пищевой рацион строится из мимолетных перекусов, на бегу или в перерывах между делами.

Во-вторых, появляются новые технологии и новые продукты питания, одни из которых нужно вычеркнуть из своего питания, другие нежелательны и ведут за собой неблагоприятные воздействия на организм, третьи можно употреблять с оговоркой.

К первой группе, то есть, абсолютно вредным, относятся продукты, содержащие генетически модифицированные компоненты, неконтролируемое потребление которых может иметь непредсказуемые последствия в будущем, поэтому из рациона такие продукты нужно немедленно исключить, особенно детского.

Ко второй группе можно отнести фаст-фуд, который, к сожалению, стал неотъемлемой частью современного питания. В России эти продукты также начинают занимать главенствующее место в питании некоторых категорий населения, вытесняя привычные всем и, конечно, более здоровые и правильные продукты, так как эти продукты отличаются своей дешевизной и быстротой приготовления.

К фаст-фуду относятся сэндвич, пицца, хот-дог, шаурма, гамбургер, картофель фри, чипсы, лапша и картофельное пюре быстрого приготовления, и многое другое. Рестораны быстрого питания очень быстро заменили домашнюю кухню. Они расширяют свой ассортимент с каждым годом. И с каждым годом у них все больше посетителей, среди которых дети и подростки.

Врачи и диетологи считают их «вредными» продуктами, опасными для здоровья взрослых, подростков и тем более детей. Питаться ими регулярно нельзя. Это может привести к особо плохим последствиям.

В такой пище присутствуют «быстрые» углеводы, ненасыщенные жирные кислоты – трансжиры, консерванты, усилители вкуса и т.д.

Избыток «быстрых» углеводов сильно нагружает поджелудочную железу, приводя к большим колебаниям уровня сахара в крови, что сопровождается неприятными ощущениями: чувством голода, раздражительностью, головной болью, снижением работоспособности и др.

Эти проблемы усугубляются практически полным отсутствием витаминов и минералов в такой пище, что еще в большей степени ухудшает работу ферментной системы организма и способствует проявлению всех названных негативных последствий такой пищи, а также является одной из основных причин развития гиповитаминоза.

Если вы серьезно решили заняться своим здоровьем и укрепить иммунную систему, основой вашего рациона должны стать продукты, богатые витаминами, микро- и макроэлементами, минералами, полиненасыщенными жирными кислотами.

Полезны овощи, они богаты клетчаткой, витаминами, минералами, содержат пектины. Также полезны крупы – гречка, просо, овес, пшеница. В них большое содержание витаминов группы В и клетчатки. Кисломолочные продукты поддерживают здоровые бактерии и способствуют их размножению. При варке картофеля крахмал отлично переваривается и не бродит, сохраняется весь запас калия, который стимулирует перистальтику кишечника и незаменим для работы сердца.

Не забывайте про ягоды и фрукты – в них содержится большое количество ферментов для переваривания пищи, органических кислот, пигментов, витаминов и минералов.

Полезны овощные салаты с растительным маслом и лимонным соком, которые, помимо всего прочего, обладают отличным желчегонным эффектом, а желчь, в свою очередь, является натуральным кишечным антибиотиком. Очень полезны семечки подсолнуха и тыквы, грецкие, кешью и другие орехи.

Не забывайте также про рыбу и морепродукты, которые являются важным источником жирных кислот омега-3 и йода, поддерживают иммунитет и предупреждают развитие атеросклероза, инфаркта и инсульта, а также стабилизируют артериальное давление. Рыбий жир способствует снижению свертываемости крови, препятствуя образованию тромбов.

Благодаря правильному здоровому питанию вы значительно улучшите состояние иммунной системы вашего организма, подарите своей коже молодость и свежесть, а фигуре стройность. Наличие большого количества клетчатки в пище позволит кишечнику своевременно удалять все продукты распада и будет способствовать размножению нормальной микрофлоры, что очень важно для сохранения здоровья и укрепления иммунитета.

Литература

1. Безруких М.М. Формула правильного питания / М.М. Безруких. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. – 123 с.
2. Куковякин В.М. Азбука здорового питания / В.М. Куковякин. – М.: Рипол Классик, 2013. – 240 с.
3. Тутельян В.А. Научные основы здорового питания / В.А. Тутельян. – М.: Панорама, 2010. – 342 с.

Фахрутдинова А.П.

Научный руководитель: Гладкая Е.С., кандидат педагогических наук, доцент

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Специфика технико-тактической подготовки борцов

Аннотация. Техничко-тактическая подготовка борцов обусловлена системным тренировочным процессом, который выявляет потенциальные возможности спортсмена и является основой его спортивного мастерства. Для совершенствования которого применяется комплекс упражнений, основанный на динамических и статических усилиях.

Ключевые слова: модельные характеристики спортсмена, технико-тактическая подготовка, силовая подготовка.

Fahrutdinova A.P.

Supervisor: Gladkaya E.S., candidate of pedagogical Sciences, associate Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Specificity of tehniko-tactical preparation of fighters

Abstract. Technical-tactical training of wrestlers due to a systematic training process, which reveals the potential of the athlete and is the basis of his sporting skills. To improve which is applied a complex of exercises based on dynamic and static efforts.

Keywords: model characteristics of athletic, technical and tactical training, strength training.

Достижение спортсменом высоких результатов обуславливается целым рядом факторов, которые характеризуют уровень его мастерства. Подготовка спортсмена носит системный характер и оценивается на его физическом, психологическом и теоретическом уровнях. Также во внимание принимаются: специальная физическая и технико-тактическая подготовка, морфологические особенности, возраст, состояние здоровья, способность к восстановлению после больших физических и психических нагрузок.

Подготовка спортсмена на разных ее этапах носит модельный характер. Правильно разработанная модель служит ориентиром для подготовки спортсмена. Так на начальном этапе подготовки спортсмена моделируются, с учетом его морфологических особенностей и возраста, следующие характеристики: физическая, психологическая, техническая подготовленность. Подготовленность рассматривается как уровень тренированности, достигнутый в процессе целенаправленной тренировки и характеризующий потенциальные возможности спортсмена. Для спортсменов высокой квалификации наиболее значимыми будут модельные характеристики: соревновательной деятельности, технико-тактической подготовленности и спортивный стаж.

При оценке перспективности спортсменов значимое место занимает уровень развития физических качеств: скоростных способностей, силы, выносливости, гибкости, координации. Поэтому дальнейшая работа должна быть ориентирована на развитие не только общей, но и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка должна быть направлена на развитие двигательных качеств спортсмена как условия эффективности тренировочного процесса. Специальная физическая подготовка должна способствовать развитию двигательных качеств в соответствии с требованиями конкретного вида спорта и особенностями соревновательной деятельности в нем.

Технико-тактическая подготовка является основой мастерства борца. Эффективность многих технических действий зависит не только от умения оторвать сопротивляющегося противника от ковра, но и от быстроты выполнения этих действий. Борец, который действует хотя бы на сотые доли секунды быстрее противника, может иметь преимущество. Способность проявлять усилия взрывного характера позволяет борцу опережать противника в атаке, успешно выполнять комбинации и своевременно применять контрприемы.

Выполнение технических действий спортивной борьбы обеспечивается включением в работу большого количества мышечных групп. Проведенные исследования показали, что в умении проявлять максимальные усилия в наикратчайшее время между отдельными группами мышц имеются различия. Наиболее высокий градиент силы проявляется при сгибаниях и разгибаниях предплечьях, плеча, сгибаниях бедра и голени.

Самый низкий градиент силы проявляется при тыльных и подошвенных сгибаниях стопы и разгибаниях туловища. В целом градиент силы при сгибательных движениях выше, чем при разгибательных. Если при этом учесть, что в спорте многие элементы техники выполняются в основном за счет разгибательных движений, то станет очевидным, что целенаправленное воздействие на мышцы-разгибатели специальными упражнениями повысит их «взрывные» способности.

Для развития силы борца применяют упражнения как в динамическом, так и изометрическом режимах. В динамическом режиме мышцы работают с наибольшей амплитудой (от полного растяжения до полного сокращения).

В изометрическом режиме мускульное усилие приложено к неподвижному объекту. При этом длина мышцы не меняется. Оба режима работы мышц характерны для борьбы. Различные действия и положения тела в этом виде спорта включают, как статические напряжения различной длительности, так и динамические взрывные усилия при полной амплитуде движения.

Учитывая эти соображения, целесообразно использовать комплекс упражнений, включающих как динамические, так и статические усилия. Это позволяет не только улучшать физическую подготовленность борцов, но и совершенствовать техническое мастерство.

Особенно удобны для развития силы борца упражнения в паре. Они не требуют специального оборудования, их могут выполнять одновременно много занимающихся.

Отличительная особенность силовых упражнений в паре состоит в том, что в них отсутствует элемент внезапности. Упражнения для развития силы выполняются преимущественно в медленном темпе в соответствии с силовым развитием занимающихся.

По мере приближения соревнований объем общеразвивающих упражнений постепенно сводится до минимума и увеличивается объем использования технических действий в целях совершенствования скоростных качеств. Чтобы следить за развитием основных физических качеств борцов на различных этапах подготовки, необходимо систематически оценивать их физическую подготовленность. Построение номограмм пересчета показателей физической подготовленности в коэффициенты предполагает создание модели физических качеств. Предлагаемый подход позволяет более объективно оценивать физическую подготовленность борцов, а также сравнивать физическую подготовленность борцов различной квалификации и наблюдать за индивидуальным развитием физических качеств.

Литература

1. Ивлев В.Г. Скоростно-силовая подготовка в борьбе / В.Г. Ивлев. – М.: ФиС, 1980. – 20 с.
2. Карапетян А.С. Опыт подготовки юных борцов / А.С. Карапетян. – М.: ФиС, 1981. – 33 с.
3. Егиазарян А.Д. Исследование факторной структуры подготовленности юных борцов 16–18 лет / А.Д. Егиазарян. – М.: ФиС, 1974. – 151 с.

Федорова И.К.

Научный руководитель: Тюмасева З.И., доктор педагогических наук, кандидат биологических наук, профессор

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Влияние йоги на подростковый организм

Аннотация. В статье рассмотрено влияние йоги, как метода оздоровления, на подростковый организм. Раскрыты возможности применения йоги.

Ключевые слова: йога, подростковый организм, физическая активность, перестройка организма.

Fedorova I.K.

Supervisor: Tyumaseva Z.I., doctor of pedagogical Sciences, candidate of biological Sciences, Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

The influence of yoga on a teenage organism

Abstract. The article considers the influence of yoga, as a method of healing, on the adolescent organism. The possibilities of using yoga are revealed.

Keywords: yoga, adolescent organism, physical activity, alteration of an organism.

Подростковый кризис наблюдается при переходе человека из стадии младшего школьного возраста в отрочество. Многими учеными доказано, что период полового созревания – это один из самых сложных в жизни человека, так как происходит психологическая и физиологическая перестройка. У подростка начинает меняться и тело, и мировоззрение. Период в жизни человека от 12 лет до 17 лет характеризуется гормональными изменениями организма. Начинается активный рост всего тела. У ребят появляются вторичные половые признаки. Наступает этап сексуальной самоидентификации. Помимо этого, обычно подростки отдаляются от своих семей и сближаются с окружающими их сверстниками. Родители часто жалуются, что им сложно найти общий язык со своими детьми.

Анализ психолого-педагогической, медико-биологической литературы показал, что можно найти методы, средства, воздействующие позитивно на развитие организма.

Йога может стать прекрасным средством для ребят в определенный этап их жизни. Нами выявлялось, на каких уровнях и как она воздействует на детей, на их физическое тело.

Отмечается, что ребенок 12–14 лет начинает активно расти. Некоторые дети вырастают за год на 3–7 см, что является достаточно сложным испытанием для всего организма. Активнее всего растут трубчатые кости, формируется

грудная клетка, руки и ноги, подросток становится непропорциональным, может быть нарушена координация движений.

Помимо роста скелета перестраивают свою работу и внутренние органы: изменяется деятельность гипофиза, увеличивается темп роста мышечной системы, ускоряется обмен веществ. Также более активно начинают работать половые и щитовидная железы, растет сердце, увеличивается объем легких.

Таким образом, активный период роста костей и перестройки всех внутренних органов совпадает с интенсивным образовательным процессом, а это, в свою очередь, провоцирует следующие заболевания: сколиоз, кифозы с лордозами.

Дети много времени находятся без движения. Гармоничная практика асан позволяет выравнять тело и создавать в нем симметрию. Более того, это профилактика болезней опорно-двигательного аппарата. В каждой асане обращается внимание на ровность всех частей тела и осознание ощущений, которые возникают при выполнении поз. Такая осознанность может в дальнейшем продолжиться уже в обыденной жизни и может помочь избежать развития болезней костного аппарата (ученики смогут отслеживать положение своего тела при выполнении повседневных дел).

Достоинство этого метода ещё и в том, что йога не носит соревновательный характер, а это позволяет избегать психологических нагрузок из-за сравнения «себя с другими». У подростков наблюдается дефицит физической активности, так как большую часть времени они отводят на учебу и на репетиторство. В этой ситуации йога, как минимум, позволит увеличить долю «спорта» в их жизни. В нашей практике мы часто выполняем Сурья Намаскар на занятиях с подростками, что является хорошей зарядкой для них и бодрит организм на весь рабочий день. Какие-то упражнения ученики с удовольствием выполняют и дома.

Помимо этого, школьники довольно часто испытывают стресс перед экзаменами, наступает первая любовь (не всегда удачная), большое количество уроков в школе и т.д. Растяжение мышц в асанах способствует выработке гормонов «счастья» (например, серотонин), а глубокое и равномерное дыхание – уменьшению кортизола в крови (гормон стресса). Примером снятия стресса можно использовать такой комплекс как Чандра Намаскар. Таким образом, настроение повышается и растет способность позитивно смотреть на многие вещи. Благодаря практике йоги, у ребят появляется осознание границ и способностей собственного тела, повышается самооценка и растет психологическая и эмоциональная стабильность.

Часто в этот период возникают проблемы с коммуникацией. На этот случай преподаватель йоги должен включать парные практики для подростков.

Прикосновения во время выполнения асан и каких-то массажных движений позволяют убрать скованность в общении с другими людьми, в том числе и на физическом уровне.

Многие педагоги ошибочно думают, что подростку вполне подходят и обычные «взрослые группы по йоге». К сожалению, это не совсем так. Инструкторы, работающие со взрослыми, могут не иметь достаточного опыта работы с детьми, и это может отбить желание у ребят заниматься йогой. Таким образом, наше исследование показало, что для подростков надо формировать специализированные группы, где они будут окружены своими ровесниками, у них будут общие интересы (развитие в коммуникации).

Йога, как эффективное средство, поможет приобрести гармонию тела, духа и равновесия.

Литература

1. Кузнецов С. Как йога помогает подросткам / С. Кузнецов // Yoga journal. – 2016.
2. <http://www.uaua.info/ot-9-do-16/psihologiya-ot-9-do-16/article-35099-podrostkovyi-vozrast-fiziologicheskie-i-psihologicheskie-osobennosti>
3. <http://ebooks.grsu.by/semchuk/tema-7-psikhologiya-podrostkovogo-vozrasta.htm>

Хабибуллин Д.С.

Научный руководитель: Камскова Ю.Г., доктор медицинских наук, профессор

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Условия формирования морально-волевых качеств у подростков средствами физической культуры и спорта

Аннотация. В статье представлены теоретические основания исследования проблемы формирования морально-волевых качеств современного подростка средствами физического воспитания. В ходе анализа научно-методической литературы по проблеме исследования были выделены основные педагогические условия формирования морально-волевых качеств у воспитанников спортивной секции подросткового возраста, которые необходимо соблюдать тренеру-преподавателю.

