



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный гуманитарно-
педагогический университет»

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Южно-Уральский научный центр Российской академии
образования

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ, ЗДОРОВЬЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

**Сборник статей XII Всероссийской научно-практической
конференции молодых ученых, аспирантов и студентов**

Челябинск
2019

УДК 577.4 : 613 : 37 (06)
ББК 28.081 : 51.204 : 74я43
Э 40

Экологическая безопасность, здоровье и образование [Текст]: сборник статей XII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов / под науч. ред. проф. З.И. Тюмасевой; М-во науки и высшего образования Рос. Федерации, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – Челябинск: Южно-Уральский научный центр РАО, 2019. – 431 с.

ISBN 978-5-6042490-4-8

В сборнике «Экологическая безопасность, здоровье и образование» представлены материалы XII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов.

Статьи отражают широкий круг современных проблем: здоровьесберегающего образования, безопасности жизнедеятельности, формирования здорового 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
И.Л. Орехова, канд. пед. наук, доцент
Д.В. Натарова, канд. пед. наук, доцент

ISBN 978-5-6042490-4-8

Конференция проведена в рамках проекта «Теоретическое и научно-методическое сопровождение развития здоровьесберегающего пространства «вуз – школа – дошкольная образовательная организация» как фактора профессиональной социализации и профессионального роста педагога» Комплексной программы и плана научно-исследовательской, проектной и научно-организационной деятельности Научного Центра Российской Академии Образования на базе Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета на 2018–2020 годы.

© Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2019

© Коллектив авторов, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Абрамова Н.С., Казакова В.К., Файзуллина А.Р. (Научный рук-ль: Артеменко Б.А., к.б.н., доцент) Нравственное воспитание детей дошкольного возраста через общение с объектами живой природы	8
Азнабаев Р.Т., Орехова И.Л. Состояние и перспективы развития поискового движения в Пуровском районе Ямало-Ненецкого автономного округа	13
Айтбаева С.А., Кагирова В.Ф. (Научный рук-ль: Артеменко Б.А., к.б.н., доцент) Использование дидактических игр в экологическом воспитании детей дошкольного возраста	17
Антонова Э.Р. (Научный рук-ль: Тюмасева З.И., д.п.н., к.б.н., профессор) Создание здоровьесберегающей среды в педагогическом колледже как условие повышения качества образования	22
Аракелян О.Л., Аракелян Г.Л., Сарайкин Д.А. (Научный рук-ль: Павлова В.И., д.б.н., профессор) Роль работоспособности в формировании адаптации сердечно-сосудистой системы юных спортсменов, занимающихся дзюдо	28
Аракелян О.Л., Аракелян Г.Л., Сарайкин Д.А. (Научный рук-ль: Павлова В.И., д.б.н., профессор) Формирование адаптации сердечно-сосудистой системы юных спортсменов, занимающихся дзюдо	32
Ахмадуллина В.В., Лукьянова В.Т. (Научный рук-ль: Пермякова Н.Е., к.п.н., доцент) Воспитание интереса к физическим упражнениям у детей дошкольного возраста	35
Бабушкина А.П. (Научный рук-ль: Пермякова Н.Е., к.п.н., доцент) Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе дошкольной образовательной организации	40
Берснев А.А., Орехова И.Л. Формирование у младших школьников здорового образа жизни как условия безопасной жизнедеятельности	44
Бесперстова В.Ю. (Научный рук-ль: Семенова М.Л., к.п.н.) Взаимодействие педагогов в инклюзивной практике	49
Бояров Г.А., Лопашова А.Ф. (Научный рук-ль: Сарайкин Д.А., к.б.н., доцент) Особенности проведения урока физической культуры у детей с отклонениями в здоровье	52
Булатова Ю.Р., Долматова Н.А. (Научный рук-ль: Пермякова Н.Е., к.п.н., доцент) Физическое воспитание детей младшего дошкольного возраста посредством организации подвижных игр на прогулке	57
Варнавская Е.А. Формирование экологических знаний у обучающихся в системе дополнительного образования	62
Власова О.А., Чинькова Т.В. (Научный рук-ль: Артеменко Б.А., к.б.н., доцент) Организация исследовательской деятельности детей старшего дошкольного возраста по экологии	67
Высокова А.А., Чубова О.Н. (Научный рук-ль: Артеменко Б.А., к.б.н., доцент) Организация экскурсий в природу как средство экологического воспитания детей дошкольного возраста	71
Гаврюченко Г.С. (Научный рук-ль: Галянт И.Г., к.п.н., доцент) Развитие музыкально-ритмических способностей у детей старшего дошкольного возраста	76

Галянт И.Г., Пронина Е.В. Психолого-педагогические аспекты здоровьесберегающего образования детей дошкольного возраста	79
Гасанова С.И., Захарова Н.А. Влияние подвижных игр и упражнений на подготовку юных баскетболистов	84
Гатауллина Ю.Д. (Научный рук-ль: Тюмасева З.И., д.п.н., к.б.н., профессор) Формирование навыков здорового образа жизни у студентов медицинского колледжа	88
Геч М.А. (Научный рук-ль: Валеева Г.В., к.психол.н., доцент) Настольный теннис как средство развития субъектности спортсмена	95
Гладкая Е.С., Чиянова Е.П. Принцип индивидуализации в спортивной подготовке	99
Гуссамов И.З. (Научный рук-ль: Хуснутдинова З.А., д.м.н., профессор) Склонность к аддиктивному поведению детей, попавших в трудную жизненную ситуацию	103
Деменшин В.В. (Научный рук-ль: Мамылина Н.В., д.б.н., профессор) Формирование здорового образа жизни у подростков средствами тхэквондо	108
Додонова Н.А. (Научный рук-ль: Галянт И.Г., к.п.н., доцент) Роль фольклора в процессе воспитания детей дошкольного возраста	110
Закапаев А.У. (Научный рук-ль: Гладкая Е.С., к.п.н., доцент) Информационная безопасность учащихся	114
Зубайдуллин В.В. (Научный рук-ль: Хуснутдинова З.А., д.м.н., профессор) Состояние проблемы делинквентного поведения несовершеннолетних глазами студентов	119
Иванов С.М. (Научный рук-ль: Иванова И.Ю., к.п.н., доцент) Просветительская деятельность с родителями по вопросам развития координационных способностей у детей дошкольного возраста	123
Иванова А.Ю. (Научный рук-ль: Галянт И.Г., к.п.н., доцент) Музыка как фактор гармоничного развития ребенка	127
Измагилова Р.О. (Научный рук-ль: Пермякова Н.Е., к.п.н., доцент) Влияние родителей на формирование личности ребенка	131
Ильиных А.В. (Научный рук-ль: Мамылина Н.В., д.б.н., профессор) Методика обучения физической культуре на основе индивидуально-типологического подхода к отбору учебного содержания	134
Козориз В.П., Нагорнов И.В. Оценка выносливости юных спортсменов-лыжников в подготовительном периоде	138
Котов Р.Н. (Научный рук-ль: Мамылина Н.В., д.б.н., профессор) Основы физической подготовки подростков 14–16 лет, занимающихся армейским рукопашным боем	141
Котова О.А. (Научный рук-ль: Кабиров Т.Р., к.б.н., доцент) Профилактика суицидального поведения у обучающихся военных образовательных организаций	145
Кропотова О.О., Кабакова А.И. (Научный рук-ль: Пермякова Н.Е., к.п.н., доцент) Закаливание как средство физического воспитания детей дошкольного возраста	149
Кудрявцева Ю.С. (Научный рук-ль: Галянт И.Г., к.п.н., доцент) Применение игровых технологий в музыкальной деятельности ДОУ	152
Кульмухаметова Т.С. (Научный рук-ль: Хуснутдинова З.А., д.м.н., профессор) Отношение школьников среднего уровня общего образования к своему здоровью	156
Кучмасова О.В. Проблемы обучения нетрадиционным техникам рисования в художественно-творческой деятельности детей с ограниченными возможностями здоровья	161
Леготина Н.В., Загорина Е.В. (Научный рук-ль: Артеменко Б.А., к.б.н., доцент) Дошкольного возраста роль педагога в экологическом воспитании детей	168

Любимова Д.А., Захарова Н.А. Баскетбол как средство физического воспитания студентов	172
Матвеева В.В., Михеева К.А. (Научный рук-ль: Артеменко Б.А., к.б.н., доцент) Значение развивающей предметно-пространственной среды в экологическом воспитании детей дошкольного возраста	177
Михайлов В.В., Аракелян Г.Л., Павлова В.И. Адаптация юных кикбосеров к тренировочному процессу	181
Михайлов В.В., Лопашова А.Ф. (Научный рук-ль: Сарайкин Д.А., к.б.н., доцент) Субъектные и личностные характеристики юных кикбосеров	185
Михельсон О.Н., Кильмасова И.А. Планирование тьюторского сопровождения проектной деятельности обучающихся	190
Мусаева М.А., Москвина В.В. (Научный рук-ль: Артеменко Б.А., к.б.н., доцент) Формирование экологической культуры детей дошкольного возраста в процессе наблюдений за объектами живой природы	195
Мухаметшина А.А. (Научный рук-ль: Хуснутдинова З.А., д.м.н., профессор) Школьный травматизм, как одна из проблем образовательной организации	201
Небогатов В.Н. (Научный рук-ль: Натарова Д.В., к.п.н., доцент) Роль тренера в развитии эмоционально-волевых качеств обучающихся физической культуры	204
Никольская О.Б. Скандинавская ходьба как средство адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в вузе	210
Новоселова В.Е., Колесник Е.А. (Научный рук-ль: Галянт И.Г., к.п.н., доцент) Психологическая поддержка эмоционального развития личности дошкольника посредством творчества	214
Нуржанова В.Д. (Научный рук-ль: Мамылина Н.В., д.б.н., профессор) Уровень физической подготовленности подростков 11–12 лет, занимающихся спортивным туризмом	219
Нурутдинов А.А. (Научный рук-ль: Кабиров Т.Р., к.б.н., доцент) Подготовка населения в области гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций как фактор обеспечения безопасности	223
Осинцева Т.Г., Рекстен В.А. (Научный рук-ль: Артеменко Б.А., к.б.н., доцент) Специфика организации уголка природы в группе детского сада	226
Пахомова Н.Е., Гавронская Е.В. Физкультурно-оздоровительная деятельность: элементы телесно-ориентированного тренинга в МАОУ «Лицей № 82 г. Челябинска»	232
Пермякова Н.Е., Артеменко Б.А. Эмоциональное выгорание как фактор профессиональной деформации педагога	236
Петрова А.Е. (Научный рук-ль: Тюмасева З.И., д.п.н., к.б.н., профессор) Педагогические условия функционирования модели тьюторского сопровождения безопасного поведения школьников образовательной организации	241
Пимкина П.М., Темникова К.А. (Научный рук-ль: Пермякова Н.Е., к.п.н., доцент) Особенности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста	244
Позднякова А.А. (Научный рук-ль: Пермякова Н.Е., к.п.н., доцент) Взаимодействие участников образовательного процесса для создания безопасной среды в ДОО	248
Попкова О.А. (Научный рук-ль: Пермякова Н.Е., к.п.н., доцент) Роль семьи в воспитании здорового ребенка	253
Прудникова И.А. (Научный рук-ль: Мамылина Н.В., д.б.н., профессор) Оценка уровня физической подготовки спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции	257

Саввичева Д.Д., Колесникова Н.А. (Научный рук-ль: Пермякова Н.Е., к.п.н., доцент) Некоторые приемы формирования ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста во внеурочной деятельности	261
Сакулин В.В., Захарова Н.А. Технико-тактическая подготовленность юных спортсменов по волейболу	265
Салимова А.Г. (Научный рук-ль: Галянт И.Г., к.п.н., доцент) Развитие ребенка в художественно-творческом процессе	268
Сарайкин Д.А. Динамика показателей умственной работоспособности у студентов-первокурсников в течение учебного года	271
Сахаутдинова М.Р. (Научный рук-ль: Пермякова Н.Е., к.п.н., доцент) Организация партнерства ДОО и семьи по вопросу физического развития детей	275
Семенова И.С. (Научный рук-ль: Пермякова Н.Е., к.п.н., доцент) Формирование навыков безопасного поведения детей дошкольного возраста	279
Семенова М.Л. Наставничество и тьюторство в работе с молодыми педагогами	283
Силантьева И.К., Фролова А.Л. (Научный рук-ль: Артеменко Б.А., к.б.н., доцент) Использование метода проектов в формировании экологической культуры детей старшего дошкольного возраста	288
Скоробренко И.А. (Научный рук-ль: Орехова И.Л., к.п.н., доцент) Значение эколого-валеологической составляющей педагогической практики в процессе профессиональной подготовки будущих учителей	292
Степанов С.В., Камскова Ю.Г. Определение характеристик внешнего дыхания в гиревом спорте при выполнении упражнения «рывок»	297
Степанов С.В., Камскова Ю.Г. Теоретико-методические аспекты развития силовой выносливости в гиревом спорте	301
Темникова К.А., Пимкина П.М. (Научный рук-ль: Галянт И.Г., к.п.н., доцент) Колыбельная как средство психологической безопасности на этапе раннего развития ребенка	304
Трушачкина Л.А., Натарова Д.В. Влияние плавания на организм детей подросткового возраста	308
Трушина А.А., Орехов В.С., Нагорнов И.В. Воспитание скоростно-силовых способностей школьников на уроках физической культуры	312
Фарваев А.А. (Научный рук-ль: Максимов К.В., к.ист.н.) Профилактика незаконного оборота наркотиков среди несовершеннолетних	317
Фаткуллин С.Г. (Научный рук-ль: Мамылина Н.В., д.б.н., профессор) Развитие здорового образа жизни подростков средствами спортивно-оздоровительного туризма	320
Хафизов С.А. (Научный рук-ль: Горбаткова Е.Ю., доцент) Актуальные вопросы детского травматизма	324
Хафизова Л.Р. (Научный рук-ль: Валеева Г.В., к.психол.н., доцент) Педагогические условия функционирования модели тьюторской поддержки сенсомоторного развития детей с ограниченными возможностями здоровья	327
Цыпышева М.С. (Научный рук-ль: Иванова И.Ю., к.п.н., доцент) Просветительская работа с родителями как основа психологически безопасного развития ребенка	331
Чикишев С.Г., Тюмасева З.И. Подготовка курсантов военных вузов к безопасной жизнедеятельности: базовые понятия	335

Шафикова М.В., Степанова М.М. (Научный рук-ль: Степанов К.С., доцент) Средства и методы развития координационных способностей баскетболистов на начальном этапе подготовки	340
Шевченко Н.А., Сигалов Д.О. Аспекты тьюторской работы с детьми больными эпилепсией	343
Щелчкова Н.Н., Колмагоров А.С. Методические аспекты технико-тактической подготовки юных волейболистов	347
Щелчкова Н.Н., Перепелицина И.Ю. Психологическая устойчивость к действиям в чрезвычайных ситуациях у студентов педагогического вуза	351
Щукина В.А. (Научный рук-ль: Тюмасева З.И., д.п.н., к.б.н., профессор) Формирование культуры оздоровления в фитнес-клубе	355
Юлайханов А.Ф., Нагорнов И.В. Воспитание выносливости у детей, занимающихся спортивным туризмом	360
Юрпалов Д.Л. (Научный рук-ль: Орехова И.Л., к.п.н., доцент) Социальные компетенции сотрудников пенитенциарных учреждений как условие формирования самосохранительного поведения	363
Якубова Я.А. (Научный рук-ль: Пермякова Н.Е., к.п.н., доцент) Влияние ИКТ-технологий на здоровье ребенка дошкольного возраста	369

ЮНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ

Вяльцина А.П., Кошелева А.М. (Научный рук-ль: Букина Т.В., педагог дополнительного образования) Влияние татуировок на здоровье человека	375
Давыдов Д.С. (Научный рук-ль: Фирсова Н.Б., учитель географии) Химический анализ воды пресных водоемов челябинской области (на примере озера Тургояк)	378
Крылова К.Е. (Научный рук-ль: Балберова О.В., к.б.н., доцент) Влияние стабилметрических упражнений на координационные способности школьников-скалолазов	385
Посполитак Н.Р. (Научный рук-ль: Рудакова Т.М., учитель химии и биологии) Определение содержания железа в разных сортах яблок фотометрическим методом	394
Рябова Н.А., Нуреева С.Р. (Научный рук-ль: Макарова Н.М., учитель химии и биологии высшей категории) Изучение подверженности радиофобии молодежи и подростков деревни Ситцева Нязепетровского района Челябинской области	399
Симахина М.С. (Научный рук-ль: Рудакова Т.М., учитель химии и биологии) Исследование видового разнообразия эпилитной бриофлоры и факторов ее формирования (на примере г. Челябинска)	405
Сунагатуллин М.Р. (Научный рук-ль: Баркан О.Ю., учитель биологии) Исследование эколого-ценотических групп и их разнообразия на примере травяно-кустарничкового яруса городских экосистем	413
Уфимцева М.А. (Научный рук-ль: Вятченникова Л.В., учитель химии) Исследование загрязнения снежного покрова и почвы противогололедными смесями	420
Шишменцева О.В. (Научный рук-ль: Алферова Ю.А., учитель биологии) Исследование влияния качества почвы на рост и развитие растений	424

Абрамова Н.С., Казакова В.К., Файзуллина А.Р.

Научный руководитель: Артеменко Б.А., канд. биол. наук, доцент
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

ПРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ ОБЩЕНИЕ С ОБЪЕКТАМИ ЖИВОЙ ПРИРОДЫ

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема целенаправленной образовательной деятельности по формированию у воспитанников нравственных представлений, ответственного отношения к живой природе, а также воспитанию любви к ней.

Ключевые слова: нравственное воспитание, дети дошкольного возраста, общение с объектами живой природы.

Abramova N.S., Kazakova V.K., Fayzullina A.R.

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

THE MORAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN THROUGH COMMUNICATION WITH OBJECTS OF NATURE

Abstract. This article deals with the problem of purposeful educational activities on the formation of moral ideas among pupils, a responsible attitude to living nature and also the cultivation of love for it.

Keywords: moral education, children of preschool age, communication with objects of wildlife.

Сегодня ребенок получает экологические знания, в основном, только в детском саду. Однако, этого недостаточно для того, чтобы понять природу, любить и ценить ее. Любовь к природе не приходит сама собой. Дети дошкольного возраста проявляют заботу и бережное отношение лишь к тем объектам природы, о которых имеют достаточные представления и знания, а в других случаях их поведение безразличное и нередко отрицательное.

ФГОС определяет целевые ориентиры, как «возможные достижения ребенка» – не обязательные, но возможные и желательные достижения в его интеллектуальном и личностном развитии [4]. Достижения в общении с природой сформулированы следующим образом: «Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы, склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает началь-

ными знаниями о себе, природном и социальном мире. Обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания».

Важнейшая задача – ввести ребенка в природу, научить видеть, понимать и чувствовать ее красоту. Сделать это – значит, открыть путь к обогащению человеческой личности, ее эстетической, интеллектуальной и моральной сфер. Человек, ощущающий прекрасное в природе, удивляется ее совершенству, испытывает стремление разгадать ее тайны. Эстетическое отношение к живой природе делает человека лучше и в нравственном отношении, так как человек, наделенный чувством прекрасного, стремится жить по законам красоты. Кто отдаляется от природы, тот лишается не только многих знаний, но и ощущений прекрасного, наполняющих жизнь счастьем. Очень важно обращать внимание ребенка на прекрасное в природе.

Элементарные знания основ экологии является обязательным компонентом экологической культуры любого человека. Доказано, что формирование этого знания легче начинать в дошкольном детстве на конкретных примерах ближайшего к ребенку природного окружения. Данной проблемой занимались П.Г. Саморукова, С.Н. Николаева, З.И. Тюмасева и др. [6].

Проблемам экологического воспитания в современной дошкольной педагогике уделяется достаточно большое внимание. В современных комплексных программах, таких как «Радуга», «Развитие», «Детство» и др., находят отражение проблемы экологического образования детей. Разработано и издано большое количество парциальных программ экологического воспитания детей: «Юный эколог», «Семицветик», «Наш дом – природа» и др. [2]. Но, даже при наличии в этих программах нравственно-эмоционального аспекта экологического воспитания, приоритет в этой работе отдается развитию не столько эмоциональной, сколько познавательной сферы ребенка. Но ввести ребенка в мир живой природы, сформировать реалистические представления, знания о ее объектах и явлениях еще не значит вырастить нравственно развитого человека.

Своим разнообразием живая природа удовлетворяет потребность детей в смене впечатлений. Однако нельзя руководствоваться только этой потребно-

стью. Надо поддерживать и углублять интерес детей к некоторым знакомым явлениям, показывая их в новом свете, открывая еще неизвестные ребенку стороны. Задача педагога – помочь ребенку из всего разнообразия окружающей ребенка живой природы отобрать наиболее ценные и доступные пониманию детей и на этих предметах и явлениях сосредоточить его внимание. Воспитывая у детей интерес к живой природе, воспитатель учитывает их индивидуальные особенности и склонности [1]. Одного ребенка он привлекает собственным примером заботы о растениях и животных, другого увлекательным рассказом из жизни природы, третьего интересным заданием: собрать красивый букет из листьев, четвертого – игрой с природным материалом. Так, используя разнообразные приемы, воспитатель найдет возможность возбудить интерес к живой природе каждого ребенка.

Развитие наблюдательности – одна из основных задач экологического воспитания. Ребенка надо приучать присматриваться к окружающему, замечать происходящие изменения, устанавливать известную связь явлений, делать обобщения и выводы на основе наблюдений. Надо приучать детей «слушать, чтобы услышать, видеть, чтобы увидеть». Таким образом, развиваясь и совершенствуясь под влиянием воспитательной работы – восприятие детьми живой природы становится все более планомерным и целенаправленным, превращается в сознательное наблюдение, и дети приобретают все более правильные и точные знания о живой природе.

Знакомство детей с природой проводится разнообразными методами. Основными из них являются те, которые обеспечивают наглядное и активное знакомство с природой. В связи с этим большое место уделяется наблюдениям, прогулкам, экскурсиям в природу, уходу за животными и растениями, разнообразным играм с природным материалом (песок, вода, снег, растения, камни, ракушки и др.). Кроме непосредственного знакомства с живой природой дети получают представления о ней через художественное слово и книгу, иллюстрации, игры с картинками [5].

Методы знакомства детей с природой должны обеспечить повторность и углубление знаний: от более общих к более конкретным, полным и точным. Периодически целесообразно проводить занятия, в которых проверяются знания и умения детей. Это могут быть наблюдения, беседы, игры, практические занятия. Применение тех или иных методов и приемов зависит не только от материала, но и от конкретных условий работы, от развития детей определенной группы. Совершенно очевидно, что домашних животных дети узнают, главным образом, на основе непосредственного наблюдения и посильного ухода за ними. С дикими животными знакомятся по иллюстрациям, рассказам, посещая зоопарк. На прогулках и экскурсиях проводятся игры, в которых дети различают растения и животных, качество и свойство природного материала.

В старших группах наряду с этим проводятся экскурсии в природу, в которых перед детьми выдвигаются определенные задания, часто познавательного характера. Занятия в старшей группе направлены на уточнение и систематизацию представлений, на формирование более точных понятий о явлениях и объектах живой природы [7].

В процессе образовательной деятельности должны создаваться условия, позволяющие конструировать воспитательную среду и социально-направленную деятельность детей, повышающие мотивацию дошкольников к участию в коллективных социально-значимых действиях, приобщению к социокультурным традициям. Необходимо использовать ситуации применения освоенного материала, ситуации взаимодействия с другими детьми или взрослыми, в которых ребенок может на практике проявить нравственные качества (помощь товарищам, взрослым, дежурство в уголке природы, забота о малышах и т.д.) [3].

Эти средства не новы и, как мы уже отметили выше, традиционно используются в экологическом воспитании дошкольников (наблюдения, беседы, художественная литература, художественное слово). Но их использование в работе по ознакомлению с живой природой и формированию на этой основе духовно-развитой личности, обуславливает их нравственно-ориентированную направленность.

Работая над проблемой воспитательного воздействия живой природы на ребенка и его нравственного развития в процессе общения с ней, мы пришли к выводу, что эффективность этой работы напрямую зависит от оптимизации методов и форм, используемых в экологическом воспитании, создании необходимых условий для достижения задач.

Таким образом, система работы по нравственному воспитанию ребенка через общение с миром живой природы складывается из тех методов и средств экологического воспитания, которые направлены на развитие эмоционально-чувственной сферы, развитие его нравственных качеств и моральных принципов [7].

Литература

1. Артеменко Б.А. Теоретико-методологические основы экологического образования детей дошкольного возраста / Б.А. Артеменко, Е.Б. Быстрой // Вестник ЧГПУ. – 2017. – № 3. – С. 9–14.

2. Быстрой Е.Б. Теория и технология экологического образования детей дошкольного возраста / Е.Б. Быстрой, Б.А. Артеменко, Н.В. Калашников [и др.]. – Челябинск: Цицеро, 2017. – 222 с.

3. Ломакина Н.М. Нравственное воспитание детей дошкольного возраста в процессе ознакомления с природой / Н.М. Ломакина, О.Н. Степанова // Педагогическое мастерство и педагогические технологии: матер. VII Междун. науч.-практ. конф., 1 мая 2016 г., г. Чебоксары; редкол.: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – С. 241–244.

4. Попкова О.А. Экологическое воспитание детей дошкольного возраста в контексте ФГОС ДО / О.А. Попкова, Б.А. Артеменко // Экологическая безопасность, здоровье и образование: матер. XI Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов, 20 апреля 2018 г., г. Челябинск. – Челябинск: ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – С. 219–224.

5. Сахаутдинова М.Р. К вопросу об экологическом воспитании детей дошкольного возраста / М.Р. Сахаутдинова, Б.А. Артеменко // Экологическая безопасность, здоровье и образование: матер. XI Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов, 20 апреля 2018 г., г. Челябинск. – Челябинск: ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – С. 245–250.

6. Шамиданова Л.В. Природа – как средство нравственного воспитания детей / Л.В. Шамиданова // [Электронный ресурс]. – URL: <https://multiurok.ru/files/priroda-kak-sriedstvo-nravstviennogho-vozpitaniiia-dietiei.html> (дата обращения: 23.02.2019).

7. Шушанова С.В. Духовно-нравственное воспитание детей дошкольного возраста через общение с природой / С.В. Шушанова // [Электронный ресурс] URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/03/22/dukhovno-nravstvennoe-vozpitanie-detey-doshkolnogo-vozrasta-cherez> (дата обращения: 23.02.2019).

Азнабаев Р.Т., Орехова И.Л.

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

СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПОИСКОВОГО ДВИЖЕНИЯ В ПУРОВСКОМ РАЙОНЕ ЯМАЛО-НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА

Аннотация. Статья посвящена деятельности поискового отряда «Забытый полк» Пуровской средней общеобразовательной школы № 1. Представлены основные результаты пятнадцатилетней поисковой работы.

Ключевые слова: поисковое движение, патриотическое воспитание.

Aznabaev R.T., Orekhova I.L.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

STATUS AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT OF SEARCH MOVEMENT IN THE PUROVSKY DISTRICT OF THE YAMALO-NENETS AUTONOMOUS DISTRICT

Abstract. The article is devoted to the activity of the search group «Forgotten regiment» of Purovsky secondary school № 1. The main results of fifteen years of search work were presented.

Keywords: search movement, Patriotic education.

Родина. Память. Честь.

Девиз поискового отряда «Забытый Полк»

Поисковое движение является самым мощным средством патриотического воспитания подрастающего поколения и решает одну из главных государственных задач – воспитание у молодежи патриотического сознания, готовность к выполнению своего гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов России [3; 4].

За победу в Великой Отечественной войне Россия дорого заплатила. Судьбы многих людей так и остались невыясненными, и до сих пор продолжаются поиски мест гибели и захоронений погибших воинов. С этой целью организовано Поисковое Движение России.

Поисковое движение в Пуровском районе Ямало-Ненецкого автономного округа возникло в марте 2004 года, когда было подписано Положение об организации поискового отряда «Забытый полк» муниципального общеобразовательного учреждения «Пуровская средняя общеобразовательная школа № 1».



Поисковый отряд «Забытый Полк», 2015 г. У обелиска «Звезды-журавли»

С этого времени поисковый отряд принял участие в двадцати широкомасштабных поисковых экспедициях Всероссийской «Вахты Памяти». Поисково-разведывательные работы проводились на территориях Ленинградской, Псковской, Тверской и Новгородской областях, республиках Карелия и Крым, где проходили самые кровопролитные и ожесточенные бои начального периода Великой Отечественной войны 1941–1943 гг.

В ходе экспедиций сводным отрядом в течение всего периода были обнаружены и с воинскими почестями захоронены останки 313 бойцов и командиров Красной Армии. Подняты одиннадцать солдатских медальонов, установлены их имена и найдены родственники [2].

С 2010 года поисковый отряд «Забытый Полк» входит в состав Региональной молодежной общественной организации Ямало-Ненецкого автономного округа «Историко-патриотическое поисковое объединение «Ямальский Форпост», объединившей действующие поисковые отряды: «Дозорные памяти», МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1», п. Уренгой; «Надежда», МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 2»,

п. Уренгой; «Безымянная высота», МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 3», г. Тарко-Сале; «Кречет», МБОУ «Центр развития туризма», г. Тарко-Сале; «Патриот», Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Тарко-Салинский Профессиональный колледж», г. Тарко-Сале; «Ратибор», МАУ «Центр патриотического воспитания», г. Муравленко; «Факел», МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1», п. Ханымей.

При организации деятельности поискового отряда «Забытый Полк» используется комплексный подход [5]. В ходе поисковых экспедиций осуществляется поиск не погребенных останков погибших воинов и неизвестных воинских захоронений; установление имен погибших и пропавших без вести; торжественно-траурное захоронение с воинскими почестями; увековечение памяти погибших при защите Отечества.

Реализуя мероприятия программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2015–2020 гг.» руководители отряда опираются на накопленный опыт Всероссийского поискового движения, воспитывают подрастающее поколение на боевых, трудовых отечественных традициях и устоях старших поколений, учитывая при этом сформированные в обществе гражданские нормы поведения, новые взаимоотношения и образ жизни современной молодежи. Направления деятельности поискового отряда «Забытый полк» разнообразны: образовательно-воспитательная, информационно-методическая, оздоровительно-спортивная, музейная деятельность, культурно-досуговая [1].

Отметим основные достижения поискового отряда:

– проведены торжественно-траурные мероприятия по захоронению с воинскими почестями и увековечением памяти павших защитников Отечества на воинских мемориалах: д. Чудской Бор Ленинградской области (2004 г.); «Синявинские высоты» Ленинградской области (2005–2009 гг., 2014–2015 гг.); д. Демяхи Тверской области (2010–2011 гг.); д. Турки-Перевоз Псковской области (2012 г.); д. Спасбалаздынь Псковской области (2013 г.); д. Давыдово Новгородская область (2016–2017г.);



Захоронение на мемориале. «Синявинские высоты», 7 мая 2015 года

– участие в туристском слете «Вольный ветер» по летним видам туризма среди учащихся образовательных учреждений, учреждений дополнительного образования детей, дворовых команд Пуровского района, 2017 г.; получен диплом II степени;

– участие в военно-поисковых сборах участников поисковых объединений Уральского федерального округа «К поиску готов!», 2017 г.; свидетельство об участии в сборах;

– участие в X окружном слете поисковых отрядов Ямало-Ненецкого автономного округа; диплом II степени;

– участие во Всероссийской акции «День неизвестного солдата», 2018 г. с реконструкцией «Пулеметный расчет начального периода ВОВ».