Ключевые слова: подростки, морально-волевые качества, тренер-преподаватель.

Khabibullin D.S.

Supervisor: Kamskova Yu.G., doctor of medical Sciences, Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Conditions for the formation of moral and strong-willed qualities in adolescents through physical culture and sports

Abstract. The theoretical bases of research of a problem of formation of moral-strong-will qualities of the modern teenager by means of physical training are presented in the article. During the analysis of the scientific and methodological literature on the research problem, the basic pedagogical conditions for the formation of moral and strong-willed qualities among pupils of the sports section of adolescence were singled out, which must be observed by the trainer-teacher.

Keywords: teenagers, moral-willed qualities, trainer-teacher.

Актуальность исследования обусловлена слабо сформированными личностными качествами современного подростка, такими как инициативность, выдержка, самостоятельность, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм [1].

Можно полагать, что огромный здоровьесберегающий потенциал физической культуры и спорта помимо всего прочего способствует и процессу формирования морально-волевых качеств детей подросткового возраста. Это подтверждается доказанным фактом психологического влияния физических упражнений на организм подростка [2, с. 337]. В этой связи мы можем говорить об интеграции физического и психоэмоционального развития личности подростка, как необходимом условии преподавания физической культуры в современной школе.

Имеется определенная последовательность в формировании морально-волевых качеств личности у подростка. Первоначально формируются динамические физические качества, такие как сила, быстрота и скорость реакции [4]. Затем формируются качества, связанные со способностью выдерживать большие и длительные нагрузки: выносливость, выдержка, терпение и настойчивость. Вслед за этим формируются более сложные и тонкие волевые качества, такие, например, как концентрация внимания, сосредоточенность, работоспособность [5, с. 113].

При воспитании личности подростка и его морально-волевой подготовке особое внимание уделяется формированию целостной личности, у которой хорошо развиты те мотивы, которые имеют социальную направленность [1, с. 127]. Из этого вытекает, что задача применения средств физического воспитания в формировании морально-волевых качеств подростка будет состоять в том, чтобы придавать волевым усилиям такую направленность, которая позволяет человеку совершить нравственный подвиг.

Воля имеет саморегулирующую функцию, способствующую осуществлению ведущих идей и нравственных принципов [6, с. 49]. В работах Н.И. Реше-

ть (1973) и О.А. Черниковой (1960) подчеркивается необходимость изучения проблемы взаимоотношений в коллективе в процессе спортивной деятельности, как стержневого вопроса воспитания, определяющего нравственное развитие личности подростка. Из совокупности проблем нравственного воспитания подростков, рассматриваемых в исследованиях Н.Е. Шурковой (1973), А.А. Тер-Ованесяна (1978), мы выделили некоторые аспекты формирования нравственно-волевых качеств в процессе спортивной деятельности. Прежде всего, это формирование у подростков этических понятий, становление нравственного сознания и моральной зрелости в поведении, а также выработка устойчивых нравственных убеждений и идеалов.

Исследование роли занятий спортом среди детей подросткового возраста показало нам, что они совершенствуют у школьников цели и мотивы самовоспитания, возникновение новых потребностей, обогащают чувства, развивают эмоциональную сферу, умение адекватно оценивать поступки свои и товарищей. Формирование у подростков новых психических качеств обуславливает дальнейшее усложнение, обогащение и повышение эффективности самовоспитания [3, с. 170]. При этом на наш взгляд, волевая активность подростка является необходимым компонентом, целью, результатом, главным двигателем всего учебно-тренировочного процесса. Выступая как условие и средство процесса самовоспитания, воля, в свою очередь, закаляется, направляя потенциальные резервы личности подростка на решение задач самовоспитания, на преодоление возникающих препятствий. Только определенный уровень развития воли позволяет личности подростка выполнять роль необходимого импульса к началу процесса нравственного самовоспитания.

Исходя из контекста вышеизложенного анализа рассматриваемой проблемы, мы сформулировали основные условия формирования морально-волевых качеств детей подросткового возраста средствами физической культуры и спорта:

1. Тренер-преподаватель должен быть заинтересованным руководителем процесса формирования морально-волевых качеств своих воспитанников на этапе пубертата.

2. При построении учебно-тренировочной программы тренер-преподаватель будет учитывать личностный уровень развития нравственно-волевых качеств своих воспитанников подросткового возраста;

3. Тренер-преподаватель будет использовать приемы взаимодействия со своими воспитанниками подросткового возраста в системе «ученик – тренер – спортивный коллектив» как непосредственного источника и средства формирования нравственно-волевых качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом.

Для реализации этих условий тренеру-преподавателю необходимо будет приложить немало усилий, направленных на развитие у юных воспитанников способности к постановке жизненно важных целей, умение соотносить их с нравственными ценностями общества, принимать осознанные этические решения, проявлять морально-волевую готовность к преодолению трудностей.

На наш взгляд важно, чтобы каждый подросток осознавал необходимость физической подготовки, стремился овладеть знаниями о путях и средствах физического совершенствования.

Литература

1. Агаджанян Н.А. Двигательная активность и здоровье / Н.А. Агаджанян, В.П. Дегтярев, Е.И. Русанов. – Казань: Казанский гос. ун-т им. В.И. Ульянова-Ленина, 2005. – 216 с.

2. Павлова В.И. Влияние физических нагрузок при занятиях легкоатлетическим спринтом на физическую работоспособность подростков / В.И. Павлова, С.С. Кислякова, Д.А. Сарайкин, Ю.Г. Камскова // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды: матер. IV Междун. науч.-практ. конф. – Челябинск: ЧГПУ, 2012. – С. 336–339.

3. Семченко А.А. Адаптация сердечно-сосудистой системы легкоатлетов 10–12 лет к нагрузкам на подготовительном этапе годового тренировочного макроцикла / А.А. Семченко, Д.А. Сарайкин, Г.С. Скуба // Физиологические механизмы адаптации и экология человека (HUMAN ADAPTATION–2014): матер. III международной научно-практической конференции. – Тюмень: Изд-во «Лаконика», 2014. – С. 95–100.

4. Терзи М.С. Физиологические предпосылки сохранения и укрепления здоровья у единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2014. – Т. 14. – № 3. – С. 26–32.

5. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания / А.А. Тер-Ованесян. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 206 с.

6. Шуркова Н.Е. Беседы с тренером о воспитании / Н.Е. Шуркова. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 112 с.

Хасанова Г.Г., Мусина Е.Р.

Научный руководитель: Павлова В.И., доктор биологических наук, профессор

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Здоровьесберегающая методика с использованием нестандартного оборудования на физкультурных занятиях с детьми старшего дошкольного возраста

Аннотация. Систематические занятия физической культурой повышают работоспособность, улучшают морфофункциональные параметры, физическое развитие.

Ключевые слова: здоровьесбережение, дошкольники, физическое развитие, нестандартное оборудование.

Hasanova G.G., Musina E.R.

Supervisor: Pavlova V.I., doctor of biological Sciences, Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Health saving technique with use of the non-standard equipment on sports occupations with children of the advanced preschool age

Abstract. Systematic occupations by physical culture increase working capacity, improve functional parameters, physical development.

Keywords: health-saving, preschool children, physical development, non-standard equipment.

Во всестороннем развитии личности важное значение имеет физическое воспитание [3]. Однако, в условиях социально-экономических реформ, проводимых в нашей стране, было ослаблено внимание к развитию физической культуры и спорта, что привело к ухудшению учебно-материальной базы, снижению уровня компетентности преподавателей и учителей физической культуры, повышению уровня заболеваемости опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, значительному возрастанию нарушений в эмоционально-волевой сфере [5; 6].

Растить детей здоровыми, сильными – задача каждого дошкольного учреждения [2; 3]. И в наш современный век особенно актуальными задачами являются привитие детям интереса к физической культуре и спорту, а также обучение их доступным двигательным умениям и навыкам [1; 3; 4].

Цель исследования: выявить влияние использования нестандартного оборудования на физкультурных занятиях с детьми старшего дошкольного возраста на формирование их физического развития.

Организация и методы исследования

Исследование проводилось на базе МАДОУ «ДС № 30 г. Челябинска», п. Чурилово, ул. Зальцмана, 24.

Возрастной состав испытуемых составляли дети 6 лет, отнесенные к III-ей группе здоровья.

Контрольную группу составляли дети того же возраста, занимающиеся физической культурой в традиционной форме. Общее количество – 40 человек.

Показатели антропометрических данных: длина и масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, кистевая динамометрия левой и правой кисти, становая динамометрия.

Комплекс тестов, рекомендованных для оценки физической подготовленности дошкольников: бег на 30 м с места, челночный бег – 3х10м, бег 500 м, прыжок в длину с места, наклон туловища вперед из положения стоя, подъем туловища из положения лежа на спине, статическое равновесие.

Результаты исследования и их обсуждение

В течение исследуемого периода мы занимались с детьми по классической методике физической культуры, но с применением нестандартного оборудования для здоровьесбережения. В результате общее состояние организма детей улучшилось, наблюдалась положительная динамика их роста и развития.

Так, рост, вес, окружность грудной клетки у мальчиков значительно увеличились на 6,9%, 2,53% и 2,56% по сравнению с первоначальными данными и на 67%, 25% и 20,7% по сравнению с контрольными данными.

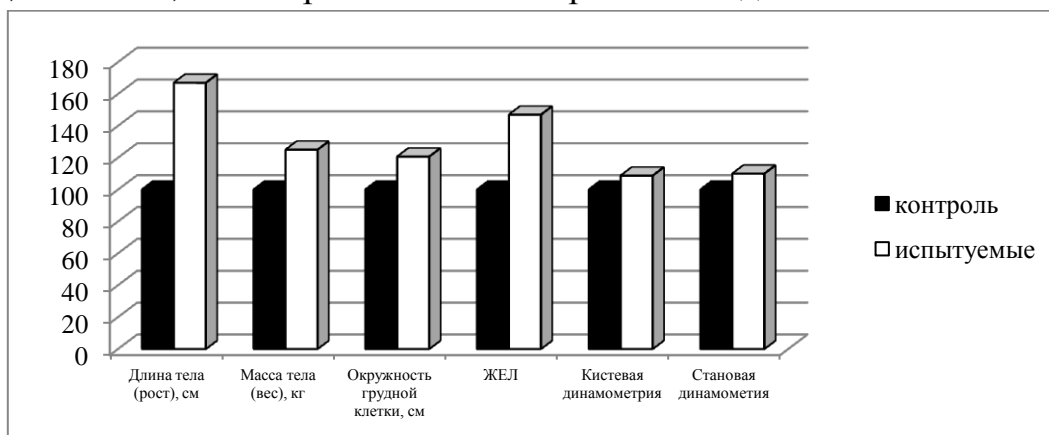


Рис. 1. Динамика изменений физического развития мальчиков после применения нестандартного оборудования в рамках здоровьесберегающей технологии

Жизненная емкость легких, среднее значение кистевой и становой динамометрии увеличилось на 14,88%, 36,48% и 35,10% по сравнению с первоначальными данными и на 47%, 8,73% и 10% по сравнению с контрольными значениями.

Применение нестандартного оборудования на уроках физической культуры в ДОУ не только положительно влияет на антропометрические показатели физического развития ребенка, но и на показатели уровня физической подготовленности ребенка, способствует реализации принципов здоровьесбережения.

На рисунке представлены результаты изменения показателей физической подготовленности мальчиков 6 лет. Так, скоростные качества повысились на 10,34% и 8,04% соответственно по сравнению с первоначальными результатами и на 28,4% и 28,64% по сравнению с контрольными данными.

Уровень развития общей выносливости у мальчиков увеличился на 18,56%, по сравнению с первоначальными результатами и на 5,51% по сравнению с контрольными данными.

Развитие скоростно-силовых качеств улучшилось на 30% по сравнению с первоначальными данными и на 12,48% по сравнению с контрольными данными.

Уровень развития гибкости у мальчиков увеличился на 40,38% по сравнению с первоначальными данными и на 16,6% по сравнению с контрольными данными.

Уровень развития силы мышц брюшного пресса увеличился на 91,67% по сравнению с первоначальными данными и на 10% по сравнению с контрольными данными.

Статическое равновесие увеличилось на 185,71% по сравнению с первоначальными данными и на 8,5% по сравнению с контрольными данными.

Таким образом, уровень физической подготовленности мальчиков дошкольного возраста изменяется: от первого ко второму триместру уровень физической подготовленности остается в диапазоне средних значений; в третьем и четвертом триместре значительно увеличивается и попадает в диапазон высоких значений.

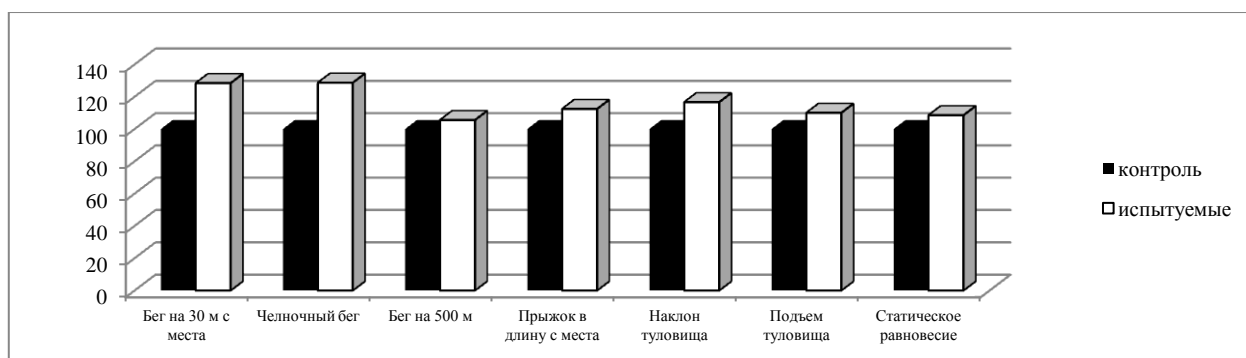


Рис. 2. Динамика изменений физической подготовленности мальчиков после применения нестандартного оборудования в рамках здоровьесберегающей технологии

Уровень развития общей выносливости у мальчиков увеличился на 4,38%, по сравнению с первоначальными результатами и на 16,8% по сравнению с контрольными данными.

Развитие скоростно-силовых качеств улучшилось на 29,55% по сравнению с первоначальными данными и на 8,36% по сравнению с контрольными данными.

Уровень развития гибкости у мальчиков увеличился на 35,59% по сравнению с первоначальными данными и на 16,65% по сравнению с контрольными данными.

Уровень развития силы мышц брюшного пресса увеличился на 110% по сравнению с первоначальными данными и на 10% по сравнению с контрольными данными.

Статическое равновесие увеличилось на 143,75% по сравнению с первоначальными данными и на 4,55% по сравнению с контрольными данными.

На рисунке представлены данные показателя здоровья детей после применения нестандартного оборудования на уроках физической культуры в рамках здоровьесберегающей технологии.

Из результатов исследования следует, что во II триместре, показатель здоровья детей резко снижается, в виду особенностей зимнего периода и обострения хронических заболеваний. Однако, начиная с III периода, наблюдается положительная динамика роста индекса здоровья.

В то же время, если говорить о сравнении полученных результатов с контрольными данными, то получается, что средний уровень здоровья детей вырос с 62,99 до 76,16%, что говорит о положительной динамике влияния нестандартного оборудования на здоровье детей в рамках здоровьесберегающей технологии.

Литература

1. Влияние физических нагрузок при занятиях легкоатлетическим спринтом на физическую работоспособность подростков / В.И. Павлова, С.С. Кислякова, Д.А. Сарайкин, Ю.Г. Камскова // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды: матер. IV Междун. науч.-практ. конф. / Челябин. гос. пед. ун-т. – Челябинск, 2012. – С. 336–339.

2. Гольнева Д.П. Человек, его здоровье и окружающая среда: пособие для учителей и студентов естественно-географических факультетов / Д.П. Гольнева, В.И. Павлова. – Челябинск, 1997. – 120 с.

3. Павлова В.И. Здоровье и физическая культура населения как основа воспроизводства человеческой общности / В.И. Павлова, Б.С. Павлов, Д.А. Сарайкин // матер. IX Междун. науч.-практ. конф.: «Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения» / под науч. ред. З.И. Тюмасевой. – Челябинск: ЮУрГГПУ, 2016. – С. 121–125.

4. Павлова В.И. Физиологические и психофизиологические особенности сенсомоторной адаптации у единоборцев разных квалификаций / В.И. Павлова, Д.А. Сарайкин, М.С. Терзи // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 6. – Ч. 7. – С. 1412–1417.

5. Психофизиологические детерминанты спортивного мастерства единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлов, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – М., 2014. – № 12. – С. 66–70.

6. Физиологические предпосылки сохранения и укрепления здоровья у единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2014. – Т. 14. – № 3. – С. 26–32.

Хисаметдинов Д.С., Пироженко М.В.

Научный руководитель: Камскова Ю.Г., доктор медицинских наук, профессор

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Соотношение общей и специальной физической подготовки в годичном цикле тренировки детей 10–12 лет по плаванию

Аннотация. В работе рассматриваются соотношения общей и специальной тренировки в плавании. Делается вывод, что для спортсменов любой квалификации необходимы как разносторонние, так и специализированные силовые упражнения, в применении которых на каждом этапе подготовки должна соблюдаться правильная пропорция и для укрепления здоровья, развития физических качеств и спортивного мастерства [3; 5].

Ключевые слова: общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), подростки, плавание, тренировочный процесс.

Hisametdinov D.S., Pirozhenko M.V.

Supervisor: Kamskova Yu.G., doctor of medical Sciences, Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Ratio of the general and special physical training in a year cycle of a training of children of 10–12 years on swimming

Abstract. In work ratios of the general and special training in swimming are considered. The conclusion is drawn that both versatile, and specialized power exercises in which application at each stage of preparation the correct proportion and for strengthening of health, development of physical qualities and sports skill has to be observed [3; 5] are necessary for athletes of any qualification.

Keywords: general physical training (GPT), special physical training (SPT), teenagers, swimming, training process.

Актуальность данной темы: в работе многих ДЮСШ соотношение объемов ОФП и СФП не соответствует рекомендациям учебного плана. На начальных этапах специализации (возраст 10–12 лет) объемы работы по ОФП значительно меньше рекомендуемых при анализе работы [1; 2].

На сегодняшний день существует очень много разногласий по вопросу соотношения ОФП и СФП в годичном цикле пловцов 10–12 лет. Некоторые тренеры считают необходимым применение ранней специализации уже с 10 лет, а другие являются яркими противниками в этом вопросе [4].

Цель работы: изучение соотношения общей и специальной физической подготовки в годичном цикле тренировки детей 10–12 лет по плаванию.

Организация и методы исследования

Исследование проводилось в двух группах: экспериментальная (7 человек) и контрольная (7 человек).

В контрольной группе тренировки проходили по программе, предложенной Булгаковой Н.Ж., направленной на раннюю специализацию, в которой предусмотрено соотношение 50% ОФП и 50% СФП в подготовительном периоде 1 цикла, 40% ОФП и 60% СФП в подготовительном периоде 2 цикла, 35% ОФП и 65% СФП в соревновательном периоде 1 и 2 цикла [1].

В экспериментальной группе тренировки проводились по программе, предложенной СПб ГАФК им. Лесгафта с акцентированием на ОФП разносторонней направленности (использование кроссов, спортивных и подвижных игр, активного отдыха). Соотношение ОФП и СФП на разных этапах подготовки было не одинаково. В подготовительном периоде 1 цикла оно составляло 80% ОФП и 20% СФП, в подготовительном периоде 2 цикла 65% ОФП и 35% СФП. В соревновательном периоде 1 и 2 цикла соотношение было 35% ОФП и 65% СФП.

Для определения уровня физической подготовки возьмем следующие тесты: выносливость, взрывная сила, подвижность в суставах и гибкость.

Результаты исследования и их обсуждение

Следующим этапом нашего исследования было сравнение соотношения ОФП и СФП на разных этапах тренировочного процесса и результатов соревнований.

В подготовительном периоде 1 и 2 цикла тренировочного процесса у пловцов экспериментальной группы соотношение ОФП и СФП было 80% и 20%. Занятия проводились с акцентированием на разностороннюю ОФП и проходили на свежем воздухе. В соревновательном периоде соотношение ОФП и СФП составляло 35% и 65%, как и у пловцов контрольной группы.

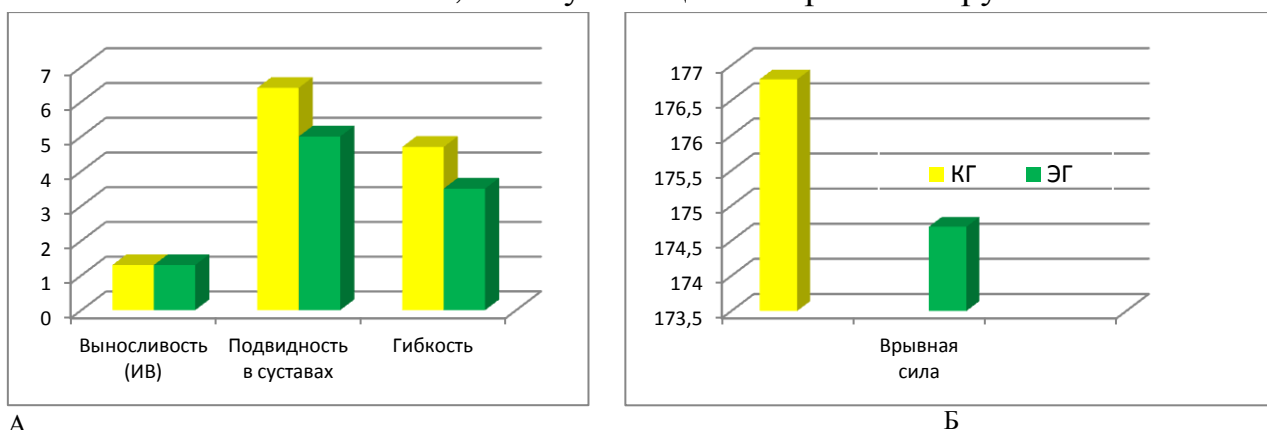


Рис. 1 (А, Б). Уровень физической подготовленности пловцов контрольной и экспериментальной групп

В контрольной группе в подготовительном периоде 1 цикла тренировочного процесса соотношение ОФП и СФП составляло 50% и 50%. В подготови-

тельном периоде 2 цикла соотношение ОФП и СФП было 40% и 60% причем СФП была однообразна.

На занятиях в зале упор шел на СФП (работа на амортизаторах, с отягощениями в 3-й 4 зоне интенсивности). В воде тоже в большей степени использовались средства СФП, направленные на развитие скоростной выносливости с использованием основного способа плавания.

В декабре месяце обе группы пловцов принимали участие в соревнованиях. Обе группы пловцов выступили неплохо, но рост результатов оказался выше у пловцов экспериментальной группы.

Средний результат контрольной группы на дистанции 200 м комплексном плаванием составил 3.03.1 сек., что на 1,4% лучше, чем в 1 эксперименте. Средний результат экспериментальной группы составил 3.21.9 сек., это на 7% лучше, чем в 1 старте (рис. 2).

Таким образом, результаты, соревнований показали, что первый цикл тренировок годичного цикла оказался эффективнее у пловцов экспериментальной группы. Применение в тренировочном процессе разносторонней ОФП снимало излишнее возбуждение, вызванное нагрузками, расширяло круг двигательных навыков, способствовало лучшему развитию координационных возможностей.

В январе у обеих групп пловцов проходили двухразовые тренировки в течение двух недель.

У контрольной группы пловцов обе тренировки проходили на воде, продолжительностью 90 мин., экспериментальная группа пловцов первую тренировку проводила на улице (лыжная подготовка) 90 мин., а вторую – на воде 90 мин. Соответственно, объем плавания у экспериментальной группы пловцов был в 1,5 раза меньше, чем в контрольной группе пловцов. Разницы в часовом объеме не было, но пловцы экспериментальной группы занимались ОФП средствами разносторонней направленности, в то время как пловцы контрольной группы проводили тренировку на воде средствами СПП.

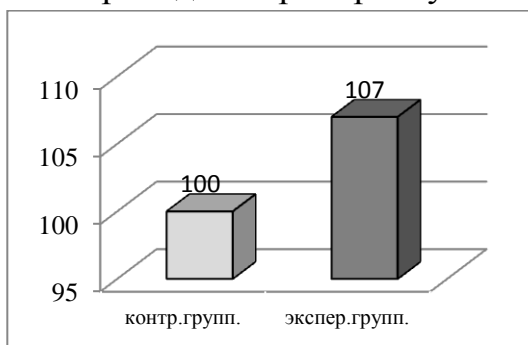


Рис. 2. Прирост результатов у пловцов контрольной и экспериментальной групп в %

В феврале месяце проходили соревнования, среднее время на дистанции 200 м комплексным плаванием составило: контрольная группа – 3.00.7 с., рост

результата на 2,4 с. что соответствует 1,2%; экспериментальная группа – 3.04.9 с., рост результата на 7,7 с. что соответствует 3,7%.

Из результатов соревнований видно, что у пловцов экспериментальной группы наблюдается стабильный рост результатов, в то время как у пловцов контрольной группы рост результатов невелик.

Таким образом, разносторонняя физическая подготовка в значительной степени увеличивает общую нагрузку на организм пловца, улучшает координационные способности и подготавливает его к выполнению интенсивной работы на соревнованиях.

Завершающим контрольным экспериментом послужили соревнования в марте месяце.

На этих соревнованиях обе группы пловцов выступили хорошо, так как это были последние основные соревнования в этом сезоне.

Средний результат контрольной группы составил 2.57.9 с., рост результатов на 2,8 с., что соответствует. 1,5%.

Средний результат экспериментальной группы равен 2.57.5 с., это на 7,4 с. лучше, что составляет 3,5%.

За год рост результатов контрольной группы составил в среднем 7,5с., что соответствует 4%, в то время как рост результатов экспериментальной группы составил 30 с., что составляет 14%.

Из результатов соревнований видно, что рост результатов у пловцов экспериментальной группы выше, чем у пловцов контрольной группы. Если в начале года результаты пловцов, экспериментальной группы уступали результатам пловцов контрольной группы, то к концу года они сравнялись.

Из данного графика видно, что рост результатов у пловцов экспериментальной группы в течение года гораздо выше, чем у пловцов контрольной группы (рис. 3).

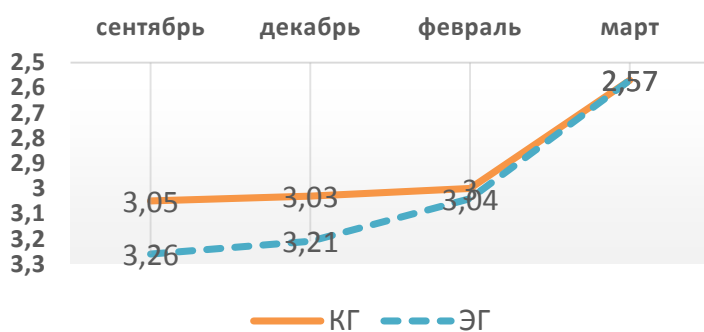


Рис. 3. График роста результатов контрольной и экспериментальной групп на дистанции 200 м комплексным плаванием в течение года

Последним этапом нашей работы будет сравнение уровня физической подготовленности на конец года у пловцов обеих групп.

Уровень физической подготовленности возрос у пловцов обеих групп, но все же он выше у экспериментальной группы пловцов.

Таким образом, оптимальное соотношение ОФП и СФП на этапах годового цикла применением ОФП разносторонней направленности способствует укреплению здоровья, гармоничному физическому развитию пловца, расширяет его двигательные навыки и повышает функциональные возможности организма. Кроме того, правильно подобранные упражнения позволяют улучшить физическое развитие пловца, способствует ликвидации физических недостатков, закаливают организм детей и прививают им желание тренироваться и вести активный образ жизни.

Литература

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: учеб. для вузов / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 156 с.

2. Павлова В.И. Физиологические и психофизиологические особенности сенсомоторной адаптации у единоборцев разных квалификаций / В.И. Павлова, Д.А. Сарайкин, М.С. Терзи // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 6. – Ч. 7. – С. 1412–1417.

3. Повышение физической работоспособности легкоатлетов 14–15 лет в макроцикле тренировочного процесса / В.И. Павлова, С.С. Кислякова, Д.А. Сарайкин, Ю.Г. Камскова, И.В. Нагорнов // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2015. – Т. 15. – № 4. – С. 74–79.

4. Психофизиологические детерминанты спортивного мастерства единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлов, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – М., 2014. – № 12. – С. 66–70.

5. Физиологические предпосылки сохранения и укрепления здоровья у единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2014. – Т. 14. – № 3. – С. 26–32.

Хохлова А.А., Исламова А.Д.

Научный руководитель: Камскова Ю.Г., доктор медицинских наук, профессор

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Методика развития выносливости в системе подготовки юных лыжников

Аннотация. Для эффективного повышения уровня выносливости у лыжников-гонщиков авторы придерживаются постепенного повышения объема и интенсивности нагрузок, а также соответствие нагрузок анатомо-физиологическим особенностям и уровню тренированности юных подростков [2; 3].

Ключевые слова: лыжники-гонщики, выносливость, оптимизация учебно-тренировочного процесса.

Khokhlova A.A., Islamova A.D.

Supervisor: Kamskova Yu.G., doctor of medical Sciences, Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Technique of development of endurance in system of training of young skiers

Abstract. For effective increase in level of endurance at skiers-racers authors adhere to gradual increase in volume and intensity of loadings, and also compliance of loadings to anatomo-physiological features and level of fitness of young teenagers [2; 3].

Keywords: skiers-racers, endurance, optimization of educational training process.

Стремительный рост спортивного мастерства лыжников-гонщиков мирового уровня и обострение конкуренции на международной арене выдвигают новые требования к системе подготовки спортсменов, в частности, юных лыжников-гонщиков [3; 4].

Одним из ведущих физических качеств, позволяющих достигать высоких соревновательных результатов у юных лыжников-гонщиков, является выносливость [1; 2]. В связи с этим важно знать адаптационные возможности организма детей 13–14 к нагрузкам на выносливость. Эти знания позволят адекватно планировать нагрузку на выносливость в системе подготовки юных спортсменов [5; 6].

Цель исследования: экспериментально обосновать методику развития выносливости у юных лыжников-гонщиков.

Организация и методы исследования

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе МБОУ ДЮСШ в г. Чебаркуль. В исследовании принимало участие 24 мальчика 13–14 лет, не имеющих противопоказаний и предоставивших медицинские документы. Дети были разделены на 2 группы: экспериментальная – 12 человек и контрольная – 12 человек.

Для оценки выносливости нами применялись контрольные тесты: бег на лыжах 1000 м классический стиль, мин; бег на лыжах 5000 м классический стиль, мин; 12-минутный тест Купера. Спортсменам предлагалось за 12 минут пробежать как можно более длинную дистанцию.