Претворяя в жизнь слова Президента Российской Федерации о том, что «мы должны строить свое будущее на прочном фундаменте. И такой фундамент – это патриотизм. ... Это уважение к своей истории и традициям, духовным ценностям наших народов, нашей тысячелетней культуре ... Это ответственность за свою страну и ее будущее», поисковый отряд «Забывтый Полк» не останавливается на достигнутом, расширяет и углубляет свою деятельность по военно-патриотическому воспитанию молодежи.

Литература

1. Азнабаев Р.Т. Патриотическое воспитание как фактор развития личности подростка / Р.Т. Азнабаев, И.Л. Орехова // Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения: матер. X Междунауч.-практ. конф., г. Челябинск, 8–9 ноября 2018 г.; под науч. ред. З.И. Тюмасевой. – Челябинск: ЗАО «Библиотека А. Мюллера», 2018. – С. 10–14.
2. Азнабаев Р.Т. Поисковое движение как средство патриотического воспитания подрастающего поколения / Р.Т. Азнабаев, В.К. Ткаченко // Экологическая безопасность, здоровье и образование: сб. ст. XI Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов: в 2 ч.; под науч. ред. проф. З.И. Тюмасевой. – Челябинск: ЗАО «Библиотека А. Мюллера», 2018. – Ч. 1. – С. 7–12.
3. Общероссийское общественное движение по увековечению памяти погибших при защите Отечества «Поисковое движение России» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rf-poisk.ru/> (дата обращения: 05.02.2019).
4. Смирнов Д. Путин – поисковикам: Вы возвращаете Родине имена павших бойцов / Д. Смирнов // Комсомольская правда. 6.04.2015. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.kp.ru/daily/26363.5/3245018/> (дата обращения: 21.02.2019).
5. Тюмасева З.И. Комплексный подход в организации и проведении эколого-биологической полевой практики обучающихся / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова // Вестник ВЭГУ. – 2017. – № 3 (95). – С. 115–124.

Айтбаева С.А., Кагирова В.Ф.

Научный руководитель: Артеменко Б.А., канд. биол. наук, доцент
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИДАКТИЧЕСКИХ ИГР В ЭКОЛОГИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье дидактическая игра рассматривается как эффективное средство экологического воспитания детей дошкольного возраста. Приведены дидактические игры экологического содержания для детей разного возраста и примеры их использования в образовательном процессе ДОО.

Ключевые слова: дидактические игры, игра, экологическое воспитание.

Aitbaeva S.A., Kagirova V.F.

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

USE OF DIDACTIC GAMES IN ENVIRONMENTAL EDUCATION OF PRESCHOOL AGE

Abstract. In the article the didactic game is considered as an effective means of environmental education for children of preschool age. The didactic games of ecological content for children of different ages and examples of their using in the educational process of PEO are given.

Keywords: didactic games, games, environmental education.

Экологическое состояние нашей земли и тенденция к ее ухудшению требует от нас понимания сложившейся ситуации и сознательного к ней отношения. В последнее время все чаще загрязняются и становятся безжизненными водоемы, теряют плодородие почвы, обедняются флора и фауна – это сигнал, призывающий разумно относиться к окружающему нас миру. Охрана окружающей среды, разумное отношение к ней стали настоящей актуальной проблемой нашего времени. И одной из задач сегодняшнего дня является воспитание у дошкольников ответственности за судьбу природы родного края и привлечение детей к помощи в ее охране и сохранение. Начинать работу по формированию экологической культуры следует с дошкольного возраста, когда закладываются основные способы познания окружающей действительности, развивается ценностное отношение к ней [7].

Экологическое воспитание дошкольников – это ознакомление детей с природой, в основу которого положен экологический подход, при котором педагогический процесс опирается на основополагающие идеи и понятия экологии [1]. Результатом экологического воспитания является экологическая культура личности, которая проявляется в эмоционально-положительном отношении к природе, окружающему миру, в ответственном отношении к своему здоровью и состоянию окружающей среды, в соблюдении определенных норм в системе ценностных ориентаций [3].

В жизни детей дошкольного возраста игра является ведущей деятельностью. Она обогащает и развивает личность ребенка, поэтому она должна быть так же широко использована в экологическом воспитании, как и в других сферах воспитания. Игра доставляет радость ребенку, поэтому познание природы, общение с ней, проходящие на ее фоне, будут особенно эффективны; игра создает оптимальные условия для воспитания и обучения [4; 8, с. 92].

Среди многообразия игр для дошкольников особое место принадлежит дидактическим играм. Дидактические игры – это разновидность игр с правилами, специально созданных в целях воспитания и обучения детей. Эти игры направлены на решение конкретных задач обучения, и в то же время, в них про-

является воспитательное и развивающее влияние игровой деятельности [8, с. 94]. Дидактический материал позволяет сделать учебный материал увлекательным, создать радостное настроение. Дидактическая игра имеет определенную структуру: дидактическая, игровая задача, игровые действия, правила игры и результат (подведение итогов).

В педагогике существует несколько видов дидактических игр. А.К. Бондаренко указывает, что все дидактические игры можно разделить на три основных вида: игры с предметами (игрушками, природным материалом); настольно-печатные игры; словесные игры [2].

Дидактические игры разнообразны по своему содержанию, игровому материалу, действиям и познавательной деятельностью.

Подробнее остановимся на дидактических играх экологического содержания.

Дидактические игры экологического содержания помогают ребенку увидеть неповторимость не только определенного живого организма, но и экосистемы, осознать невозможность нарушения ее целостности, понять, что неразумное вмешательство в природу может повлечь за собой существенные изменения как внутри самой экосистемы, так и за ее пределами.

В процессе общения с природой в игровой форме у детей воспитывается эмоциональная отзывчивость, формируется умение и желание активно беречь и защищать природу, видеть живые объекты во всем многообразии их свойств и качеств, особенностей и проявлений; участвовать в создании необходимых условий для нормальной жизнедеятельности живых существ, находящихся в сфере детской досягаемости; понимать важность охраны природы, осознанно выполнять нормы поведения в природе.

Дидактические игры экологического содержания разнообразны в зависимости от решаемых задач.

Их целесообразно проводить с небольшой подгруппой детей, использовать их вариативно в зависимости от уровня сформированности экологических представлений и возрастных особенностей дошкольников.

В качестве рекомендации мы предлагаем следующие дидактические игры экологического содержания для каждой возрастной группы:

1. «Где растет?» (3–4 года)

Цель: учить детей группировать овощи и фрукты, воспитывать быстроту реакции на слово воспитателя, выдержку, дисциплинированность.

Правила игры: разобрать овощи и фрукты, разложить одни в огород, другие в сад (имитация – картинки сада и огорода). Выигрывает та команда, которая быстро разберет все предметы по местам.

2. «Собери растение» (4–5 лет)

Цель: закреплять знания детей о строении растения, его частях и их значении для жизни растений.

Правила игры: вспомнить, каково строение растения; выбрать из предложенного материала то, что может являться частью растения; собирать из частей целое растение, назвать его и посадить на лужайку; количество играющих от 4 до 6 человек; выигрывает тот, кто быстро и правильно собрал свое растение и посадил его на лужайку.

3. «Приготовь лекарство» (5–6 лет)

Цель: знакомить детей с лекарственными травами, закреплять знания о строении растения. Формировать умение правильно использовать полезные травы (знать, с какого растения какую часть надо взять для приготовления лекарства и в какое время года это сделать, чтобы не нанести ущерб природе). Обратить внимание детей на то, что от природы мы получаем не только красоту, но и пользу.

Правила игры: выбрать лекарственные растения, которые помогут избавиться или от простуды, или от кашля, или от боли в животе, или от зубной боли и т.д.; отобрать нужные части растения для приготовления лекарства (отвара или настоя); подобрать «посуду» (чайник для заваривания чая из зверобоя, мяты, липы и т.д.; тазик для варенья из малины, черники и т.д.) для приготовления лекарства; рассказать о своем лекарстве.

4. «Паутина жизни» (6–7 лет)

Цель: познакомить детей со взаимосвязями среди живых объектов в определенной экосистеме: на примере небольшого участка леса протянуть нити-связи между обитателями таким образом, чтобы получилась паутина питания между живыми объектами.

Правила игры: в начале игры определить имя живого существа по загадкам и месту обитания; найти его среди изображенных на карточках и расположить карточку на участке леса; соединить объекты нитями взаимосвязей.

Таким образом, используя дидактические игры экологического содержания в своей работе, педагоги расширяют и обогащают знания детей о родной природе. Благодаря этому у детей формируются и ярко проявляются познавательные интересы, появляются вопросы: зачем? почему? где? Мыслительная деятельность становится активнее, а ответы детей более развернутыми.

Дидактические игры экологического содержания помогают в решении задач, в формировании основ экологической культуры дошкольников.

Эффективность дидактических игр экологического содержания целиком зависит от создания условий и правильного их использования. Необходимым условием для успешной реализации дидактической игры экологического содержания является наличие игрового материала.

Литература

1. Артеменко Б.А. Теоретико-методологические основы экологического образования детей дошкольного возраста / Б.А. Артеменко, Е.Б. Быстрая // Вестник ЧГПУ. – 2017. – № 3. – С. 9–14.
2. Бондаренко А.К. Дидактические игры / А.К. Бондаренко // Под ред. А.К. Бондаренко. – М.: Просвещение, 1991. – 160 с.
3. Быстрая Е.Б. Теория и технология экологического образования детей дошкольного возраста / Е.Б. Быстрая, Б.А. Артеменко, Н.В. Калашников [и др.]. – Челябинск: Цицеро, 2017. – 222 с.
4. Козлова С.А. Дошкольная педагогика / С.А. Козлова, Т.А. Куликова. – М.: «Академия», 2000. – 416 с.
5. Николаева С.Н. Методика экологического воспитания дошкольников / С.Н. Николаева. – М.: «Академия», 2005. – 149 с.
6. Кондратьева Н.Н. Программа экологического образования детей «Мы»: Азбука экологии / Н.Н. Кондратьева. – СПб., 1996. – 104 с.
7. Пермякова Н.Е. Методика развивающего экологического образования детей дошкольного возраста: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / Н.Е. Пермякова. – Челябинск, 2009. – 224 с.

8. Тюмасева З.И. Приоритеты дошкольного образования: культура, экология и здоровье: монография / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Е.Б. Быстрой. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Цицеро», 2017. – 149 с.

Антонова Э.Р.

*Научный руководитель: Тюмасева З.И., д-р пед. наук,
канд. биол. наук, профессор*

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

СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ КОЛЛЕДЖЕ КАК УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается сущность понятия «здоровьесберегающая среда», средовый подход в здоровьесбережении. Определена деятельность субъектов образовательного процесса (руководства, преподавателей, студентов) с целью формирования здоровьесберегающей среды в колледже.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесбережение, средовый подход в здоровьесбережении.

Antonova E.R.

*Supervisor: Tyumaseva Z.I., doctor of pedagogical Sciences,
candidate of biological Sciences, Professor*

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

THE CREATION OF HEALTHY ENVIRONMENT AT A PEDAGOGICAL COLLEGE AS A CONDITION IMPROVE EDUCATION

Abstract. The article discusses the essence of the concept of «health-saving environment», the environmental approach to health. The activity of the subjects of the educational process (management, teachers, students) with the aim of forming a health-saving environment in college has been determined.

Keywords: health, health preservation, environmental approach in health preservation.

Здоровье – это возможность возможностей.

Л. Кьюби

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, который не только отражает настоящую ситуацию, но и дает прогноз на будущее. Задача повышения качества образования, поставленная в Федеральной целевой программе развития образования неразрывно связана с решением проблемы охраны и укрепления здоровья детей. Только здоровая личность может качественно усвоить и максимально полно реализовать знания, полученные в процессе образования, эффективно адаптироваться в динамично развивающемся обществе.

Состояние здоровья детей на современном этапе оценивается как крайне неблагоприятное [1]. Проблема усугубляется еще и тем, что показатели здоровья педагогов также неблагоприятны. При этом структура заболеваемости, как педагогов, так и их воспитанников практически одинакова (табл. 1).

Табл. 1. – Состояние здоровья педагогов и детей

Показатели	Заболеваемость педагогов (%)	Заболеваемость детей (%)
Нервно-психические расстройства	29	20–30
Расстройства зрения	70	40–50
Сердечно-сосудистые заболевания	55	30–40
Нарушения опорно-двигательного аппарата	70 (остеохондрозы)	50–60 (аномалии осанки, сколиозы)
Здоровы	9,6	10
Хронические заболевания	80	53

При рассмотрении различных точек зрения на здоровье и болезни существует большое количество критериев дифференциации. В настоящее время ведутся научные дискуссии по поводу критериев здорового и неправильного образа жизни (например, физические, умственные, социальные и эмоциональные критерии), а также по поводу различных концепций здоровьесбережения (например, концепция, ориентированная на наличие рисков в здоровье – патогенез; концепция, отражающая ресурсы организма – салютогенез). В противовес научным дебатам существуют индивидуальные, субъективные концепции здорового образа жизни, которые отличаются друг от друга в зависимости от культуры, религии, пола, возраста или принадлежности к социальному классу.

Различают следующие аспекты субъективной концепции здорового образа жизни:

- Здоровье как отсутствие болезни.
- Здоровье как функциональная возможность.
- Здоровье как баланс.
- Здоровье как резервуар энергии.

Разработка алгоритма ведения здорового образа жизни является одной из важных задач государства. Он включает в себя воспитательные, консультативные и терапевтические мероприятия, способствующие изменению поведения отдельных лиц или групп. С одной стороны, этот алгоритм направлен на принятие и стабилизацию здорового образа жизни, а с другой стороны на предотвращение или уменьшение проявлений неправильного образа жизни. Речь идет о создании и применении здоровьесберегающих технологий в экологической, социальной, культурной и материальной средах.

В формирование здорового образа жизни обучающегося принимают участие различные статусные группы, такие как сотрудники вуза, научно-педагогический персонал и др. Основной целью здоровьесберегающей политики является создание здоровьесберегающей среды, а также социальное развитие субъектов образования.

В процессе реализации здоровьесберегающей политики в колледже необходимо особое внимание уделять обучающимся, педагогам и работодателям.

В Федеральном законе РФ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» дано понятие «здоровье» как состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма.

В нашем исследовании мы придерживаемся мнению З.И. Тюмасевой, что здоровье имеет интегрированное определение. «Здоровье» понимается как динамическая самоорганизующаяся система или равновесие между адаптационными возможностями организма и постоянно меняющимися условиями образовательной среды [3].

Термин «образовательная среда» употребляется в психолого-педагогической литературе с конца XX века. Само понятие «образовательная среда» подчеркивает факт множественности влияний на личность и охватывает широкий спектр факторов, определяющих воспитание, обучение и развитие личности.

Активное исследование образовательной среды и интерес к ее созданию привлекает внимание многих ученых. Отдельные вопросы указанной проблематики рассматриваются в работах В.В. Авдеева, В.И. Панова, В.И. Слободчикова, З.И. Тюмасевой, Ю.С. Мануйлова, Л.И. Новикова, В.В. Рубцова, В.А. Ясвина и др.

Используя понятие «образовательная среда», большинство современных ученых подчеркивают, что обучение, воспитание и развитие происходят не только под воздействием направленных усилий педагогов, а также зависят от индивидуально-психологических особенностей молодежи. Под образовательной средой понимается совокупность педагогических и психологических условий и влияний, которые создают возможность для раскрытия как уже имеющихся способностей и личностных особенностей индивидуума, так и скрытых его интересов и способностей. А.В. Хуторской определяет образовательную среду как систему влияний и условий формирования личности по заданному образцу, а также возможностей для ее развития, имеющихся в социальном и пространственно-предметном окружении [5].

В процессе формирования здоровьесберегающей среды необходимо учитывать педагогические условия [2], которые влияют на воспитание у студентов здорового образа жизни. Так, под здоровьесберегающей средой И.Л. Орехова и З.И. Тюмасева понимают как совокупность образовательных факторов, организованных на основе принципов средовости, что обеспечивает формирование и развитие здоровья, уровень которого становится необходимым и достаточным для решения текущих и перспективных жизненных задач [4, с. 96]. В.Н. Яковлев здоровьесберегающую среду воспринимает как комплексную программу, которая базируется на соответствующей социальной инфраструктуре конкретного типа и включает в себя образовательные, воспитательные, медицинские, административно-управленческие и другие формы работы по обеспечению здоровья молодого поколения в процессе образования [6, с. 20]. Наше исследование направлено на создание здоровьесберегающей среды в колледже, чтобы студенческая молодежь имела высокий уровень реального здоровья. Кроме того, вооружить их необходимым багажом знаний, умений и навыков для ведения

здорового образа жизни, воспитать в них культуру здоровья. Создание в колледже здоровьесберегающей образовательной среды предполагает выявление совокупности условий, способствующих обучению, воспитанию, развитию студентов, и исключение показателей негативно влияющих на их здоровье.

В современном мире рыночных отношений здоровье становится субъективной ценностью человека и экономическим фактором, который предусматривает:

а) сохранение специалистов-профессионалов высокого уровня, здоровье которых определяет стабильность результатов их труда;

б) изменение психологических установок на здоровье как на категорию сохранения социально-экономического благополучия общества.

Активизация работы по здоровьесбережению в педагогическом колледже можно рассматривать как совокупность материальных, педагогических и психологических факторов (объект, предмет, субъект, процесс) действительности колледжа, побуждающих субъектов образовательного процесса к профессионально-личностному развитию и саморазвитию, что оказывает влияние на активность студентов.

Актуальным вопросом для дискуссии в современной психолого-педагогической литературе остается определение структуры образовательной среды вуза, в частности, и здоровьесберегающей среды.

Средовый подход в здоровьесбережении, с одной стороны рассматривается как система, которая включает в себя множество релевантных влияний окружающей среды на определенную группу людей. С другой стороны, он является системой, в рамках которой могут быть созданы условия поддержания здоровья. Среда является базисом для практической реализации мероприятий, проектов по организации здоровьесбережения.

В литературе различают между «здоровьесбережением в какой-либо среде» и «здоровьесберегающей средой». Концепция здоровьесбережения в какой-либо среде имеет давние традиции и включает в себя классическое проведение здоровьесберегающих акций в специфической среде, например в форме реализации программ и проектов. Среда в данном случае используется для опреде-

ленных целевых групп, в которых реализуются рекомендации по профилактике здоровья. Речь идет о таких темах как движение, питание и управление стрессом. «Здоровьесберегающая среда» является новой концепцией, которая предполагает изменение политики и стратегии путем включения всех статусных групп и здоровьесберегающих аспектов, в повседневные мероприятия, проводимые в данной среде. К комплексным мероприятиям относятся формирование социальной среды, а также воспитание здорового образа жизни и просвещение в ракурсе здоровьесберегающего поведения.

Данная точка зрения по поводу проблемы среды была важным шагом для развития здоровьесбережения, поскольку она является ответом на незначительные успехи традиционных мероприятий, проводимых в рамках формирования здорового образа жизни.

Средовый подход является ресурсно-ориентированным подходом, то есть программы здоровьесбережения затрагивают существующие модели коммуникации и поведения. Этот подход является межсекторальным и междисциплинарным, а также динамичным и системным. Мероприятия в рамках реализации средового подхода организуются таким образом, чтобы все участники активно участвовали в совместном планировании, реализации и в процессе принятия решений (принцип сапартисивности).

Ядром средового подхода является здоровье. Тем самым, средовый подход отличается от традиционного воспитания здорового образа жизни, где доминирующим являлся отдельный индивид. Данный подход позволяет сочетать различные мероприятия, направленные на формирование поведенческих образцов моделей. В смысле создания здоровьесберегающей среды данный подход имеет дело с методами организационного развития.

Таким образом, здоровьесберегающая образовательная среда педагогического колледжа позволяет личности студента активно включаться в различные виды деятельности, как учебной, так и профессиональной, социальной, творческой, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой, что само по себе способствует формированию положительного отношения к образовательному процессу.

Здоровьесберегающая образовательная среда имеет принципиальное значение для формирования гармонично развитой личности. Только тогда, когда в образовательной организации будет создана такая среда (климат здоровья, культура доверия, личностное созидание), можно говорить о сохранении и укреплении здоровья, об обучении здоровью, формировании культуры здоровья, усвоению ее духовно-нравственных, эстетических, физических компонентов.

Литература

1. Антонова Э.Р. Роль будущего педагога в физическом развитии детей старшего дошкольного возраста / Э.Р. Антонова // Экологическая безопасность, здоровье и образование: сб. науч. тр. X Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов. – Челябинск: ЗАО «Цицеро», 2017. – С. 17–22.
2. Антонова Э.Р. Педагогические условия формирования готовности студентов педагогического колледжа к созданию здоровьесберегающей среды / Э.Р. Антонова // Вестник ВЭГУ. – 2018. – № 6 (98). – С. 126–132.
3. Тюмасева З.И. Критерии и показатели психолого-оздоровительной оценки безопасности и здоровьесбережения образовательной среды в система «ВУЗ–школа» / З.И. Тюмасева, Г.В. Валеева, И.Л. Орехова, Е.А. Романова // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 8-1. – С. 158–167.
4. Тюмасева З.И. Экологические аспекты здоровья как основа эколого-валеологического образования будущих педагогов / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова // Вестник ВЭГУ. – 2017. – № 6 (92). – С. 92–103.
5. Хуторской А.В. Практикум по дидактике и методикам обучения / А.В. Хуторской. – СПб.: Питер, 2004. – 541 с.
6. Яковлев В.Н. Формирование здоровьесберегающей среды для студентов высших учебных заведений: учеб. пособие / В.Н. Яковлев; М-во обр. и науки РФ, ГОУВПО «Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина». – Тамбов: Изд-кий дом ТГУ им. Г.Р. Державина, 2010. – 50 с.

Аракелян О.Л.¹, Аракелян Г.Л.², Сарайкин Д.А.¹

Научный руководитель: Павлова В.И., д-р биол. наук, профессор

¹Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

²Уральский юридический институт Министерства внутренних дел РФ,
г. Екатеринбург, Россия

РОЛЬ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В ФОРМИРОВАНИЕ АДАПТАЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО

Аннотация. В работе была выявлена закономерность роли работоспособности на формирование адаптации сердечно-сосудистой системы юных спортсменов, занимающихся дзюдо. Были использованы физиологические методы исследования с помощью функциональных проб (коэффициент выносливости, индекс Гарвардского степ-теста). В результате установили, что роль работоспособности в формировании

адаптации сердечно-сосудистой системы растет с уровнем совершенствования спортивного мастерства. В конечном счете идет формирование системного структурного следа, и в частности, в сердечно-сосудистой системе происходят перестройки межсистемных взаимодействий и формируется адаптация.

Ключевые слова: адаптация, сердечно-сосудистая система, юных спортсмены, дзюдо, работоспособность.

Arakelyan O.L.¹, Arakelyan G.L.², D.A. Saraykin G.L.¹

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

¹South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

²Ural Legal Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation,
Yekaterinburg, Russia

WORKING CAPACITY ROLE IN FORMATION OF ADAPTATION OF A CARDIOVASCULAR SYSTEM OF THE YOUNG ATHLETES WHO ARE DOING JUDO

Abstract. In work influence of occupations of judo on formation of adaptation of a cardiovascular system of the young athletes who are doing judo was investigated. Formation of adaptation of a cardiovascular system of young athletes was defined by the functional tests (CPBC, KI, RI, AP) allowing to investigate in a complex adaptation of an organism of judoists to physical activities. It was as a result established that at regular trainings of judo, the cardiovascular system adapts to physical activities.

Keywords: adaptation, cardiovascular system, young athletes, judo, working capacity.

Необходимость разработки нестандартных подходов к развитию двигательных функций возникло из-за того, что в дзюдо часто имеет место достижение высших спортивных результатов. Техничко-тактические действия выполняются на фоне интенсивности, что требует от спортсменов специфических умений и максимальных мышечных усилий, ограниченных определенными промежутками времени [1; 2].

При совершенствовании спортивного мастерства у дзюдоистов ключевой является специальная физическая подготовка. Главным фактором регуляции сердечно-сосудистой системы является уровень работоспособности, поэтому его необходимо отслеживать [3; 4; 5].

Организация и методы исследования

В исследовании приняли участие юные спортсмены, мальчики 10–12 лет в количестве 30 человек, имеющие стаж не менее 2-х лет.

Роль работоспособности в формировании адаптации сердечно-сосудистой системы определяли с помощью физиологических методов исследования (ко-

эффицент выносливости (КВ) и индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ) (В.И. Дубровский, 1998)). Статистическая обработка результатов исследования проводилась с определением t-критерия Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение

Коэффициент выносливости в норме равен 16 у.е., с ростом уровня физического совершенствования данный показатель уменьшается.

Оценка физической работоспособности юных дзюдоистов показала, что общая работоспособность с возрастом и от начала к концу учебного года достоверно увеличивается, однако это изменение происходит неодинаково.

В таблице 1 представлены данные изменения коэффициента выносливости у юных дзюдоистов в течение учебного года.

Так на начало учебного года показатель у 10-летних составлял $19,92 \pm 0,15$; 11-летних – $19,05 \pm 0,17$ и 12-летних – $18,44 \pm 0,13$. Юные дзюдоисты в течение учебного года тренировались и принимали участие в соревнованиях. На конец учебного года показатели улучшились как абсолютные, так и относительные (10-летние – 2,07 у.е. и 10,39%; 11-летние – 1,5 у.е. и 7,87%; 12-летние – 2,19 у.е. и 11,88%). Данные изменения позволяют судить о том, что общая выносливость организма, а значит и совершенствование сердечно-сосудистой системы растет с ростом совершенствования спортивного мастерства юных спортсменов.

Табл. 1. Показатели изменения коэффициента выносливости юных дзюдоистов в течение учебного года

Возраст, лет	Периоды исследования			
	Октябрь	Февраль	Май	Прирост
10	$19,92 \pm 0,15$	$18,65 \pm 0,13$	$17,85 \pm 0,19$	-2,07
11	$19,05 \pm 0,17$	$17,85 \pm 0,15$	$17,55 \pm 0,15$	-1,5
12	$18,44 \pm 0,13$	$17,80 \pm 0,12$	$16,25 \pm 0,17$	-2,19

Примечание: * – $p < 0,05$.

В таблице 2 представлены показатели физической работоспособности юных дзюдоистов в течение учебного года.

В 10–11 лет мы не обнаружили достоверных различий между исследуемыми группами, а в 12-летнем возрасте имеется достоверное повышение показателя работоспособности у юных дзюдоистов (10 лет – 75,87 кгм/мин; 11 лет – 75,47 кгм/мин; 12 лет – 87,89 кгм/мин).

Табл. 2. – Показатели физической работоспособности юных дзюдоистов в течение учебного года

Возраст, лет	Периоды исследования			
	Октябрь	Февраль	Май	Прирост
10	401,3±6,10	455,73±8,88	477,17±9,18	+75,87
11	471,77±7,16	507,12±3,31*	547,24±5,95*	+75,47
12	595,34±13,17*	613,62±11,53*	683,23±8,0*	+87,89

Примечание: * – $p < 0,05$.

Таким образом, роль работоспособности в формировании адаптации сердечно-сосудистой системы растет с уровнем совершенствования спортивного мастерства. В процессе систематических занятий увеличиваются общая работоспособность. В конечном счете идет формирование системного структурного следа, и в частности, в сердечно-сосудистой системе происходят перестройки межсистемных взаимодействий и формируется адаптация.

Работа выполнена при финансовой поддержке ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет» по договору на выполнение НИР по теме «Синергетика биологической интеграции маркеров долговременной адаптации, индивидуализации и персонализации системы спортивной подготовки».

Литература

1. Агаджанян Н.А. Проблемы адаптации и учение о здоровье: учеб. пособие / Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Изд-во РУДН, 2006. – 284 с.
2. Павлова В.И. Развитие координационных способностей юных тхэквондистов моделированием соревновательной деятельности / В.И. Павлова, М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин // Вестник ЧГПУ. – Челябинск, 2013. – № 12.2. – С. 288–295.
3. 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 междунар. участием науч.-практ. конф. – Челябинск, 2012. – С. 160–164.
4. Сарайкин Д.А. Физиологическое обоснование организации спортивной тренировки у юных тхэквондистов / Д.А. Сарайкин, М.С. Терзи // Вестник ЮУрГУ. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2010. – Вып. 24. – № 24 (200). – С. 32–33.

5. Сарайкин Д.А. Функциональное состояние организма юных спортсменов на разных этапах тренировочного процесса (тхэквондо): дисс. ... канд. биол. наук / Д.А. Сарайкин. – Челябинск, 2012. – 162 с.

Аракелян О.Л.¹, Аракелян Г.Л.², Сарайкин Д.А.¹

Научный руководитель: Павлова В.И., д-р биол. наук, профессор

¹Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

²Уральский юридический институт Министерства внутренних дел РФ,
г. Екатеринбург, Россия

ФОРМИРОВАНИЕ АДАПТАЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО

Аннотация. В работе было исследовано влияние занятий дзюдо на формирование адаптации сердечно-сосудистой системы юных спортсменов, занимающихся дзюдо. Формирование адаптации сердечно-сосудистой системы юных спортсменов определяли с помощью функциональных проб (КЭК, ИК, ИР, АП), позволяющих в комплексе исследовать приспособление организма дзюдоистов к физическим нагрузкам. В результате было установлено, что при регулярных занятиях дзюдо, сердечно-сосудистая система адаптируется к физическим нагрузкам.

Ключевые слова: адаптация, сердечно-сосудистая система, юных спортсмены, дзюдо.

Arakelyan O.L.¹, Arakelyan G.L.², Saraykin D.A.¹

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

¹South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

²Ural Legal Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation,
Yekaterinburg, Russia

FORMATION OF ADAPTATION OF A CARDIOVASCULAR SYSTEM OF THE YOUNG ATHLETES WHO ARE DOING JUDO

Abstract. In work influence of occupations of judo on formation of adaptation of a cardiovascular system of the young athletes who are doing judo was investigated. Formation of adaptation of a cardiovascular system of young athletes was defined by the functional tests (CPBC, KI, RI, AP) allowing to investigate in a complex adaptation of an organism of judoists to physical activities. It was as a result established that at regular trainings of judo, the cardiovascular system adapts to physical activities.

Keywords: adaptation, cardiovascular system, young athletes, judo.

Большую роль в тренировочном процессе юных дзюдоистов играют адаптационные механизмы сердечно-сосудистой системы.

Формирование системного структурного следа является первоочередной характеристикой совершенствования процесса адаптации к физическим нагрузкам [1]. За счет более координированных функциональных взаимодействий

между системами КПД организма повышается, из чего следует, что организм может выполнять предъявляемые к нему требования спортивной тренировки с меньшими энерго-затратами [2; 5]. Особенно данное явление возможно отследить в течение всего тренировочного цикла, в котором в связи с экстремальной направленностью соревновательных поединков в дзюдо многократно возрастают объем и интенсивность как тренировочной, так и соревновательной нагрузки, которой подвергаются организмы юных дзюдоистов [3; 4; 6].

В наших исследованиях мы проследили годовую динамику функционального состояния юных дзюдоистов.

Организация и методы исследования

В исследовании приняли участие юные спортсмены, мальчики 10–12 лет в количестве 30 человек, имеющие стаж занятий не менее 2-х лет.

Адаптацию сердечно-сосудистой системы определяли с помощью физиологических методов исследования. Были подобраны следующие функциональные пробы, позволяющие в комплексе исследования определить уровень адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам в течение тренировочного процесса: коэффициент экономичности кровообращения (КЭК), индекс Кердо (ИК), индекс Руффье (ИР), адаптационный потенциал по Р.М. Баевскому (АП). Статистическая обработка результатов исследования проводилась с определением t-критерия Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение

В таблице 1 представлены данные функциональных проб юных дзюдоистов в учебно-тренировочном процессе (начало и в конец), которое оказывают влияние на сердечно-сосудистую систему.