Результаты оценивались по нормативам, рекомендуемым программой ДЮСШ.

При проведении контрольных испытаний соблюдались следующие условия: а) создавалась соревновательная ситуация; б) при проведении 12-минутного теста Купера, время фиксировалось с учетом правил проведения соревнований по легкой атлетике.

Для оценки работоспособности сердечно-сосудистой системы применялся индекс Руффье. Уровень физической работоспособности оценивали с помощью Гарвардского степ-теста.

Для оценки функции вегетативной нервной системы применялся вегетативный индекс Кердо.

Обработка результатов исследования проводилась с помощью метода математической статистики t-критерий Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение

Развитие выносливости у лыжников-гонщиков является важным аспектом в многолетней подготовке спортсменов.

Сравнительный анализ значений всех тестов на этапе констатирующего эксперимента показал, что не было достоверных различий среди показателей у лыжников. Это свидетельствует об однородности экспериментальной и контрольной групп. Уровень развития выносливости и функциональное состояние ведущих систем организма на данном этапе у всех испытуемых можно оценить, как средний.

На этапе контрольного эксперимента наблюдался прирост исследуемых значений у испытуемых обеих групп.

Однако, только у спортсменов экспериментальной группы изменения носили достоверный характер. Время пробегания дистанции 1 км снизилось с 4.33,13 до 4.05,25 мин ($p < 0,05$), дистанции 5 км – с 23.40,12 до 22.25,13 мин ($p < 0,05$). Увеличилась длина пробегаемой дистанции по тесту Купера с 2620 м до 3090 м ($p < 0,05$).

Можно судить об улучшении времени пробегания дистанции 5 км у спортсменов экспериментальной группы на 5,3%, у контрольной группы – на 2,5%.

Важно отметить достоверные различия данных по 3-м тестам между экспериментальной и контрольной группами в конце исследования: тест «бег на лыжах 1 км» – 4.05,25 и 4.29.27 мин ($p < 0,05$), тест «бег на лыжах 5 км» – 22.25,13 и 23.00.43 мин ($p < 0,05$), тест «12-минутный тест Купера» – 3090 и 2710 м ($p < 0,05$). Данные различия мы объясняем более выраженными адаптивными перестройками в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем у лыжников экспериментальной группы.

Развитие выносливости обусловлено повышением работоспособности всех органов и систем лыжника, в частности, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной. Для выявления уровня работоспособности сердечно-сосудистой системы мы использовали пробу Руффье и Гарвардский степ-тест.

Так, показатели пробы Руффье снизились с 8,2 до 4,4 балла ($p < 0,05$), а значения Гарвардского степ-теста повысились с 101 до 116 баллов ($p < 0,05$). Полученные данные позволяют оценить состояние сердечно-сосудистой и ее

реакцию на физическую нагрузку спортсменов экспериментальной группы – отличное.

В контрольной группе изменения носили недостоверный характер. Состояние сердечно-сосудистой системы и ее реакция на физическую нагрузку оценивалось, как хорошее.

Так, на этапе констатирующего эксперимента у всех лыжников наблюдается преобладание деятельности симпатического отдела нервной системы, что связано с возрастными особенностями организма.

На этапе контрольного эксперимента можно отметить достоверное снижение значений ВИК у лыжников экспериментальной группы с +15 до +4 усл. ед. ($p < 0,05$), что связано с усилением деятельности блуждающего нерва. Снижение показателя произошло на 74% в экспериментальной группе и на 33,4% – в контрольной группе.

Итак, по результатам контрольного эксперимента можно отметить увеличение мощности и экономичности функционирования ведущих систем организма, как в состоянии покоя, так и при выполнении нагрузки.

Достоверные изменения в деятельности сердечно-сосудистой и нервной системы у лыжников экспериментальной группы свидетельствуют об адекватном соотношении средств и объемов нагрузки.

Таким образом, полученные в ходе экспериментального исследования данные свидетельствуют о том, что эффективному развитию выносливости у юных лыжников-гонщиков способствует изучение анатомо-физиологических особенностей данного возраста, и на основании этого необходим подбор наиболее соответствующих возрасту и специализации средств, методов, объема и интенсивности физической нагрузки.

Выводы

1. Для развития общей выносливости применялся равномерный метод, для специальной – переменный, интервальный и соревновательный.

2. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о положительном влиянии методики на развитие выносливости юных лыжников-гонщиков. Это подтверждается данными тестов и функциональных проб. Так, прирост показателей по тесту «бег на лыжах 1 км» составил 11,3%; по тесту «бег на лыжах 5 км» – 5,3%; по тесту «12-минутный тест Купера» – 15,3%.

3. Повышение уровня выносливости сопровождается адаптивными перестройками в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системах. Так, повышение работоспособности сердечно-сосудистой системы произошло на 47,4% – по данным пробы Руффье; на 13% – по данным Гарвардского степ-теста; улучшение функции нервной системы было на 74%.

Литература

1. Ванюшин Ю.С. Адаптация сердечной деятельности подростков к нагрузкам повышающейся мощности / Ю.С. Ванюшин, Ф.Г. Ситдинов // Физиология человека. – 2011. – Т. 27. – № 2. – С. 91–97.
2. Влияние физических нагрузок при занятиях легкоатлетическим спринтом на физическую работоспособность подростков / В.И. Павлова, С.С. Кислякова, Д.А. Сарайкин, Ю.Г. Камскова // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды: матер. IV Междун. науч.-практ. конф. / Челяб. гос. пед. ун-т. – Челябинск, 2012. – С. 336–339.
3. Кобзева Л.Ф. Основы методики обучения в лыжном спорте / Л.Ф. Кобзева, Л.А. Гурская. – Смоленск: РИО СГИФК, 2008. – 232 с.
4. Лагутина С.Р. Методические подходы к оптимизации тренировочных нагрузок юных лыжников гонщиков / С.Р. Лагутина // XXII науч. конф. студентов и молодых ученых Мосспортакадемии: тезисы докладов. – Малаховка: МГАФК, 2008. – Вып. VII. – 77 с.
5. Молекулярно-генетическая детерминация функциональной работоспособности единоборцев разных квалификаций Психофизиологические детерминанты спортивного мастерства единоборцев / М.С. Терзи, Е.В. Леконцев, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлов, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – М., 2016. – № 7. – С. 21–24.
6. Повышение физической работоспособности легкоатлетов 14–15 лет в макроцикле тренировочного процесса / В.И. Павлова, С.С. Кислякова, Д.А. Сарайкин, Ю.Г. Камскова, И.В. Нагорнов // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2015. – Т. 15. – № 4. – С. 74–79.

Хуснутдинова З.А., Валиева Г.Х.

Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г. Уфа, Республика Башкортостан

Репродуктивное поведение и гендерные взаимоотношения студенческой молодежи

Аннотация. Приведены результаты анонимного анкетирования студентов по различным аспектам семейно-брачных и гендерных отношений. Установлен низкий образовательный уровень студенческой молодежи в вопросах безопасного репродуктивного поведения. Остается не сформированной позитивная модель репродуктивного и сексуального поведения, являющиеся фундаментом прочных брачно-семейных отношений в будущем.

Ключевые слова: студенты, репродуктивное здоровье, репродуктивное поведение, гендерные отношения, брак, семья.

Khusnutdinova Z.A., Valieva G.Kh.

Bashkir State Pedagogical University im. M. Akmulla, Ufa, Bashkortostan

Reproductive behavior and gender relationships of student youth

Abstract. The results of anonymous questioning of students on various aspects of family-marriage and gender relations are given. There has been established low educational level of student's youth in the issues of safe reproductive behavior. There remains an unformed positive model of reproductive and sexual behavior, which is the foundation of lasting marriage and family relations in the future.

Keywords: students, reproductive health, reproductive behavior, gender relations, marriage, family.

Репродуктивное здоровье и сексуальное поведение молодежи были и остаются одной из актуальных медико-социальных и психолого-педагогических проблем современности для всех стран мира. Она обусловлена высокой распространенностью в молодежной среде поведенческих факторов риска, влияющих непосредственно и опосредованно на состояние здоровья в целом и на репродуктивную систему, в частности.

В настоящее время молодежь в возрасте 15–24 года составляет 18% населения мира и 24% людей трудоспособного возраста [9]. В России сегодня около 37 млн. молодых людей в возрасте от 14 до 30 лет, что составляет 25,8% всего населения и 34% населения трудоспособного возраста [2].

Все изменения, происходившие на рубеже столетий в России, отразились и на поколении молодых. В условиях трансформации социально-экономического и политического уклада в стране современная Россия столкнулась с реальными проблемами устойчивой тенденции к ухудшению показателей репродуктивного здоровья молодежи. Раннее начало половой жизни стало типичным явлением среди молодежи: от 40 до 60% несовершеннолетних юношей и девушек имеют опыт сексуального общения. Со вступлением в брак связывают начало половой жизни только 43,3% девочек-подростков. Большинство из них считали, что вступать в интимные отношения можно с 17–18 лет, а каждая третья была убеждена, что это можно делать и в более раннем возрасте [7].

Опрос студентов – будущих педагогов в возрасте 16–19 лет свидетельствует, что репродуктивное поведение современных подростков обоих полов отличается ранним началом половой жизни, частой сменой половых партнеров, рискованными формами сексуального поведения, а также недостаточным использованием средств контрацепции и, как следствие, высокой частотой незапланированной беременности, что способствует ухудшению состояния репродуктивного здоровья. Кроме того, уровень знаний и источники их получения для студенческой молодежи не являются достаточными для формирования мотивации на сохранение репродуктивного здоровья [3; 4].

Репродуктивное здоровье студенческой молодежи во многом зависит от образа жизни, мышления, расстановки жизненных приоритетов и репродуктивного поведения [6]. Однако, только 37,7% респондентов – студентов оценивают свой образ жизни как здоровый [8]. Для современных студентов вуза характерен также низкий уровень информированности по вопросам безопасного сексуального поведения, высокоэффективных средств контрацепции и их безопасности [5]. Значительную часть подростков и молодежи не беспокоит практика беспорядочных половых связей с повышенным уровнем риска [1].

Таким образом, следует констатировать, что на сегодняшний день у большинства молодежи, в том числе студенческой, являющейся наиболее активной частью общества, наблюдается пренебрежительное отношение к собственному здоровью, недостаточный уровень знаний о способах сохранения и укрепления репродуктивного здоровья, об основах безопасного репродуктивного поведения. Потому сохранение здоровья молодежи, коррекция их образа жизни, репродуктивного поведения приобретает особую **актуальность**.

Учитывая вышеизложенное, на базе Башкирского государственного университета им. М. Акмуллы нами было организовано и проведено специальное социологическое исследование, посвященное изучению различных аспектов репродуктивного поведения студенческой молодежи с целью разработки комплекса практических рекомендаций, направленных на формирование позитивных репродуктивных установок. Программой сбора послужила специально разработанная авторская анкета, состоящая из 26 вопросов открытого и закрытого типа. Были опрошены 113 студентов 3–5 курсов, в их числе девушки составляли 62,8% и юноши – 37,2%. Что было репрезентативной для общей структуры студентов университета по полу. Анкетирование было анонимное.

В данной работе нами показаны результаты изучения мнения студентов, отражающие их установки на семейно-брачные отношения, планирование семьи и сексуальное поведение.

Субъективная оценка здоровья студентами показала, что из них лишь двое из пяти (48%) считают себя здоровыми. Остальные отметили у себя наличие хронических заболеваний. Среди респондентов – девушек распространенность хронической патологии была достоверно выше, нежели среди юношей (соответственно по полу 67,6 против 40,5 на 100 опрошенных; $P < 0,05$).

Ранговая структура класса хронических заболеваний среди юношей и девушек практически идентична. Их распределение по мере убывания значений было следующее: болезни органов пищеварения (21,0%), мочеполовой системы (13,0%) органов зрения (11,0%), ЛОР - органов (8,0%) и нервной системы (7,0%). На патологию со стороны репродуктивной системы указали 8,4% девушек и 2,4% юношей.

Изучение отношения наших респондентов к проблемам брака и семьи показало, что практически каждый девятый уже имеет опыт брачно-семейных отношений, в том числе 7% состоят в «гражданском» браке, а 1,7% уже успели развестись. Отрадно отметить, что более чем 2/3 наших респондентов (68%) относятся резко отрицательно к, так называемому, «гражданскому» брак». В перспективе 95% опрошенных студентов однозначно предполагают создание семьи. Причем, значительное большинство считают, что оптимальным возрастом девушки для вступления в брак является 21–26 лет, в том числе 2/3 из них указали на возраст 24–26 лет. Из ответов студентов следует, что основными условиями, необходимыми для создания прочной и счастливой семьи, являются, прежде всего, любовь (93,0% ответов) и финансовое благополучие (51,0%). Далее указаны необходимость гармонии в интимных отношениях (39,8%) и общность интересов (32,0%).

В своем исследовании мы выясняли и некоторые аспекты репродуктивных установок студентов, в частности, их отношение к рождению определенного числа детей в семье. Установлено некоторое расхождение в ответах студентов об оптимальном и желаемом для своей семьи количестве детей в своей семье. Так, по мнению каждого третьего респондента (31,8%) в российской семье должно быть не менее 3-х детей, а планирующих иметь такое количество детей было практически в два раза меньше (17,0%). Нами выявлено гендерное различие в установках на оптимальное количество детей и желаемое их количестве для своей семьи: среди юношей первых и вторых ответов было значительно больше, нежели среди девушек: соответственно по полу 50% и 23,8%; 21,1% и 15,6%.

Анализ межполовых (гендерных) взаимоотношений студенческой молодежи выявил весьма негативные явления в данном вопросе. Так, 3/4 от всех опрошенных допускают для себя сексуальные связи до брака, причем среди юношей таковых было значительно больше – 85,7% против 67,6%. Только один из юношей и 9 девушек дали категоричный отрицательный ответ.

Основное большинство опрошенных студентов (74%) впервые вступили в сексуальные отношения в возрасте 17–20 лет. 35,7% юношей и 2,4% девушек на момент сексуального дебюта находились в возрасте от 14 до 16 лет. При этом только 8,8% респондентов (19,0% юношей и 2,8% девушек) считают возможным сексуальный дебют в возрасте 14–16 лет. С сожалением следует констатировать, что только каждая десятая опрошенная нами девушка считает, что подобные взаимоотношения допустимы лишь после свадьбы. В группе юношей таковых не оказалось. При этом следует отметить как положительный факт, что и среди юношей, и среди девушек 88% опрошенных не допускают для себя внебрачные половые отношения.

Установлено, что продолжительность знакомства с половым партнером до сексуального дебюта у каждого второго юноши (52,3%) и 5,6% девушек составляла менее полугода. Практически у всех первый половой контакт произошел по обоюдному согласию.

Резюмируя вышеизложенное, следует отметить, что, к сожалению, у современного студенчества образовательный уровень в вопросах безопасного репродуктивного поведения является низким, остается не сформированной позитивная модель репродуктивного и сексуального поведения, являющиеся фундаментом прочных брачно-семейных отношений в будущем. Полученные нами результаты стали научной базой разработки Программы по формированию культуры безопасного репродуктивного поведения и гендерного взаимоотношения студенческой молодежи БГПУ им. М. Акмуллы.

Литература

1. Баттакова Ж.Е. Актуальные проблемы репродуктивного здоровья подростков и молодых людей 15–19 лет, уровня их осведомленности и навыков безопасного поведения в городской и сельской местности Республики Казахстан / Ж.Е. Баттакова, Т.И. Слажнева, А.А. Адаева, А.А. Акимбаева. – URL: <http://programma.x-pdf.ru/16selskohozyaistvo/99052-1>.

2. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013–2020 годы (в новой редакции) утв. Распоряжением Правительства РФ от 15 мая 2013 № 792-р.

3. Дикке Г.Б. Особенности репродуктивного поведения молодежи / Г.Б. Дикке, Л.В. Ерофеева // Акушерство и гинекология. – 2013. – № 12. – С. 96–101.

4. Ерофеева Л.В. Особенности репродуктивного поведения и репродуктивного выбора современной популяции подростков / Л.В. Ерофеева // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 10–2. – С. 298–301.

5. Ласточкина М.А. Социально-гигиеническая грамотность как фактор репродуктивного поведения женщин / М.А. Ласточкина, А.А. Шабунова // Социологические исследования. – 2007. – № 9. – С. 114–117.

6. Садыкова Т.И. Комплексное медико-социальное исследование здоровья девушек-подростков: состояние, тенденции, пути оптимизации амбулаторно-поликлинической помощи (по матер. Респ. Татарстан): автореф. дис. ... д-ра мед. наук / Т.И. Садыкова. – Казань, 2006. – 43 с.

7. Уварова Е.В. Рисковые девочки / Е.В. Уварова // Медицинская газета. – 2007. – № 7. – 4 с.

8. Хуснутдинова З.А. Состояние здоровья и образ жизни будущих учителей / З.А. Хуснутдинова, Г.Р. Мухаметова // Сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. 11–12 ноября 2010 г. «Здоровьесберегающие технологии в образовании». – Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2010. – С. 231–234.

9. World Youth Report 2007: Young people's transition to adulthood – progress and challenges. United Nations, Department of Economic and Social Affairs; 2008. 348.

Чедов К.В., Чедова Т.И.

Пермский государственный национальный исследовательский университет, г. Пермь, Россия

Индивидуальная здоровьеразвивающая программа как средство формирования культуры здоровья обучающегося

Аннотация. В статье рассматриваются организационные и содержательные аспекты формирования культуры здоровья обучающихся общеобразовательных школ. Представлен опыт разработки и реализации индивидуальных здоровьеразвивающих программ обучающихся как средства формирования их культуры здоровья.

Ключевые слова: культура здоровья, обучающиеся, индивидуальная здоровьеразвивающая программа.

Chedov K.V., Chedova T I.

Perm State University, Perm, Russia

Individual health-promoting program as a means of forming a culture of health of the learner

Abstract. The article deals with the organizational and content aspects of the formation of a culture of health of the students of general secondary schools. The experience of development and implementation of individual health-improving programs of students as a means of forming their culture of health is presented.

Keywords: culture of health, students, health-promoting program.

Одним из важнейших результатов общего образования, согласно ФГОС, является здоровье обучающихся, а процессы по его сбережению и развитию выступают в качестве приоритетных направлений деятельности современных общеобразовательных школ, ориентированных на развитие личности обучающихся. Для успешной образовательной деятельности российских школ на основе образовательных стандартов второго поколения необходимо не только применение технологических новшеств, но и совершенствование организационных и содержательных аспектов их воспитательно-образовательной работы. Особое значение в этой связи приобретает формирование культуры здоровья школьников.

Культура здоровья личности характеризуется жизненными позициями человека (наличием позитивных целей и ценностей); грамотным отношением к своему здоровью, природе и обществу; организацией здорового образа жизни, позволяющего активно регулировать состояние человека с учетом индивиду-

альных особенностей и уровня здоровья, реализовывать программы самосохранения, самореализации, саморазвития, приводящих к гармонизации всех компонентов здоровья и целостному развитию личности [1].

Целью работы является разработка педагогической системы формирования культуры здоровья школьников на основе индивидуальных здоровьеразвивающих программ.

Педагогическая система формирования культуры здоровья обучающихся общеобразовательных школы рассматривается нами как механизм методической и управленческой деятельности, позволяющий целостно решать вопросы по сбережению и развитию здоровья обучающихся, выстраивать эффективное сотрудничество педагогов основного и дополнительного образования, а также педагогов и родителей.

Педагогическая система формирования культуры здоровья обучающихся включает в себя следующие компоненты: мотивационно-ценностный, организационно-содержательный, диагностический.

Основой мотивационно-ценностного компонента выступает утверждение в жизнедеятельности школы, в сознании всех субъектов образовательного процесса ценности здоровья и необходимости активной деятельности по его сбережению и развитию.

Организационно-содержательный компонент педагогической системы формирования культуры здоровья школьников включает: улучшение санитарно-гигиенического состояния школы; рациональную организацию учебного процесса; физкультурно-оздоровительную работу; формирование здорового образа жизни обучающихся и педагогов; повышение компетентности педагогов, специалистов и родителей в вопросах здоровьеразвития школьников; профилактическую работу; сохранение и укрепление здоровья учителей.

Диагностический компонент предполагает выявление и оценку эффективности деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся и ее результатов по основным показателям, представленным в предыдущем компоненте.

Наиболее важным аспектом успешной педагогической деятельности по формированию культуры здоровья детей и подростков является разработка и реализация индивидуальных здоровьеразвивающих программ обучающихся.

Индивидуальная здоровьеразвивающая программа – это составная часть индивидуальной образовательной программы, комплексно описывающая здоровьеразвивающую деятельность, содержащая индивидуальные цели сбережения и развития здоровья, этапы и способы их достижения, методы анализа и оценки результатов, результаты; смысл, значение, цель и компоненты каждого последовательного этапа осмысливаются обучающимся самостоятельно или в совместной с педагогом и родителями деятельности.

В нашей практической деятельности индивидуальная здоровьеразвивающая программа обучающегося выглядит в виде папки с файлами, в которой каждый файл содержит определенную информацию. Наш инновационный опыт и опыт образовательных учреждений, внедряющих реализацию индивидуальных образовательных программ (индивидуальную здоровьеразвивающую программу мы рассматриваем как составной компонент индивидуальной образовательной программы), показывает, что такие папки удобнее хранить в учебном кабинете классного руководителя.

Рассмотрим структуру и содержание индивидуальной здоровьеразвивающей программы:

1. Анализ индивидуального опыта здоровьеразвивающей деятельности;
2. Индивидуальная карта здоровья;
3. Цель и задачи здоровьеразвивающей деятельности на предстоящий период;
4. Индивидуальный план здоровьеразвивающей деятельности;
5. Оценка эффективности реализации индивидуальной здоровьеразвивающей программы.

1. Анализ индивидуального опыта здоровьеразвивающей деятельности обучающегося можно осуществлять несколькими способами в зависимости от его возраста. Учащимся 7–9 классов можно предложить написать эссе на тему «Оглянись, чтобы увидеть будущее». Для анализа опыта здоровьеразвивающей деятельности обучающихся более младшего школьного возраста нами разработана анкета.

2. Индивидуальная карта здоровья обучающегося содержит информацию об отклонениях в состоянии здоровья, не являющуюся медицинской тайной, результаты обследований психофизического состояния с помощью доступных и информативных методик.

3. Цель и задачи здоровьеразвивающей деятельности на предстоящий период формулируются с учетом данных обследования текущего психофизического состояния обучающегося и запланированных результатов.

4. Индивидуальный план здоровьеразвивающей деятельности имеет следующие компоненты: индивидуальный план здоровьеразвивающей двигательной активности; план других видов здоровьеразвивающей деятельности (питание, закаливание, дыхательная гимнастика и др.); план учебно-исследовательской деятельности по тематике здоровья; план рефлексивных ситуаций (мероприятий): защита индивидуальной здоровьеразвивающей программы, представление результатов и др.

Ресурсом для формирования индивидуального плана здоровьеразвивающей двигательной активности являются следующие виды занятий физическими

упражнениями: гимнастика в начале учебного дня, физкультминутки, физкультпаузы, подвижные перемены, уроки физической культуры, занятия в школьном спортивном клубе, занятия в спортивных секциях города, самостоятельные занятия физическими упражнениями (индивидуальные, групповые).

5. Оценка эффективности реализации индивидуальной здоровьеразвивающей программы осуществляется под руководством классного руководителя в различных формах: индивидуальное общение, микрогрупповое обсуждение, коллективное творческое дело и др.

Становление учащегося как субъекта учебной деятельности означает превращение его в субъект самооздоровления. Если при традиционно понимаемом здоровьесберегающем образовании его содержание направлено на освоение ребенком рецептов здорового образа жизни, формирование у него навыков организации режима (сна-бодрствования, двигательной активности, питания), оказания доврачебной помощи, проведения гигиенических процедур, то в условиях реализации системно-деятельностного подхода в рамках новых образовательных стандартов в основе формирования системы ценностей здорового стиля жизни лежит освоение обучающимися обобщенных способов рациональной деятельности в любой сфере.

Литература

1. Трещева О.Л. Культура здоровья личности как системная категория / О.Л. Трещева // Научные труды. – Омск, 2004. – Т. 1. – С. 15–21.

Чельшкина О.В.

МБДОУ Детский сад № 1 г. Челябинска, Россия

Оздоровительный туризм с детьми дошкольного возраста

Аннотация. В статье представлена система работы по использованию элементов туристической деятельности в оздоровлении дошкольников.

Ключевые слова: туризм, оздоровление, дошкольники, туристическая деятельность.

Chelyshkina O.V.

MBDOU kindergarten № 1 of Chelyabinsk, Russia

Health tourism with children of preschool age

Abstract. The article presents a system of work on the use of elements of tourism in the rehabilitation of preschool children.

Keywords: tourism, health improvement, preschool children, tourist activity.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей, приобщения их к здоровому образу жизни, к активному отдыху, остро стоит в современном обществе, где к дошкольникам при переходе из детского сада в школу, предъявляются высокие требования. В связи с этим активизируется поиск подходов в

физическом воспитании, которые могли бы одновременно повышать физические качества и развивать познавательные и умственные способности [4].

Одной из причин медленного улучшения результатов в борьбе за снижение заболеваемости детей является недостаточная педагогическая культура семей. Нарушается режим сна и отдыха в праздничные и выходные дни. Дети много времени проводят у телевизора, компьютера, потребность в движении удовлетворяется не полностью, в современных квартирах не находится места спортивным уголкам. Опыт работы показал, что ребенок показывает более высокое физическое развитие, если семья ведет здоровый образ жизни. Поэтому возникла необходимость поиска эффективных и интересных путей оздоровления детей. Таким средством физического воспитания детей является туризм.

К туристической деятельности, как одному из форм работы с дошкольниками, прибегают крайне редко: считается, что туризм – это дело средней общеобразовательной школы. Однако, мы уверены, что детский туризм в оздоровлении детей дошкольного возраста может и должен использоваться в качестве вспомогательного средства в педагогической практике ДОУ. Предлагаемая нами система работы по использованию элементарных форм туризма в оздоровлении детей старшего дошкольного возраста с одной стороны, позволяет удовлетворить потребность детей в активной деятельности в рамках оздоровительной работы детского сада, а с другой – способствует становлению эффективного взаимодействия ДОУ с родителями [3].

Дошкольный туризм является мощнейшим фактором оздоровления детей дошкольного возраста, так как характеризуется общедоступностью и рекомендован практически каждому ребенку при отсутствии у него серьезных патологий.

Туризм является прекрасным средством активного отдыха. Он формирует у детей умение интересно и содержательно организовывать свой досуг [6].

Интересно продуманная двигательная деятельность детей в природных условиях формирует у дошкольника интерес к занятиям туризмом и физической культурой, повышает мотивацию на здоровье и здоровый образ жизни [1].

Туристические походы способствуют формированию детского коллектива, в котором все связано одной целью, где ребенок чувствует свою причастность к общему делу, видит, какую пользу он приносит, воспитывает у детей важнейшие нравственные качества, учит налаживать взаимоотношения между членами группы, развивают в каждом ребенке организованность, отзывчивость, доброжелательность [2].

Наша практика показала, что туризм включает в себя ряд компонентов: физкультурно – оздоровительный, социально-коммуникативный, эмоционально-психологический, эстетический и познавательный. Таким образом, туризм является прекрасным средством всестороннего развития личности ребенка.

Исходя из планирования и проведения систематической работы по реализации туризма в детском саду, нами получены следующие результаты: наблюдается повышение уровня здоровья воспитанников и педагогов ДООУ; все субъекты образовательного процесса получают новые впечатления, обогащаются знаниями о природе родного края; овладевают новыми видами движений, туристскими навыками; проявляют дружеские взаимоотношения.

Каждый наш подход тщательно готовится. С воспитанниками и родителями проводится предварительная работа: беседы с детьми о туристах, особенностях их жизни, различных видах походов; беседы с детьми о значении туристического похода, правилах поведения в походе, о безопасности в походе; сбор литературы о туризме: стихи, загадки, пословицы, поговорки, рассказы, сказки; изучение подвижных игр; наблюдение за природными объектами на прогулке, рассматривание иллюстраций, чтение природоведческой литературы; разработка маршрута; памятка для родителей «В поход всей семьей»; информационный стенд о походе [5].

Заинтересовать дошкольников идеей похода помог наглядный материал: иллюстрации и фотографии. Некоторые дети уже бывали в подобных путешествиях со своей семьей и с увлечением сами рассказывали о них, приносили из дома фотографии.

После похода оформляем фотовыставку. Печатаем отчет о походе в газете для родителей. Показываем презентацию детям и педагогическому коллективу. Планируем работу по проведению дальнейших походов.

На сегодняшний день педагогическим коллективом нашего детского сада сделано немало, но еще больше предстоит сделать, много идей и планов на будущее. Но самая главная наша цель – формирование потребности в здоровье!

Литература

1. Антропов К. Узлы / К. Антропов, М. Расторгуев. – М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
2. Бочарова Н.И. Туристические прогулки в детском саду / Н.И. Бочарова. – М.: «АКРТИ», 2004.
3. Завьялова Т.П. Программа двигательной и познавательной деятельности с использованием средств туризма «Туристыята» (для подготовительной группы к школе) / Т.П. Завьялова. – Дошкольное воспитание, 2003. – № 8. – С. 50–53.
4. Остапец А.А. Проблемы всестороннего развития личности / А.А. Остапец. – М.: ЦРИБ «Турист», 1987.
5. Стрижев Ю.А. Туристу о природе / Ю.А. Стрижев. – М.: Профиздат, 1986.
6. Тюмасева З.И. Дорога в страну чудес / З.И. Тюмасева, Е.Г. Кушнина. – Челябинск, 2000.

Чумаченко О.М., Щелчкова Н.Н.

МДОУ ДС № 53 Центр развития ребенка, г. Копейск, Челябинская область, Россия

Психолого-педагогическая характеристика дошкольников в аспекте развития индивидуализации личности

Аннотация. Индивидуализация – это развитие особенностей, выделяющих личность из окружающей ее массы. В статье представлены условия для индивидуального подхода к дошкольникам.

Ключевые слова: дошкольники, индивидуализация, игра, речь, личность.

Chumachenko O.M., Shelchkova N.N.

MDOU DS № 53 Centr razvitiya rebenka, Kopeysk, Chelyabinsk region, Russia

Psycho-pedagogical characteristics of preschool children in aspect of development individualization of the person

Abstract. Individualization is the development of the features that distinguish personality from its surrounding mass. Therefore, teachers must first create the conditions for individual approach to children.

Keywords: preschoolers, individualization, game, speech, personality

Дошкольное детство – важный период в психическом и личностном развитии ребенка. В дошкольных учреждениях принята групповая форма организации непосредственно-образовательной деятельности [1, с. 54]. Однако, ребенок мыслит, переживает, совершает поступки в соответствии со своими особенностями характера, темперамента, умственных способностей. Индивидуальный подход повышает эффект обучения, что давно замечено в практической деятельности педагогов. Эта особенность педагогического процесса нашла отображение в принципе индивидуализации развития детей в процессе обучения.