КЭК равен $2620 \pm 28,32$ единицам (при норме в 2600), а к концу подготовительного периода КЭК составил $2570 \pm 24,3$ единицы, т.е. достоверно уменьшился на 1,91% ($p < 0,05$), что указывает на оптимальный уровень функционирования системы кровообращения.

Табл. 1. – Динамика изменения показателей функциональных проб юных дзюдоистов в подготовительном периоде тренировочного процесса ($M \pm m$)

Показатель функционального состояния	Начало учебно-тренировочного периода (n=30)	Конец учебно-тренировочного периода (n=30)	Процент изменений
КЭК	2620±28,32 100%	2570±24,3 98,09%	-1,91% *
ИК	4,8±0,16 100%	4,24±0,14 88,34%	-11,66% *
ИР	5,8±0,17 100%	5,3±0,23 91,38%	-8,62% *
АП	1,89±0,014 100%	1,95±0,011 103,2%	+3,2

Примечание: за 100% взят уровень функциональных проб у дзюдоистов на начало подготовительного периода; * – $p \leq 0,05$ – достоверность различий в группе по сравнению с начальным измерением.

У юных дзюдоистов на начало учебно-тренировочного процесса ИК равен $4,8 \pm 0,16$ у.е., а к концу учебно-тренировочного периода ИК составил $4,24 \pm 0,14$ у.е., т.е. достоверно уменьшился на 11,66% ($p < 0,05$), что свидетельствует о снижении доли симпатического влияния на сердце, т.е. говорит о совершенствовании вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы.

У юных дзюдоистов в процессе учебно-тренировочного периода ИР был равен $5,8 \pm 0,17$ у.е., а к концу учебно-тренировочного периода ИР составил $5,3 \pm 0,23$ у.е., т.е. достоверно уменьшился на 8,62% ($p < 0,05$), что свидетельствует о хорошей тренированности и регуляции сердечно-сосудистой системы.

У юных дзюдоистов на начало периода тренировочного процесса АП был равен 1,89 у.е., что соответствует нормальному протеканию адаптационных процессов, это является хорошим показателем. Следует отметить, что высокие спортивные результаты и высокие показатели здоровья ССС юных дзюдоистов, возможны только при отсутствии перегрузок в адаптационном потенциале организма. На конец учебно-тренировочного периода АП незначительно повысился на 3,1%.

Таким образом, проанализировав показатели функционального состояние организма юных спортсменов-дзюдоистов мы сделали вывод о том, что организм дзюдоистов адаптируется к физическим нагрузкам, формируется систем-

ный структурный след. Следует также говорить о более скоординированном характере межсистемных взаимодействий и морфофункциональных перестроек в работе ССС, которые происходят во время учебно-тренировочного периода при занятии дзюдо.

Работа выполнена при финансовой поддержке ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет» по договору на выполнение НИР по теме «Синергетика биологической интеграции маркеров долговременной адаптации, индивидуализации и персонализации системы спортивной подготовки.

Литература

1. Агаджанян Н.А. Проблемы адаптации и учение о здоровье: учеб. пособие / Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Изд-во РУДН, 2006. – 284 с.
2. Павлова В.И. Развитие координационных способностей юных тхэквондистов моделированием соревновательной деятельности / В.И. Павлова, М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин // Вестник ЧГПУ. – Челябинск, 2013. – № 12.2. – С. 288–295.
3. 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 междунауч. участием науч.-практ. конф. – Челябинск, 2012. – С. 160–164.
4. Сарайкин Д.А. Физиологическое обоснование организации спортивной тренировки у юных тхэквондистов / Д.А. Сарайкин, М.С. Терзи // Вестник ЮУрГУ. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2010. – Вып. 24. – № 24 (200). – С. 32–33.
5. Сарайкин Д.А. Функциональное состояние организма юных спортсменов на разных этапах тренировочного процесса (тхэквондо): дисс. ... канд. биол. наук / Д.А. Сарайкин. – Челябинск, 2012. – 162 с.
6. Терзи М.С. Реактивность динамики индикаторов функционального состояния сердечно-сосудистой системы юных тхэквондистов на предсоревновательном этапе тренировочного процесса / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин // Вестник ЧГПУ. – Челябинск, 2011. – № 12. – Ч. 1. – С. 349–360.

Ахмадуллина В.В., Лукьянова В.Т.

Научный руководитель: Пермякова Н.Е., канд. пед. наук, доцент
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

ВОСПИТАНИЕ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Статья посвящена исследованию вопросов, связанных с воспитанием у младших дошкольников интереса к физическим упражнениям.

Ключевые слова: физическая форма, физическое воспитание, физические упражнения, дошкольный возраст.

Akhmadullina V.V., Lukyanova V.T.

*Supervisor: Permyakova N.E., candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia*

EDUCATION OF INTEREST TO PHYSICAL EXERCISES OF CHILDREN OF PRESCHOOL AGE

Abstract. The Article is devoted to the study of issues related to the education of younger preschoolers interest in physical exercise.

Keywords: physical form, physical education, physical exercises, preschool age.

В настоящее время во всем мире отмечается значительное повышение интереса ученых и практиков дошкольного образования к проблемам физического воспитания и развития детей. Это закономерно, так как движение – естественный стимул жизнедеятельности организма, тренировка всех его систем и органов. В дошкольном возрасте у детей формируется большое количество жизненно важных двигательных навыков благодаря использованию физических упражнений [5].

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в это время осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей [3]. Это время наиболее благоприятно для закаливания организма, овладения элементарными двигательными умениями, гигиеническими навыками.

Физические упражнения направлены на двигательные действия и изменение физического состояния ребенка. Они используются в процессе воспитания детей с раннего возраста на всех физкультурных занятиях: индивидуальных и групповых, во время утренней гимнастики, учебных, физкультминутках, на детских праздниках. К ним относятся специально подобранные, методически правильно организованные движения и сложные виды двигательной деятельности, а также подвижные игры. Физические упражнения проводятся под руководством воспитателя и руководителя по физической культуре [2].

Развитие и совершенствование движений ребенка младшего дошкольного возраста осуществляется различными путями. С одной стороны, малыши при-

обретают определенные навыки в своей самостоятельной деятельности, такой, как игра, труд, с другой стороны благодаря специально организованным мероприятиям по физической культуре, направленным на решение задач оздоровительного и воспитательного характера.

Основной формой обучения детей различным движениям считаются занятия. В то же время важное место в системе физического воспитания младших дошкольников занимают подвижные игры [4].

Для младших дошкольников подвижные игры очень важны. С их помощью решаются разнообразные задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные [1; 5]. В процессе игр у детей развивается и совершенствуется моторика, формируются нравственные качества, привычки. Однако меняющиеся игровые ситуации и правила игр заставляют маленького ребенка двигаться с большей скоростью, чтобы догнать кого-то или быстрее спрятаться в заранее намеченное место, чтобы не быть пойманным, ловко преодолеть элементарные препятствия (подлезть под веревку, рейку, не задевая за них, пробежать между кеглями, не свалив ни одной, обязательно добежать до определенного места и т.д.). Подвижные игры в основном являются коллективными, поэтому у детей вырабатываются умения ориентироваться в пространстве, не мешая другим быстро находить свое место, по сигналу быстро убежать или менять место на игровой площадке или в зале.

Мы считаем, что формировать у детей интерес к физической культуре и спорту, повысить потребность в естественной двигательной активности, можно с помощью составления сюжетов в непосредственной образовательной деятельности (далее – НОД) по физическому воспитанию. Сюжетные занятия являются одной из организованных форм способствующей воспитанию интереса детей младшего дошкольного возраста к процессу выполнения физических упражнений.

Для поддержания постоянного интереса детей к физическим упражнениям применяются разнообразные формы их проведения: НОД по традиционной схеме, НОД, построенные на подвижных играх, круговые тренировки, музыкально-ритмические занятия, НОД с сюжетом.

Совершенно очевидным является то, что ребенку, благодаря сюжету, легче осмысливать и выполнять движения. Они позволяют избежать, свести к минимуму механическое усвоение техники движения, заучивания детьми только «жестких стереотипов» движений, которые лишают детей возможности «конструирования» новых вариантов путем дополнения, усложнения составляющих элементов.

В качестве источников рождения двигательных образцов широко используются окружающий мир и природа, литература, музыка. Для отработки того или иного движения отбираются достаточно простые и доступные сюжеты. Воображаемая ситуация помогает сделать интересными для ребенка двигательные задания: он не просто поднимает руки вверх, размахивает флажком, не просто идет по прямой, а шагает по тропинке, переходит через ручей по мостику, идет по кочкам, прыгает как зайчик. Каждый ребенок, выполняя задание воспитателя рядом с другими, реализует при этом свои возможности.

Развивая воображение детей, можно предложить по-новому взглянуть на физкультурный инвентарь. Так, гимнастические палки в руках детей превращаются то в «лошадок», то в «метлу», обручи – в «ракеты», мячики – в «колобков».

Разные роли для детей это и разные двигательные задачи. Например, дети – «мышки» – выглядывают из норок, ходят мелким шагом; дети – «котятка» – выгибают спинку, дети «путешественники» преодолевают полосу препятствий.

Очень интересно проходят сюжетные занятия на свежем воздухе в разное время года. Они более эффективны, так как сильная физическая нагрузка и свежий воздух укрепляют здоровье детей, повышают их работоспособность, способствуют развитию знаний о природе. Например, «В гости к старичку Лесовичку», «Веселые лыжники», «Волк во рву» и др. Они оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние детей, помогают укреплению воли, развивают смелость, самостоятельность.

Эффективность проведения сюжетных физкультурных занятий оценивается не только по успешному решению образовательных задач и влиянию на развитие личности, но и по оздоровительному воздействию на организм.

Кроме сюжетных занятий, воспитанию интереса к физическим упражнениям у детей способствуют физкультурные праздники, например, «Ловкие, смелые, сильные, умелые», олимпиада «С физкультурой дружить – здоровым быть», «Папа, мама, я – спортивная семья» и др. Они создают благоприятные условия для совершенствования основных движений; способствуют умственному и физическому развитию детей; стимулируют двигательную активность, регулируют ее, обеспечивая гармоническое развитие ребенка.

Таким образом, физическое воспитание детей дошкольного возраста требует сегодня от воспитателей и руководителей физического воспитания глубоких знаний и творческого подхода, так как в этом возрасте осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Организованные физкультурные занятия, а также свободная двигательная деятельность улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ.

Известно, что физическое воспитание и выполнение физических упражнений это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость ребенку.

Литература

1. Артеменко Б.А. Здоровьесбережение как одно из приоритетных направлений работы педагога в дошкольной образовательной организации / Б.А. Артеменко, Н.Е. Пермякова // Экологическая безопасность, здоровье и образование: матер. XI Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – С. 25–29.

2. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие для студ. пед. ин-тов / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – М.: «Просвещение», 2005 – 300 с.

3. Фрайфельд И.В. Организация физкультурно-оздоровительных занятий для обеспечения эмоционального благополучия младших дошкольников / И.В. Фрайфельд, А.Е. Терентьева // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. – 2010. – № 3. – С. 51–54.

4. Юрко Г.П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста / Г.П. Юрко. – М.: «ФиС», 2010. – 110 с.

5. Тюмасева З.И. Дорога в страну чудес. Комплексная программа и руководство по непрерывному эколого-валеологическому образованию в ДОУ, соответствующая «Концепции непрерывного экологического образования в Челябинской области»: учеб. пособие / З.И. Тюмасева, Е.Г. Кушнина. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2000. – 158 с.

Бабушкина А.П.

Научный руководитель: Пермякова Н.Е., канд. пед. наук, доцент
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме системы образования – необходимости использования здоровьесберегающих технологий в образовательном и воспитательном процессах.

Ключевые слова: здоровьесберегающая педагогика, здоровьесберегающие технологии, дошкольное образование.

Babushkina A.P.

Supervisor: Permyakova N.E., candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

USE OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATION

Abstract. The article is devoted to the actual problem of the education system – the need to use health-saving technologies in the educational process.

Keywords: health saving pedagogy, health saving technologies, preschool education.

Прогрессирующая тенденция ухудшения здоровья детского населения нашей страны, в том числе детей школьного возраста, является одной из острых проблем, стоящих перед обществом. Общеизвестно, что значительная доля ответственности за это лежит на родителях, которые стремясь интенсифицировать процесс обучения, реализовать свои амбиции не учитывают возрастные и индивидуальные возможности своих детей, что приводит к неблагоприятным для детского организма последствиям.

Большинство детей в России посещают дошкольные образовательные организации (далее – ДОО) и проводят там все дневное время, поэтому на педагогах лежит не меньшая, чем на родителях, ответственность за здоровье и гармоничное развитие ребенка. Современная система дошкольного образования в силу своей инертности не всегда обеспечивает сохранение и укрепление здоровья детей. По мнению специалистов, практически здоровыми можно считать только 15% детей, которые поступают в 1 класс школы.

По этой причине во ФГОС дошкольного образования определены приоритеты, одним из которых является использование здоровьесберегающих технологий с целью сохранения и укрепления здоровья детей.

Здоровьесберегающие образовательные технологии составляют технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, под которой учеными (Р.И. Айзман [1], И.И. Брехман [2], З.И. Тюмасева [7] и др.), понимается область знаний, характеризующая процесс реализации образовательными организациями функции сохранения и укрепления здоровья детей.

Следуя идеям здоровьесберегающей педагогики, для сохранения и укрепления здоровья детей важно использовать возможности самой педагогической науки и деятельность педагогов.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии – это совокупность принципов, приемов, методов педагогической работы, а также традиционные технологии, направленные на осознанное отношение к своему здоровью и здоровью окружающей среды [8]. При любом аспекте рассмотрения важнейшим элементом образовательной технологии оказывается диагностический блок, который позволяет оценить, достигнут ли запланированный результат, ибо только в том случае можно говорить о технологии [2].

По мнению профессора Н.К. Смирнова, в последние годы произошла некоторая мифологизация представлений о здоровьесберегающих технологиях, как о чем-то «таинственном» и «чудодейственном». От специалиста, как от мага и волшебника, ждут открытия какого-то секрета, как в середине века от алхимиков ждали рецепта превращения ртути в золото. То есть обязательно должно быть что-то необычное, яркое, демонстративное. Например, красиво оформленный фитобар – это здоровьесберегающие технологии, а чистота и порядок в туалетах – это просто санитарно-гигиеническое состояние; открытый кабинет физиотерапии – это здоровьесберегающие технологии, а рационально составленное расписание занятий и используемые воспитателем приемы нейтрализации стресса у детей – это повседневная, общеизвестная работа ДОО. Хотя все вышеперечисленное и относится к охране здоровья детей, называть

отдельные акции, мероприятия, которые связаны со здоровьем, здоровьесберегающей технологией было бы неверно [6].

Эффективность позитивного воздействия на здоровье детей различных оздоровительных мероприятий определяется не столько качеством используемых приемов и методов, сколько их грамотной встроенностью в общую систему, которая направлена на благо здоровья детей и педагогов и отвечает единству целей, задач, идеологии. Хаотичный набор методов, имеющих то или иное отношение к заявленной цели, не составляет никакой технологии, в том числе и здоровьесберегающей.

Стратегия реализации здоровьесберегающих образовательных технологий – такая организация образовательного процесса на всех его уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание детей происходит без нанесения ущерба их здоровью [5].

Перечисленным требованиям отвечает эколого-валеологическое образование, в нем основным принципом является комплексный подход в реализации всех видов деятельности детей; эколого-валеологическая направленность образовательного процесса изначально ориентирована на сохранение и укрепление здоровья детей. Основное педагогическое условие реализации данного вида образования – это создание здоровьесберегающей образовательной среды, одним из компонентов которой является оздоровительно-воспитательная работа [4].

Система оздоровительно-воспитательной работы в ДОО с позиции эколого-валеологического образования органически входит в жизнь ДОО, не заорганизовывает детей и взрослых, решает вопросы нравственного и психологического благополучия и является составной частью других видов деятельности [4].

Правильно организованная и реализуемая оздоровительно-воспитательная работа является условием оздоровления ребенка. Успешное выполнение главных задач оздоровительно-воспитательной работы по формированию, укреплению и сохранению соматического, физического, психического и нравственного здоровья (оптимизация двигательных режимов, оптимальная двигательная подготовленность по повышению адаптационных возможно-

стей организма, улучшение физической и умственной работоспособности) возможно лишь при комплексной реализации всех применяемых видов, форм и средств оздоровления.

Вся оздоровительно-воспитательная работа начинается с диагностики детей на основе комплекса стандартных тестов, включающих определение исходных показателей соматического, физического здоровья (показатели физического развития, двигательной активности, объективных и субъективных критериев здоровья каждого ребенка). Исходные показатели отражаются в паспорте здоровья ребенка.

Ни одна деятельность человека не будет достаточно эффективной, пока она не осознана и не подкреплена информационно. Поэтому важнейший компонент в практике оздоровления – это получение знаний и формирование активной позиции по отношению к своему здоровью, мотивация к поддержанию его уровня в «безопасной зоне». Это значит, что ребенок должен быть вооружен знанием о том, как ему организовать свой здоровый образ жизни.

Система эколого-валеологического образования включает в себя образовательную технологию, где сохранение и укрепление здоровья является приоритетным, обеспечивается на технологическом уровне (в принципах работы, задачах, методах, программе), реализуется на практике и подтверждается результатами диагностики (мониторинга). Именно такая технология обозначается как здоровьесберегающая.

Реализация содержания данной образовательной технологии ориентирована на формирование потребности в здоровом образе жизни, когда задействованными являются устремления, усилия самого ребенка, а не могущество медицины. Вся деятельность взрослых при этом направлена на то, чтобы научить ребенка прилагать усилия, систематически работать над собой с целью укрепления, сохранения своего здоровья. Формирование потребности быть здоровым идет через накопление знаний о своем организме, его проявлениях, через реализацию этих знаний в практической деятельности, т.е. через ведение здорового образа жизни вместе с взрослыми.

Подтверждение мысли о том, что здоровьесберегающие технологии являются системообразующим фактором современного дошкольного образования находим у профессора З.И. Тюмасевой: «Оздоровление детей только тогда станет реально эффективным, когда наряду с оздоровлением будет решаться проблема формирования устойчивой потребности в системном оздоровлении не только у отдельного ребенка, но и всего общества в целом» [7].

Литература

1. Айзман Р.И. Здоровье педагогов и обучающихся – ключевая задача современной школы / Р.И. Айзман // Вестник НГПУ. – 2012. – № 3. – С. 24–35.
2. Артеменко Б.А. Здоровьесбережение как одно из приоритетных направлений работы педагога в дошкольной образовательной организации / Б.А. Артеменко, Н.Е. Пермякова // Экологическая безопасность, здоровье и образование: матер. XI Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – С. 25–29.
3. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И.И. Брехман. – М.: Наука, 1987. – 125 с.
4. Кушнина Е.Г. Эколого-валеологическое образование в дошкольном образовательном учреждении: учеб.-метод. пособие / Е.Г. Кушнина, З.И. Тюмасева. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2009. – 285 с.
5. О здоровье школьников. Родителям и педагогам / сост. Н.В. Нищева. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2006. – 208 с.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2005. – 320 с.
7. Тюмасева З.И. Образование как комплексный фактор воздействия на здоровье / З.И. Тюмасева, А.А. Цыганков // Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения: матер. VII Междун. науч.-практ. конф. – СПб.: ЦНИТ «Астерион»; Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2011. – С. 37–42.
8. Тюмасева З.И. Приоритеты дошкольного образования: культура, экология и здоровье: монография / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Е.Б. Быстрой. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Цицера», 2017. – 149 с.

Берсенева А.А., Орехова И.Л.

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

ФОРМИРОВАНИЕ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК УСЛОВИЯ БЕЗОПАСНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема формирования здорового образа жизни младших школьников в условиях общеобразовательной организации. Приводятся примеры оздоровительных технологий, используемых в начальной школе.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, безопасность жизнедеятельности, младшие школьники.

THE FORMATION OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN HEALTHY LIFESTYLE AS A CONDITION OF SAFE LIFE

Abstract. The article deals with the actual problem of the formation of a healthy lifestyle of primary school children in a General education organization. Examples of health technologies used in primary school are given.

Keywords: health, healthy lifestyle, life safety, younger students.

На современном этапе развития общества как никогда актуальной становится проблема сохранения и укрепления здоровья ребенка с самого раннего детства. Ребенок – это барометр, реагирующий на любые изменения во взрослой жизни, и, конечно же, ему приходится сталкиваться с проблемами, решение которых не всегда по силам даже взрослым. Решающая роль в оздоровлении подрастающего человека, в научении его быть благополучным отводится общему образованию.

В этой связи приоритетной задачей, стоящей перед учителями, работающими с младшими школьниками, являются: оценка актуального состояния и резервов здоровья детей в процессе учебной деятельности; формирование установки на здоровый образ жизни; сохранение и укрепление здоровья детей. Это требует модернизации содержания учебных программ, разработки и апробации оздоровительных технологий обучения, оздоровления образовательной среды и общего образования в целом. Значимость такой работы определяется, *во-первых*, массовым ухудшением состояния здоровья подрастающего поколения: до 99% выпускников общеобразовательной школы хронически больные люди; *во-вторых*, здоровьезатратностью самого общего образования; с момента поступления ребенка в школу и до ее окончания нагрузки на ученика возрастают от 300 до 450%, а процент здоровых школьников уменьшается с 16–25% (в зависимости от региона) до 1–10%, *в-третьих*, возможности учебных дисциплин в формировании у подрастающего поколения здорового образа жизни как условия безопасной жизнедеятельности не только не используются в полной мере на практике, но и не исследуются теоретически.

Выбор педагогических средств, обеспечивающих создание в начальной школе здоровьесберегающей образовательной среды, оздоровление субъектов образования, приобщение младших школьников к здоровому и безопасному образу жизни средствами учебного предмета обуславливаются результатами упреждающе проведенной диагностической работы, которая направлена на выявление у младших школьников уровня сформированности осознанного отношения к собственному здоровью и здоровому образу жизни [1]. Проведенная в данном аспекте работа позволила сделать вывод: уровень сформированности у младших школьников осознанного отношения к здоровому образу жизни довольно низкий [3].

Предметные уроки в начальной школе могут стать одним из мощнейших факторов формирования у младших школьников осознанного отношения к собственному здоровью и здоровому образу жизни. В этой связи предпочтительно использование следующих оздоровительных технологий [4].

Энергия цвета. При оформлении учебных кабинетов необходимо правильно подбирать цветную гамму, так как каждый цвет воздействует на обучаемого сразу на нескольких уровнях и в нескольких направлениях: на физическом, психологическом, гармонизирует, витаминизирует (дает силы), исцеляет, пробуждает интуицию, способствует развитию духовности.

Музыкальные паузы. Для уменьшения *напряженности* применяются музыкальные произведения: Кантата № 2 Баха, «Лунная соната» Бетховена, Соната ре-минор Прокофьева и другие. Для общего *успокоения* – прелюдии Шопена, мелодии Рубинштейна.

Фитозергономика. Не менее важно и использование на уроках эфирных масел лекарственных растений. Во флоре Челябинской области около 250 видов лекарственных растений, многие из них являются адаптогенными, способными повышать защитные функции организма (пихта, сосна, ель). Эфирное масло лимонника возбуждает, повышает производительность учебного труда, снимает напряжение, действуя на гипофиз и гипоталамус. Мята перечная восстанавливает силы, устраняет нервозность.

Физминутки. Они необходимы для повышения умственной работоспособности и эмоционального тонуса, уменьшения статической нагрузки на позвоночник и предупреждения нарушения осанки. Оздоровительные физкультурминутки положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

Дыхательная гимнастика является важным восстановительно-профилактическим средством. В целях сохранения и укрепления здоровья необходимо выработать привычку к правильному дыханию: дышать через нос, глубоко, ровно, ритмично.

На уроках во время валеологической паузы можно использовать такое упражнение: *вдох левой ноздрей – выдох правой и наоборот; выдох толчками; глубокий вдох – на выдохе произносим «а-о-у-и-ы-э» (следим за артикуляцией); глубокий вдох – на выдохе проговаривание скороговорки.*

Массаж биологически активных точек и рефлексогенных зон. Упражнения включают самомассаж ушных раковин, массаж пальцев, упражнения для снятия напряжения с внутренних и наружных мышц глаз. Примеры таких упражнений: «Кнопки мозга», «Точка – компьютер» и др.

Гимнастика для мозга. Во многом творческие способности мозга зависят от того, насколько хорошо взаимодействуют между собой его отделы. Для этого можно использовать упражнения: «Перекрестные шаги», «Ленивые восьмерки», «Двойной рисунок» и другие.

Ролевые игры – один из наиболее эффективных приемов обучения. Применение на уроках игровых технологий («Снежный ком», «Покупки», «Животные», «Найди лишнее слово» и др.) в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий дает возможность укрепить мотивацию на изучение предмета, вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

Рисование способствует не только отдыху, но и запоминанию сказанного, так как при этом происходит соединение образного и понятийного в познавательной деятельности. К примеру, предложив ученикам задание нарисовать то,

о чем шла речь в тексте, который они до этого прослушали, можно проконтролировать у них навыки аудирования.

Пение снижает утомляемость и доставляет учащимся удовольствие, несет огромный эмоциональный заряд, способствует поднятию настроения, помогает поддерживать в коре головного мозга очаг возбуждения, благодаря чему легче усваивается новая и припоминается уже знакомая учебная информация. Исполнение песен может сопровождаться различными движениями.

Положительный эмоциональный настрой учителя и класса заключается в создании благоприятной, дружеской обстановки, партнерских отношений, а также эмоционального тонуса, поддержанию которого способствуют традиционные ритуалы.

Таким образом, любое целенаправленное воздействие на младшего школьника имеет общую цель – сохранение и укрепление его здоровья, становление здорового образа жизни как необходимого условия безопасной жизнедеятельности. При этом учителю необходимо в полной мере использовать комплексный подход в формировании благополучия младшего школьника, сопряженного с благополучием социально-природной среды [2; 5].

Литература

1. Валеева Г.В. Комплексное изучение субъективной составляющей здоровья / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного ин-та психологии и соц. работы. – 2015. – № 1 (23). – С. 24–29.
2. Тюмасева З.И. Комплексный подход в организации и проведении эколого-биологической полевой практики обучающихся / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова // Вестник ВЭГУ. – 2017. – № 3 (95). – С. 115–124.
3. 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: ЧГПУ, 2015. – 240 с.
4. Тюмасева З.И. Системы и средства оздоровления (в рамках профессиональной подготовки магистрантов – тьюторов по здоровьесбережению): учеб.-метод. пособие / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Б.А. Артеменко. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2018. – 144 с.
5. Тюмасева З.И. Теория и практика формирования эколого-валеологической культуры младших школьников: монография / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Р.Н. Денисенко. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2017. – 221 с.

Бесперстова В.Ю.

Научный руководитель: Семенова М.Л., канд. пед. наук
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПЕДАГОГОВ В ИНКЛЮЗИВНОЙ ПРАКТИКЕ

Аннотация. Статья посвящена исследованию вопросов, связанных с особенностями взаимодействия педагогов в ДОУ при инклюзивном образовании.

Ключевые слова: инклюзивное образование, инклюзивная практика, взаимодействие.

Besperstova V.Y.

Supervisor: Semenova M.L., candidate of pedagogical Sciences
South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

THE INTERACTION OF DOU AND PRIMARY SCHOOLS IN THE ORGANIZATION OF CONTINUITY BETWEEN PRESCHOOL AND PRIMARY EDUCATION

Abstract. The article is devoted to the study of issues related to the peculiarities of interaction between preschool educational institutions in inclusive education.

Keywords: inclusive education, inclusive practice, interaction.

Создание условий для полноценного воспитания и образования детей с ограниченными возможностями психического или физического здоровья является одним из приоритетов социальной политики государства.

Инклюзивная практика в образовании предполагает повышение качества жизни особого ребенка и его семьи, не ухудшая, в то же время качества жизни других участников образовательного процесса и создание необходимых условий для достижения успеха в социальной адаптации и образовании всеми без исключения детьми независимо от их индивидуальных особенностей. Получение образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами является одним из самых важных и неотъемлемых условий их успешной адаптации к социуму, обеспечения их полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

Дети с ограниченными возможностями часто оказываются обособленными от своих здоровых сверстников, государство создало для них хоть и хорошие, но особые условия существования в специальных учебных заведениях.

В то же время каждый ребенок вне зависимости от состояния своего здоровья имеет право жить в семье и получать качественное образование также, как и его сверстники.

Инклюзивное образование – процесс развития общего образования, который подразумевает доступность его для всех, в плане приспособления к различным нуждам всех детей, что обеспечивает доступ к образованию для детей с особыми потребностями.

Инклюзивное образование стремится развить методологию, направленную на детей и признающую, что все дети различаются потребностями в обучении. Оно старается разработать индивидуальный подход к обучению каждого ребенка. Если преподавание и обучение станут более эффективными в результате изменений, которые внедряет инклюзивное образование, тогда выиграют как обычные дети, так и дети с особыми потребностями [1, с. 71–95].

Создание специальных образовательных условий для учащихся с ограниченными возможностями здоровья и дальнейшая их реализация возможна при взаимодействии всех участников образовательного процесса.

Обучение детей с особыми образовательными потребностями требует сотрудничества различных специалистов, профессионалов и родителей. Далеко не все области педагогики требуют аналогичного уровня сотрудничества и командной работы как инклюзивное образование.

Пять основных принципов командной работы:

- признание инклюзии как единой психолого-педагогической идеологии;
- уважение ко всем членам команды, взаимопонимание, искренность, готовность к взаимопомощи;
- равноправное участие всех членов команды в образовательном процессе, ответственность за результаты общей работы;
- четкое распределение ролей членов команды, соблюдение приоритетности их участия в решении конкретных педагогических задач.

Одним из важнейших звеньев взаимодействия педагогов образовательной организации в инклюзивной практике является психолого-медико-

педагогический консилиум (ПМПк), на заседаниях которого ведется комплексная работа по обсуждению целостного портрета школьника, определению содержания различных видов деятельности, выявлению проблем и определению путей ПМС-сопровождения, отслеживанию динамики его социализации. На этапе согласования деятельности ПМПк происходит консультирование родителей, педагогов, специалистов ДОО, информирование всех членов образовательно-воспитательного процесса о рекомендациях консилиума.

В связи с оптимизацией в сфере образования наблюдается сокращение специалистов в дошкольных образовательных организациях, из-за этого возникает необходимость привлечения кадровых ресурсов других организаций. Таким сетевым партнером может стать «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи».

Специалисты данного учреждения проводят диагностику индивидуального развития ребенка, определяют вариант адаптированной образовательной программы, а также оказывают психолого-педагогическую, социальную помощь детям, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии, социальной адаптации, методическую помощь педагогам по обучению и воспитанию детей с ограниченными возможностями здоровья, участвуют в мероприятиях, предусмотренных индивидуальной программой реабилитации.

Критериями оценки эффективности взаимодействия педагогов в инклюзивной практике являются:

- успешность овладения учащимися с ОВЗ рекомендованной образовательной программой;
- положительная динамика психосоматического здоровья и снижение заболеваемости учеников с ОВЗ;
- активность участия детей в системе дополнительного образования;
- участие родителей в сопровождение детей с ОВЗ;
- участие детей в коллективных видах деятельности;
- успешность последующей социализации.

Таким образом, для внедрения инклюзивной практики необходимо определить функциональные обязанности и обеспечить взаимодействие специалистов муниципального уровня и инклюзивной дошкольной образовательной организации.

Литература

1. Алехина С.В. Инклюзивное образование для детей с ограниченными возможностями здоровья / С.В. Алехина, Н.В. Новикова, Л.А. Казакова // Современные образовательные технологии в работе с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья. – 2013. – С. 71–95.

2. Прочухаева М.М. Инклюзивный детский сад / М.М. Прочухаева, М.В. Бородин. – М.: Центр «Школьная книга», 2009. – 240 с.