Индивидуализация – это развитие особенностей, которые выделяют личность из окружающей ее массы. Поэтому педагогам необходимо в первую очередь создать условия для индивидуального подхода к дошкольникам: для обеспечения эмоционального благополучия необходимо общаться с ребенком, при этом учитывать его чувства, потребности; инициативу детей поддерживать, создавая условия для свободного выбора ребенком деятельности; развивать коммуникативные способности детей, устанавливая правила взаимодействия в разных проблемных ситуациях; по вопросам образования вовлекать родителей [1, с. 109]. Любой ребенок имеет индивидуальные качества, которые могут положительно или отрицательно влиять на ход обучения. Индивидуализация обучения предполагает учет этих особенностей и соответственно организацию учебно-воспитательного процесса.

У здорового ребенка постоянно происходят большие изменения во всем психическом развитии: возрастает познавательная активность – развивается

восприятие, наглядное мышление, появляются зачатки логического мышления. Росту познавательных возможностей способствует становление смысловой памяти, произвольного внимания. В дошкольном возрасте ведущим видом деятельности ребенка является игра. Многие ученые отмечают, что образовательную деятельность в детском саду необходимо проводить, основываясь на игровых моментах, при этом всегда необходимо помнить, что направляющую и организующую роль выполняет речь взрослого. Она привлекает внимание ребенка, направляет его на деятельность. Необходимы и другие средства передачи знаний и организации деятельности: показ действий, образец, совместные действия со взрослым. Если в младшем дошкольном возрасте ребенок, играя с машиной, учится выгружать кубики, грузить их, т.е. использует предметы строго по назначению, то в среднем возрасте ребенок может замещать игрушки любыми заменителями, для него важны отношения между сверстниками, именно их он будет проживать и проигрывать [4, с. 102]. Передача опыта в словесной форме в данном возрасте еще нуждается в чувственной опоре, но можно твердо утверждать, что слово уже более адекватно направляет деятельность ребенка. К пяти годам сюжетно – ролевая игра становится преобладающей и требует участия группы дошкольников. В процессе этой игры дети учатся взаимодействовать, усваивать нравственные нормы, что оказывает влияние на развитие их личности в целом. Особенно большое значение имеют при этом те отношения, которые возникают у детей в игре при распределении ролей, в ходе согласования дальнейших действий, их оценки, обсуждения правил поведения. Неоценимую роль оказывает слово, которое служит источником информации и способом передачи общественного опыта. Включение слова не просто ускоряет, качественно меняет, но и облегчает процесс усвоения новых знаний, способствует овладению новой деятельностью. Полученные с помощью словесной инструкции умения ребенок легче переносит на незнакомую ситуацию, на новый объект. Речь активно включается в усвоение знаний, в развитие мышления, в сенсорное развитие, в нравственное, эстетическое воспитание ребенка, в формирование его деятельности и личности. Благодаря этому, в дошкольном детстве начинают формироваться продуктивные виды деятельности, при этом происходит формирование восприятия и представлений ребенка, что оказывает большое влияние на развитие личности. Ребенок может ставить перед собой задачу и добиваться цели. В старшем дошкольном возрасте продуктивная деятельность продолжает активно развиваться на базе достаточно высокоразвитого восприятия и представлений. К концу дошкольного возраста дети могут создавать и обыгрывать весьма сложные постройки, конструкции [3; 4].

Во время игры развивается речь, чувства, восприятие, обогащается эмоциональная сфера, и закладываются первые творческие способности ребенка.

Непосредственно через игру ребенок овладевает всей системой человеческих взаимоотношений. В игре ребенок познает окружающий мир, развиваются его чувства, мышление, воля, формируются взаимоотношения со сверстниками, происходит становление самооценки и самопознания, и что самое важное, развиваются творческие способности детей. В игре наиболее важны формирующиеся в ней представления детей о мире взрослых и складывающиеся под влиянием ее умственные способности [3, с. 89]. В дошкольном возрасте при непосредственном участии взрослых ребенок усваивает моральные нормы, учится подчинять свои поступки этическим эталонам. Таким образом, у него формируется правильное поведение в коллективе, появляется самосознание, самооценка, самоконтроль, развивается эмоциональная и волевая сфера и мотивация деятельности. Чем старше становится ребенок, тем активнее включается он в жизнь общества, поэтому ему необходимо общение с окружающими и их морально-нравственная оценка.

Основываясь на многочисленных исследованиях ученых в этой области, нами активно использовался индивидуальный подход. Индивидуальный подход на занятиях способствовал раскрытию индивидуальности ребенка. Разрабатывая план учебно-воспитательной работы, мы, прежде всего, учитывали индивидуальную работу с детьми. На занятиях чаще всего ставились конкретные вопросы, адресованные ребенку. Определялась очередность выступления детей, в этом прослеживался индивидуальный подход. Затем учитывалась активность детей на занятии и их результативность. Нами установлено, что, если обучение начинает основываться на индивидуальном подходе, молчаливые, застенчивые, замкнутые, робкие, нерешительные дети становятся активнее и общительнее. Таких детей воспитатель, прежде всего, должен расположить к себе, ввести в коллектив. Их не следует вызывать первыми, а, вызвав, сначала надо задавать вопросы о том, что они уже хорошо усвоили, и постепенно переходить к новому, более трудному материалу. Хорошо использовать игровые мотивационные приемы, которые способствуют развитию активности, внимания, преодолению нерешительности и уверенности в своих возможностях. Очень важен индивидуальный подход к детям, которые медленно соображают, нельзя их считать глупыми и ленивыми, так как у них есть много положительного. Они внимательны, аккуратны, послушны, добродушны. Хотя они медленно усваивают, но зато прочно сохраняют все в памяти. Индивидуальный подход так же необходим к легко возбудимым, невнимательным, несдержанным детям, им можно предлагать повторить указания воспитателя, чтобы сосредоточить их внимание, перед пояснением нужно обратиться к ним персонально. Простой и эффективный прием, но способствует сосредоточенности внимания на указаниях педагога, побуждает к их запоминанию, предупреждает непродуманный ответ. Если ребенок пассивный, его полезно чаще вызывать на занятиях. При этом воспита-

тель должен заставлять их задуматься над своим ответом, приучать размышлять. Постоянное, доброжелательное отношение и поощрение за малейший успех, подбадривание – таким должен быть индивидуальный подход к пассивным и робким детям. Необходимо учитывать, что дети смущаются, поэтому внимание воспитателя должно быть ненавязчивым. Индивидуальный подход на занятиях необходим и активным детям, нужно поддерживать и развивать их способности, инициативу и интерес к занятиям. Учитывая уровень их умственного развития, воспитатель должен продумывать заранее задания развивающей направленности. Такие дети погружаются в работу, успевают выполнить свое и задание для всех, при этом они заняты, не мешают думать другим. Можно предложить им исправлять ошибки товарищей.

Работа по осуществлению индивидуального подхода к детям - трудная, она требует от воспитателя и терпения, и бесконечных творческих поисков, но, если она является стержнем общего воспитательного процесса, эффективность его значительно повышается [5, с. 70].

Литература

1. Коноваленко С.В. Готовимся к школе: книга для родителей и первоклассников / С.В.Коноваленко. – М: Олимп: 1999. – 160 с.

2. Осинина А.А. Психофизические особенности старших дошкольников с ограниченными возможностями здоровья (умственная отсталость легкой степени) / А.А.Осинина, Н.Н.Щелчкова // Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения: матер. IX Междун. науч.-практ. конф., г. Челябинск, 10–11 нояб. 2016 г. / под науч. ред. З.И. Тюмасевой. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2016. – С. 118–121.

3. Стребелева Е.А. Психолого-педагогическая диагностика развития детей раннего и дошкольного возраста / Е.А. Стребелева. – М.: Просвещение, 2004. – 164 с.

4. Широкова Г.А. Практикум для детского психолога / Г.А. Широкова, Е.В. Жадько. – Ростов н\Д, Феникс, 2012. – 314 с.

5. Щетинина А.М. Социализация и индивидуализация в детском возрасте: учебное пособие / А.М. Щетинина. – Великий Новгород: НовГУ им. Ярослава Мудрого, 2004. – 132 с.

Чумаченко О.М., Щелчкова Н.Н.

МДОУ ДС № 53 Центр развития ребенка, г. Копейск, Челябинская область, Россия

Тьюторское сопровождение дошкольников с девиантным поведением
Аннотация. Существует группа детей с неустойчивым вниманием, высокой двигательной активностью. Данные проявления являются частью целого

комплекса нарушений, которые составляют «синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ)».

Ключевые слова: дети-дошкольники, синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ).

Chumachenko OM, Shelchkova NN

MDOU DS № 53 Centr razvitiya rebenka, Kopeysk, Chelyabinsk region, Russia

Tutor support preschool children with deviant behavior

Abstract. There is a group of children with unstable attention, high physical activity. These symptoms are part of a complex of disorders that comprise «Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)».

Keywords: preschool children, attention deficit hyperactivity disorder (ADHD).

Неустойчивость внимания, высокая двигательная активность и импульсивность являются характеристикой нормального развития ребенка-дошкольника. Но существует группа детей, у которых эта потребность достигает патологического уровня. Таких детей называют гиперактивными. Данные проявления являются частью целого комплекса нарушений, которые составляют «синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ)», включающие нарушения системы эмоциональной регуляции [4, с. 60]. В настоящее время эта проблема приобретает не только психологическую, но и социальную значимость, так как расторможенность, психомоторное беспокойство, повышенная раздражительность мешают таким детям адаптироваться к жизни в обществе, усваивать программу в школе. При неблагоприятных обстоятельствах в подростковом возрасте поведение гиперактивных детей может стать девиантным [4, с. 60].

Наше исследование проводилось в МДОУ № 53 центра развития детского сада КГО. Было обследовано 20 детей, у которых наблюдается наличие СДВГ. Взяли за основу следующие показатели: эмоциональные особенности личности; уровень развития памяти; особенности поведения дома, и в детском саду; изучение восприятия ребенком семейного климата [4, с. 66].

Чтобы установить, действительно ли у детей проявляется СДВГ или возможно имеют место другие причины нарушения поведения, нами были использованы различные методы получения информации: данные анамнеза, наблюдение за ребенком, беседы с родителями и педагогами, проводили диагностику познавательных процессов и углубленную диагностику на внимание.

Обязательным методом была беседа с родителями и изучение стилей воспитания в семье.

В условиях детского сада также включались в обследование и педагоги группы. Опрос педагогов показал, что такие дети почти всегда не слушаются,

обижают сверстников, делают все, что сами считают нужным. Отвлекают внимание, могут подойти и скинуть все игрушки со стола, с полки, порвать рисунки, кричат, когда им делают замечание или объясняют, что нужно делать. У таких детей настроение с самого утра неустойчивое, проявляется вспыльчивость, которая сменяется агрессивностью. По результатам диагностики выяснилось, что низкий уровень развития у детей с СДВГ выражается в социально-коммуникативном направлении. Такие дети оказываются в группе риска.

Анализ психолого-педагогической литературы (М.И Рожков, Н.П., Сазонова, Г.А. Широкова и др.) показал, что дети с СДВГ испытывают удовольствие от самих действий, приносящих зло и унижение сверстникам, принося прямую физическую угрозу. Причем в качестве своих жертв они выбирают более слабых детей, не способных ответить тем же. Ребята с СДВГ долго не переживают, несмотря на все обстоятельства. У детей с СДВГ снижен болевой порог, т.е. они менее чувствительны к боли, чем их сверстники. А не испытывая боли в полной мере сами, они не обращают внимания на то, что причиняют боль другим, не понимая этого из-за якобы эмоциональной черствости, они трудно устанавливают дружеские отношения. Между собой такие дети также не могут устанавливать контакты, так как не могут уступать друг другу. В группе с ними никто не хочет играть, друзей у них нет [2, с. 22].

Если в группе несколько детей с данным диагнозом, то вместе они так же не могут общаться по тем же причинам. Воспитанников трудно увлечь чем-либо на продолжительное время, скорее, они любопытны, чем любознательны, они не могут слушать, не стремятся понять суть предложенного, поэтому багаж знаний средний. Постоянно нарушают режим. Утром, когда родители приводят их в детский сад, не могут завести в группу, а вечером не хотят уходить домой.

Для диагностики СДВГ у детей старшего дошкольного возраста нами использовался тест Тулуз-Пьерона, имеющий двоякую направленность: с одной стороны, изучались различные свойства внимания (концентрация, устойчивость, переключаемость) и психомоторный темп [4, с. 66].

Для диагностики идеомоторной координации использовали методику И.П. Брызгунова, которая широко применяется в психологической практике рисуночной техники: «Автопортрет», «Несуществующее животное», «Дом. Дерево. Человек» [4, с. 66]. При анализе рисунков преобладаемый цвет рисунков – черный, но могут использоваться и яркие цвета, например, солнце, всегда – желтое; на рисунках при изображении семьи дети себя не изображают, так как они не видят себя в семье, если ребятам предлагаются рисунки на свободную тему – рисуют войну, темный лес.

Полученная в ходе тьюторского обследования информация сопоставляется и анализируется. На ее основе строится комплексная коррекционная программа, включающая психолого-педагогическое воздействие.

На начальном этапе взаимодействия с такими детьми требуется потребность организации предметно-развивающей среды, которая поможет детям с СДВГ проявить себя и реализовать свой личный интерес. С учетом индивидуальных особенностей детям с СДВГ необходима четкая структура, понятная и предсказуемая среда. Для них определены указательные знаки и напоминания о необходимом поведении. По всему периметру группы каждый день располагают мягкие модули: мячи, массажные дорожки. На занятиях определяют места в первом ряду с педагогом, подальше от предметов, отвлекающих внимание. Таким образом, предметно-развивающую среду реорганизуют по принципу предвидения и опережения проблем [4, с. 145].

После этого совместно с воспитателем и тьютором разрабатывается индивидуальная образовательная программа с учетом психических особенностей ребенка.

По результатам диагностики проводится консультация родителей, где предлагаются различные методики для снятия агрессии в поведении ребенка: для снятия мышечного напряжения посещение всей семьей занятий плаванием; изменение психологического микроклимата в семье; организация режима дня и места для занятий: установление твердого распорядка дня для ребенка и для всех членов семьи; составление специальной поведенческой программы: гибкая система вознаграждений, исключение физических наказаний, частые похвалы ребенка, избегание поручений, не соответствующих уровню развития, возрасту и способностям ребенка; запрещение всем членам семьи играть в компьютерные игры боевой направленности.

В процессе тьюторского сопровождения в области эмоционального развития можно использовать следующие методы и приемы:

1. Игровая терапия – метод использования игр. Данное понятие включает в себя множество методик, но все они основываются на роли в игре и ее правилам [3, с. 21].

2. Метод релаксации Э. Джекобсона, целью которого является снятие эмоционального и физического напряжения.

3. Горизонтальный пластический балет – в основе «горизонтального» балета находятся лежачее – горизонтальные позы.

4. Рисование с использованием нетрадиционных технологий.

5. Куклотерапия – ребенок в этой игре выступает в двух ролях – своей собственной и куклы. Кукла может «рассказать», что она думает о своем «хозяйине» [3, с. 24].

Работу с гиперактивным ребенком необходимо строить индивидуально. В ходе занятий необходимо обязательно проводить физкультминутки, разрешать ребенку каждые 5–7 минут вставать и ходить. Следует избегать завышенных

или заниженных требований к ребенку с СДВГ, давать задания в соответствии со способностями ребенка, создавать ситуации, в которых ребенок сможет показать свои сильные стороны.

Таким образом, работа по преодолению негативных проявлений СДВГ должна быть комплексной и включать в себя как медикаментозное лечение, так и коррекцию поведения ребенка. Психологическое сопровождение ребенка должно включать в себя всех участников воспитательного процесса – родителей, педагогов и специалистов ДОУ. Дети, страдающие СДВГ, требуют со стороны взрослых участия и терпения. Работа с ними должна быть комплексной, систематической с единой системой требований в ДОУ и семье. Только такая система сможет помочь адаптироваться детям с СДВГ и быть успешными.

Литература

1. Осинина А.А. Психофизические особенности старших дошкольников с ограниченными возможностями здоровья (умственная отсталость легкой степени) / А.А.Осинина, Н.Н.Щелчкова // Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения: матер. IX Междун. науч.-практ. конф., г. Челябинск, 10–11 нояб. 2016 г. / под науч. ред. З.И. Тюмасевой. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2016. – С. – 118–121.

2. Рожков М.И. Воспитание трудного ребенка. Дети с девиантным поведением / М.И. Рожков.– М.: Книга по требованию, 2014. – 240 с.

3. Сазонова Н.П. Преодоление агрессивного поведения старших дошкольников в детском саду и в семье: учеб.-метод. пособие / Н.П. Сазонова, Н.В. Новикова. – СПб.: ООО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 128 с.

4. Широкова Г.А. Практикум для детского психолога / Г.А. Широкова, Е.В. Жадько. – Ростов нД, Феникс, 2012.–314 с.

Шайхисламова Л.Р., Котова Н.В.

Научный руководитель: Павлова В.И., доктор биологических наук, профессор

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Влияние физической культуры на состояние здоровья младших школьников

Аннотация. В данной работе рассматривается влияние физической культуры на состояние здоровья младших школьников. У детей изучалось состояние здоровья по Апанасеко, сердечно-сосудистая система по определению ЧСС, дыхательная система по определению ЧД, ЖЕЛ, которые значительно улучшились в группе, дополнительно занимающихся физической культурой.

Ключевые слова: здоровье, младшие школьники, физическая культура, здоровьесберегающие технологии.

Shaykhislamova L.R., Kotova N.V.

Supervisor: Pavlova V.I., doctor of biological Sciences, Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Influence of physical culture on the state of health of younger school students

Abstract. In this article influence of physical culture on the state of health of low school students is considered. At children the state of health across by Apanaseko, cardiovascular system by determination of the heart rate (HR), respiratory system by determination of the breathing frequency (BF), vital capacity of lungs (VCL) which considerably improved in group, in addition going in for physical culture was studied.

Keywords: health, younger school students, physical culture, health saving technologies.

Актуальность исследования особенностей влияния здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культуры на состояние здоровья детей младшего школьного возраста обусловлена тем, что в настоящее время происходит неизбежное усложнение содержания обучения детей в условиях интенсификации образовательных программ, что является серьезным фактором риска для здоровья школьников [2; 4; 5; 8].

Данные педагогической и медицинской статистики убедительно свидетельствуют об углублении тревожных тенденций в состоянии, здоровья и физического статуса младших школьников, что не дает оснований для оптимизма. За период с 2004 по 2016 г. частота выявления функциональных отклонений в состоянии здоровья у учащихся младших классов повысилась на 82,3%, а хронических заболеваний – на 78,8%. Значительное количество детей, посещающих старшие группы дошкольных учреждений и начальную школу, относится к часто болеющим. Среди неорганизованных детей их число составляет почти половину [1; 3; 4].

Цель: определить влияние физической культуры на формирование здоровья младших школьников.

Организация и методы исследования

Исследования проводились на базе МОУ Дербишевская СОШ, д. Дербешево, Аргаяшский район, Челябинской области, в ходе исследования на разных этапах эксперимента приняли участие дети младшего школьного возраста 7–8 лет (мальчики и девочки), посещающие уроки физической культуры, в количестве 32 человек. Из них были сформированы контрольная (16 человек), и экспериментальная (16 человек) группы.

В процессе исследования контрольная и экспериментальная группы в течение 6 месяцев занимались по традиционной программе физического воспита-

ния для средних общеобразовательных школ, однако в экспериментальной группе внедрялась разработанная нами экспериментальная технология здоровьесбережения на занятиях физической культурой.

Тестирование детей, занятых в экспериментальных исследованиях, осуществлялось дважды – в начале и конце учебного года. Среди большого количества тестов нами были выбраны наиболее популярные, которые показали свою надежность на протяжении многолетнего использования при массовых обследованиях. Мы определяли **состояние здоровья у детей**, наличие или отсутствие различных заболеваний и очагов хронической инфекции с помощью следующих методик: изучение физиологических и функциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем (по различным индексам); измерение адаптационного потенциала; и оценка уровня здоровья по Апанасенко.

Результаты исследования и их обсуждение

Анализ результатов оценки исходного уровня состояния здоровья и физической подготовленности у младших школьников на начало исследования показал, что по всем показателям физическая подготовленность и состояние здоровья в обеих группах испытуемых достоверно не различается, следовательно, выборка младших школьников осуществлена грамотно.

В процессе эксперимента показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС) в контрольной группе улучшились на 2%, частота дыхания уменьшилась на 7%, жизненная емкость легких увеличилась на 5%. В экспериментальной группе младших школьников, после включения в учебно-тренировочный процесс элементов разработанной нами здоровьесберегающей технологии показатели ЧСС достоверно улучшились на 5%, частота дыхания уменьшилась на 10% и жизненная емкость легких увеличилась на 5%. Данная положительная динамика результатов работы функциональных систем указывает на структурно-функциональную оптимизацию деятельности кардиореспираторной системы младших школьников экспериментальной группы в процессе исследования [1; 6; 7].

Комплексная оценка состояния здоровья по Апанасенко, показала следующие результаты: в течение всего исследования в контрольной группе в среднем сохранялся стабильно средний уровень здоровья, тогда как в экспериментальной группе уровень здоровья у младших школьников на начало исследования так же составляя средний уровень, достоверно увеличился на 12,5% и составил на окончание эксперимента показатель здоровья выше среднего уровня.

При оценке разработанной нами технологии здоровьесбережения на занятиях физической культурой этот показатель говорит сам за себя. Физическая культура при соблюдении организационно-методических условий технологии здоровьесбережения может являться оптимальным средством физического совершенствования, повышения функционального потенциала, сохранения и ук-

репления здоровья, особенно при условии своевременной коррекции и профилактики отклонений в состоянии здоровья младших школьников [2; 5; 8].



Рис. 1. Динамика ЧСС в процессе исследования у младших школьников

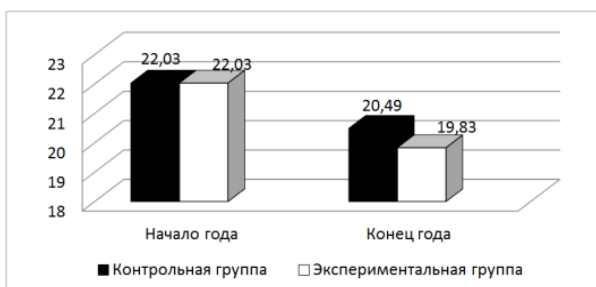


Рис. 2. Динамика ЧД в процессе исследования у младших школьников



Рис. 3. Динамика ЖЕЛ в процессе исследования у младших школьников

Анализ динамики результатов физической подготовленности младших школьников контрольной и экспериментальной групп в процессе эксперимента убедительно показал, что развитие физических качеств испытуемых экспериментальной группы, на конец эксперимента, достоверно выше по всем показателям результатов контрольной группы. Так, например, по показателям ловкости и быстроты результаты экспериментальной группы достоверно улучшились на 6,2%, тогда как результаты контрольной группы улучшились всего на 2,5%.

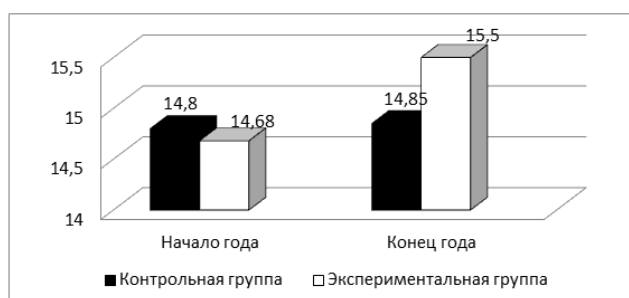


Рис. 4. Динамика оценки уровня здоровья в процессе исследования

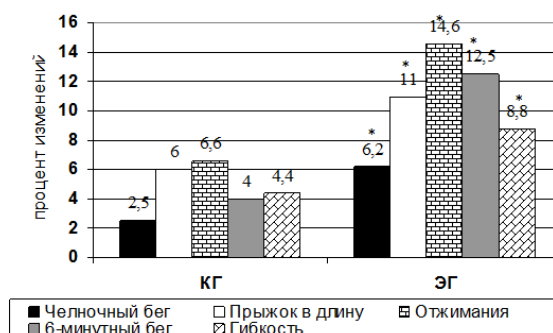


Рис. 5. Результаты физической подготовленности младших школьников в конце исследования

Результаты скоростно-силовой подготовленности, оцениваемые тестом, достоверно улучшились в экспериментальной группе на конец исследования примерно на 11,1%, а в контрольной группе лишь на 6%; показатели силовой выносливости улучшились в экспериментальной группе на 14,6%; по показате-

лям 6-минутного бега испытуемые экспериментальной группы так же были лучше на 12,5%, а в тесте на гибкость на 8,8%. Анализ данной динамики свидетельствует об эффективности разработанной и внедренной нами здоровьесберегающей технологии по сравнению с традиционной методикой физической подготовки [1; 4; 6].

Таким образом, состояние здоровья подрастающего поколения – важный показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и прогноз на будущее. Безопасность страны, политическая стабильность, экономическое благополучие, экологическая обстановка находятся в тесной причинно-следственной связи с тем, каков суммарный потенциал здоровья детского контингента. Здоровьесберегающие технологии позволяют: сформировать социальную зрелость ребенка, обеспечить возможность учащимся реализовать свой потенциал, сохранить и поддержать физиологическое здоровье учащихся [2; 3].

Литература

1. Влияние физических нагрузок при занятиях легкоатлетическим спринтом на физическую работоспособность подростков / В.И. Павлова, С.С. Кислякова, Д.А. Сарайкин, Ю.Г. Камскова // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды: матер. IV Междун. науч.-практ. конф. / Челяб. гос. пед. ун-т. – Челябинск, 2012. – С. 336–339.

2. Гольнева Д.П. Человек, его здоровье и окружающая среда: пособие для учителей и студентов естественно-географических факультетов / Д.П. Гольнева, В.И. Павлова. – Челябинск, 1997. – 120 с.

3. Девиантная субкультура Уральских подростков в ракурсе общественной безопасности / Б.С. Павлов, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова, Д.А. Сарайкин // Вестн. Челяб. гос. пед. ун-та. – Челябинск, 2015. – № 3. – С. 214–229.

4. Павлова В.И. Здоровье и здоровый образ жизни в обыденном сознании: населения на Урале / В.И. Павлова, Б.С. Павлов, Д.А. Сарайкин // Журнал научных статей Здоровье и образование в XXI веке. – М., 2016. – Т. 18. – № 6. – С. 131–135.

5. Павлова В.И. Здоровье и физическая культура населения как основа воспроизводства человеческой общности / В.И. Павлова, Б.С. Павлов, Д.А. Сарайкин // матер. IX Междун. науч.-практ. конф.: «Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения» / под науч. ред. З.И. Тюмасевой. – Челябинск: ЮУрГГПУ, 2016. – С. 121–125.

6. Психофизиологические детерминанты спортивного мастерства единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлов, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – М., 2014. – № 12. – С. 66–70.

7. Сарайкин Д.А. Показатели периферической системы крови у юных тхэквондистов на предсоревновательном этапе тренировочного процесса / Д.А. Сарайкин, М.С. Терзи, В.И. Павлова // Вестн. Урал. мед. академ. науки. – Екатеринбург. – 2012. – № 2 (39). – С. – 15–16.

8. Физиологические предпосылки сохранения и укрепления здоровья у единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2014. – Т. 14. – № 3. – С. 26–32.

Шведова Д.Д., Натарова Д.В.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Развитие коммуникативных способностей у младших школьников средствами подвижных игр

Аннотация. В статье обсуждается развитие коммуникативных способностей младших школьников средствами подвижных игр. В процессе игры с другими детьми опыт, усвоенный ребенком, становится главным условием его социализации.

Ключевые слова: подвижная игра, коммуникация, оздоровление, общение.

Shvedova D.D., Natarova D.V.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

The development of communicative skills of junior schoolchildren by means of mobile games

Abstract. The article discusses the development of communicative skills of younger students by means of mobile games. In the process of playing with the other children, the lessons learned by the child, becomes the main condition of its socialization.

Keywords: mobile game, communication, health promotion, communication.

«Умение ребенка позитивно общаться позволяет ему комфортно жить в обществе людей...»

Выготский Л.С.

Одной из главных задач современного человека является общение, которое выстраивается, согласно его потребностям и той среды, в какой он находится. Включаясь в процесс общения с окружающими, человек сообщает информацию о себе, взамен получают те сведения, которые интересны ему. На основе полученной информации можно анализировать, планировать свою жизнь в обществе, выстраивая взаимоотношения, имеющие благоприятное отражение на самого человека и окружающих. Чем раньше ребенок осваивает опыт общения в той социальной среде, где он находится, тем большим количеством коммуникативных средств он будет владеть.

Общение выступает в качестве одного из основных факторов любой человеческой деятельности. Как показывают результаты многочисленных психолого-педагогических исследований именно в общении (прежде всего в общении со значимыми людьми: педагогами, родителями, сверстниками), происходит становление человеческой личности, формирование важнейших ее свойств, нравственной сферы, мировоззрения.

Особое значение эффективности общения проявляется в процессе обучения. Благодаря научно-техническому прогрессу этот процесс становится все более информационно насыщенным и интенсивным. Следовательно, правильно организованное общение в процессе обучения, безусловно, будет способствовать учебному процессу.

Переход России в новое экономическое русло, а также кризис в сфере детского оздоровления, выявляют некоторые проблемы в процессе общения у подрастающего поколения. Каждый из нас желает, чтобы наше будущее поколение росло сильным, здоровым и закаленным. Для этого в школе проводятся уроки физической культуры, внеклассная физкультурная работа, общешкольные воспитательно-оздоровительные мероприятия, а также на уроках и переменах во многих учебных заведениях практикуется различные оздоровительные упражнения для обеспечения высокого уровня работоспособности, снятия процессов утомления и, конечно же, исключения переутомления. В результате вся эта оздоровительная работа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей в любых условиях их жизнедеятельности [4].

Возникает вопрос, как обеспечить такое общение в процессе обучения, которое было бы направлено на развитие коммуникативных способностей ребенка и имело оздоровительную направленность.

Для этого требуются новые педагогические технологии, эффективные формы организации образовательного процесса, активные методы обучения.

Активные методы обучения – это система методов, которые способны обеспечить разнообразие и активность не только личностной, но и практической деятельности учащихся в процессе обучения. Игра может включать в себя обучение, воспитание и развитие, являясь в этом едином процессе средством развития коммуникативных способностей.

Подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем, мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых качеств личности.

Свободу действий школьник реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр заключается в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, общения друг с другом.

К сожалению, приходится констатировать существенные недостатки в организации коммуникативного общения в начальной школе.