3. Самсонова Е.В. Инклюзивное образование: метод. рекомендации по организации инклюзивного образовательного процесса в детском саду / Е.В. Самсонова, М.М. Прочухаева. – М.: Центр «Школьная книга», 2010. – 240 с.

Бояров Г.А., Лопашова А.Ф.

Научный руководитель: Сарайкин Д.А., канд. биол. наук, доцент
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В ЗДОРОВЬЕ

Аннотация. В настоящее время чрезвычайно актуальной как для настоящего, так и для будущего России остается проблема сохранения и укрепления здоровья детей и подростков. Проблема адаптации детей с отклонениями в здоровье и их физического воспитания является главной в настоящее время. Основной целью занятий физической культурой являются не только улучшение физической подготовленностью, освоение двигательных навыков и умений, но и улучшение и нормализация функции тех органов и систем детского организма в которых существует отклонения.

Ключевые слова: адаптация, лечебная физическая культура, дети с отклонениями в здоровье.

Boyarov G.A., Lopashova A.F.

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

FEATURES OF CARRYING OUT THE PHYSICAL EDUCATION CLASS AT CHILDREN WITH DEVIATIONS IN HEALTH

Abstract. Now extremely relevant both for the present, and for the future of Russia is a problem of preservation and promotion of health of children and teenagers. The problem of adaptation of children with deviations in health and their physical training is main now. A main objective of occupations physical culture are not only improvement by physical fitness, development of movement skills and abilities, but also improvement and normalization of function of those bodies and the systems of a children's organism in which exists deviations.

Keywords: adaptation, medical physical culture, children with deviations in health.

В настоящее время чрезвычайно актуальной как для настоящего, так и для будущего России остается проблема сохранения и укрепления здоровья детей и подростков.

В последнее десятилетие в состоянии здоровья детей сформировались устойчивые негативные тенденции увеличение распространенности факторов риска формирования нарушений здоровья и развития, рост заболеваемости и инвалидности.

Проблема адаптации и физического воспитания детей с отклонениями в здоровье является на сегодняшний день особенно актуальной, так как за последние годы не отмечено кого-либо заметного улучшения физического развития и здоровья детей и подростков. Основной целью занятий физической культурой являются не только улучшение физической подготовленности, освоение двигательных навыков и умений, но и улучшение и нормализация функции тех органов и систем детского организма в которых существует отклонения. Характерной чертой для организма школьников является асинхронность развития различных систем и органов. С помощью физических упражнений, которые содержат в себе механизмы лечебного и оздоровительного действия можно осуществлять как профилактику возможных отклонений, так и расширять возможности функционирования растущего организма, не нанося вред его здоровью [1].

Адаптивное физическое воспитание (АФВ) является одним из направлений профессиональной деятельности учителя физической культуры. АФВ изучает физическое воспитание тех детей и подростков, которые не могут заниматься по стандартным программам физического воспитания здоровых детей из-за наличия отклонений в здоровье. Дети с отклонениями в здоровье должны заниматься в специальных медицинских группах (СМГ). АФВ основывается на совокупности медико-психологических и психолого-педагогических установок, которые направлены на адаптацию детей с отклонениями в здоровье к условиям окружающей среды и современной жизни, на дифференцированный подход к отношению личности к занятиям физической культурой, на восстановление здоровья таких детей [2].

Стоит отметить, что оздоровительная и воспитательная работа учителей физической культуры обязательно должна включать в себя физическое воспитание учащихся с отклонениями в здоровье как учебную дисциплину.

Анализ литературных данных позволил выявить противоречие между необходимостью организации физического образования детей с отклонениями в здоровье и недостаточной разработанностью данной проблемы, как в науке, так и в практике работы образовательных учреждений.

Цель исследования: изучение условий и содержания урока физической культуры у детей с отклонениями в здоровье.

Задача исследования: выявить особенности проведения уроков физической культуры с детьми с отклонениями в здоровье.

Важным средством в укреплении здоровья детей с отклонениями является систематические правильно-организованные занятия физической культурой. Для занятий физкультурой с данной группой учащихся требуется строгая конкретизация задачи и равномерное распределение физической нагрузки в течение всего учебного процесса.

Методы исследования

Литературные данные и научный опыт свидетельствуют, что основными задачами физического воспитания школьников с отклонениями в состоянии здоровья являются: укрепление здоровья, содействие правильному всестороннему физическому развитию и закаливанию организма; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; содействие ликвидации или стойкой компенсации нарушений со стороны органов и систем, вызванных тем или иным заболеванием, постепенная адаптация организма занимающихся к воздействию физических нагрузок; обучение рациональному дыханию, воспитание правильной осанки и в необходимых случаях ее коррекция; содействие эффективному участию школьников в общественно полезном производительном труде и более успешному овладению учебной программы [1].

Задачи обучения решаются на основе овладения и совершенствования двигательных умений и навыков, основных двигательных качеств в пределах

возможностей организма детей в каждом конкретном случае (возраст, пол, состояние здоровья и т.д.) [3].

Результаты исследования

Для того, чтобы проводить систематическую работу по физическому воспитанию с детьми с отклонениями в состоянии здоровья требуется перестроить режим дня, учитывая функциональные возможности этих детей (нельзя ограничиваться 1–2 занятиями в неделю), применять с целью постепенного закаливания естественные факторы природы (воду, воздух, солнце), разнообразные формы физической культуры (гигиеническую гимнастику, гимнастику до уроков, физкультпаузу, прогулки, ближний туризм и др.) [2; 4].

Успешное решение оздоровительных и воспитательных задач специальной медицинской группы зависит от методики проведения занятий и от того, насколько грамотно спланирован учебно-воспитательный процесс. При разработке методики занятий с данной категорией детей следует учитывать: уровень физической подготовленности, возраст, диагноз и стадию заболевания.

Для правильного проведения занятий с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, необходимо учитывать следующее:

1. Характер применяемых упражнений, физиологическую нагрузку, дозировку и исходное положение, которое должно соответствовать состоянию здоровья школьника, его возрастным особенностям и состоянию тренированности.

2. Предусматривать нагрузки на весь организм.

3. Включать в занятие общеукрепляющие и специальные упражнения.

4. При составлении плана занятий соблюдать принципы постепенности и последовательности повышения и снижения физических нагрузок.

5. При подборе и применении упражнений соблюдать принцип чередования сокращения мышечных групп.

6. Уделять внимание положительным эмоциям, способствующим установлению и закреплению условно-рефлекторных связей [4; 5].

Стоит отметить, что основой для методики применения физических упражнений у учащихся с отклонениями в здоровье являются общие положения:

принцип систематичности и постепенного повышения требования, принцип индивидуализации и доступности, принцип наглядности и принцип активности и сознательности. Данные основные дидактические принципы лежат в основе не только обучения движениям, но и в основе реализации лечебных задач [6].

Сложившаяся ситуация требует активного внедрения физической культуры в быт школьников, проведения систематической работы по физическому воспитанию со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии, изучения и обобщения опыта работы с детьми этой категории. К сожалению, во многих школах таких детей освобождают от уроков физкультуры, хотя они больше, чем здоровые, нуждаются в этих уроках [3; 5].

Процесс физического воспитания и оздоровления этих школьников средствами физической культуры по сравнению с учащимися основной группы имеет ряд особенностей.

Разнообразные формы и методы физической культуры применяются с ограничениями для учащихся с отклонениями в здоровье. Особого внимания заслуживают нормирование нагрузки с учетом функциональных возможностей детей, организация оптимального двигательного режима с использованием естественных факторов природы, учет эффективности занятий, выработка критериев адаптации, формирование двигательных навыков и навыков личной гигиены и самоконтроля [1; 6].

Выводы

1. Регулярные занятия физической культурой у детей с отклонениями в здоровье улучшают функциональные возможности опорно-двигательного аппарата и общее физическое развитие.

2. Воздействие физических упражнений на развитие и формирование морфофункциональных признаков ослабленных детей и подростков подчинено тем же закономерностям, что и их здоровых сверстников.

3. Комплексное применение методик и антропометрических измерений, тониометрии и полидинамометрии – позволяет внести коррективы в методику занятий физическими упражнениями и объективно учитывать эффективность влияния занятий физическими упражнениями на организм школьников.

4. Обязанностями медицинских работников в школе являются: разъяснение учителям, родителям и учащимся значения физкультминуток для здоровья детей; контроль за проведением данных физкультурмероприятий; обеспечение санитарного состояния мест, предназначенных для игр на участке и в помещении школы, с привлечением санитарного актива; контроль состояния здоровья детей с отклонениями во время игр и на следующем общеобразовательном уроке, а также за нагрузкой при проведении физкультурмероприятий; вовлечение не активных учащихся в физкультурмероприятия совместно с учителями и родителями.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Здоровьеформирующая функция образования в РФ / В.К. Бальсевич // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 5. – С. 2–6.

2. Камскова Ю.Г. Адаптация человека к экстремальным факторам внешней среды / Ю.Г. Камскова, В.И. Павлова, Д.А. Сарайкин, М.С. Сегал // 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. 66–69.

3. Камскова Ю.Г. Здоровье и физическая культура детей в родительской семье на Урале (проблемы самосохранительного поведения) / Ю.Г. Камскова, Б.С. Павлов, Д.Б. Павлов, Д.А. Сарайкин // Журнал научных статей Здоровье и образование в XXI веке. – М., 2016. – Т. 18. – № 6. – С. 56–60.

4. Лечебная физическая культура: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / под ред. С.Н. Попова. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2009. – 416 с.

5. 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.

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

Булатова Ю.Р., Долматова Н.А.

Научный руководитель: Пермякова Н.Е., канд. пед. наук, доцент
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ОРГАНИЗАЦИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ПРОГУЛКЕ

Аннотация. Статья посвящена проблеме физического воспитания детей младшего дошкольного возраста на прогулке, рассматриваются особенности организации подвижных игр для детей младшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: младший дошкольный возраст, физическое воспитание, прогулка, особенности младшего дошкольного возраста, подвижные игры.

Bulatova Yu.R., Dolmatova N.A.

*Supervisor: Permyakova N.E., candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia*

PHYSICAL UPBRINGING OF YOUNG CHILDREN OF PRESCHOOL AGE THROUGH THE ORGANIZATION OF MOBILE GAMES DURING WALKS

Abstract. The article is devoted to the problem of physical education of children of primary school age for a walk, discusses the features of the organization of outdoor games for children of primary school age.

Keywords: younger preschool age, physical education, walk, features of younger preschool age, outdoor games.

Физическое воспитание детей младшего дошкольного возраста – это один из важнейших компонентов, без которого невозможно всестороннее и гармоничное развитие личности [7]. Его значение в жизни растущего человека огромно и с этим нельзя не согласиться. Физическое воспитание представляет собой целостную систему средств физической культуры, применение мер со стороны педагога, с целью физического, психического и личностного развития ребенка, которая способствует укреплению здоровья, формированию физических качеств, умений, навыков, а также подготовке к дальнейшей жизни [4].

Младший дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. Повышается активность ребенка, усиливается ее целенаправленность, а также более разнообразными и координированными становятся движения ребенка.

Для детей младшего дошкольного возраста характерны неусидчивость, недостаточная устойчивость тела и ограниченные двигательные возможности. У них быстро развивается нервная система, растет скелет, укрепляется мышечная система, и совершенствуются движения. Детям 3–4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей. Дошкольники 3–4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности

движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В данном периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной позы и выполнении однотипных движений [5].

Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются [6, с. 25–27].

Детям младшего дошкольного возраста, как известно, необходим каждодневный активный отдых, организованный на воздухе и заключающийся в играх малой и средней интенсивности, который благоприятно воздействует на функциональное состояние нервной системы детей. Таковой является прогулка, именно она является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус. Прогулка способствует умственному развитию, так как дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем мире.

Ведущее место на прогулках отводится подвижным играм. Подвижные игры – один из основных видов деятельности детей дошкольного возраста, так как именно в активной деятельности ребенок может удовлетворить свою потребность в движении [3]. Именно в подвижных играх развиваются основные движения, снимается умственное напряжение от занятий, воспитываются мо-

ральные качества. Выбор игры зависит от времени года, погоды, температуры воздуха. В холодные дни целесообразно начинать прогулку с игр большей подвижности, связанных с бегом, метанием, прыжками. Веселые и увлекательные игры помогают детям лучше переносить холодную погоду. В сырую, дождливую погоду (особенно весной и осенью) следует организовать малоподвижные игры, которые не требуют большого пространства. Игры с прыжками, бегом, метанием, упражнениями в равновесии следует проводить также в теплые весенние, летние дни и ранней осенью. В младшем возрасте рекомендуются игры с текстом (подражание действиям воспитателя). Заканчиваются подвижные игры ходьбой или игрой малой подвижности, постепенно снижающей физическую нагрузку. Не допускается длительное нахождение детей на прогулке без движений. Особого внимания требуют дети со сниженной подвижностью, малоинициативные, которых следует вовлекать в подвижные игры [2].

В первой младшей группе воспитателю необходимо развивать желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями [6, с. 25]. Способствовать развитию умения играть в игры, в ходе которых совершенствуются ходьба, бег, бросание, катание, например, «Догони мяч!», «Перешагни через палку», «Кто тише?», «Догони меня!», «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Целься вернее!», «Попади в воротца» и т.д.

Во второй младшей группе педагогу необходимо развивать активность и творчество детей посредством организации на прогулке подвижных игр с правилами «Птички и птенчики», «Поезд», «Поймай комара», «Сбей кеглю», «Наседка и цыплята», «Найди флажок», «Мыши водят хоровод», «Воробушки и кот», «Кот и мыши» и т.д.

Мы можем сделать вывод, что подвижные игры группируются по различным признакам:

- 1) по двигательному содержанию – игры с бегом, с прыжками и т.д.;
- 2) по возрасту детей, с учетом возрастных особенностей;
- 3) по двигательным способностям;
- 4) по динамическим характеристикам;
- 5) сюжетные и бессюжетные.

Таким образом, проблема физического воспитания детей младшего дошкольного возраста на прогулке является актуальной в современных дошкольных образовательных организациях. Воспитателю необходимо тщательно продумывать двигательную активность детей на прогулке, предлагать различные виды подвижных игр, в результате которых у детей младшего дошкольного возраста совершенствуется координация движений, снимается напряжение от занятий, а также происходит развитие творчества и активности ребенка [1].

Подтверждение сказанному мы находим в наследии В.А. Сухомлинского: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие...».

Литература

1. Артеменко Б.А. Здоровьесбережение как одно из приоритетных направлений работы педагога в дошкольной образовательной организации / Б.А. Артеменко, Н.Е. Пермякова // Экологическая безопасность, здоровье и образование: матер. XI Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов. – Челябинск: ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – С. 25–29.

2. Иващенко О.Н. Общие принципы организации двигательной деятельности детей на прогулке / О.Н. Иващенко // Дошкольное воспитание. – 2007. – № 11. – С. 56–59.

3. Пермякова Н.Е. Использование прогулочных карт в экологическом образовании детей дошкольного возраста / Н.Е. Пермякова, Б.А. Артеменко // Актуальные проблемы дошкольного образования: тенденции и перспективы: матер. XVI Междун. науч.-практ. конф. – Челябинск: ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – С. 116–121.

4. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации / Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-Синтез, 2005. – 96 с.

5. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М., 1991.

6. Тюмасева З.И. Дорога в страну чудес. Комплексная программа и руководство по непрерывному эколого-валеологическому образованию в ДОУ, соответствующая «Концепции непрерывного экологического образования в Челябинской области»: учеб. пособие / З.И. Тюмасева, Е.Г. Кушнина. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2000. – 158 с.

7. Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб. пособие для студ. средн. пед. учеб. заведений / С.О. Филипова, Т.В. Волосникова, О.А. Каминский [и др.] // под ред. С.О. Филиповой. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2007. – 224 с.

Варнавская Е.А.

Центр детский экологический г. Челябинска, г. Челябинск, Россия

ФОРМИРОВАНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В статье представлен опыт формирования экологических знаний у обучающихся в системе дополнительного образования при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Экологические аспекты энергетики».

Ключевые слова: дополнительное образование, экологические знания, обучающиеся.

Varnavskaya E.A.

Ecological Child Center of Chelyabinsk, Chelyabinsk, Russia

THE FORMATION OF ECOLOGICAL KNOWLEDGE OF STUDENTS IN THE SYSTEM OF ADDITIONAL EDUCATION

Abstract. The article presents the experience of the formation of environmental knowledge among students in the system of additional education in the implementation of the additional general educational general program «Environmental Aspects of Energy».

Keywords: additional education, environmental knowledge, students.

Одной из современных задач человечества является сохранение благоприятного состояния окружающей среды. Глобальные проблемы экологии касаются жизни каждого человека, они возникают как последствия его необдуманной деятельности и сами по себе не могут быть разрешены. Для предотвращения появления все новых и новых проблем с состоянием окружающей среды необходимо как можно раньше начинать формировать экологические знания и сознание, закладывать базовые основы экологической культуры. К сожалению, в системе общего образования формирование экологических знаний происходит, по сути, только на уровне дошкольного образования, что отражено в ФГОС дошкольного образования. С переходом ребенка в начальную, а затем среднюю школу формирование экологических знаний становится опосредованным. Обучающиеся изучают экологию отдельными элементами на уроках окружающего мира, биологии, физики, химии, географии. Однако, достаточно этого материала и времени на формирование экологически грамотной личности или нет – вопрос остается открытым [4].

Разрешить данную проблему может система дополнительного образования детей. Так, на базе МБУДО «Центр детский экологический г. Челябинска» осуществляется работа по трем направлениям, одним из которых является естественнонаучное [2]. В рамках данного направления реализуется 16 программ. Наиболее результативными являются «Мирный атом», «Юный биолог-исследователь», «Увлекательный мир в окуляре микроскопа», «Экологические аспекты энергетики».

Для большего понимания процесса формирования экологических знаний воспитанников Центра рассмотрим конкретную программу «Экологические аспекты энергетики». Программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей и рассчитана на три года обучения, контингент обучающихся – 9–11 классы.

Основной целью программы – развитие экологического мировоззрения через углубление и расширение знаний, формирование естественнонаучной картины мира через организацию исследовательской работы. В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

1. Научить обучающихся видеть проблемы экологического характера и поиски их решений.

2. Формировать умение видеть и оценивать экологическую перспективу энергопотребления, ожидаемое будущее в области энергетики и воздействие её на окружающую среду.

3. Формировать умения и навыки проведения лабораторных и практических работ.

4. Развивать познавательные интересы и способности, приобщать к научно-исследовательской деятельности, вырабатывать системный подход к природным явлениям.

5. Развивать навыки работы со специальной литературой.

6. Развивать у обучающихся способности нравственного суждения по отношению к природопользователям, к поступкам людей.

Особенностью программы является использование межпредметного подхода при ее составлении. В программе интегрированы знания физики, химии, биологии, экологии, географии.

Первый год обучения рассчитан на 216 часов. Тематическое планирование включает вопросы, охватывающие проблемы теплоэнергетики, электроэнергетики, виды электростанций и нетрадиционные источники энергии.

Второй и третий года обучения рассчитаны на 144 часа каждый. На втором году обучения подробно рассматривает вопросы, связанные с химической энергетикой и органическими соединениями как источниками энергии для человека.

Третий год обучения предусматривает подробное рассмотрение вопросов «энергии биосферы», «биофизики животных» и «биоэнергетики человека».

Программа является практико-ориентированной, так как содержит большое количество практических занятий и лабораторных работ. В процессе обучения кроме лабораторных и практических работ предусмотрены и другие формы учебных занятий.

В 2016 году был составлен сборник практических занятий и лабораторных работ по программе, который был представлен на областном этапе Всероссийского конкурса методических материалов по дополнительному естественнонаучному образованию детей, где заняла 3 место в номинации «Физико-химическая тематика».

Практические занятия и лабораторные работы с обучающимися проводятся не только на протяжении всего учебного года, но и продолжаются в летний период в рамках работы летней экологической смены в детском оздоровительном лагере «Солнечная поляна».

В процессе организации занятий нами, помимо традиционных форм организации учебного процесса, используются и нетрадиционные. Например, организация опытно-экспериментальной работы может осуществляться в процессе проведения интерактивной экскурсии по г. Челябинску, организуемой совместно с Челябинским городским электрическим транспортом в рамках реализации проект локальной экскурсии – «Экологический трамвай» [1].

В движущемся трамвае во время экскурсии по городу мы знакомим обучающихся с главной водной артерией г. Челябинска и Челябинской области – рекой Миасс и проводим химические опыты с водой, а когда трамвай останавливался на светофоре – демонстрируем опыт «Химический светофор».

На сегодня по программе «Экологические аспекты энергетики» обучается несколько разновозрастных групп, включающих обучающихся 8–11 классов из разных школ города. Причем программа рассчитана на разный уровень подготовки обучающихся. Если ребенок проявляет желание заниматься в объединении, но уровень его подготовки недостаточный, то для этого ребенка предлагаются индивидуально-групповые занятия или разрабатывается личностно-ресурсная карта и организуется тьюторское сопровождение [3].

В связи с реализацией концепции образовательного проекта «ТЕМП: масштаб – город Челябинск», и программы Центра детского экологического «ТЕМП. Естествознание. Будущие металлурги, химики, биологи, экологи живут на Южном Урале» [5] наша программа предусматривает знакомство обучающихся с профессиями, которые можно освоить в г. Челябинске и регионе, связанных с электроэнергетикой, топливной промышленностью, черной и цветной металлургией, химической и нефтехимической промышленностью, машиностроением и металлообработкой. Этому посвящены такие темы как «Игорь Курчатов – наш земляк», «Закрытые города Снежинск, Озерск, Трехгорный – города атомной энергетики» и др.

Неотъемлемыми элементами реализации программы являются участие обучающихся в различных конкурсах и подготовка учебно-исследовательских работ. Для этого в летний период, помимо экологических смен в ДОЛ «Солнечная поляна» Центром детским экологическим организуются сплавы по рекам Челябинской и Оренбургской областей, Республики Башкортостан, Пермскому краю.

Для оценки эффективности реализации программы в Центре детском экологическом существует единая карта мониторинга, которая предусматривает вводный, промежуточный и итоговый контроль знаний. По результатам полу-

годия и по окончании года обучения заполняется карта по каждому ребенку: по «уровню освоения программы» и по «уровню развития личности обучающегося» – проставляются баллы от 0 до 10. Таким образом, выявляется уровень освоения программы каждым ребенком – «критический», «допустимый» или «оптимальный». Дети, имеющие оптимальный уровень освоения программы, участвуют в различных конкурсах, олимпиадах, конференциях и т.д.

За 10 лет реализации программы «Экологические аспекты энергетики» были получены следующие результаты: 492 обучающихся прошли обучение по программе; проведено 2640 лабораторных и практических работ; в весенне-летний период были организованы для обучающихся сплавы по 15 рекам Челябинской области, Оренбургской области, Республики Башкортостан, Пермскому краю; 85 человек продолжили обучение по данному направлению в вузах г. Челябинска и Российской Федерации; двое обучающихся удостоены стипендии Администрации города Челябинска «за особые успехи в образовании»; 28 обучающихся стали призерами Всероссийских конкурсов.

Литература

1. Артеменко Б.А. «Экологический трамвай» как интерактивная форма работы с обучающимися в системе дополнительного образования / Б.А. Артеменко, Н.В. Калашников // Экология XXI века: синтез образования, науки, производства: матер. V Всерос. науч.-практ. конф. с междун. участием. – Челябинск, 2017. – С. 3–5.

2. Артеменко Б.А. Организация работы в детских объединениях естественнонаучной направленности системы дополнительного образования / Б.А. Артеменко, Н.В. Калашников // Биоморфологические исследования на современном этапе: матер. конф. с междун. участием «Современные проблемы биоморфологии». – Владивосток: Изд-во ООО «Литера В», 2017. – С. 10–11.

3. Артеменко Б.А. Тьюторское сопровождение в экологическом образовании школьников / Б.А. Артеменко, Е.Б. Быстрой, Н.В. Калашников [и др.] // European Social Science Journal. – 2016. – № 8. – С. 73–79.

4. Артеменко Б.А. Экологическое образование – часть государственной политики в сфере деятельности по формированию экологической культуры / Б.А. Артеменко // Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения: матер. VIII Междун. науч.-практ. конф. – СПб: ЦНИТ «Астерион»; Челябинск: ЧГПУ, 2013. – С. 19–21.

5. Морозова Т.А. Об опыте реализации проекта «ТЕМП. Естествознание. Будущие металлурги, химики, биологи, экологи живут на Южном Урале» в системе дополнительного образования / Т.А. Морозова // Экология XXI века: синтез образования, науки, производства: матер. V Всерос. науч.-практ. конф. с междун. участием. – Челябинск, 2017. – С. 68–70.

Власова О.А., Чинькова Т.В.

Научный руководитель: Артеменко Б.А., канд. биол. наук, доцент
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПО ЭКОЛОГИИ

Аннотация. В статье описывается актуальная на сегодняшний день проблема организации детских исследований по экологии. Определены условия по организации исследовательской деятельности для детей старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: исследовательская деятельность, дети старшего дошкольного возраста, экология.

Vlasova O.A., Chinkova T.V.

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

ORGANIZATION OF RESEARCH ACTIVITY OF THE SENIOR PRESCHOOL CHILDREN ON ECOLOGY

Abstract. The article describes the currently relevant problem of the organization of children's research on ecology. The conditions for the organization of research activities for children of preschool age are determined.

Keywords: research activities, preschool children, ecology.

Дети дошкольного возраста по своей природе – исследователи. Развитие исследовательских способностей детей дошкольного возраста – одна из важнейших задач современного дошкольного образования.

Федеральный государственный стандарт дошкольного образования рассматривает исследовательскую деятельность как одно из важнейших направлений в процессе развития самостоятельности и активности детей дошкольного возраста [6].

Большой вклад в развитие теории практики исследовательской деятельности в дошкольной педагогике внесли: О.В. Дыбина, А.И. Иванова, А.Н. Леонтьев, М.И. Лисина, Л.М. Маневцова, С.Н. Николаева, С.Л. Новоселова, Я.А. Пономарев, Н.А. Рыжова, А.И. Савенкови др. [1; 2].

С.Л. Рубинштейн отмечал, что для детей дошкольного возраста абсолютно естественно развиваться в процессе исследовательской деятельности.

А.И. Савенков считал, что для ребенка естественнее и потому гораздо легче постигать новое, проводя собственные исследования – наблюдая, ставя

эксперименты, делая на их основе собственные суждения и умозаключения, чем получать уже добытые кем-то знания в «готовом виде» [7, с. 32].

Исследовательская деятельность – это деятельность, которая связана с решением творческой или исследовательской задачи с неизвестным заранее решением. Именно такая деятельность развивает у детей старшего дошкольного возраста исследовательское поведение, которое служит источником получения представлений об окружающем мире. Дети сами стремятся найти ответы на вопросы «как?» и «почему?».

Исследовательская деятельность может выступать в следующих формах организации: *совместная* (наблюдение, макетирование, моделирование, эксперимент, проекты); *совместно-групповая* (познавательно-исследовательская учебная деятельность); *индивидуальная* (исследование).

Особое значение исследовательская деятельность имеет в экологическом воспитании детей, ведь главное достоинство исследований заключается в том, что он дает детям реальные представления о различных сторонах изучаемого объекта, о его взаимоотношениях с другими объектами и со средой обитания. В процессе исследования идет обогащение памяти ребенка, активизируются его мыслительные процессы, так как постоянно возникает необходимость совершать операции анализа и синтеза, сравнения и классификации, обобщения. Необходимость давать отчет об увиденном, формулировать обнаруженные закономерности и выводы стимулирует развитие речи.

Экологическое воспитание – это единство экологического сознания и поведения, гармоничного с природой. Педагогам и родителям следует заложить фундамент экологической культуры и сформировать у детей ответственное отношение к природе [8].

Старший дошкольник приобретает экологически ориентированный личный опыт за счет:

- наблюдения различных состояний окружающей среды, сопровождающихся разъяснениями учителя;
- выполнения предложенных воспитателем правил поведения;

- общения с представителями животного и растительного мира и эмоциональных переживаний;
- эстетического наслаждения красотой природы и творческого воплощения своих впечатлений в устных рассказах, рисунках;
- ощущения потребности в знаниях экологического содержания;
- наблюдения за деятельностью взрослых по улучшению окружающей среды и собственного посильного участия в ней.

При правильной организации исследовательской деятельности у детей старшего дошкольного возраста формируется устойчивая привычка задавать вопросы и пытаться самостоятельно искать на них ответы.

Если рассматривать структуру детского исследования, то несложно заметить, что оно так же, как и исследование, проводимое взрослым ученым, неизбежно включает в себя следующие конкретные этапы:

- выделение и постановка проблемы (выбор темы исследования);
- выдвижение гипотезы;
- поиск и предложение возможных вариантов решения;
- сбор материала;
- обобщение полученных данных [7].

Проблемные ситуации необходимо предъявлять детям в определенной последовательности. Вначале простые, содержащие однозвенные связи («Почему на земле лужи?», «Почему гусеницу не видно на листьях капусты?»), а затем более сложные, содержащие цепочку связей («Почему весной почва оттаивает к полудню, а к вечеру замерзает?») и др. [5, с. 4–12].

Детям старшего дошкольного возраста становятся доступными и двух-, и трехчленные цепочки причинно-следственных связей, поэтому им надо чаще задавать вопрос «Почему?». Появление вопросов такого типа свидетельствует об определенных сдвигах в развитии логического мышления. Педагог своими вопросами стимулирует этот процесс.

При проведении разнообразных опытов работа чаще всего осуществляется по этапам: выслушав и выполнив одно задание, дети получают другое. Одна-

ко благодаря увеличению объема памяти и усилению произвольного внимания можно в отдельных случаях пробовать давать одно задание на все исследование и затем следить за ходом его выполнения. Уровень самостоятельности детей повышается. Расширяются возможности по фиксации результатов. Больше применяются разнообразные графические формы, осваиваются разные способы фиксации натуральных объектов (гербаризация, объемное засушивание, консервирование и пр.). Поддерживаемые доброжелательным интересом со стороны взрослых, дети учатся самостоятельно анализировать результаты исследования, делать выводы, составлять развернутый рассказ об увиденном.

Исследование предполагает индивидуальную исследовательскую практику ребенка. Дети старшего дошкольного возраста сами планируют свое время, выбирают тему и предмет для исследования. Главная задача педагога заключается в поощрении и деликатном направлении исследовательской инициативы детей.

В старшей группе начинают вводиться длительные исследования, в процессе которых устанавливаются общие закономерности природных явлений и процессов. Сравнивая два объекта или два состояния одного и того же объекта, дети могут находить не только разницу, но и сходство. Это позволяет им начать осваивать приемы классификации [4, с. 56].

В старшей группе возрастает роль заданий по прогнозированию результатов. Эти задания бывают двух видов: прогнозирование последствий своих действий и прогнозирование поведения объектов. Например: «Ребята, сегодня мы с вами посеяли семена, из которых вырастут новые растения. Как вы думаете, какими они будут через 10 дней?» Каждый рисует рисунок, в котором отражает свои представления. Через 10 дней, сверяя рисунки и реальные растения, устанавливают, кто из ребят оказался наиболее близок к истине [3].

Детям седьмого года жизни доступны такие сложные умственные операции, как выдвижение гипотез (простейших с точки зрения взрослого, но достаточно сложных для них), проверка их истинности, умение отказаться от гипотезы, если она не подтвердится. Дети подготовительной группы способны делать выводы о скрытых (не воспринимаемых непосредственно) свойствах предметов

и явлений, самостоятельно формулировать выводы, а также давать яркое, красочное описание увиденного [3].

Таким образом, можно сделать вывод, что исследовательская деятельность в экологическом воспитании имеет большое значение. Именно она позволяет ребенку смоделировать в своем сознании картину окружающего мира, основанную на собственных наблюдениях, опытах, установлении взаимосвязей и закономерностей.