Проблема межличностного общения достаточно широко освещена в психолого-педагогической литературе. Значительные работы в этой области имеются у Л.С. Выготского [1], А.Н. Леонтьева, В.С. Мухиной и др. Вопросами деятельности и общения занимались А.А. Леонтьев [3], И.А. Зимняя [2] и М.И. Лисина и др.

Однако, некоторые вопросы соотношения обучения и общения остаются до сих пор мало разработанными. Именно поэтому, наше исследование в области изучения особенностей общения ребенка со взрослыми и со сверстниками является актуальным.

Литература

1. Выготский Л.С. Умственное развитие детей в процессе обучения: сб. статей / Л.С. Выготский. – М.-Л.: Учпедгиз, 1935. – 135 с.
2. Зимняя И.А. Смысловое восприятие речевого сообщения (в условиях массовой коммуникации) / И.А. Зимняя. – М.: Наука, 1976. – 263 с.
3. Леонтьев А.А. Деятельность и общение / А.А. Леонтьев // Вопросы философии. – 1979. – № 1. – С. 121–132.
4. Натарова Д.В. Специфика организации оздоровительной работы с детьми в летних лагерях / Д.В. Натарова, П.А. Захарова / матер. IX Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов. – Челябинск: ЗАО «Цицеро», 2016. – С. 199–203.

Шумаков Д.А.

Научный руководитель: Артеменко Б.А., кандидат биологических наук, доцент

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Использование продуктов переработки тыквы в технологии творческих изделий как фактор безопасного питания

Аннотация. В статье рассмотрен химический состав продукта тыква. Разработана технология получения витаминно-полисахаридной добавки. Внедрено новое использование продуктов переработки тыквы в технологии творожных изделий. Подведены итоги проведенных исследований.

Ключевые слова: биологическая ценность, минеральные вещества, аминокислоты.

Shumakov D.A.

Supervisor: Artemenko B.A., candidate of biological Sciences, associate Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

The use of processing of products pumpkin in technology curd products as a factor food safety

Abstract. The chemical composition of the pumpkin product is considered in the article. The technology of obtaining a vitamin-polysaccharide supplement has been developed. New use of pumpkin processing products in the technology of curd products has been introduced. The results of the conducted research are summarized.

Keywords: biological value, mineral substances, amino acids.

Сочетание молочного и растительного сырья в молочных продуктах обеспечивает возможность взаимного обогащения входящих в их состав ингредиентов по одному или нескольким жизненно важным факторам и позволяет создавать продукты сбалансированного состава, повышенной пищевой и биологической ценности, расширять ассортимент молочных продуктов и придавать им функциональные свойства [2].

Особенный интерес представляет сырье, в состав которого входят вещества, обладающие антиоксидантным эффектом: минеральные вещества, аминокислоты. Они способствуют увеличению сроков хранения сырья и продуктов, нормализуют обмен веществ в организме, снижают заболеваемость сердечно-сосудистой системы. К антиоксидантному сырью относятся, в основном плоды, и овощи.

Учеными разработана технология получения витаминно-полисахаридной добавки (ВПД) из жома тыквы сорта Волжская серая. Тыкву мыли, чистили, резали, удаляли семена, оставшуюся часть измельчали до размеров 2–4 см и отжимали сок. В результате получали тыквенный жом (ТЖ). Сушку жома проводили в термическом шкафу при температуре 65°C. В начале сушки применяли высокотемпературный режим (100°C) в течение 5 мин для предотвращения развития нежелательных ферментативных процессов. Полученный сухой ТЖ с влажностью 8–12% размалывали на электрической кофемолке для получения порошка [3].

Из отварной тыквы готовили тыквенное пюре. Тыкву мыли, очищали и резали на кубики. Подготовленное сырье разваривали до готовности в течение 15–20 мин., охлаждали и пропускали через протирочную машину.

Для обоснования целесообразности использования ВПД и тыквенного пюре в производстве творожных полуфабрикатов для сырников был исследован ряд показателей, характеризующий химический состав добавок: продукты переработки тыквы характеризуются высокими массовыми долями калия, магния, кальция, железа, натрия, витаминов, пищевых волокон, в том числе пектиновых веществ. Это свидетельствует, что данные продукты целесообразно использовать в технологии творожных полуфабрикатов для сырников в качестве дополнительного источника пищевых волокон, макро- и микроэлементов, витаминов.

При разработке технологии творожных полуфабрикатов ученые исследовали влияние стадий подготовки внесения продуктов переработки тыквы в творожное тесто с целью обеспечения максимальной сохранности вносимых микронутриентов добавок [4].

Первоначально ВПД вносили в творожное тесто в сухом виде, при этом консистенция теста ухудшалась из-за твердых частиц добавки. Для улучшения функционально-технологических и органолептических показателей была осуществлена гидратация ВПД. Определен режим гидратации: соотношение ВПД-вода 1:2, температура 20–25°C, продолжительность 20–30 минут. Указанная температура позволяет сохранить нативные свойства ВПД.

Подготовленную таким образом ВПД вносили в творожное тесто для сырников, перемешивали до равномерного распределения добавки по всей массе теста и готовили полуфабрикаты.

Подготовленное и охлажденное тыквенное пюре вносили в творожное тесто для сырников, перемешивали до равномерного распределения по всей массе, тесто замораживали в течение 10–15 мин, после чего готовили полуфабрикаты.

По результатам органолептической оценки установлено, что для приготовления творожных полуфабрикатов доза вносимой ВПД должна составлять 5–7%, а тыквенного пюре 1–3%.

Результаты проведенных исследований свидетельствуют, что добавка ВПД и тыквенного пюре в рецептуру творожных полуфабрикатов в установленных количествах улучшает структуру, консистенцию и вкус готовых изделий. Калорийность творожных полуфабрикатов снижается по сравнению с контрольным образцом за счет замены муки и сахара в рецептуре, внесение продуктов переработки тыквы придает готовым изделиям приятный сладковатый вкус. Пищевая ценность творожных полуфабрикатов с добавками повышается, продукт обогащается макро- и микронутриентами, витаминами, пищевыми волокнами, в том числе пектиновыми веществами [1].

Литература

1. Маркина О.А. Получение пектина из тыквы с помощью микробного происхождения / О.А. Маркина. – Саратов, 2005. – 143 с.
2. Птичкин И.И. Пищевые полисахариды: структурные уровни и функциональность / И.И. Птичкин, Н.М. Птичкина. – Саратов, 2012. – 96 с.
3. Неповинных Н.В. Исследование и разработка технологии продуктов на молочной основе с использованием полисахаридных добавок / Н.В. Неповинных. – Кемерово, 2008. – 146 с.
4. Нечаев А.П. Пищевая химия / А.П. Нечаев, С.Е. Траубенберг, А.А. Кочеткова. – СПб.: Гиорд, 2003. – 631 с.

Яцук С.В., Мамылина Н.В.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Роль личностного компонента в структуре психологической подготовки пловцов

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы психологической подготовки пловцов, имеющей важное значение в тренировочном процессе, направленном на совершенствование технико-тактической подготовленности спортсменов и достижение высокого спортивного результата. Учет личностных характеристик спортсменов позволит индивидуализировать учебно-тренировочный процесс и качественно повысить его эффективность.

Ключевые слова: плавание, общая физическая подготовка, психологическая подготовка, личностные характеристики

Yacuk. S.V., Mamylyna N.V.

Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk, the Chelyabinsk Region, Russia

Abstract. The article discusses the issues of psychological training of swimmers, which is important in a training process aimed at improving the technical-tactical preparedness of sportsmen and achievement of high sports results. The consideration of personality characteristics of athletes will allow to individualize the training process and improve its effectiveness.

Keywords: swimming, General physical training, psychological training, personal characteristics

Любой тренировочный процесс должен отличаться комплексным подходом, включающим единство физической и психологической подготовок [3, с. 98; 6, с. 117]. Знание специфических особенностей спортивной деятельности, владение основами технико-тактической подготовки не дает спортсмену полной уверенности в достижении спортивных задач. В связи с этим, особую акту-

альность приобретает психологическая подготовка в спорте, умение справиться с различными побочными раздражителями, носящими, как правило, стрессогенный характер [2, с. 53]. Важную роль играет антиципация, т.е. умение предусмотреть ход спортивной борьбы. Недооценка роли психологической подготовки не позволяет на соревнованиях спортсмену продемонстрировать выработанные двигательные навыки, показать свои лучшие результаты: он не может поднять вес, который легко поднимал на тренировках; допускает ошибки в технике гимнастических упражнений; не может бежать в максимально быстром темпе и т.д. [5, с. 31]. Таким образом, спортсмен не всегда в состоянии проявить, мобилизовать свои психические функции на том уровне, который необходим для достижения максимального результата. Формирование и закрепление соответствующих отношений создается путем интегрального воздействия на спортсмена семьи, школы, спортивного коллектива, организаций, осуществляющих воспитательные функции, тренера и других лиц, а также путем самовоспитания [4, с. 159].

Опыт спортивной деятельности показывает, что в спорте себя может проявить только тот спортсмен, психологические качества и свойства которого соответствуют требованиям самой спортивной деятельности и специфике избранного вида. По мере роста спортивных достижений, а соответственно и требований к личности спортсмена усиливается роль психологической подготовки [1, с. 228].

Целью нашего исследования явилось изучение особенностей личности пловцов, являющихся необходимым компонентом психологической подготовки. База исследования – бассейн «Строитель», находящийся в Metallургическом районе г. Челябинска.

Для изучения личности юношей пловцов 13–14 лет, имеющих II и III юношеские разряды (в количестве 15 человек), применяли сокращенный вариант личностного 16-факторного опросника Кэттелла, представляющего систему из 16 шкал (факторов) по целому ряду личностных характеристик. Тест состоял из 105 утверждений и 3 возможных вариантов ответа на каждое утверждение. Ответы фиксировались в соответствующей графе регистрационного бланка. Максимальная оценка по каждому фактору составляла 12 баллов, по фактору В – 8 баллов, минимальная оценка – 0 баллов.

Анализ научно-методической литературы показал, что в психологической подготовке пловцов выделяют три направления: а) исследование основных свойств нервной системы спортсменов и выделение комплекса характерных для плавания их проявлений; б) изучение личности спортсменов и определение наиболее прогностически-значимых для спортивной деятельности характеристик; в) совершенствование отношений, способствующих максимальным про-

явлениям физических и духовных сил спортсмена в процессе спортивной тренировки и соревнований.

При изучении личностных характеристик пловцов нами были получены следующие результаты. Среднее значение по фактору А «замкнутость-общительность» составило 7,6 балла; В «интеллект» – 4,1 балла; С «эмоциональная неустойчивость-эмоциональная устойчивость» – 6,7 балла; Е «подчиненность-доминантность» – 9,2 балла; F «сдержанность-экспрессивность» – 6,3 балла; G «подверженность чувствам-высокая нормативность поведения» – 10,1 балл; Н «робость-смелость» – 9,6 балла; I «жесткость-чувствительность» – 3,9 балла; L «доверчивость-подозрительность» – 5,1 балл; М «практичность-развитое воображение» – 5,7 балла; N «прямолинейность-дипломатичность» – 5,4 балла; О «уверенность в себе-тревожность» – 5,2 балла; Q1 «консерватизм-радикализм» – 8,1 балл; Q2 «конформизм-нонконформизм» – 9,4 балла; Q3 «низкий самоконтроль-высокий самоконтроль» – 7,9 балла; Q4 «расслабленность-напряженность» – 6,5 баллов; MD «адекватность самооценки» – 7,1 балл.

На основе количественного и качественного анализа содержания изученных личностных факторов, а также их взаимосвязи выделяют три блока факторов: а) интеллектуальные особенности (факторы В, М, Q1); б) эмоционально-волевые особенности (факторы С, G, I, О, Q3, Q4); в) коммуникативные свойства и особенности межличностного взаимодействия (факторы А, Н, F, Е, Q2, N, L).

У пловцов исследуемой группы был выявлен средний и высокий уровни интеллектуальных особенностей. Эмоционально-волевые особенности были на среднем уровне, за исключением фактора I, показавшему низкую оценку, свидетельствующую о свойственной спортсменам мужественности, самоуверенности, рассудочности, реалистичности суждений, практичности выполняемых действий на фоне некоторой жесткости и суровости по отношению к окружающим. Заслуживают внимание высокие оценки по фактору G, указывающие на осознанное соблюдение норм и правил поведения, настойчивости в достижении цели, точности, ответственности и деловой направленности поведения спортсменов.

Блок коммуникативных свойств и особенностей межличностного взаимодействия у пловцов представлен средними и высокими показателями, свидетельствующими об открытости, добродушности, отзывчивости, непринужденности в поведении, коммуникабельности. Юношам исследуемой группы свойственна социальная смелость, активность, готовность иметь дело с незнакомыми обстоятельствами, независимость, достаточная самоуверенность, упрямость в достижении цели. Высокие значения фактора Q2 подтверждают, что юношам-пловцам свойственна независимость, самостоятельность в принятии решений, некоторая склонность к нонконформизму, т.е. к индивидуальному и оригинальному стилю поведения.

Изучение основных свойств личности спортсмена позволит с определенной точностью прогнозировать успешность занятий выбранным видом спорта. Кроме того, имея представление о психических реакциях спортсмена на тренировочные нагрузки, можно с большой долей вероятности прогнозировать его поведение, особенно в условиях стресса, в том числе и соревновательного. Необходимо формировать и совершенствовать благоприятную для спортивной тренировки среду, позволяющую управлять психическим состоянием спортсмена во время соревнований, постепенно и целенаправленно создавать необходимую систему отношений спортсмена и совершенствовать его спортивный характер. Все вышесказанное обеспечит успешность спортивной деятельности даже в тех случаях, когда имеющиеся природные свойства личности не полностью соответствуют требованиям самой деятельности.

Литература

1. Жабиков В.Е. Культурологический подход как методологическое основание процесса подготовки специалиста в сфере физической культуры / В.Е. Жабиков // Мир науки, культуры, образования. – 2009. – № 3. – С. 227–230.
2. Латышин Я.В. Взаимодействие провоспалительных и противовоспалительных цитокинов в процессе адаптации организма к 30-суточной гипокинезии / Я.В. Латышин, Ю.Г. Камскова, Л.П. Щетинкина // Вестник Уральской медицинской академической науки. – 2008. – № 1 (19). – С. 53–54.
3. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 200 с.
4. Потапова М.В. Индивидуальная траектория тьюторского сопровождения образовательного процесса как социальная проблема / М.В.Потапова, В.С. Цилицкий. – Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 11 (141). – С. 158–162.
5. Семченко А.А. Адаптация сердечно-сосудистой системы спортсменов младшего подросткового возраста к нагрузкам современной легкой атлетики / А.А. Семченко // Фундаментальная и прикладная наука: сб. науч. статей по итогам науч.-исследовательской работы за 2012/2013 уч.г. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2014. – С. 32–38.
6. Сиваков В.И. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков, В.В. Сиваков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 12 (142). – С. 116–120.

Научное издание

**Экологическая безопасность,
здоровье и образование**

Сборник научных статей
X Всероссийской (очно-заочной) научно-практической конференции
молодых ученых, аспирантов и студентов

ISBN 978-5-91283-815-6

Редактор Е.И. Фендрикова
Компьютерная верстка А.С. Шкитова

Объем 24,4 уч.-изд. л.
Тираж 500 экз.
Формат 60 x 84 1/16

Подписано в печать 26.05.2017
Бумага офсетная
Заказ № 420

Издательство ЗАО «Цицеро»
454080, г. Челябинск, Свердловский пр., 60

Отпечатано с готового оригинала-макета
в типографии ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69