Литература

1. Артеменко Б.А. Теоретико-методологические основы экологического образования детей дошкольного возраста / Б.А. Артеменко, Е.Б. Быстрой // Вестник ЧГПУ. – 2017. – № 3. – С. 9–14.

2. Быстрой Е.Б. Теория и технология экологического образования детей дошкольного возраста / Е.Б. Быстрой, Б.А. Артеменко, Н.В. Калашников [и др.]. – Челябинск: Цицеро, 2017. – 222 с.

3. Иванова А.И. Методика организации экологических наблюдений и экспериментов в детском саду: пособие для работников дошкольных учреждений / А.И. Иванова. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – С. 35–45.

4. Иванова А.И. Экологические наблюдения и эксперименты в детском саду / А.И. Иванова. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 56 с.

5. Короткова Н.А. Образовательный процесс в группах детей старшего дошкольного возраста / Н.А. Короткова. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 208 с.

6. Попкова О.А. Экологическое воспитание детей дошкольного возраста в контексте ФГОС ДО / О.А. Попкова, Б.А. Артеменко // Экологическая безопасность, здоровье и образование: матер. XI Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов, 20 апреля 2018 г., г. Челябинск. – Челябинск: ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – С. 219–224.

7. Савенков А.И. Методика проведения учебных исследований в детском саду / А.И. Савенков. – Самара: Учебная литература, 2007. – 32 с.

8. Сахаутдинова М.Р. К вопросу об экологическом воспитании детей дошкольного возраста / М.Р. Сахаутдинова, Б.А. Артеменко // Экологическая безопасность, здоровье и образование: матер. XI Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов, 20 апреля 2018 г., г. Челябинск. – Челябинск: ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – С. 245–250.

Высокова А.А., Чубова О.Н.

Научный руководитель: Артеменко Б.А., канд. биол. наук, доцент
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

ОРГАНИЗАЦИЯ ЭКСКУРСИЙ В ПРИРОДУ КАК СРЕДСТВО ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье раскрывается цель и значение проведения экскурсий в дошкольной образовательной организации. Авторами рассмотрена экскурсия в природу

как одно из средств экологического воспитания дошкольников, а также изложены этапы экологической экскурсии с детьми дошкольного возраста.

Ключевые слова: экологическое воспитание, экскурсия в природу, этапы экскурсии.

Vysokova A.A., Chubova O.N.

*Supervisor: Artemenko B.A., candidate of biological Sciences, associate Professor
South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia*

ORGANIZATION OF EXCURSIONS IN NATURE AS A MEANS OF ECOLOGICAL EDUCATION OF CHILDREN OF PRESCHOOL AGE

Abstract. The article reveals the purpose and importance of conducting excursions in the preschool educational organization. The authors considered an excursion into nature as one of the means of environmental education for preschool children and also outlined the stages of an environmental excursion with children of preschool age.

Keywords: environmental education, excursion into nature, stages of excursion.

На современном этапе развития общества вопрос экологического воспитания детей дошкольного возраста приобретает особую остроту. Главная причина этого – тотальная безответственность. На всех этапах развития человеческой цивилизации проблема взаимодействия человека и природы была и остается одной из самых актуальных. В отличие от других живых систем человек играет активную роль в своей среде обитания, он все более модифицирует ее, адаптирует и приспособливает к себе [6].

Главная цель экологического воспитания детей дошкольного возраста – формирование начал экологической культуры, правильного отношения человека к природе, получение элементарных знаний для выработки хорошего отношения к окружающему миру, а также формирования осознанно-правильного отношения к окружающей природе [1]. Чем раньше начнется работа по экологическому воспитанию, тем эффективнее будет ее результат. Формирование основ экологической культуры детей дошкольного возраста требует развития у них не только конкретных знаний и умений, но и общего понимания природы, меры ответственности за жизнь в конкретном месте и на планете в целом. Большое наследие в области воспитания детей окружающей средой оставил выдающийся педагог В.А. Сухомлинский. По его мнению, природа лежит в основе детского мышления, чувств и творчества. Отношение детей к объектам

природы известный педагог тесно связывал с тем, что природа – это наш родной край, земля, которая нас вырастила и кормит, земля, преобразованная нашим трудом. Сама природа не воспитывает, воспитывает только активное взаимодействие с ней. Чтобы ребенок научился понимать природу, чувствовать ее красоту, беречь ее богатства, нужно привить ему чувства с раннего возраста [7].

Особая роль в ознакомлении детей с природой принадлежит экскурсиям, которые являются одной из организационных форм обучения в дошкольном учреждении. Воспитательно-образовательное значение экскурсий неоднократно подчеркивала Н.К. Крупская. По ее мнению, они помогают детям «... ширить свой горизонт путем наблюдения живой природы, живых людей, их труда, их взаимоотношений» [3].

Формирование прочных знаний, умений и навыков экологически целесообразного поведения, этических норм и правил отношения к окружающей природной среде невозможно в рамках теоретического знакомства с экологическими проблемами. Необходимо расширение контактов детей дошкольного возраста с природой, вовлечение их в реальную деятельность по ее изучению и охране. Одна из форм такой деятельности – экскурсия [4].

Преимущество экскурсий в том, что они позволяют в естественной обстановке познакомить детей с объектами и явлениями природы. На экскурсиях дети знакомятся с растениями, животными и условиями их обитания, а это способствует образованию первичных представлений о взаимосвязях в природе. Экскурсии способствуют развитию наблюдательности, возникновению интереса к природе.

По характеру решаемых педагогических задач можно выделить четыре разновидности экскурсий: природоведческая, экологическая, на сельскохозяйственный объект, экскурсия эстетического характера [2, с. 50–53].

Природоведческая экскурсия традиционно решает задачу знакомства с природой, т.е. накопление представлений о разнообразии объектов живой природы и их характерных особенностях.

Экологическая экскурсия направлена на освоение детьми дошкольного возраста разнообразных биоэкологических связей в мире природы: между органами животных и растений и их функциями, средой обитания живых существ и особенностями их строения и образа жизни, состоянием конкретных живых объектов и условиями их существования, различными живыми существами в одной экосистеме [5].

Экскурсии на сельскохозяйственные объекты помогают детям освоить представления о труде людей. Это экскурсии в поле (вспашка, сев, уборка урожая), на луг (выпас скота, уборка сена), в сад, огород, ягодник, на ферму, в оранжерею, на выставки цветов, птиц, рыб, в зоопарк и др. Основная цель экскурсии – показать, что и для чего делают люди. Как они используют машины, относятся к своему труду, каковы их результаты.

Экскурсии эстетического характера помогают ребенку научиться воспринимать красоту природы и развивают культуру его чувств. Используя различные педагогические приемы, воспитатель способствует тому, что дети от общения с природой получают неизгладимые впечатления.

Вместе с тем, использование всех разновидностей экскурсий направлено на воспитание любви к природе и осознанное и бережное отношение к ней.

Экскурсия в природу состоит из нескольких этапов:

Этап 1. Подготовка к экскурсии.

Выбрать тему, чтобы она звучала эмоционально или проблемно, что позволит заинтересовать детей.

Определить цель, задачи экскурсии, составить предварительный план, выбрать место проведения и разработать маршрут. Предусмотреть место для подвижных игр, информации, наблюдений, сбора природного материала, общественно-полезной деятельности детей.

Уточнить содержание воспитательного и познавательного материала, подбирать игровой материал, стихи, загадки, викторины. Продумать методику проведения экскурсии и спланировать организационные формы деятельности детей (когда и где проводить массовые и групповые наблюдения), выполнение

общественно-полезных дел, распределение обязанностей между подгруппами или отдельными детьми.

Этап 2. Ход экскурсии.

Педагог ведет детей на место экскурсии. Далее уже на месте педагог проговаривает правила поведения в природе.

Для эмоционального настроения можно прочитать стихотворение о времени года (в зависимости от того, когда проходит экскурсия). Обсудить его и охарактеризовать с детьми данное время года.

Воспитатель обращает внимание детей на изменения в природе, напоминает о важности сбережения ее. Необходимо останавливаться около деревьев, кустов, цветов и проговаривать совместно с детьми увиденное, выделять существенные признаки. Важно понаблюдать за животным миром, в частности за птицами, так как их точно можно встретить на экскурсии.

Этап 3. Завершение экскурсии.

Провести различные игры с детьми (дидактические, подвижные).

Результатами такой экскурсии является: повышение познавательного интереса у детей к окружающему миру, обогащение их представления о социальном мире.

Соотносят результаты труда и набор трудовых процессов с названиями профессий. Устанавливают связь между качеством труда, физическим усилием человека и используемыми инструментами, техникой.

Проявляют самостоятельность, применяя знания, полученные на экскурсиях в придумывании дидактических игр.

Учатся подмечать характерные признаки предметов и явлений, устанавливать необходимые связи.

Активизируется словарный запас детей и развивается связная речь.

Экскурсии имеют большую познавательную ценность, а также пробуждают интерес к познанию, стремление понять и объяснить суть явлений. Экскурсии в природу будут эффективным средством экологического воспитания детей дошкольного возраста только при условии их методически грамотной организации и систематического применения.

Литература

1. Быстрой Е.Б. Теория и технология экологического образования детей дошкольного возраста / Е.Б. Быстрой, Б.А. Артеменко, Н.В. Калашников [и др.]. – Челябинск: Цицеро, 2017. – 222 с.
2. Веселов Т.М. Формирование экологической культуры старших дошкольников / Т.М. Веселов // Дошкольное образование. – 2013. – № 6. – С. 50–53.
3. Крупская Н.К. Педагогические сочинения: в 6-ти т. / Н.К. Крупская // под ред. А.М. Арсеньева [и др.]. – М.: Педагогика, 1980. – 495 с.
4. Николаева С.Н. Теория и методика экологического образования детей: учеб. пособие для студ. фак. дошк. образования высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2002. – 336 с.
5. Пермякова Н.Е. Использование прогулочных карт в экологическом образовании детей дошкольного возраста / Н.Е. Пермякова, Б.А. Артеменко // Актуальные проблемы дошкольного образования: традиции и инновации: матер. XVI Междун. науч.-практ. конф. 19–20 апреля 2018 г., г. Челябинск. – Челябинск: ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – С. 116–121.
6. Сахаутдинова М.Р. К вопросу об экологическом воспитании детей дошкольного возраста / М.Р. Сахаутдинова, Б.А. Артеменко // Экологическая безопасность, здоровье и образование: матер. XI Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов 20 апреля 2018 г., г. Челябинск. – Челябинск: ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – С. 245–250.
7. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям / В.А. Сухомлинский. – Киев: Радянська школа, 1972. – 244 с.

Гаврюченко Г.С.

Научный руководитель: Галянт И.Г., канд. пед. наук, доцент
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

РАЗВИТИЕ МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Статья посвящена исследованию вопросов, связанных с особенностями организации процесса совместной творческой деятельности с учетом ФГОС дошкольного образования. Рассматривается авторский вариант оценки предпосылок, лежащих в основе музыкально-ритмической деятельности дошкольников и педагогических условий, в которых она реализуется.

Ключевые слова: музыкально-ритмические движения, навыки, совместная творческая деятельность, педагогическое взаимодействие.

Gavryuchenko G.S.

Supervisor: Galant I.G., candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

DEVELOPMENT OF MUSICAL AND RHYTHMIC ABILITIES IN CHILDREN OF THE ADVANCED PRESCHOOL AGE

Abstract. Article is devoted to a research of the questions connected with features of the organization of process of joint creative activity taking into account FGOS of preschool

education. The author's option of assessment of the prerequisites which are the cornerstone of musical and rhythmic activity of preschool children and pedagogical conditions in which it is implemented is considered.

Keywords: musical and rhythmic movements, skills, joint creative activity, pedagogical interaction.

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности. Поэтому любые движения под музыку развивают музыкальный слух, двигательные способности и психические процессы, которые лежат в их основе, а также способствуют эмоциональному и психофизическому развитию детей.

Так, И.Г. Галянт подчеркивает, что особенностью современного общества является ускорение темпа жизни, с которым сталкивается ребенок, находящийся во взаимосвязи с природой и ее биоритмом. Аритмичность жизненных процессов создает хаотичность в отношениях ребенка с миром и нередко носит разрушительный характер. Противоречия между природным и социальными ритмами тормозят разностороннее развитие личности [1].

Наиболее удачной для развития музыкальных способностей является музыкально-ритмическая деятельность. Она помогает привить детям устойчивый интерес к танцу, совершенствует артистические навыки детей в плане переживания и воплощения образа, побуждает их к созданию новых образов, импровизации коротких танцев.

А.И. Буренина рассматривает музыкально-ритмические движения как универсальное средство развития у детей музыкального слуха, памяти, внимания, выразительности движений, музыкальных способностей [2].

Одним из видов музыкальной деятельности, являются музыкально-ритмические движения. В связи с введением Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования возросла потребность в эффективных методах воспитания детей дошкольного возраста. И музыкально-ритмическое воспитание, оказывается одним из стержневых видов деятельности. Не секрет, что дети любят двигаться под музыку, но спонтанный танец – это не продукт интеллектуальной деятельности человека, это скорее движение, возникающее на уровне подсознания. Гораздо сложнее выполнять комплекс движений в определенной последовательности под определенную музыку.

Еще сложнее танцевать группой, когда необходимо не просто выполнить движения, и выполнить их синхронно. При разучивании танца происходит тренировка многих умений ребенка: запоминание отдельных движений и движений в комплексе, координация движений, способность слушать музыку и повторять под нее движения (т.е. чувство ритма, способность выразиться творчески).

Работа музыкального руководителя по развитию музыкальных способностей ребенка в музыкально-ритмической деятельности строится по двум направлениям – развитие музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения. Музыкально-ритмические навыки – это передачи в движении наиболее ярких средств музыкальной выразительности (формы, темпа, динамики, метроритма). Музыкально-ритмические навыки осваиваются детьми в процессе разучивания танцев, народных плясок и хороводов, упражнений, музыкальных игр, требования в работе над этими навыками последовательно усложняются. Навыки выразительного движения – это определенный запас движений, которые заимствованы из физической культуры (гимнастические упражнения, различные виды ходьбы, бега, перестроений), из области сюжетной драматизации (изображение птиц, зверей, человека и его деятельность), из области танца (элементы народных плясок, бальных танцев), а также движения детской пляски, существующие, пожалуй, только в детском саду.

Музыкально-ритмические движения играют большую роль в развитии детей дошкольного возраста, а именно:

- формируют красивую осанку, учат выразительным, пластичным движениям;
- развивают восприятие музыкальных образов, способность выражать их в движении, согласовывая с характером музыки, средствами музыкальной выразительности;
- совершенствуют танцевальные движения, используя все виды шага;
- выразительно и качественно дополняют танцы с различными предметами, давая собственную интерпретацию;

– учат прочному овладению техническими приемами, мимикой и жестом, выражению своих эмоций в осанке и позах;

– способствуют развитию творческого потенциала каждого ребенка.

В нашем детском саду уделяется огромное внимание музыкально-ритмическому развитию детей. Основное место в музыкально-ритмических движениях занимают игры. Музыкальная игра – это активная деятельность, направленная на выполнение музыкально-ритмических задач. Она вызывает у детей веселое, бодрое настроение, влияет на процессы развития движений, формирует музыкальные способности. Играя, ребенок упражняется в движении, осваивает его, в процессе игры развиваются положительные качества личности ребенка, через игру он познает жизнь.

Музыкально-ритмические движения чрезвычайно важны для формирования положительных черт характера, эмоционально-волевых качеств личности. Ритмические движения заставляют детей переживать выраженное в музыке. Это оказывает влияние на качество исполнения. Радуюсь музыке, ощущая красоту своих движений, ребенок эмоционально обогащается, испытывает подъем и жизнерадостность. Таким образом, музыкально-ритмические движения являются воспитывающим процессом и помогают развитию многих сторон личности ребенка: музыкально-эстетической, эмоциональной, волевой и познавательной.

Литература

1. Галянт И.Г. Ритмическая организация жизненного пространства детей как основа музыкально-творческого развития / И.Г. Галянт // Вестник ЧГПУ. – 2015. – № 3. – С. 80–89.

2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста / А.И. Буренина. – СПб.: ЛОИРО, 2000. – 220 с.

Галянт И.Г.¹, Пронина Е.В.²

¹Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

²МДОУ детский сад общеразвивающего вида № 26, п. Белоозерский
Воскресенского р-на Московской обл., Россия

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы здоровьесберегающего образования, в соответствии с принципами природосообразности и народной педагогики. Анализируются существующие проблемы и условия, которые способствуют максимально естественным способам воспитания, которые не мешают природе участвовать в развитии каждой индивидуальности.

Ключевые слова: природосообразность, этнопедагогика, естественное развитие, дети дошкольного возраста.

Galyant I.G.¹, Pronina E.V.²

¹SouthUral State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

²MPEI kindergarten of general developmental type № 26, v. Beloozersky, Voskresenkii district, Moscow Region, Russia

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF HEALTH-SAVING EDUCATION OF CHILDREN OF PRESCHOOL AGE

Abstract. The article deals with the issues of health-saving education, in accordance with the principles of nature and folk pedagogy. The existing problems and conditions that contribute to the most natural ways of education that do not prevent nature to participate in the development of each individual are analyzed.

Keywords: nature-conformity, pedagogy, естественное развитие of children of preschool age.

Мы живем в удивительное время: это век инновационных технологий, изобретений, развития экономики и инфраструктуры, идущей вперед науки, идеалов и стремлений человечества к лучшей жизни. И, конечно, одной из важнейших задач, которая существовала во все времена, является воспитание и адаптация к условиям современного мира будущего поколения – наших детей.

Природосообразность – педагогический принцип, на основе которого организовано естественное, природное развитие ребенка. Внимание природосообразного образования обращено на реализацию возможностей самого ребенка на этапах его развития, на природу, в которой он живет, ее изменения. Среди ученых, которые провозглашали идеи природосообразности и антропологического направления в педагогике можно выделить Я.А. Коменского, И.Г. Песталоцци, К.Д. Ушинского и др. Концепция природосообразности опирается на гуманизм и взаимосвязь природных и социокультурных процессов. Природосообразность заключается в том, что дети получают и усваивают информацию в естественном игровом развитии [1].

Так, И.Г. Песталоцци говорит о пробуждении духовных сил детей, а также роли родителей в раскрытии перед ребенком красоты и гармонии окружающего мира. Он описывает свой опыт работы с детьми, который направлен на развитие наблюдательности, умения сравнивать, рассказывать о своих впечатлениях. В этом педагог видит основу развития ребенка. Он подчеркивает, что обучать ребенка в соответствии с «естественным путем познания» нужно с младенчества [7].

В народной педагогике отчетливо просматривается идея гармоничной взаимосвязи человека с природой: она возникла как общечеловеческая идея из гармонии самой природы и необходимости приспособляться к ней и преобразовывать ее [6]. Г.В. Волков говорит, что исследование педагогических возможностей природы как фактора воспитания представляет безграничный простор для педагогической деятельности [4].

Заметим, что уровень духовной культуры общества лучше всего наблюдается в детях. Глядя на ребенка, можно ясно представить микро- и макросистемы, являющиеся для него социально и психологически значимыми: его родителей, социальную среду, в которой он воспитывается и растет, культурно-досуговую среду, формирующую его духовные потребности. Сегодня в ситуации «культурного хаоса» ориентация массового образования на формирование творческой индивидуальности каждого ребенка средствами искусства очень важна как с точки зрения развития адаптационных возможностей личности, так и для гармоничного построения будущего социокультурного пространства и возрождения культуры [2].

Еще в начале прошлого столетия дети преимущественно воспитывались в семьях мамами, бабушками, прабабушками; в богатых семьях гувернантками. Даже обучение грамоте и письму чаще всего осуществлялось в домашних условиях. Также существовали школы и пансионаты, где уровень образования был достаточно высок, о чем можно судить из случая, рассказанного М. Казиником в книге «Тайны гениев»: «Это было в 1913 г. Одиннадцатилетняя девочка, пансионерка Московской Ржевской гимназии очень просила своего

дядюшку показать, что у него написано на медальоне, который тот носил с собой на груди. Дядюшка снял медальон и протянул девочке. Девочка открыла крышку, а там ничего не написано кроме четырех нот: соль-диез – си – фа-диез – ми. Девочка помедлила мгновение, а затем весело закричала: – Дядюшка, я знаю, что здесь написано. Ноты на медальоне означают: «Я люблю Вас». Увидев четыре ноты, девочка пропела их про себя и узнала начало ариозо Ленского из оперы Чайковского «Евгений Онегин». Оказалось, что этот медальон – столь оригинальное признание в любви, когда-то получен дядюшкой девочки в подарок от своей невесты перед их свадьбой» [5, с. 7].

В наше время, несмотря на множество различных методик, рекомендаций и разработок в области дошкольного и школьного образования, уровень развития детей не превышает, а порой даже не достигает того, который был в предыдущем столетии. Весь мир идет вперед, а образование базируется на тех же принципах, что были актуальны пол века назад. Зачастую, думая, как улучшить развитие детей, мы придумываем все больше вариантов обучения, но забываем о естественных природных процессах, которые свойственны каждому существу на планете, об эволюции, для которой требуется время и определенные условия. Сегодня следует рассматривать образование с точки зрения естественного развития. Сама природа невыразимо красива и многогранна, перфекционистична – то есть стремится к идеалу и достигает его. Человек, как высшая форма антропогенеза, тоже стремится к нему не только осознанно, но и на уровне рефлексов. Это выражается, например, в стремление к достижению людьми синхронности в движениях во время танца или армейского марша. Да и какой педагог не хотел бы, чтобы его дети вели себя аналогично: ходили «в ногу», сидели ровно, умели соответствовать требованиям и были способны одинаково хорошо выполнять любые предполагаемые образовательным процессом действия! Разве сама природа не показывает нам этот идеал? Достаточно понаблюдать за синхронностью движений косяка рыб, или за клином птиц, улетающих на юг. Красота и гармония! Но заметим, что в этой красоте есть очень важная составляющая –

это индивидуальность каждой особи! Как же природе удастся достичь такой гармонии между совершенно разными индивидуальностями? Как можно достичь высоких результатов в воспитании и обучении детей, при этом сохранив и преумножив их личностные качества и таланты? Эти вопросы равнозначны и очень важны.

Отметим, что интеграция искусств в образовательном процессе определяет качество глубоких и разносторонних представлений у детей о действительности. Она в совокупности с различными видами детской творческой деятельности составляют феномен диалектического единства в формировании единой картины мира. Далее автор говорит, что деятельность детей, по природе своей, синкретическая. Эмоционально-двигательные реакции являются способом познания и самовыражения, не прибегая к интеллектуальному анализу рассудком. Чувствовать звуки всем телом, двигаться спонтанно, передавать свои чувства жестом, мимикой, а не словами, для детей так естественно, как чувствовать радость [3].

По нашему мнению, участникам образовательного процесса необходимо научиться слушать природу. Сначала – свою внутреннюю, а затем научить детей прислушиваться к их собственным ощущениям и окружающему миру. Надо дать ребенку почувствовать то, что уже заложено в его геноме, постараться помочь раскрыть его способности и лучшие черты характера. Очень важно, чтобы создаваемые условия были максимально естественными и не мешали природе участвовать в развитии каждой индивидуальности. Нужно позволить детям на интуитивном уровне понять и почувствовать, как себя вести, научив их видеть не только свои потребности, но и окружающих. Научить искать и находить компромисс, при этом не забывая про то, что такие уважительные отношения распространяются не только на сверстников, но и на взрослых, и обратно. Заметим, что, когда разговариваешь с ребенком, как с равным, объясняешь причины, приводишь доводы, внимательно слушаешь и в серьез воспринимаешь любую его точку зрения, даже будь это что-то выдуманное или несурзное – он тянется к тебе и доверяет, только если принимать его таким, какой он есть. Когда дети чувствуют это «приятие», они

всегда идут на компромисс, соглашаются договориться о чем-либо, например, о том, что каждый из них будет стараться не мешать своим криком или своей игрой другим ребятам делать то, чем они заняты.

Таким образом, психолого-педагогические аспекты здоровьесберегающего образования способны раскрыть адаптационные возможности индивидуальности ребенка. Именно в процессе естественного и гармоничного развития создаются условия для успешной деятельности, развития творческой активности и самостоятельности, без которых невозможно становление уверенной, разносторонне развитой, полноценной, перспективной личности, в которой заинтересованно современное общество.

Литература

1. Артеменко Б.А. Генезис проблемы формирования естественнонаучных представлений на дошкольно-школьном уровне / Б.А. Артеменко, Н.В. Калашников // Колл. моногр. «Дошкольная педагогика: актуальные проблемы». – М.: Перо, 2015. – С. 4–24.
2. Галянт И.Г. Принципы художественно-творческого воспитания дошкольников / И.Г. Галянт // Начальная школа: плюс до и после. – 2009. – № 12. – С. 23–30.
3. Галянт И.Г. Художественно-эстетическое развитие в решении проблем инклюзивного дошкольного образования / И.Г. Галянт // Науч.-метод. обеспечение оценки качества образования. – 2018. – № 2. – С. 109–113.
4. Волков Г.В. Этнопедагогика: учеб. для студ. средн. и высш. пед. заведений / Г.В. Волков. – М.: Изд-кий центр «Академия», 1999. – 168 с.
5. Казиник М.С. Тайны гениев / М.С. Казиник. – М.: Изд-во Новый Акрополь, 2011. – 500 с.
6. Народная педагогика в экологическом воспитании дошкольников: пособие для специалистов дошкольного воспитания / сост. С.Н. Николаева. – Изд-во «Мозаика-синтез», 2010. – 190 с.
7. Песталоцци И.Г. Книга для матерей / И.Г. Песталоцци. – М.: Изд-кий дом «Карапуз», 2009. – 240 с.

Гасанова С.И., Захарова Н.А.

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

ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ НА ПОДГОТОВКУ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Аннотация. В работе авторы изучают спортивную подготовку юных баскетболистов через комплекс дополнительных подвижных игр, направленных на развитие скоростных способностей, ловкости, согласованности в действиях, прыгучести, быстроты, внимания; на воспитание решительности, совершенствование перемещений; на закрепление навыков передачи и ловли мяча; совершенствование технике-

тактическим навыкам ведения, перехвата и выбивания мяча; отработки бросков, передач. Авторы использовали современные способы определения уровня физической подготовленности и оценки уровень технико-тактической подготовки. В результате исследования авторами было доказано, что при использовании комплекса упражнений с включением дополнительных подвижных игр, физическая и технико-тактическая подготовка юных баскетболистов будут лучше, чем при использовании традиционных методов обучения по программам ДЮСШ по баскетболу.

Ключевые слова: подвижные игры, юные баскетболисты, физическая культура.

Gasanova S.I., Zakharova N.A.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

INFLUENCE OF OUTDOOR GAMES AND EXERCISES ON TRAINING OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS

Abstract. In work authors study sports training of young basketball players through a complex of the additional outdoor games aimed at the development of high-speed abilities, dexterity, coherence in actions, spring ability, speed, attention; on education of determination, improvement of movements; on fixing of skills of transfer and catching of a ball; improvement to the equipment - to tactical skills of maintaining, interception and knocking-out of a ball; working off of throws, transfers. Authors used modern ways of determination of level of physical fitness and assessment the level of technical and tactical preparation. As a result of a research by authors it was proved that when using a set of exercises with inclusion of additional outdoor games, physical and technical and tactical training of young basketball players will be better, than when using traditional methods of training in programs of sports school for basketball.

Keywords: outdoor games, young basketball players, physical culture.

Современный баскетбол находится в стадии бурного подъема, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и в защите. Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания подрастающего поколения.

Основная форма обучения юных спортсменов – тренировка. Через систему тренировок осуществляется целенаправленное педагогическое воздействие, решаются основные спортивные, оздоровительные и воспитательные задачи [3; 4; 6].

Многолетняя практика работы показывает, что обучение целому ряду тактических элементов, закрепление и совершенствование технических упражнений, лучше всего проводить в специально созданных игровых условиях. Наилучшим образом при подготовке юных баскетболистов подходят подвижные игры [1; 5].

Благодаря движениям при игре возрастает уровень развития быстроты, повышается работоспособность, выносливость [2].

Организация и методы исследования

В исследование проводилось на базе МОБУ Лицей № 5 г. Оренбурга, секции баскетбола. В эксперименте принимали участие две группы детей в возрасте 8–10 лет, в количестве 30 человек поделенные на контрольную и экспериментальную. Контрольная группа занималась по традиционной методике, в экспериментальную были добавлены дополнительные подвижные игры на развитие скоростных способностей, ловкости, согласованности в действиях, прыгучести, быстроты, внимания; на воспитание решительности, совершенствование перемещений; на закрепление навыков передачи и ловли мяча; совершенствование технике-тактическим навыкам ведения, перехвата и выбивания мяча; отработки бросков, передач.

Для определения уровня физической подготовленности юных баскетболистов использовали следующие методы исследования: бег 60 метров (сек.); поднимание туловища за 1 мин (кол-во раз); челночный бег 3x10 м; наклоны вперед из положения сидя; бег 1000 метров (мин/сек).

Для оценки технико-тактической подготовки нами были использованы тестовые соревнования для контроля за динамикой технико-тактических действий юных баскетболистов и степени ее реализации в соревновательном упражнении.

Результаты исследования и их обсуждение

В ходе экспериментальной работы мы проанализировали эффективность подобранных игр и игровых заданий с направленностью на повышения уровня спортивной подготовки юных баскетболистов.

В начале эксперимента сравнительный анализ результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп не выявил достоверных различий в показателях тестовых упражнений ($p > 0,05$), что свидетельствует о примерно равных исходных показателях физической и технико-тактической подготовки юных баскетболистов.

В конце эксперимента для подтверждения предположения о том, что применение игр и игровых заданий на тренировочных занятиях у юных баскетболистов, позволят повысить их спортивную подготовку, мы провели повторное тестирование в обеих группах по тем же контрольным тестам.

В результате исследования показатели физической подготовки улучшились в экспериментальной группе: бег на 60 м – на 0,18 сек (с 9,9 до 9,72 сек); бег на 1000 м – на 25 сек (с 5'53" до 5'28"); поднимание туловища за 1 минуту – на 5 раз (с 18 до 23); челночный бег – на 0,3 сек (с 8,8" до 8,5"); наклоны вперед из положения сидя – на 1,9 см (с 2,4 до 4,3 см).

После проведения контрольного соревнования в экспериментальной группе также улучшились результаты по всем показателям. Экспертные оценки активности юных баскетболистов во время игры в среднем улучшились на 0,67 балла (с 2,69 до 3,36); эффективность и вариативность к арсеналу применения технико-тактических приемов в среднем улучшились на 0,68 балла (с 2,66 до 3,34); результативность технико-тактических действий в среднем улучшилась на 0,76 балла (с 2,62 до 3,38).

Сравнительный анализ результатов тестирования в конце исследования контрольной и экспериментальной групп выявил существенные улучшения спортивной подготовки экспериментальной группы по сравнению со баскетболистами контрольной группы, при этом полученные данные статистически достоверны ($p < 0,05$) по всем показателям. В контрольной группе результаты тестирования также улучшились за счет естественного прироста, но незначительно и можно считать, что не достигнуто достоверных улучшений изучаемых показателей.

Таким образом, проведенное исследование показало, что применение игр и игровых заданий на тренировочных занятиях у юных баскетболистов на этапе начальной подготовки позволило повысить уровень спортивной подготовки и, как следствие, способствовало оптимизации тренировочного процесса и росту спортивного мастерства.

Литература

1. Баскетбол: учеб. для вузов физической культуры / Под. ред. Ю.М. Портнова. – М.: Физкультура и Спорт, 2004. – 480 с.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения / Ю.Д. Железняк. – М.: АСТ, 2007 – 256 с.
3. Кузнецов В.С. Физические упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: НЦ ЭНАС, 2006. – 151 с.
4. Сарайкин Д.А. Динамика поступательного баланса в вертикальной позе тхэквондистов высокой квалификации в годовом макроцикле / Д.А. Сарайкин,

В.В. Епишев, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Человек. Спорт. Медицина. – 2017. – Т. 17. – № 3. – С. 25–34. (Doi: 10.14529/hsm170303).

5. Сарайкин Д.А. Исследование физиологических показателей тхэквондистов при сенсорном конфликте / Д.А. Сарайкин, Е.Л. Бачериков, Ю.Г. Камскова, В.И. Павлова // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 12. – С. 62–64.

6. Терзи М.С. Реактивность динамики индикаторов функционального состояния сердечно-сосудистой системы юных тхэквондистов на предсоревновательном этапе тренировочного процесса / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин // Вестник ЧГПУ. – Челябинск, 2011. – № 12. – Ч. 1. – С. 349–360.

Гатауллина Ю.Д.

*Научный руководитель: Тюмасева З.И., д-р пед. наук,
канд. биол. наук, профессор*

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

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА

Аннотация. В статье рассматривается проектная деятельность с целью формирования здорового образа жизни у студентов медицинского колледжа. Дан анализ основных понятий изучаемой проблемы.

Ключевые слова: профессиональная готовность, здоровьесберегающая деятельность, здоровый образ жизни, студенты-медики.

Gataullina J.D.

*Supervisor: Tyumaseva Z.I., doctor of pedagogical Sciences,
candidate of biological Sciences, Professor*

South Ural State Humanitarian Pedagogical University,
Chelyabinsk, Russia

FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE SKILLS IN MEDICAL COLLEGE STUDENTS

Abstract. In the article the project activities is investigated in order to create a healthy lifestyle among students of medical College. The analysis of the basic concepts of the studied problem is given.

Keywords: professional readiness, health-saving activity, healthy lifestyle, medical students.

Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным остается определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов», хотя оно не является бесспорным.

Н.Ф. Реймерс определил здоровье человека как объективное состояние и субъективное самочувствие [5]. А поскольку эти составляющие здоровья обуславливаются не только внутренними факторами, но и внешними по отношению к организму факторами окружающей среды, то и традиционное понимание здоровья, и современная его трактовка, и строгое описание третьего состояния человека (по И.И. Брехману) должны рассматриваться в аспекте их экологической сущности. Поэтому можно сказать так: здоровьем динамической системы (человек – микроэкосистема) называется динамическое равновесие эндогомеостаза (то есть внутреннего гомеостаза) и экзогомеостаза (т.е. внешнего гомеостаза) этой системы. В этом определении просматривается экологическая сущность здоровья человека и любых природных и экосоциальных систем [3].

Основой формирования здорового образа жизни, как отмечает З.И. Тюмаева, является экологическое воспитание и образование, поскольку здоровье, по ее мнению, является критерием взаимоотношений человека и природы. Экологический аспект, способствует раскрытию взаимосвязи среды и организма человека и закреплению в сознании ребенка ощущения своей неразрывности с природой.

Студенты – медики представляют собой основной кадровый резерв отечественного здравоохранения, в связи, с чем основная задача медицинских образовательных учреждений является подготовка физически здоровых специалистов, способных долго сохранять работоспособность и свою жизненную позицию. Освоение комплекса медицинских знаний требует от студентов больших умственных, физических и психоэмоциональных затрат, поэтому высокий уровень здоровья является необходимым условием получения профессионального образования [1].

Рассматривая здоровый образ жизни как одну из человеческих ценностей, мы наполняем его собственным содержанием, опираясь при этом на аксиологический подход к проблеме его формирования. Сущность аксиологического подхода к исследуемой проблеме заключается в его направленности на понимание смыслов рассматриваемых явлений и на развитие способности студентов к ос-

мыслению здорового образа жизни как значимого для них феномена. Главное в здоровом образе жизни – это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Становится очевидным, что понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности.

Здоровый образ жизни является одной из человеческих ценностей по следующим основаниям: во-первых, здоровый образ жизни является ориентиром, идеалом, к которому должен стремиться человек, желающий сохранить и укрепить свое здоровье; во-вторых, здоровый образ жизни служит средством формирования, укрепления и сохранения здоровья; в-третьих, здоровый образ жизни – это цель, осуществление которой позволяет человеку отказаться от вредных привычек, повысить социальную активность и социальный статус, реализовать потребности в самоактуализации, достигнуть высокой работоспособности и рациональной организации всей жизнедеятельности; в-четвертых, здоровый образ жизни наделен смыслом, благодаря чему наполняется смыслом и жизнь человека, который максимально приближается к реализации своих принципов и жизненных устремлений.

Только гармонично развитая личность, обладающая опытом творческой деятельности, эмоционально-ценностным отношением к окружающему миру и самому себе может обладать определенными компетенциями по созданию здоровьесберегающей среды. Поэтому в ФГОСе большую роль отводят проектной деятельности, которая реализуется как во время традиционной урочной, так и внеурочной деятельности. Форма проведения внеурочной деятельности очень вариативна и позволяет применять тьюторские технологии и методы, и осуществлять необходимое тьюторское сопровождение [2; 4].

На первом этапе нами была проведена исследовательская работа по изучению научной литературы и необходимой документации для выявления основных положений. Далее разрабатывалась методика проектной деятельности,

параллельно проводилась диагностика познавательных запросов нескольких групп, с целью выбрать группу тьюторантов. Для диагностики были использованы такие методики как: карта познавательного интереса, опрос и беседа. На основании полученных данных, была выбрана форма работы – коллективный проект.

Для выполнения проекта необходимо создать среду, которая обладает:

- *открытостью* – любой субъект учебного процесса может участвовать в реализации проекта, получить помощь или консультацию любого специалиста;
- *вариативностью* – обучающиеся самостоятельно выбирают средства, методы и технологии реализации запроса;
- *избыточностью* – в распоряжении учащихся материалы библиотеки колледжа, ресурсы интернета, возможность участия в городских и областных мероприятиях.

На втором этапе были определены тьюторанты. Разработана программа тьюторского сопровождения согласно результатам изучения их диагностики, что позволило внести личностные аспекты развития каждого тьюторанта.

Тьюторанты – студенты вторых и третьих курсов. Студенты разных социальных условий, но всех их объединяет ярко выраженный интерес к саморазвитию и познавательной деятельности в направлении естественнонаучного мышления.

Третий этап – реализация программы.

Рабочее пространство организовано следующим образом, преподаватель, как тьютор, управляет группой с помощью индивидуальной деятельности, в процессе, которой каждый студент имеет возможность работать в своем ритме, продиктованном психофизическими особенностями организма. Студент может выбрать для себя интересующую его тему, собрать информацию, сделать листовку и флаер.

Подростковый возраст характерен качественными изменениями. В это время продолжает развиваться теоретическое и рефлексивное мышление. Активно начинают развиваться у подростков творческие способности. Изменения в интеллектуальной сфере приводят к расширению способности самостоятель-

но справляться с учебной программой. В тоже время многие обучающиеся испытывают трудности в учебе. Этот возраст характеризуется переходом от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости. Именно в этот период подросток сам принимает решение о своем здоровье, образе жизни, персональной ответственности. Но сомнения и волнение свойственные принятию таких важных решений способны привести к дискомфорту и даже депрессивному состоянию. И тьютору следует быть предельно осторожным, профессиональным и этичным при общении с подростком. Необходимо выстроить общение на равных, в условиях доверия, это позволит максимально эффективно выполнить функцию наставничества и создаст условия необходимые для развития тьюторанта [2].

Обсуждая будущий проект, мы остановились на создании кружка «Мир вокруг нас».

Этот проект показался нам оптимальным для групповой работы, так как он позволяет каждому найти и реализовать собственный интерес. В работе кружка выделено два направления: краеведение и здоровьесбережение.

В рамках работы этого кружка студенты получили возможность знакомиться с окружающей их социальной и природной средой: местными историческими и культурными объектами, растениями, животными, полезными ископаемыми и т.д.

Походы были приурочены к знаменательным датам, таким как международный день отказа от курения, всемирный день борьбы со СПИДом, всемирный день борьбы с диабетом, всемирный день борьбы с инсультом и т.д. Студенты собирали и готовили информационный материал по данной теме, выступали с ним. Сообща обсуждали и делали выводы.

Педагогически правильно построенная работа со студентами в туризме дает возможность тьютору совмещать оздоровительную, воспитательную и краеведческую деятельности. Совмещая оба этих направления, мы можем решить множество задач. Во-первых, в природе можно изучать и вести наблюдения за живыми объектами в естественной для них среде. Во-вторых, прочность

усвоения знаний достигается в туристско-краеведческой деятельности уже тем, что участник похода, путешествия, как говорят, всегда проходит свой маршрут трижды – изучает его при подготовке, совершает сам переход и обрабатывает собранный материал. В такой интенсивной системе изучения района прочность знаний достаточно высокая. В-третьих, при туристско-краеведческой работе можно успешно решать воспитательные и здоровьесберегающие задачи. Кроме того, развитие коллективизма, трудолюбия, целеустремленности – все это происходит не через устную декларацию, а в практике.

В ходе работы кружка нами были поставлены задачи:

1. Сформировать здоровьесберегающих компетенций у студентов, мотивировать на сохранения и приумножения своего здоровья и здоровья окружающих.

2. Сформировать у студентов интерес и основные знания об истории своего города, крае, о культуре, традициях и экономических особенностях.

3. Приобрести знания о природе родного края, научить видеть и понимать красоту живой природы.

4. Воспитать у студентов ответственное отношение к окружающей среде.

5. Привить навыки коммуникативного общения, совершенствовать навыки работы с информационными источниками.

Проведенный анализ результативности тьюторской практики формирования здоровьесберегающих компетенций посредством проектной деятельности в условиях студенческого научно-исследовательского кружка «Мир вокруг нас», показал повышение уровня здоровьесберегающей мотивации тьюторанта, его здоровьесберегающей компетентности.

В настоящий момент все участники тьюторской практики в ГБПОУ «Миасский медицинский колледж» отмечают следующее:

1) *В социальном аспекте* – укрепление позитивной социальной позиции в студенческом коллективе, расширение социальных связей, что предоставило возможность для участия в многогранной общественной жизни студенческого коллектива. В рамках проекта они вели активную санитарно – просветитель-

ную работу среди населения. В результате активной творческой деятельности у подростков сформировалась устойчивая потребность находиться в центре активной среды, высказывая активную позицию здоровьесбережения. Эта деятельность являлась общественной, поэтому становилась и субъективно значимой для студентов.

2) *В культурно-предметном аспекте* – проявилась актуализация познавательного интереса, а также активная творческая позиция для осуществления проектной деятельности. Студенты проявили инициативу в участии волонтерского движения «Борьба с гриппом», акции «Стоп, ВИЧ/СПИД», в программе «Профилактика наркомании в образовательных учреждениях» и др.

3) *В антропологическом аспекте* – осознание собственной значимости, повышение самооценки в студенческом коллективе, изменение представлений о своих возможностях, не только как активном участнике в проектной деятельности научно-исследовательского общества учащихся, но и как наставника и организатора данной деятельности для других учеников. Раскрытие и реализация своего творческого потенциала. В ходе работы над проектом у тьюторантов были сформированы основы потребности в здоровом образе жизни, ценностном отношении к природе, развиты мотивация к саморазвитию и реализации личностного потенциала.

Студенты наглядно увидели и ощутили, что положительные эмоции от участия в походах и реализация собственных проектов способны повлиять на физическое самочувствие. Это стало побудителем желания продолжить работу над подобными проектами.

Проведенная опытно – экспериментальная работа убеждает, что проект в рамках кружка «Мир вокруг нас» является перспективным средством формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов.

Литература

1. Баклыкова А.В. Здоровье и образ жизни студентов-медиков / А.В. Баклыкова // Молодой ученый. – 2010. – № 5. – Т. 2. – С. 205–207. Режим доступа. – URL: <https://moluch.ru/archive/16/1554/> (дата обращения: 12.02.2019).

2. Гладкая Е.С. Технологии тьюторского сопровождения: учеб. пособие / Е.С. Гладкая, З.И. Тюмасева. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2017. – 93 с.

3. Тюмасева З.И. Оздоровление человека природой: учеб. пособие для студ. пед. вузов небиологических специальностей, изучающих дисциплины эколого-биологического и медицинского циклов / З.И. Тюмасева. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2013. – 277 с.

4. Тюмасева З.И. Феномен тьюторства в здоровьесбережении: факторы риска и устойчивости / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Г.В. Валеева, А.А. Саламатов, Е.В. Калугина // Научный журнал. Образование и наука. – 2018. – Т. 20. – № 9. – С. 139–157.

5. Тюмасева З.И. Экологические аспекты здоровья как основа эколого-валеологического образования будущих педагогов / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова // Вестник ВЭГУ. – 2017. – № 6 (92). – С. 92–103.

Геч М.А.

Научный руководитель: Валеева Г.В., канд. психол. наук, доцент
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СУБЪЕКТНОСТИ СПОРТСМЕНА

Аннотация. В статье рассматривается тьюторское сопровождение, как условие развития субъектности спортсмена, а в качестве средства развития этой субъектности рассматриваем настольный теннис. Описываются условия необходимые для развития субъектности спортсмена (благоприятный психологический климат, рефлексия, прогнозирование и моделирование) и результаты развития к которым они приводят.

Ключевые слова: субъектность, деятельность, спорт, тьюторское сопровождение, понятие условия, рефлексия, психологический климат, прогнозирование.

Gech M.A.

Supervisor: Valeeva G.V., candidate of psychological Sciences, associate Professor
South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

DESKTOP TENNIS AS A MEANS OF DEVELOPMENT OF THE SUBJECTIVENESS OF THE SPORTSMAN

Abstract. The article considers tutor support as a condition for the development of the athlete's subjectivity, and as a means of developing this subjectivity we consider table tennis. Describes the conditions necessary for the development of the athlete's subjectivity (favorable psychological climate, reflection, forecasting and modeling) and the results of the development to which they lead.

Keywords: subjectivity, activity, sport, tutor support, concept of condition, reflection, psychological climate, forecasting.

Субъектность спортсмена является ведущим фактором прогрессивного развития спортсмена во всех сферах жизнедеятельности. Вместе с тем, социологические исследования последних лет свидетельствуют о росте инфантильности молодежи во всех сферах жизнедеятельности, что является одним из по-

казателей отсутствия у значительной части молодежи субъектных качеств. «Субъектность в профессиональной деятельности характеризуется целенаправленностью, заинтересованностью, самостоятельностью, организованностью, ответственностью, компетентностью и креативностью» [2, с. 16].

Несмотря на значимость становления субъектности спортсмена для развития личности в спорте, сама проблема является мало изученной областью педагогики и психологии.

«Под субъектностью понимается «совокупность свойств и качеств личности, которые делают ее субъектом» (В.Д. Шадриков), «меняющаяся во времени актуальная мера активного влияния на внешние и внутренние процессы, включая также активное воздержание от внешней активности» (Д.А. Леонтьев)» [2, с. 16].

Для становления субъектности спортсмена важно уделять внимание его психологии, его отношению к себе и к окружающему миру. Тьюторство (англ. tutor – наставник) способно помочь в этом, поскольку тьютор это тот, кто сопровождает процесс освоения деятельности; это консультант, наставник, облегчающий процесс обучения и организующий условия для самообразования. Сопровождать – значит идти, ехать вместе с кем-либо в качестве спутника или провожающего. То есть, сопровождение предполагает движение рядом или немного впереди, если надо объяснить возможные пути.

Тьюторское сопровождение представляет собой процесс развития совокупности свойств и качеств личности, активно влияющие на внешние и внутренние процессы, способствующих развитию спортсмена, на основе выстраивания субъект-субъектных отношений.

Тьюторское сопровождение направлено на создание психолого-педагогических условий для развития личности тьюторанта (спортсмена) на основе выстраивания субъект-субъектных отношений.

Субъектность развивается только в процессе деятельности. Деятельность – это процессы, отражающие отношение человека к миру, отвечающие соответствующим потребностям и характеризующиеся мотивом [1; 4]. Исходя из этого определения, спорт можно рассматривать как деятельность, потому что

это процесс, отражающий активное отношение человека к себе и миру, направленное на самосовершенствование и самоутверждение.

Тьюторское сопровождение связано с процессом активного изменения отношения человека к себе, направленного на удовлетворение потребностей развития человека и характеризующееся мотивом взаимопомощи.

Исходя из вышесказанного, мы видим, что спорт и тьюторское сопровождение гармонично дополняют друг друга и способствуют развитию личности спортсмена.

Под развитием понимается процесс, включающий прогрессивные и регрессивные качественные преобразования [1]. Психолого-педагогические условия мы рассматриваем как взаимосвязанную совокупность внутренних причин и внешних воздействий, определяющих психологическое развитие человека.

Психолого-педагогические условия развития субъектности спортсмена (тьюторанта):

- *Благоприятный психологический климат.* Психологический климат [греч. klima – наклон] рассматривается в психологии как «эмоциональная окраска» и «совокупность психологических состояний», характеризующих межличностные отношения (В.М. Шепель и Г.М. Андреева), определяющиеся осознанием общих целей, принятыми терминальными и инструментальными ценностями [1].

- *Рефлексия психофизического и психоэмоционального состояния,* потребностей и представлений, ценностей спортсмена. Рефлексия – это процесс осознания спортсменом своих состояний, потребностей, представлений и ценностей.

- *Прогнозирование и моделирование тьюторантами (спортсменами) своей спортивной деятельности.* Прогнозирование – это способность представлять себе нечто как будущее, как способность предвидения (прогнозирования). Эта способность основывается на ассоциативном соотнесении представления прошедшего и будущего состояния с настоящим состоянием субъекта. Моделирование представляет собой конкретный путь достижения будущего [1; 4].

Конкретным средством развития субъектности спортсмена мы рассматриваем настольный теннис.

Настольный теннис одинаково хорошо подходит и мальчикам, и девочкам. Кроме того, настольным теннисом занимаются люди с различными физическими и возрастными параметрами, а также с особенностями здоровья. Настольный теннис – прекрасный способ расслабиться, размяться и выпустить накопившуюся энергию.

Он один из редких видов спорта, включающих в себя целый набор положительных характеристик. Улучшает здоровье в целом. Научиться играть в настольный теннис может каждый. Никакой предварительной спортивной подготовки не требуется. Будучи олимпийской дисциплиной, этот вид спорта открывает талантливым игрокам большие профессиональные перспективы, но станет и прекрасным вариантом «для души».

Психолого-педагогические условия способствуют развитию личности, занимающихся настольным теннисом. Закрепляются личностные качества.

Доверие обеспечивает благоприятный психологический климат, на основе которого можно найти решение возникшей трудности.

Рефлексия способствует формированию нового опыта на основе осознания и принятия своего прошлого опыта.

Прогнозирование и моделирование позволяет спортсмену быть самостоятельным, ответственным, заинтересованным, компетентным и креативным, при целенаправленной организации своей деятельности.

В результате тьюторского сопровождения в настольном теннисе у спортсмена развивается: выносливость, скорость, реакция, гармоничное физическое развитие; благодаря формированию доверия у спортсмена формируется гармоничное эмоциональное состояние. Особенности настольного тенниса приводят к развитию большинства структур мозга (мозжечок, средний мозг, зрительные и слуховые центры, лобные доли, префронтальная кора), что приводит к способности управлять и осознавать свое тело в пространстве, что также приводит к росту уверенности в себе.

Настольный теннис индивидуальный вид спорта, спортсмен умеет брать ответственность за себя, но при парных или командных играх у спортсмена развивается чувствительность и умение согласовывать свои действия с другими, что приводит к развитию коммуникативных навыков. Главные ценности профессионального теннисиста – это саморазвитие, самосовершенствование, эмоциональная поддержка, которые приводят к формированию здорового образа жизни.

Прогнозирование и моделирование в настольном теннисе формирует у спортсмена умение определять свои приоритеты развития.

Таким образом, благодаря гармоничному сочетанию настольного тенниса и тьюторского сопровождения развитие субъектности спортсмена становится более эффективным.

Литература

1. Валеева Г.В. Психологическая готовности будущих учителей к оздоровительной деятельности: монография / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Цицеро», 2014. – 140 с.
2. Леонова Е.В. Становление субъектности в нормативных возрастных и образовательных кризисах: автореферат / Е.В. Леонова. – М., 2016. – 16 с.
3. https://ru.wikipedia.org/wiki/Настольный_теннис.
4. Тюмасева З.И. Феномен тьюторства в здоровьесбережении: факторы риска и устойчивости / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Г.В. Валеева, А.А. Саламатов, Е.В. Калугина // Научный журнал. Образование и наука. – 2018. – Т. 20. – № 9. – С. 139–157. (Doi: 10.17853/1994-5639-2018-9-139-153)

Гладкая Е.С., Чиянова Е.П.

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

ПРИНЦИП ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Аннотация. Принцип индивидуализации в тренировочном процессе необходимо рассматривать в личностном и деятельностном аспектах. Личностный аспект реализуется в социальном и психологическом направлении формирования спортсмена. Деятельностный аспект решает поставленные цели тренировочного процесса через выбор соответствующих форм тренировок.

Ключевые слова: индивидуальный подход, принцип индивидуализации, физическая подготовка, формы спортивной тренировки, личность спортсмена, индивидуальная тренировка, соревновательная деятельность.

THE PRINCIPLE OF INDIVIDUALIZATION IN SPORTS TRAINING

Abstract. The principle of individualization in the training process must be considered in the personal and activity aspect. The personal aspect is realized in the social and psychological direction of the formation of an athlete. The activity aspect solves the goals of the training process through the choice of appropriate forms of training.

Keywords: individual approach, the principle of individualization, physical training, forms of sports training, the personality of an athlete, individual training, competitive activity.

Современные тенденции гуманизации общества не обошли стороной и процесс подготовки спортсменов, который проявляется в индивидуализации спортивной деятельности.

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

Индивидуальный подход предусматривает учет индивидуальных особенностей спортсмена, которое обеспечивает его своеобразие в процессе подготовки и максимального развития способностей. Индивидуализация проявляется на уровне уникальности, неповторимости и гармоничной целостности личности спортсмена [3]. Тренировочный процесс всегда носит опосредованный характер, так как психологические особенности спортсмена, характер и эффективность тренировок определяются тем, как он его воспринимает, и готов действовать в различных ситуациях, тем самым проявляя индивидуальный стиль деятельности. Индивидуальный стиль может проявляться как способ выражения личностного отношения спортсмена к собственной деятельности и как условие формирования отношения к ней [1; 2].

Теоретико-методологический анализ показал, что проблема индивидуализации в спортивной подготовке является одной из ключевых и в свое время разрабатывалась специалистами в различных направлениях. Система индивидуальной подготовки спортсмена нашла свое отражение в работах В.К. Бальсевич, А.В. Воробьева, А.Г. Дрижика, В.К. Запорожанова, С.Д. Неверковича, А. Нови-

кова, Е.М. Ревенко, А.В. Родионов, О.А. Сиротина, С.И. Сальников, Б.И. Табачника и др. Генетические основы спортивной индивидуализации представлены в работах В.М. Волкова, С.П. Дубинина, И.В. Равич-Щербо, В.Б. Шварца и др.

Индивидуальный подход подразумевает построение тренировочного процесса на основе индивидуализации личности, который проявляется в совокупности врожденных и приобретенных признаков присущих каждому человеку. Отдельно 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 определяют эффективность тренировочного процесса. Основная цель физической подготовки – это разностороннее формирование личности, ориентированное на повышение функциональных возможностей организма.

Таким образом, в процессе учебно-воспитательной работы с группой, тренер должен учитывать взаимодействие и с отдельными учащимися, по индивидуальной модели, учитывая их особенности: анатомо-физиологические и психологические особенности занимающихся; уровень их физического развития и качество подготовленности; определение объема нагрузки и ее интенсивность, выбор средств и методов тренировки, а также частоты тренировочных занятий – составление индивидуального плана-графика тренировок. Правильно подобранный комплекс всех перечисленных показателей поможет обеспечить высокую физическую, техническую и морально-волевую подготовку спортсмена.

В практике принцип индивидуализации может реализовываться по двум направлениям:

Первое направление ориентировано на выявление индивидуальных особенностей личности спортсмена через изучение:

– социальных обстоятельств личности спортсмена с целью выявления жизненных затруднений и в последующем предоставлении социальной и финансовой поддержки;

– личностных характеристик, которые проявляются в отношении к себе, к деятельности, к членам команды или спортивного коллектива; в волевых

чертах, таких как самостоятельность, решительность, дисциплинированность; в эмоциональности и интеллектуальных качествах личности спортсмена.

Понятие «личность» многогранное и включает широкий спектр характеристик, поэтому чем больше тренер знает о своем подопечном, тем больше он и квалифицированнее может оказать ему помощь в адаптации к тренировочным нагрузкам, подготовить к соревнованиям, и в целом определить его индивидуальный путь спортивного совершенствования.

Второе направление связано с выбором форм организации тренировки. Тренировка может проводиться в следующих формах исходя из цели деятельности: индивидуальной, групповой и соревновательной. Индивидуальная тренировка – это своего рода спарринги, когда работа идет только с одним занимающимся, очень эффективная форма подготовки к предстоящим соревнованиям. Групповая тренировка – это обычная тренировка, где тренер взаимодействует с большим количеством занимающихся, но индивидуальная работа тоже не исключается, так как даже в процессе групповой тренировки технические или тактические указания отдельным спортсменам присутствуют. Соревновательная деятельность как форма тренировочного процесса способствует формированию воли, стремления к победе, конкуренции, самостоятельности, также является стимулятором тренировочного процесса. Индивидуализация на соревнованиях прослеживается как в командных видах спорта (футбол, баскетбол и т.д.), так и в личных (теннис, спортивная гимнастика, легкая атлетика и т.д.), потому что тренерские рекомендации осуществляются для каждого спортсмена, например, секундирование между партиями или таймами, во время розыгрыша, консультирование по тактике ведения игры и др.

Индивидуализация личности спортсмена также проявляется в процессе самостоятельной подготовке. Самостоятельные тренировочные занятия играют важную роль в подготовке спортсмена. Это своего рода «домашнее задание». Задание обязательно дается именно тренером и носит индивидуальный характер для каждого спортсмена исходя из нагрузки и соответствующих заданий. Например, в теннисе – это набивание мяча на ракетке (для групп начальной

подготовки), имитация различных ударов (желательно перед зеркалом) и других комбинаций обычной ракеткой или с утяжелением. Индивидуальный подход здесь проявляется не столько в работе педагога, сколько в честности и трудолюбии самого ученика.

Таким образом, учет индивидуализации личности приводит к гармоничному развитию обучающегося между его внешним и внутренним миром. Ведь поняв, узнав личность юного спортсмена и правильно организовав его тренировочный процесс и подготовку к соревнованиям можно достичь спортивных вершин воспитанника, так и вершин тренерского мастерства.

Литература

1. Гладкая Е.С. Технологии тьюторского сопровождения: учеб. пособие / Е.С. Гладкая, З.И. Тюмасева. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2017. – 93 с.
2. Гордон С.М. Основы управления тренировкой спортсмена: метод. разраб. для слушателей Высш. школы тренеров и фак. усоверш. / С.М. Гордон. – М.: ГЦОЛИФК, 1981. – 30 с.
3. Шапошникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте / В.И. Шапошникова. – М.: ФиС, 1984. – 158 с.

Гуссамов И.З.

Научный руководитель: Хуснутдинова З.А., д-р мед. наук, профессор
Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы,
г. Уфа, Республика Башкортостан

СКЛОННОСТЬ К АДДИКТИВНОМУ ПОВЕДЕНИЮ ДЕТЕЙ, ПОПАВШИХ В ТРУДНУЮ ЖИЗНЕННУЮ СИТУАЦИЮ

Аннотация. Представлены результаты анонимного анкетирования и психологического тестирования воспитанников социального приюта, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Показана высокая вероятность формирования у них аддиктивного поведения от психоактивных веществ.

Ключевые слова: дети, трудная жизненная ситуация, аддиктивное поведение.

Gussamov I.Z.

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

TENDENCY TO THE ADDICTIVE BEHAVIOR OF CHILDREN GETTING DIFFICULT LIFE SITUATION

Abstract. The article presents the results of an anonymous survey and psychological testing of pupils of a social shelter who find themselves in a difficult situation. The high probability of formation of addictive behavior from psychoactive substances is shown.

Keywords: children, difficult life situation, addictive behavior.

В результате роста числа российских семей, находящихся в сложной социально-экономической ситуации, высокого удельного веса неполных семей, все чаще стало употребляться понятие «дети, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации».

Каждый ребенок в разные этапы своей жизни и в зависимости от внешних условий, по объективным причинам может оказаться в трудной жизненной ситуации, а значит, будет нуждаться в защите и помощи со стороны общества и государства [1].

Трудная жизненная ситуация представляет собой такую ситуацию, которая объективно нарушает жизнедеятельность гражданина, например, сиротство, инвалидность, безнадзорность, неспособность к самообслуживанию по причине преклонного возраста, малообеспеченность, болезнь, безработица, отсутствие определенного места жительства, одиночество, конфликты и жестокое обращение в семье, которую он не в состоянии преодолеть самостоятельно [5, с. 35].

В Федеральном законе «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» дано четкое определение категории «дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации» и представлена их классификация. К такой категории относятся дети, оставшиеся без попечения родителей, дети-инвалиды, дети с ограниченными возможностями здоровья, то есть имеющие недостатки в физическом или психическом развитии, дети-жертвы вооруженных и международных конфликтов, экологических и техногенных катастроф, стихийных бедствий, дети из семей беженцев и вынужденных переселенцев, дети, оказавшиеся в экстремальных условиях, дети-жертвы насилия, дети, отбывающие наказание в виде лишения свободы в воспитательных колониях, дети, находящиеся в образовательных организациях для обучающихся с девиантным поведением, нуждающихся в особых условиях воспитания, обучения и требующих специального педагогического подхода, дети, проживающие в малоимущих семьях, дети с отклонениями в поведении, дети, жизнедеятельность которых объективно нарушена в результате сложившихся обстоятельств и которые не могут преодолеть данные обстоятельства самостоятельно или с помощью семьи [2].

Трудная жизненная ситуация у детей вызывает множество проблем: это ограничение мобильности, низкий уровень социализации, скудность контактов со сверстниками и взрослыми, ограниченность общения с природой и доступа к культурным ценностям и т.д. Все это приводит к формированию низкого уровня адаптации ребенка и появлению стойкой депривации. И одним из главных последствий в таком случае является формирование различных видов девиантного, в том числе аддиктивного поведения подростков.

Аддиктивное поведение представляет собой один из основных видов девиантного (отклоняющегося) поведения, который связан с образованием порыва человека к уходу от реальности посредством искусственного изменения своего психического состояния с помощью приема различных веществ или постоянной фиксации внимания на конкретных видах деятельности в целях развития и поддержания в себе ярких эмоций [4, с. 11].

Возникновению аддиктивного поведения у детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, могут способствовать биологические, психологические и социальные предпосылки. Биологические предпосылки представляют собой определенный, своеобразный для каждого метод реагирования на различные воздействия, например, алкоголь. Лица, изначально реагирующие на алкоголь, как на вещество, способное резко изменить психическое состояние, оказались более предрасположены к развитию алкогольной аддикции. Психологические факторы – это личностные особенности. К социальным факторам относят дезинтеграцию общества и рост изменений с невозможностью к ним вовремя адаптироваться [3, с. 35; 6].

С целью изучения склонности к аддиктивному поведению детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, их отношения к употреблению различных видов психоактивных веществ, нами было проведено специальное исследование с использованием социологического и психологического метода.

Исследование проводилось на базе отделения социального приюта для детей и подростков «ГБУ РБ Западный межрайонный центр социальной помощи семье и детям», расположенного в селе Мичуринск Шаранского района Респуб-

лики Башкортостан. Социологический метод в нашем исследовании предполагал проведение анонимного анкетирования по специально разработанной программе. Опрос осуществлялся единовременным методом, т.е. были опрошены все воспитанники, находившиеся в приюте на момент опроса. Всего опрошено 26 детей в возрасте от 9 до 16 лет, в том числе 7 мальчиков и 19 девочек.

Из результатов анализа полученной информации следует, что среди наших респондентов более чем каждый третий (35%) воспитанник на момент опроса курил. Каждый шестой (15%) респондент начал курить в возрасте с 7 лет, а каждый пятый (20%) – с 12–15 лет.

Ответы воспитанников свидетельствуют, что 35,2% из них имеют достаточно длительный опыт употребления алкогольных напитков. При этом большинство (72,4%) начали употреблять алкогольные напитки в возрасте 13–14 лет.

На вопрос «Легко ли сегодня подростку купить наркотики?» 85,5% респондентов ответили, что достаточно трудно. Однако при этом 14,5% воздержались от ответа. Отрадно отметить, что основного большинства воспитанников (86,4%) на момент опроса сложилось резко отрицательное отношение к наркотическим веществам. А каждый шестой (15,6%) ответили, что они не будут употреблять наркотики, если смогут.

Воспитанники проходят обучение в общеобразовательной организации по месту расположения социального приюта. Однако до поступления в приют они обучались в разных школах района. По мнению 76% респондентов в их школе профилактическая антинаркотическая работа проводилась постоянно, прежде всего в виде лекций и бесед, в основном силами учителей. Каждый шестой (15%) воспитанник указал, что такая работа проводилась очень редко, а 6% полностью отрицают проведение профилактической антинаркотической работы в их школе.

Данные опроса свидетельствуют о том, что пребывание детей в трудной жизненной ситуации, в стрессовой ситуации неизменно сказывается на их психологическом статусе. Об этом свидетельствует тот факт, что каждого третьего (34,6%) из числа опрошенных нами воспитанников посещала мысль о самоубийстве.

В отличие от других подростков дети, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации, в большей степени ценят взаимоотношение с родителями и, в первую очередь, с мамой. Об этом свидетельствуют их ответы на вопрос «С кем бы Вы, в первую очередь поделились своими самыми сокровенными мыслями и проблемами?»: 69,2% воспитанников выбрали ответ «с мамой», 23% выбрали ответ «с другом». При этом 7,6% воспитанников выбрали ответ – «ни с кем».

С целью выявления употребления воспитанниками алкоголя и наркотиков, их склонности к формированию аддиктивного (зависимого) поведения, нами было проведено психологическое тестирование с использованием методики «Экспресс-диагностика химической зависимости у подростков» (А.Е. Личко, И.Ю. Лавкай) (опросник RAFFT).

Результаты тестирования по данному опроснику оцениваются следующим образом: положительные ответы на 1-й, 2-й и 5-й вопросы оцениваются в 1 балл каждый, а на 3-й, 4-й – в 0,5 балла. Наличие хотя бы одного положительного ответа указывает на склонность респондента к зависимому поведению. Если в сумме набирается 2 и более баллов, то имеется серьезное подозрение на наличие у подростка химической зависимости.

По нашим данным, что у 65,6% воспитанников выявлена склонность к химической зависимости, в том числе у каждого четвертого (24,4%) воспитанника выявлена высокая вероятность предрасположенности к зависимому поведению, у каждого десятого (10%) обнаружено подозрение на наличие сформировавшейся химической зависимости.

Таким образом, результаты проведенного нами эмпирического исследования свидетельствуют о необходимости пересмотра программ профилактических работ среди детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Профилактические мероприятия должны носить комплексный и системный характер с участием различных специалистов (педагогов, воспитателей, психологов, социальных педагогов и медицинских работников). Программы должны быть дифференцированы и индивидуализированы в зависимости от той конкретной жизненной ситуации, в которой оказался ребенок, поскольку общепринятая профилактическая антинаркотическая работа, проводимая в образовательных органи-

зациях не действенна в связи с их неспособностью к результативности и полезности, так как судя по нашим данным, треть воспитанников на момент исследования проявила высокий уровень склонности к возникновению зависимости к алкоголю, наркотическим веществам.

Литература

1. Федеральный закон «О государственной социальной помощи» от 17 июля 1999 г. № 178-ФЗ [Электронный ресурс]: СПС Гарант.
2. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ [Электронный ресурс]: СПС Гарант.
3. Алексеева И. Модель оказания помощи детям группы риска по социальному сиротству в малодоступных и отдаленных районах / И. Алексеева, И. Новосельский // Социальная профилактика и здоровье. – 2008. – № 3. – С. 32–38.
4. Змановская Е.В. Девиантология: психология отклоняющегося поведения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.В. Змановская. – М.: Академия, 2014. – 193 с.
5. Кузина И.Г. Теория социальной работы / И.Г. Кузина. – М.: Логос, 2012. – 213 с.
6. Орехова И.Л. Правовое регулирование здоровьесберегающей деятельности в образовании / И.Л. Орехова, З.И. Тюмасева, Е.С. Гладкая, А.А. Нуртдинова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – 172 с.

Деменшин В.В.

*Научный руководитель: Мамылина Н.В., д-р биол. наук, профессор
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия*

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ТХЭКВОНДО

Аннотация. В статье рассматривается проблема формирования здорового образа жизни у подростков с использованием средств тхэквондо, значение здорового образа жизни для здоровьесбережения в целом, а также роль спорта в организации досуга.

Ключевые слова: формирование, здоровьесбережение, физическое воспитание.

Demenshin V.V.

*Supervisor: Mamylyna N.V., doctor of biological Sciences, Professor
South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia*

FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE IN ADOLESCENTS BY MEANS OF TAEKWONDO

Abstract. The article deals with the problem of formation of a healthy lifestyle in adolescents using Taekwondo, the importance of a healthy lifestyle for health saving in General, as well as the role of sports in leisure activities.

Keywords: formation, health care, physical education.

Здоровый образ жизни имеет ключевое значение для здоровьесбережения подростков. Проблема формирования здорового образа жизни данной категории граждан имеет общенациональное, государственное значение, является определяющим вектором развития здравоохранения, молодежной политики страны [2, с. 98]. От уровня здоровья молодого поколения зависит трудовой потенциал государства, а, значит, перспективы его развития. В системе школьного образования формированию здорового образа жизни подростков уделено недостаточное внимание, организация досуга учащихся находится на низком уровне, что, в свою очередь, приводит к отрицательным формам поведения, таким как бесцельное хождение по улицам, употребление алкоголя, азартные игры и т.п. Упущения в школьном воспитании способствуют формированию у некоторой части детей, преимущественно в подростковом возрасте, отрицательных черт характера, выражающихся чаще всего в нравственной невоспитанности, в слабом волевом развитии. В этом основная причина появления педагогически запущенных подростков. Эти несовершеннолетние, не получившие соответствующих данному возрасту социально-этических знаний, имеют недостатки в развитии черт и качеств личности, проблемы или отклонения в системе их отношений с другими людьми. Большинство таких подростков имеет отклонения в физическом развитии, что еще больше усугубляет их педагогическую запущенность, так как в большинстве случаев процесс морально-волевого становления личности школьников в этом возрасте зависит от их физического развития [4, с. 1185; 5, с. 165]. Восполнить вышеуказанные пробелы в воспитании подростков могут занятия спортивными единоборствами, в частности, тхэквондо. Его философия, принципы формируют ценностное отношение воспитанников к здоровью, прививают основы здорового образа жизни, способствуют становлению личности. Учебно-тренировочный процесс и воспитательная работа, реализуемые в тхэквондо, вносят неоценимый вклад в формирование здорового образа жизни у подростков, в их нравственное развитие.

Популяризация занятий тхэквондо – ключ к здоровью молодого поколения, ведь интерес к занятиям спортом проявляют многие школьники подрост-

кового возраста, в том числе и педагогически запущенные. Воздействие занятий спортом при правильной постановке учебно-тренировочной и воспитательной работы может оказать исключительно положительное влияние на формирование здоровой психики подрастающего поколения, правильного отношения к своему здоровью, на эффективность морально-волевого воспитания и перевоспитания [1, с. 287; 3, с. 63].

Литература

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт. – 1991. – 543 с.
2. Павлова В.И. Здоровьесберегающее поведение молодежи на Урале как жизненная ценность [Электронный ресурс] / В.И. Павлова, Б.С. Павлов, Д.А. Сарайкин, Р.Г. Салобуто, Ю.Г. Камскова // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 3. – С. 98; URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=26437> (дата обращения: 16.03.2019).
3. Сарайкин Д.А. Исследование физиологических показателей тхэквондистов при сенсорном конфликте / Д.А. Сарайкин, Е.Л. Бачериков, Ю.Г. Камскова, В.И. Павлова // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 12. – С. 62–64.
4. Uvarina N.V. Integrative Role of Awareness Levels of Athletes of their Individual Gender Characteristics / N.V. Uvarina, A.V. Vorogejkina, N.V. Mamylna, A.A. Semchenko, A.A. Podgorbunskikh // J. Pharm. Sci. & Res. – 2017. – Vol. 9 (7). – P. 1184–1187.
5. Цилицкий В.С. Модель формирования готовности будущих педагогов к тьюторской деятельности / В.С. Цилицкий // Вестник ЧГПУ. – 2018. – № 3. – С. 163–170.

Додонова Н.А.

Научный руководитель: Галянт И.Г., канд. пед. наук, доцент
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

РОЛЬ ФОЛЬКЛОРА В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Статья посвящена проблеме развития фольклора у детей дошкольного возраста. Рассматриваются вопросы воспитания ребенка в традициях отечественной народной культуры, формирования бережного отношения и любви к ней.

Ключевые слова: фольклор, привить, развить, любовь, традиции, народной культуры.

Dodonova N.A.

Supervisor: Galant I.G., candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

THE ROLE OF FOLKLORE IN THE UPBRINGING OF CHILDREN OF PRESCHOOL AGE

Abstract. The Article is devoted to the problem of folklore development in preschool children. The questions of education of the child in traditions of national national culture, formation of the careful attitude and love to it are considered.

Keywords: folklore, instill, develop, love, traditions, folk culture.

Сегодня повсеместно возрастает интерес к народному творчеству, в котором отражены истоки наших характеров, взаимоотношений, исторические корни. Произведения народного фольклора бесценны, в них сама жизнь. Они поучительны чистотой и непосредственностью. Знакомство с музыкальными фольклорными произведениями всегда обогащает и облагораживает. Гениальный творец языка и величайший педагог – художественные слова, которые ведут по всем ступеням эмоционального и нравственного развития. И чем раньше соприкасается с ним человек, тем лучше.

Народная музыка органично вплеталась в человеческую жизнь с рождения и до смерти. Такой же органичной, естественной и необходимой должна стать музыка для ребенка сегодня. Ребенку доступно и понятно народное творчество, а значит и интересно. Детство – период расцвета в жизни человека. Это время, когда ребенок подобен цветку, который тянется своими лепестками к солнышку. Дети младшего возраста очень чутко реагируют на каждое слово, сказанное взрослыми.

Цель музыкального образования средствами русского музыкального искусства – приобщать дошкольников к духовной народной культуре русского народа, формировать интерес и уважение к ней. Для того чтобы эта цель была успешной реализована надо знакомить детей с истоками русского народного творчества. А также знакомить их с поэтическим и музыкальным творчеством, традиционными праздниками, танцами, играми.

Фольклор – коллективное творчество народа, вобравшее в себя его вековой жизненный опыт и знание. Обращение к фольклору сегодня имеет глубокий социальный смысл, являясь средством эстетического, нравственного и патриотического воспитания детей и юношества. Мудрость и простота, органично сочетающиеся в фольклоре, помогают донести до детей высокие нравственные

идеалы. Воспитание трудолюбия, милосердия, терпимости, честности, уважения к старшим, забота о младших – заповеди в народной педагогике, которые служат своеобразным ориентиром данной программы, ее духовным компасом.

Детский фольклор как средство организации жизненного пространства детей на этапе дошкольного детства имеет свои ориентиры:

1. Новые формы общения с ребенком в условиях психологической защищенности, создание ситуации успеха являются эффективными средствами педагогического сопровождения художественно-эстетического развития детей дошкольного возраста. Успешность педагогической деятельности на современном этапе развития образования зависит от того, насколько органично осуществляется включение ребенка в систему творческой деятельности и насколько формы, средства и методы этой деятельности являются адекватными творческим целям и задачам.

2. В работе с дошкольниками огромное значение играет материнская поэзия (докучные, пестушные и кумулятивные сказки, прибаутки, колыбельные) и детский фольклор (календарные и обрядовые песни, заклички и приговорки, дразнилки). Основу образной системы жанров народного творчества составляет движение, что является самым адекватным видом деятельности детей дошкольного возраста. Познание фольклора через движение помогает раскрыть код нации, генетические корни, фундамент, на котором строится музыкальный материал. Веками доказано терапевтическое воздействие «бабушкиных прибауток» на здоровье малыша. Так, логоневрозы, нестабильное психоэмоциональное состояния детей врачевали пестушками (пестовали, играли, держа младенца на руках), пальчиковыми играми, прибаутками, потягунюшками, массажными играм [2].

Детям дошкольного возраста свойственно особое отношение к мелодии, ритму, сопровождающим музыку движениям, что обусловлено спецификой и интенсивностью социализации. И именно ритм, и певучесть фольклорной ткани близка детям. Малые фольклорные формы – это прекрасный материал, на основе которого у ребенка очень рано начинает обрабатываться понимание текста,

приобретается смысловое содержание, развивается речь, музыкально – сенсорные способности, возникает цепь слуховых реакций, и накапливается опыт разнообразных движений, в том числе мелкой моторики и все это на ориентировочной и эмоциональной основе.

Практика показывает, что регулярное применение малых фольклорных форм способствует быстрому развитию речи и музыкальности, формирует положительный эмоциональный настрой, учит общению со сверстниками. Такие занятия хорошо вписываются в непосредственную образовательную деятельность по воспитанию дошкольников, потому что способствуют формированию у ребенка целостного восприятия пространства и времени, гармонизации психического развития детей.

Так, И.Г. Галянт в своих исследованиях пишет, что педагогический потенциал и практическое применение средств художественной выразительности в процессе музицирования раскрывает коррекционные возможности интеграции, которая выполняет терапевтическую функцию, снимает нервное напряжение, страхи у детей, вызывает радостное приподнятое настроение, успокаивает, создает обстановку эмоционального благополучия и доверия. Ребенок постоянно находится в энергетической звуковой, цветовой, ритмической, временной, пространственной, динамической среде. Все средства выразительности оказывают влияние на химические, биологические и другие процессы в организме. Тем самым, они способны оказывать оздоравливающее воздействие, что на практике привело к возникновению музыкотерапии, цветотерапии, арт-терапии, сказкотерапии, танцтерапии [3].

Народ – мудрый и добрый учитель, создал множество песен, попевок, приговорок, потешек, дающих нам без назидательных сухих нравоучений в приятной для ребенка форме обучать его тому или иному навыку. Народные песенки и потешки помогают воспитывать положительное отношение детей к режимным моментам.

Таким образом, целенаправленная работа, проводимая в данном направлении, положительно влияет на уровень музыкального развития детей дошкольного возраста. Дети становятся активнее, эмоциональнее, расширяются их

представления об окружающей действительности, обогащается словарный запас, повышается интерес к народной музыке.

Литература

1. Бутенко Н.В. Методико-технологическое сопровождение художественно-эстетического развития детей дошкольного возраста / Н.В. Бутенко. – М.: Изд-во Перо, 2014. – 268 с.

2. Галянт И.Г. Детский фольклор как средство организации жизненного пространства детей на этапе дошкольного детства / И.Г. Галянт // Вестник ЧГПУ. – 2016. – № 8. – С. 32–36.

3. Галянт И.Г. Пути художественно-эстетического развития детей дошкольного возраста в соответствии с ФГОС / И.Г. Галянт // Вестник ЧГПУ. – 2015. – № 2. – С. 64–79.

4. Бахметьева Т.И. Детские частушки, шутки, прибаутки. Популярное пособие для родителей и педагогов / Т.И. Бахметьева, Г.Т. Соколова. – Ярославль: «Академия развития», 1997. – 224 с.

Закапаев А.У.

Научный руководитель: Гладкая Е.С., канд. пед. наук, доцент
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ УЧАЩИХСЯ

Аннотация. В статье освещается актуальная проблема информационной безопасности детей. Отмечаются риски в жизни детей и приведены рекомендации от интернет-зависимости.

Ключевые слова: угроза, безопасность, противостояние, обучаемые, интернет.

Zakpaev A.U.

Supervisor: Gladkaya E.S., candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

INFORMATION SECURITY OF STUDENTS

Abstract. The article highlights the actual problem of information security of children. There are risks in the lives of children and recommendations are given on Internet addiction.

Keywords: threat, safety, opposition, trainable, the Internet.

Современную действительность невозможно представить без интернета. С ним связаны обучение, медицина, продажи, работа и многое другое. С помощью глобальной сети для нас практически исчезло расстояние и пропали временные показатели. В народе есть поговорка: «никакое чудо до добра не доведет». Интернет имеет плюсы и минусы. Возникает вопрос, какую угрозу несет интернет учащимся, а в частности детям и подросткам?

Сегодня интернет-пространство стало естественной средой обитания детей и подростков. Под безобидным и достаточно мотивированным предлогом они находятся в интернете, чтобы найти информацию по изучаемому предмету [4]. Подрастающее поколение проводит очень много времени в интернете, подвергая себя огромному риску. Сложнее становится взрослым контролировать своих детей, потому как подрастающее поколение более компетентно в этой сфере, и разрыв между ними становится все больше и больше. Какие же угрозы несет интернет учащимся?

Во-первых, пропаганда смерти. Например, «Синий кит», «Тихий дом», представленные в виде игры в социальных сетях [1]. Основателем данной игры является Филипп Будейкин студент-психолог. Под предлогом поиграть во взрослую игру он и его сообщество, действуя на территории Российской Федерации с 2013 года довело до самоубийства около 130 человек, в основном это дети до пятнадцати лет. Длительность игры составляла 50 дней. Условием было выполнить задания кураторов, такие как ранний подъем в 4:20 утра, просмотр фильмов ужасов в ночное время; прослушивание психоделической музыки; последним заданием было совершить самоубийство. В этой ситуации видно насколько подростки уязвимы и к чему приводит слабый контроль со стороны взрослых. Согласно статистике, в России на 100 000 молодых людей в возрасте 15–19 лет приходится до 20 случаев суицида, что превышает мировой показатель в 2,7 раза [1].

Во-вторых, огромное количество интернет ресурсов сексуального характера. Дети в силу своего любопытства беспрепятственно находят эти ресурсы и получают информацию о сексуальных извращениях, которые могут повлиять на психику, а также получать недостойную информацию о сексуальной близости. 80% подростков в возрасте 15–17 лет признаются, что не раз наблюдали в интернете сцены сексуального насилия. 90% детей в возрасте 8–16 лет смотрели порнографические фильмы, делая школьные домашние задания.

В-третьих, виртуальные знакомства. Как правило, подросток видит в собеседнике интересного, веселого, доброго, щедрого, умеющего выслушать че-

ловека. На самом же деле по ту сторону монитора находится педофил или маньяк. Такой феномен получил название «Грумминг».

Пропаганда и популяризация употребления наркотиков и алкоголя. Как показывает практика, большая часть обвиняемых и осужденных несовершеннолетних лиц за хранение и сбыт наркотических средств находила психотропные и наркотические вещества через социальные сети. Более того, подростки «трудоустроенные» наркокурьерами не знали, кто их работодатель, так как их общение велось в интернете.

В-четвертых, употребление алкоголя как правило происходит, чтобы отличаться и получить признание у сверстников, оно берет начало в чатах. Наиболее сильное распространение получил феномен «Вписки», это вечеринки, на которых подростки употребляют спиртное, наркотики и занимаются сексом, транслируя происходящее в режиме он-лайн.

В-пятых, влияние различных сектантских группировок или группировок экстремистской направленности. Материалов, содержащих данную информацию огромное количество в интернете. В последнее время экстремистские организации все более активно ведут поиски людей готовых примкнуть в их ряды. Подростки не исключение.

Агрессия в интернете. По данным ChildLine, только в 2014 году было обработано около 45 000 жалоб детей на моральный террор в Сети. По оценкам экспертов, в будущем с такой угрозой может столкнуться больше детей. В то же время 52% родителей не имеют представления о том, что делать, если ребенок стал жертвой издевательств, как показал опрос ESET в Великобритании [3].

Детская игромания представляет собой болезненное состояние, которое характеризуется неуправляемой зависимостью от игры и сопровождается эмоциональными расстройствами, вплоть до депрессии. Ребенок не может остановиться, «подсев» на игру. Больше всего игроманов-детей порождают компьютерные игры в интернете. Страдающие такой зависимостью дети не только создают проблемы в общении со своими близкими, но и могут серьезно испортить себе и своим близким жизнь. Это всегда негативно сказывается на их жизни,

разрушая семью и даже заставляя порой идти на преступления. Например, девятиклассник, просидевший за компьютерной игрой около трех месяцев, после просьбы матери престать играть в компьютерные игры, а сесть за уроки, взял кухонный нож и насмерть зарезал мать. Затем, он переключился на своего отца. К счастью, тот выжил.

Последствия проведенного времени подростками в интернете: отсутствие навыков жизни в реальном мире; снижение способности мыслить логически, критически оценивать ситуацию; неадекватное поведение, непредсказуемые эмоции, агрессия; попытки суицида из-за несовпадения с реальностью.

Большое количество времени, проведенное в цифровом мире, несет угрозу и даже приводит к информационному слабоумию. Данное заболевание выявил и доказал А.В. Курпатов, врач-психотерапевт. В своих работах он объясняет, как человеческий мозг воспринимает информацию. У его теории есть сторонники и противники. Вторые, ссылаясь на то, что, пользуясь интернет ресурсами, мы получаем оперативно большое количество информации, забывают про самое главное, человеческий мозг, который либо принимает информацию, либо переваривает ее. Для обработки информации мозгу необходимо около двадцати четырех минут, но в силу того, что человек получает информацию постоянно, он не успевает ее обдумывать. Он просто не дает мозгу сосредоточиться, а пытается получить все новую и новую информацию путем поиска в интернете [2]. Получается, что не обдуманная информация совсем не остается в голове. Человек снова и снова прибегает к помощи цифровой сферы, усугубляя без того сложную ситуацию. Фактически в мозгу увеличивается связь между дорсолатеральной префронтальной корой и височно-теменной областью мозга. Любопытно, что подобные симптомы наблюдаются и у больных синдромом Дауна, шизофренией и аутизмом. Кроме того, импульсивные расстройства приводят примерно к кому же. Остается только гадать, что придумают ученые, чтобы препятствовать развитию интернет-зависимости.

Таким образом, от интернета мы не отказываемся, но необходим контроль. Информация должна поступать в ограниченном количестве и не только из цифровой среды. Необходимо не забывать и о библиотеках.

Итак, мы считаем, что комплекс мер по обеспечению информационной безопасности учащихся должен быть следующим:

1. Непрерывная, активная, оперативная связь «школа–учитель–родитель–школа».

2. Мероприятия по информационной безопасности должны быть направлены на воспитание интернет культуры учащихся, обучение их способам противостояния угрозам из интернета и сохранение конфиденциальности (не распространять информацию о себе: адрес проживания, номер школы, номера телефонов родителей, особенно в чатах, он-лайн играх).

3. Поскольку дети получают информацию не только через компьютер, но и через различные гаджеты, то контроль стационарного компьютера дома не обеспечивает должной защиты, поэтому нужны другие подходы. Один из таких – это владение информацией об электронной почте своего ребенка (логины, пароли).

4. Необходимо установить атмосферу доверия, интересоваться, чем ребенок занимается в интернете, регулярно проводить время с ним.

5. Следует напоминать детям о мошенничествах и угрозах из сети, о случаях с их сверстниками.

6. Обеспечить компьютеры дома и в учебных образовательных организациях специальными программами, блокирующими нежелательные Интернет-ресурсы. А также обеспечение гаджетов учащихся аналогичными программами.

В настоящее время, данная проблема превращается в социальную угрозу. Поэтому задача воспитателей, родителей, образовательных организаций создать условия для формирования здорового и безопасного образа жизни детей.

Литература

1. Иносми «Синий кит» – игра, забирающая жизни детей / [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – URL: <https://inosmi.ru/social/20180102/241094549.html>

2. Курпатов А.В. Чертоги разума. Убей в себе идиота / А.В. Курпатов. – М.: Капитал, 2018. – 408 с.

3. CONFING INSPECTOR «Дети в интернете угрозы и решения». [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – URL: https://www.anti-malware.ru/analytics/Threats_Analysis/kids_internet_threats_solutions.

4. Тюмасева З.И. Безопасность и устойчивое развитие образовательных систем как основа жизнеобеспечения подрастающего поколения / З.И. Тюмасева, Д.В. Натарова // Научный журнал. Вестник Тверского гос. ун-та. Серия: Педагогика и Психология. – 2018. – № 2. – С. 76–82.

Зубайдуллин В.В.

*Научный руководитель: Хуснутдинова З.А., д-р мед. наук, профессор
Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы,
г. Уфа, Республика Башкортостан*

СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ДЕЛИНКВЕНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Показаны отношение будущих педагогов к проблеме делинквентного поведения несовершеннолетних, основные причины, условия, способствующие формированию подобного поведения. Определены наиболее эффективные социальные технологии, используемые специалистами в профилактической работе с детьми данного вида негативного поведения.

Ключевые слова: несовершеннолетние, делинквентное поведение, профилактика.

Zubaidullin V.V.

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

STATE OF THE PROBLEM OF JUVENILE DELINQUENT BEHAVIOR THROUGH THE EYES OF STUDENTS

Abstract. The attitude of future teachers to the problem of delinquent behavior of minors, the main reasons, conditions that contribute to the formation of such behavior. The most effective social technologies used by specialists in preventive work with children of this type of negative behavior are determined.

Keywords: minor, delinquent behavior, prevention.

Значительные социально-экономические преобразования в российском обществе на рубеже двух веков, затронули все сферы жизни общества, породив ряд проблем социально-культурного и педагогического характера, к числу которых относятся и детская преступность, делинквентное поведения разных групп несовершеннолетних [1, с. 3]. Общественная значимость обсуждения проблемы делинквентного поведения несовершеннолетних становится в настоящее время особенно очевидной: происходит изменение форм проявления делинквентного поведения, растет преступность среди данной возрастной категории, снижается возраст совершения правонарушений молодыми людьми, увеличивается количество совершаемых ими тяжких преступлений. Изучение и устранение причин, способствующих распространению делинквентного поведения среди молодого поколения, внедрение новых, адекватных времени соци-

альных технологий профилактики рискованного поведения становится на данный момент острой необходимостью [4, с. 307].

Под делинквентным поведением детей следует понимать повторяющиеся, асоциальные по своей направленности проступки детей и подростков, складывающиеся в определенный стереотип действий, нарушающих правовые нормы, но не влекущие уголовной ответственности из-за ограниченной опасности или не достижения возраста уголовной ответственности, но по достижению совершеннолетия делинквент автоматически превращается в криминальную личность [4, с. 308].

Проблема делинквентного поведения является центральной для исследования большинства социальных наук, поскольку общественный порядок играет важную роль в развитии как государства в целом, так и каждого гражданина в отдельности. Так, проблема подростковой преступности встала в один ряд с другими вопросами, обеспечивающими государственную безопасность [2, с. 97; 3].

Несмотря на внимание со стороны ученых и специалистов к проблеме делинквентного поведения у несовершеннолетних, она продолжает сохранять актуальность, так как уровень делинквентности продолжает оставаться достаточно высоким. Поэтому главную роль отводят первичной его профилактике как наилучшему способу предупредить проблему или же скорректировать ее на этапе формирования.

На сегодняшний день существует большое количество программ, методов и технологий по профилактике делинквентного и других отклоняющихся поведений.

С целью разработки программы по профилактике делинквентного поведения несовершеннолетних в условиях общеобразовательного учреждения нами было проведено специальное исследование, одной из задач которого явилось изучение отношения студентов – будущих педагогов к данной проблеме. Для этого была разработана специальная программа сбора – анкета, состоящая из 10 вопросов закрытого и открытого типа. Анкетирование проводилось раздаточным методом, анонимно после предварительного инструктажа, проведенно-

го соискателем. Всего опрошено 80 студентов из разных курсов и факультетов БГПУ им. М. Акмуллы.

Анализ полученных данных показал, что основное большинство студентов (70%) знают о существовании проблемы правонарушений среди несовершеннолетних, однако она не настолько остра, сколько о ней говорят. В то же время практически каждый третий респондент (30%) считают, что данная проблема приобрела угрожающий характер.

Основными мотивами, побуждающими несовершеннолетнего к противоправным действиям, студентами были названы: стремление самоутвердиться или достичь высокого социального статуса (30%); скука, незанятость (25%); поведенческие стереотипы, в результате пребывания в криминальной среде (20%); оппозиционное поведение, внутреннее стремление нарушать запреты (15%), характерная для подросткового возраста; агрессия и садистские наклонности (10%).

По мнению студентов, наиболее вероятными семейными факторами, приводящими к противоправным действиям несовершеннолетних, являются культ силы в семье (30%), отсутствие заботы и привязанности со стороны родителей (30%), острая психологическая травма ребенка с фиксацией на травматических обстоятельствах (20%), недостаточное влияние отца или его отсутствие, затрудняющее нормальное развитие морального сознания (20%).

Основными причинами возникновения противоправного поступка, совершенного подростком в современной жизни, студенты считают: криминальное прошлое родителей (30%); реализация потребности в самоутверждении (30%); стремление к неформальным группировкам (25%); воспитание в неполной семье (20%).

Среди наиболее эффективных социальных технологий, используемые специалистами в работе с делинквентными несовершеннолетними опрошенными названы следующие: организация деятельности подростковых клубов по интересам (35%); индивидуальное консультирование подростков (30%); социально-психологический тренинг (20%); включение подростка в добровольческую деятельность (15%).

Наиболее значимыми специалистами, способные оказывать эффективную профессиональную помощь и осуществлять работу по первичной профилактике подростковой делинквентности, по мнению большинства студентов, являются три категории специалистов: специалист по социальной работе центра помощи семье и детям (50%), психолог школы (30%) и специалист комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав (20%).

Около 2/3 из числа респондентов положительно относятся к новой структуре – школьной службе примирения и считают, что ее работа по разрешению конфликтных ситуаций в образовательной среде, скорее всего, будет способствовать снижению противоправных действий среди обучающихся.

Студенты довольно оптимистично настроены (80% опрошенных) к будущему детей с делинквентным поведением и считают, что профессиональная помощь и поддержка со стороны взрослых способны изменить его в лучшую сторону.

Таким образом, проведенное нами анкетирование дает основание нам сделать вывод о том, что основной причиной и условием формирования делинквентного поведения несовершеннолетних является неблагоприятная микросоциальная среда – семья и ближайшее его окружение – друзья, сверстники. Именно в подростковом возрасте отношения со сверстниками становятся для него приоритетными.

Исследование позволило нам выяснить, что большинство будущих педагогов считают, что при индивидуальном подходе к каждому ребенку с делинквентным поведением можно исправить негативные тенденции в его поступках.

Литература

1. Джангазиева А.С. Педагогические условия ресурсного обеспечения первичной профилактики делинквентного поведения подростков-мигрантов в школе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.С. Джангазиева. – Великий Новгород, 2013. – 25 с.

2. Змановская Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2003. – 288 с.

3. Тюмасева З.И. Безопасность и устойчивое развитие образовательных систем как основа жизнеобеспечения подрастающего поколения / З.И. Тюмасева, Д.В. Натарова // Научный журнал. Вестник Тверского гос. ун-та. Серия: Педагогика и Психология. – 2018. – № 2. – С. 76–82.

4. Янченко П.А. Социологический анализ подростковой преступности как одной из форм проявления делинквентного поведения несовершеннолетних: региональный аспект / П.А. Янченко // Известия Рос. гос. пед. ун-та им. А.И. Герцена. – 2012. – № 133. – С. 307–316.

Иванов С.М.

Научный руководитель: Иванова И.Ю., канд. пед. наук, доцент
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С РОДИТЕЛЯМИ ПО ВОПРОСАМ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье рассмотрены понятия «просветительская деятельность», «развитие», «координационные способности». Актуализирована проблема взаимодействия ДОО и семьи. Представлена позиция автора по вопросу развития координационных способностей детей дошкольного возраста с использованием разных форм и средств просвещения.

Ключевые слова: родители, дети дошкольного возраста, просветительская деятельность, просвещение, координационные способности, взаимодействие.

Ivanov S.M.

Supervisor: Ivanova I.Yu., candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

EDUCATIONAL ACTIVITIES WITH PARENTS IN THE INSTITUTION ON THE DEVELOPMENT OF COORDINATING ABILITIES AGE CHILDREN

Abstract. The article discusses the concept of «educational activities», «development», «coordination abilities». Actualized the problem of interaction between the OED and the family. The author's position on the development of coordination abilities of preschool children using different forms and means of education is presented.

Keywords: parents, children of preschool age, educational activities, education, coordination abilities, interaction.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования обозначает, что одним из условий, эффективной работы дошкольной образовательной организацией (далее – ДОО) выступает процесс взаимодействия с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Данная идея реализуется, на наш взгляд, в процессе партнерского взаимодействия педагогов с родителями воспитанников и включает просвещение родителей по вопросам воспитания, обучения и развития детей дошкольного возраста. Одним из направлений реализации просветительской деятельности выступает процесс передачи информации, формирования умений и адекватного отношения к развитию координационных способностей детей, как условия нормального физического развития ребенка и сбережения его здоровья [1].

Теоретический анализ исследований (С.А. Пиналов, В.Е. Триодин, Ю.Д. Красильников и др.) позволил нам обозначить содержание просветительской деятельности, которая понимается как педагогически организованная свободная деятельность, направленная на просвещение, воспитание всесторонне гармонически развитой личности, в процессе реализации данного направления профессиональной педагогической деятельности происходит развитие творческих способностей, удовлетворение культурных потребностей и подъем культурного уровня всех субъектов образования [2].

Мы считаем, что основная идея просветительской деятельности реализуется в том, чтобы знакомить родителей с основными закономерностями и условиями благоприятного психического и физического развития ребенка, популяризировать и разъяснять результаты исследований, формировать потребность в психолого-педагогических знаниях и желание использовать их в процессе воспитания своих детей, а также в достижении понимания необходимости сотрудничества семьи и дошкольной образовательной организации в процессе физического развития, в частности, развития координационных способностей детей [3].

Процесс организации и реализации просветительской деятельности в ходе взаимодействия семьи и дошкольной образовательной организации по развитию координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста, возможно, будет проходить более эффективно при обеспечении процесса

реализации просветительской деятельности в ДОО, создании позитивного отношения к данному направлению работы педагога, формированию потребностей в просвещении по вопросам развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста как у педагогов и специалистов дошкольной образовательной организации, так и у родителей воспитанников.

Обратимся к рассмотрению понятия «взаимодействие», которое в контексте взаимодействия образовательной организации и семьи, был проанализирован в работах Т.А. Марковой, где взаимодействие рассматривается как целостность обучения с целью решения задач обучения и воспитания детей.

Взаимодействие ДОО с родителями подразумевает взаимопомощь, взаимоуважение и взаимодоверие; познание и учет педагогом критериев домашнего обучения, а родителями – критериев обучения в детском саду. Также оно предполагает взаимное желание родителей и воспитателей в установлении коммуникативных контактов в вопросах физического развития ребенка.

Далее представим трактовки понятий «развитие», «координационные способности», «развитие координационных способностей». Развитие – это процесс перехода из одного состояния в другое, более совершенное, переход от старого качественного состояния к новому качественному состоянию, от простого к сложному, от низшего к высшему (Н.В. Уловистова) [5].

Развитие координационных способностей – это побуждение к включению в повседневную жизнь индивида различных новых для него форм поведения полезных для здоровья; изменения, а то и вовсе отказ от многих вредных для здоровья привычек; овладение знаниями на основе которых, можно грамотно безопасно и с пользой для здоровья начать вести здоровый образ жизни, постепенно добиваясь, чтобы эти повседневные формы укрепления здоровья стали привычными [4, с. 25]. Координационные способности включают в себя: ориентацию в пространстве; точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам.

Партнерские взаимоотношения между родителями и воспитателями способствуют положительным результатам в физическом развитии

дошкольников. На современном этапе развития системы дошкольного образования для реализации образовательных запросов российских семей и обеспечения доступности дошкольного образования разработаны и активно реализуются новые формы просвещения родителей по вопросам физического развития детей – организация консультаций, бесед, видеоконференций, просмотр и обсуждение видеофильмов, мастер-классов, мероприятий рекреационной направленности и проч.

Дошкольное воспитание играет определяющую роль в становлении физического развития маленького ребенка. В то же время на развитие ребенка оказывает воздействие семейная среда, в которой он возвращается и получает первичный опыт правильного образа жизни, ценности здоровья своего и окружающих, норм поведения, обеспечивающих активную жизнедеятельность человека. В детском саду вся жизнь ребенка подчинена целой системе правил и требований: правилам организации и жизнедеятельности, поведения в коллективе ровесников и т.д. В семье приоритеты, режим дня, образ жизни могут существенно отличаться от жизни ребенка в ДОО. Воспитательные функции указанных институтов социализации ребенка разные, но для гармоничного развития ребенка необходимо их взаимодействие. Следовательно, педагоги ДОО, как квалифицированные специалисты, должны налаживать контакты между детским садом и семьей.

ДОО устанавливает тесный контакт с семьей по линии педагогического просвещения родителей и путем привлечения их к активной работе в детском саду. Детский сад, педагогический коллектив постоянно руководят самообразованием родителей: разрабатываются списки рекомендуемой литературы, оформляются стенды, выставки. ДОО осуществляет в различных формах контроль и над ходом самообразования педагогов, проводит обсуждения педагогической литературы, читательские конференции, диспуты [6].

Таким образом, в заключении хотелось бы еще раз подчеркнуть, что семья и дошкольная организация – два важных института развития социализации ребенка. Обеспечение процесса физического развития ребенка, в том числе,

развития координационных способностей требует партнерского взаимодействия семьи и детского сада, которое может быть реализовано в просветительской деятельности с использованием разных форм и средств.

Литература

1. Иванова И.Ю. Актуальные вопросы организации просветительской деятельности в дошкольной организации / И.Ю. Иванова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2017. – С. 210–213.
2. Иванова И.Ю. Организационные и содержательные основы просветительской деятельности / И.Ю. Иванова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2017. – 178 с.
3. Иванова И.Ю. Современные тенденции организации и реализации просветительской деятельности в дошкольной образовательной организации / И.Ю. Иванова. – Сургут: Сургутский гос. пед. ун-т, 2017. – С. 88–90.
4. Лях В.И. Тесты о физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. – М.: ООО «Фирма издательства АСТ», 1998. – 272 с.
5. Уловистова Н.В. Нормативно-правовое регулирование в сфере физической культуры и спорта / Н.В. Уловистова. – М.: Советский спорт, 2003. – 148 с.
6. Хоменко И.А. Экзистенциально-гуманистическая направленность подготовки специалистов к работе с семьей / И.А. Хоменко. – Режим доступа: <http://hpsy.ru/authors/x983.htm> (дата обращения: 02.03.2019).

Иванова А.Ю.

Научный руководитель: Галянт И.Г., канд. пед. наук, доцент
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

МУЗЫКА КАК ФАКТОР ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

Аннотация. В статье рассматривается значение музыки в развитии ребенка, анализируются различные аспекты воздействия музыкального воспитания на гармоничное развитие личности ребенка.

Ключевые слова: музыка, развитие, воспитание, личность, дети дошкольного возраста.

Ivanova A.Yu.

Supervisor: Galant I.G., candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

MUSIC AS A FACTOR OF HARMONIOUS DEVELOPMENT OF THE CHILD

Abstract. The article discusses the importance of music in the development of the child, analyzes various aspects of the impact of musical education on the harmonious development of the child's personality.

Keywords: music, development, education, personality, preschool children.

К современным проблемам воспитания детей дошкольного возраста следует отнести культивирование образовательных задач, в погоне за которыми

забывается главное – сохранение и укрепление здоровья детей. Так, И.Г. Галянт отмечает, что интеллектуально-аналитический уклон в дошкольном воспитании лишает детей непосредственного и эмоционального общения с миром природы. В погоне за знаниями родители и педагоги лишают детей детства. Современные дошкольники способны на «ты» общаться с мобильником и интернетом, но, к сожалению, не знакомы с мамиными колыбельными, ласковыми играми-массажами, прибаутками, играми из бабушкиного детства [1].

Особенностью современного общества является ускорение темпа жизни, с которым сталкивается ребенок, находящийся во взаимосвязи с природой и ее биоритмом. Аритмичность жизненных процессов создает хаотичность в отношениях ребенка с миром и нередко носит разрушительный характер. Противоречия между природными и социальными ритмами тормозят разностороннее развитие личности [2].

В своих исследованиях И.Г. Галянт обращает внимание на известный факт, что уже на 19-ой неделе развития в утробе матери плод способен различать звуки, поэтому спокойная музыка, которую слушает будущая мама, способствует лучшему развитию ребенка после его рождения. Практика показывает, что дети, чьи мамы слушали музыку во время беременности, опережают в своем развитии [3].

Наибольший интерес в этом плане представляет дошкольный возраст, так как, во-первых, именно в дошкольном возрасте начинается «выращивание будущего», а, во-вторых, дошкольный возраст – это особый чувствительный период, когда дети наиболее активно «впитывают» все окружающее.

Психологи и педагоги подчеркивали имманентность музыкального творчества духовной сущности ребенка. «Раннее вовлечение детей в творческую деятельность очень полезно для общего художественного развития, вполне естественно для ребенка, и вполне отвечает его потребностям и возможностям», как указывал Б.М. Теплов [4].

Исследования проблемы музыкального развития детей дошкольного возраста (Н.А. Ветлугина, О.П. Радынова, К.В. Тарасова, Т.Э. Тютюнникова, Е.М. Поплянова, З.И. Тюмасева и др.) обращают внимание на значение музыки

и ее влиянии на целостное и гармоничное развитие личности ребенка. Занятия музыкой также оказывают влияние на интеллектуальное, физическое и эстетическое развитие ребенка [5, с. 133].

О том, что музыка может оказывать воздействие на формирование нравственных качеств человека, знали еще в древние времена. Древнегреческий философ Платон отмечал, что ритм и гармония глубже всего проникают в душу человека и сильнее всего захватывают ее, если воспитание поставлено правильно. Это ясно из опыта: когда мы воспринимаем нашим ухом ритм и мелодию, у нас изменяется душевное настроение. Восприятие музыки ведет к тому, что мы начинаем испытывать те же чувства и при столкновении с житейской правдой. Занимаясь с ребенком музыкой или отдавая его в музыкальную школу, родители даже не задумываются о том, что музыка приучает к труду. Ведь что бы научиться играть, на любом музыкальном инструменте нужно потрудиться, повторяя из раза в раз отдельные музыкальные элементы. Занятия музыкой – это те же тренировки, воспитывающие дисциплинированность, выносливость и прочие черты характера. Все без исключения выдающиеся музыканты в детстве занимались музыкой по несколько часов в день. Но самое важное это не количество часов, потраченных на занятия, умение сконцентрировать внимание и сосредоточиться на одном роде занятия. Музыкальные занятия, развивают эти важные качества, которые пригодятся не только музыкантам, но и в любой другой сфере деятельности.

Многие исследования показали, что у детей, обучающихся игре на музыкальных инструментах, особенно струнных и клавишных, улучшается координация движения, мелкая моторика. Так как при игре пальцы и вся рука делают множество движений, кроме того правая и левая совершают абсолютно разные движения и с разной силой. Это способствует улучшению связей между центрами мозга, управляющими движениями и руками, развивает пространственное мышление.

Исследования А.В. Феединой подтверждают, что дети, занимающиеся музыкой, обладают лучшей реакцией легче усваивают счет. Музыкальные и немусы-

зыкальные функции расположены в одних и тех же отделах мозга, и поэтому невозможно затронуть и активизировать музыкальные функции мозга, не затронув при этом и другие его функции. Музыка стимулирует мозговую деятельность в целом, так как музыкальные функции очень широко расположены в мозгу и затрагивают все его зоны. Музыкальные занятия оптимизируют работу мозга и это не может не сказаться на лучшем выполнении самой разнообразной умственной работы. Другие виды деятельности не дают такой же согласованности и параллелизма обоих полушарий, что говорит о гармонизирующем воздействии музыки на мозговую деятельность, об усилении взаимодействия между мозговыми структурами под влиянием музыки и музицирования [6].

Дети мыслят образами. Поэтому они с удовольствием рисуют то, что слышат. Особенно это относится к музыкальным произведениям «изобразительного» характера, в которых образ, заложенный в музыке, выражен ясно и отчетливо. Музыкальное воображение имеет важное значение для развития личности ребенка. Ребенок становится свободным от стереотипов. Он способен находить разные способы решения одной задачи. Учится по-разному реагировать не только на разную по характеру музыку, но и на музыку одного характера, находя при каждом прослушивании новые детали и нюансы, становится эмоционально более развитым, отзывчивым и открытым.

Литература

1. Галянт И.Г. Развитие музыкально-творческой одаренности дошкольников / И.Г. Галянт // Одаренный ребенок. – 2010. – № 4. – С. 88–100.
2. Галянт И.Г. Ритмическая организация жизненного пространства детей как основа музыкально-творческого развития / И.Г. Галянт // Вестник ЧГПУ. – 2015. – № 3. – С. 80–89.
3. Галянт И.Г. Пути художественно-эстетического развития детей дошкольного возраста в соответствии с ФГОС / И.Г. Галянт // Вестник ЧГПУ. – 2015. – № 2. – С. 64–79.
4. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей / Б.М. Теплов // Рос. акад. наук. Ин-т психологии. – М.: Наука, 2003. – 377 с.
5. Тюмасева З.И. Дорога в страну чудес. Комплексная программа и руководство по непрерывному эколого-валеологическому образованию в ДОУ, соответствующая «Концепции непрерывного экологического образования в Челябинской области»: учеб. пособие / З.И. Тюмасева, Е.Г. Кушнина. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2000. – 158 с.
6. Федина А.В. Ребенок и музыка / А.В. Федина. – Челябинск: ЧИМ, 2007. – С. 5.

Измагилова Р.О.

Научный руководитель: Пермякова Н.Е., канд. пед. наук, доцент
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

ВЛИЯНИЕ РОДИТЕЛЕЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА

Аннотация. В статье представлен обзор по проблеме детско-родительских отношений. Описаны особенности влияния родителей на процесс формирования личности ребенка.

Ключевые слова: ребенка, семья, семейное воспитание, детско-родительские отношения.

Izmagilova R.O.

Supervisor: Permyakova N.E., candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

THE PARENTAL INFLUENCE ON THE FORMATION OF THE CHILD'S PERSONALITY

Abstract. The article provides an overview of the problem of parent-child relationships. The features of the influence of parents on the formation of the child's personality are described.

Keywords: child, family, family education, child-parent relationship.

Социально-образовательная среда жизнедеятельности детей и взрослых способствует обогащению общественно-ценностным качествам. Именно эта среда способна аккумулировать в себе наиболее важные компоненты культуры, педагогически их трансформируя к реальным возможностям современного общества [6, с. 67].

Дошкольный возраст – это особый этап в развитии ребенка, в течение которого происходит принципиальное изменение жизненной ситуации. Ребенок идет в детский сад и становится более самостоятельным, усложняются его взаимоотношения со взрослыми, усиливается роль контакта со сверстниками и др. [4].

В этот период особенно возрастает роль родителей и семейного воспитания. Процесс семейного воспитания и детско-родительских отношений рассматривались рядом ученых: Н.Н. Авдеева, Т.В. Архиреева, А.Я. Варга, А.И. Захаров, А.И. Спиваковская, А.Е. Личко, Э.Г. Эйдемиллер и др. В их работах освещены особенности воспитания ребенка и отношение к нему родителей; особенности личности ребенка как результат семейных воздействий, особенности психофизического развития ребенка и влияние семьи на этот процесс и др. [2].

Родители часто думают, что любовь к своим детям, совместное проведение времени, общение, воспитание дисциплинированности обеспечивают им оптимальное развитие. Однако, более фундаментальную основу формирования личностного развития ребенка закрепляют не только методы воспитания, но и примеры собственного поведения. Личностные качества взрослых и их отношение к ребенку является основными факторами, влияющими на формирование и становление личности ребенка.

Дети ежедневно усваивают яркие и едва заметные проявления родительской любви, их взаимоотношения между собой, манеру поведения в социуме и др. Через общение с родителями у ребенка формируется определенная модель поведения, которая «копирует» родительскую и с которой, вероятно, он будет дальше жить.

Как известно, с первых дней жизни у ребенка формируется потребность в общении, что проявляется в виде улыбки, как ответной реакции на появление мамы. Эта реакция является рефлекторной и формируется к первому месяцу жизни ребенка. Неудовлетворение этой потребности приводит к формированию дефекта, который в дальнейшем может перерасти в материнскую депривацию [3].

В дисгармоничных семьях, где у супругов напряженные отношения, по статистике более чем в два раза чаще встречаются дети с нарушениями социальной коммуникации и социального взаимодействия. У лиц, воспитывавшихся в семьях, где родители конфликтуют между собой, заметно возрастает массивность невротических реакций.

С другой стороны, получено достаточно убедительных доказательств того, что в семьях с прочными семейными узами, уважительным отношением к детям у них активнее формируются такие качества, как доброжелательность, способность к сопереживанию, умение разрешать конфликтные ситуации и т.п. Им свойственно более адекватно осознавать образ «Я», его целостность, а, следовательно, и лучше развито чувство человеческого достоинства.

Влияние отношений родителей на особенности развития детей носит многообразный характер: недоброжелательность в семье формирует неблаго-

приятные личностные характеристики ребенка, которые отражаются в его познавательной деятельности, ее низкой результативности, что вызывает отрицательную реакцию со стороны окружающих (членов семьи, педагогов, сверстников); с другой стороны – благоприятный психологический климат в семье, внутренняя гармония создают противоположный эффект (уменьшается детский эгоцентризм, у ребенка появляется чувство собственного достоинства, уверенность в себе и др.). Если, родители, концентрируя внимание на малейших достижениях ребенка, не порицают его за отдельные недочеты, то снижается уровень его тревожности, что способствует активации познавательной деятельности.

Таким образом, родители должны постоянно помогать ребенку и действовать с ним в паре. Они воспитывают в нем социализированную личность, обладающую навыками общения, а, следовательно, легко адаптирующуюся в изменяющихся условиях среды. Правильное отношение родителей к процессу воспитания ребенка и формирование его как личности, определяет позицию последнего в семье, как полноправного члена, к потребностям которого относятся с уважением [1]. Семья создает условия для удовлетворения эмоциональных потребностей, которые помогают ребенку ощущать свою принадлежность к обществу, усиливают чувство его безопасности, вызывают желание оказывать помощь другим.

В.А. Сухомлинский писал: «...там, где нет мудрости родительского воспитания, любовь матери и отца уродует детей» [5].

Литература

1. Пермякова Н.Е. Индивидуальный подход в воспитании и образовании детей дошкольного возраста / Н.Е. Пермякова // Актуальные проблемы дошкольного образования: современные концепции и технологии дошкольного образования: матер. XV Междун. науч.-практ. конф. – Челябинск: ЗАО «Цицеро», 2017. – С. 320–324.
2. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования / под ред. Е.Г. Силаевой. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2005. – 192 с.
3. Сибилева Л.В. Психология развития / Л.В. Сибилева, Т.В. Сибилева. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2013. – 274 с.
4. Сибилева Л.В. Психолого-педагогические проблемы социально-нравственного развития личности ребенка дошкольного возраста / Л.В. Сибилева, Е.Б. Быстрой, Б.А. Артеменко, Е.В. Путина // Вестник ЧГПУ. – 2016. – № 9. – С. 105–110.
5. Сухомлинский В.А. Родительская педагогика / В.А. Сухомлинский. – М.: «Знание», 1978. – 96 с.

б. Тюмасева З.И. Приоритеты дошкольного образования: культура, экология и здоровье: монография / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Е.Б. Быстрой. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Цицеро», 2017. – 149 с.

Ильиных А.В.

Научный руководитель: Мамылина Н.В., д-р биол. наук, профессор
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ОСНОВЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА К ОТБОРУ УЧЕБНОГО СОДЕРЖАНИЯ

Аннотация. В настоящее время все большее внимание уделяется процессам, связанным с педагогической деятельностью. Именно поэтому в представленной статье проведен анализ актуального вопроса методики обучения физической культуре на основе индивидуально-типологического подхода к отбору учебного содержания. Методология исследования – анализ научной литературы по заданной проблеме, а также практического отечественного опыта.

Ключевые слова: физическая культура, подход, типология, образование, педагогика, обучение.

Ilyikh A.V.

Supervisor: Mamylyna N.V., doctor of biological Sciences, Professor
South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

METHODS OF TEACHING PHYSICAL CULTURE BASED ON AN INDIVIDUAL-TYOLOGICAL APPROACH TO THE SELECTION OF EDUCATIONAL CONTENT

Abstract. Currently, more and more attention is paid to the processes related to educational activities. That is why in the present article an analysis of the actual question of the methodology of teaching physical culture is carried out on the basis of an individual-typological approach to the selection of educational content. The research methodology is the analysis of the scientific literature on a given problem, as well as practical domestic experience.

Keywords: physical culture, approach, typology, education, pedagogy, training.

Исследования в области биологии человека подтверждают необходимость применения в физическом воспитании индивидуально-типологического подхода. О необходимости применения данного подхода, говорят и сами специалисты в области физической культуры. Применение индивидуально-типологического подхода в воспитании школьников и студентов требует внесения изменений в программу подготовки специалистов в области преподавания физической культуры. В рамках индивидуально-типологического подхода для

выполнения учащимся предлагаются такие комплексы упражнений, которые соответствуют типу личности и уровню развития физических способностей [1, с. 208; 2, с. 68; 5, с. 164].

В рамках применения индивидуально-типологического подхода педагог делает упор на выполнение ряда задач. Во-первых, учет персональных психофизических показателей у учащихся путем наблюдения, анкетирования и оценки выполнения учащимися физических упражнений. Во-вторых, использование инструментальных средств для регистрации уровня физической нагрузки и ее регулирования в зависимости от способности индивида справляться с тем или иным объемом физической нагрузки. Решение указанных задач позволит создать оптимальные условия для физического развития учащихся, улучшить уровень их подготовки и формируемую профессиональную компетенцию [5, с. 166]. Применение индивидуально-типологического подхода должно осуществляться в рамках специальной программы. Внедрение этой модели в программу преподавания физической культуры может быть осуществлено в качестве эксперимента. Для этого необходимо обратиться к анализу структуры учебной деятельности, определить текущий уровень физической активности учащихся, включить в разрабатываемую программу инструменты для мотивации учащихся к занятиям физической культурой.

Необходимо провести исследование психофизических показателей у всех учащихся в динамике для определения оптимального для каждого индивида уровня физической нагрузки. На основе этого будет разработано методическое обеспечение для учителей физкультуры. В его состав необходимо включить рекомендации по применению конкретных методов и форм индивидуально-типологического подхода, который будет использоваться в рамках преподавания физической культуры. Как отмечают исследователи, индивидуально-типологический подход соответствует идее гуманизации в системе образования и в целом задает ориентацию на индивидуальную норму физической активности. На основе этого для каждого студента экспериментальным путем определяется индивидуальное оптимальное физическое состояние, подбирается спо-

соб для его поддержания посредством выполнения отдельными учащимися разных комплексов физических упражнений. Все это создает оптимальную среду для предупреждения психологических стрессов и регулирования уровня учебной нагрузки [3, с. 45].

Применение индивидуально-типологического подхода позволит добиться главной цели – формирования личности, определенных мировоззренческих позиций и установок при реализации себя в выбранной профессии. Все это позволяет стимулировать учащихся к проявлению активности, самостоятельности и инициативы. Большая часть учебной нагрузки у учащихся приходится на самоподготовку, особенно на первых курсах обучения. К настоящему времени нет обоснованных нормативов для выполнения того или иного объема заданий в рамках самостоятельной работы. Не разработаны единые подходы к методике организации индивидуальной работы с учащимися. Поэтому в рамках применения индивидуально-типологического подхода предлагается обратиться к такой методике организации работы со студентами, которые будут уделять повышенное внимание ценностной составляющей физической культуры [4, с. 68].

К потенциалу физической культуры относится несколько составляющих: мобилизационные и интеллектуальные ценности, технологические и двигательные ценности. К интеллектуальным ценностям относятся знания о конкретных средствах и методах развития своего физического потенциала. Овладение этими методиками позволяет учащимся самостоятельно организовывать физическую активность. Что касается ценностей двигательного характера, то к ним следует отнести наилучшие образцы моторной деятельности и индивидуальный физический потенциал учащихся. К группе технологических ценностей необходимо отнести комплексы методических руководств и специально выработанных практических рекомендаций. Эти руководства включают в себя методики для проведения учащимися в самостоятельном порядке спортивных и общеоздоровительных тренировок [6, с. 92].

Физическое воспитание базируется на принципе индивидуализации, который направлен на преодоление несоответствия между уровнем учебной деятельности и реальными возможностями каждого обучающегося [5].

При этом система занятий с применением индивидуально-типологического подхода выстраивается особым образом – педагог учитывает индивидуальные различия между учащимися, следовательно, применение индивидуально-типологического подхода позволяет создать такие условия в учебной среде, которые будут способствовать развитию индивидуальных способностей учащихся. При применении индивидуально-типологического подхода педагог формирует у учащихся знания и навыки по физической культуре, воспитывает в них посредством персонального подбора комплексов упражнений духовные и физические качества. Индивидуально-типологический подход подразумевает построение учебного процесса по принципу дифференциации всех учащихся на определенные группы с тем или иным уровнем подготовки и физическим потенциалом. Применение этого подхода требует определения норм оптимальной нагрузки и способов ее регулирования по отношению к каждому учащемуся.

Литература

1. Белоусова Н.А. Здоровьесбережение – необходимый компонент безопасности образовательного процесса / Н.А. Белоусова, Н.В. Мамылина / Безопасность социальной сферы в условиях современной поликультурной России: матер. Всерос. науч.-практ. конф. – Челябинск, 2012. – С. 206–211.
2. Будыка Е.В. Влияние двигательной активности на здоровье студентов с разными типами межполушарной организации мозга / Е.В. Будыка, И.В. Ефимова, Е.Д. Хомская // Физиология человека. – 2015. – Т. 24. – № 2. – С. 67–73.
3. Батуева А.С. Психическое и физическое здоровье молодежи / А.С. Батуева // Валеология. – 2013. – № 1. – С. 44–47.
4. Евдокимова О.М. Психофизиологический анализ субъективной интенсивности физических нагрузок / О.М. Евдокимова // Физиология человека. – 2014. – Т. 20. – № 2. – С. 67–72.
5. Цилицкий В.С. Модель формирования готовности будущих педагогов к тьюторской деятельности / В.С. Цилицкий // Вестник ЧГПУ. – 2018. – № 3. – С. 163–170.
6. Шавырина С.В. Адаптация студентов к образовательной среде физической культуры вуза / С.В. Шавырина, В.С. Макеева // Физическая культура и спорт в жизни современной студенческой молодежи: сб. науч. тр. участников Междун. науч.-практ. конф.; под общ. ред. Е.Д. Грязевой. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2015. – С. 90–94.

Козориз В.П., Нагорнов И.В.

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

ОЦЕНКА ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ЛЫЖНИКОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Аннотация. В данной работе была исследована выносливость лыжников-гонщиков в подготовительном периоде. В исследовании приняли участие ученики 5 классов (11–12 лет). Выносливость определяли по оценке общей выносливости, абсолютного показателя выносливости и оценки максимальной аэробной выносливости. Результаты показателей в экспериментальной группе должны быть выше, чем в контрольной.

Ключевые слова: физическое воспитание, юные спортсмены, выносливость, лыжный спорт.

Kozoriz V.P., Nagornov I.V.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

ASSESSMENT OF ENDURANCE OF YOUNG ATHLETES-SKIERS IN THE PREPARATORY PERIOD

Abstract. In this work the endurance of skiers-racers in the preparatory period was investigated. Pupils of 5 classes (11–12 years) participated in a research. The endurance was determined by assessment of the general endurance, an absolute measure of endurance and assessment of the maximum aerobic endurance. Results of indicators in experimental group have to be higher, than in control.

Keywords: physical training, young athletes, endurance, skiing.

Физическое воспитание и спорт являются важнейшим средством укрепления здоровья, достижения физического совершенства, формирования морально-волевых качеств, эстетического воспитания подрастающего поколения [5; 6]. Юношеский спорт в Российской Федерации становится все более важным социальным фактором обеспечения крепкого здоровья, всесторонней физической подготовленности, воспитания воли и выносливости, эффективной подготовки спортивных резервов [1; 3]. Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности [2; 4; 5; 6].

Организация и методы исследования

В исследовании приняли участие 20 школьников из числа учащихся пятых классов (11–12 лет), которые занимаются лыжным спортом в МБУ СШОР № 5 г. Челябинска. Они были разделены на 2 группы: контрольная и экспериментальная, соответственно, по 10 спортсменов в каждой группе. Воспитанни-

ки обеих групп на начало эксперимента уже прошли два года обучения в группе начальной подготовки и состоят в учебно-тренировочной группе первого года обучения. Занятия проводились по пять-шесть раз в неделю, длительность каждой тренировки по 2 часа.

Выносливость определяли по следующим показателям: оценка общей выносливости (6-ти минутный бег), определение абсолютного показателя выносливости (бег 1000м), оценка максимальной аэробной выносливости (челночный бег, 5x20 м).

Результаты исследования и их обсуждение

На рисунке 1 представлены результаты исследования контрольной и экспериментальной групп юных лыжников-гонщиков в течение учебного года.

Показатель величины среднего значения теста «Бег 6 мин» у юных лыжников-гонщиков контрольной группы на первом этапе системы исследования (начало года) составлял 1195,7 м, в конце исследования – 1288,7 м, т.е. результат увеличился на 93 метра и составил 7,8%; в экспериментальной группе на первом этапе исследования составил 1325 м, в конце эксперимента – 1381,2 м. Таким образом, результат увеличился на 56,2 м (4,24%).

Показатель величины среднего значения теста «Челночный бег 5x20 м (с)», у юных лыжников-гонщиков контрольной группы на первом этапе исследования среднего значения составлял 25,4 сек, в конце исследования – 24,8 сек. Прирост составил 0,6 сек, что составило 2,36%; в экспериментальной группе на первом этапе исследования среднее значение составляло 24,9 сек, в конце исследования – 23,8 сек. Прирост величины среднего значения составил 1,1 сек (4,42%).

Показатель величины среднего значения теста «Бег 1000м/с» у юных лыжников-гонщиков контрольной группы в начале эксперимента показатель среднего значения составлял 4 мин 30 сек, в конце – 4 мин 19 сек, соответственно прирост данного показателя составил 11 сек (4,44%); в экспериментальной группе среднее значение теста составило 4 мин 19 сек, в конце – 4 мин 6 сек, соответственно прирост данного показателя составил 13 сек (4,65%).

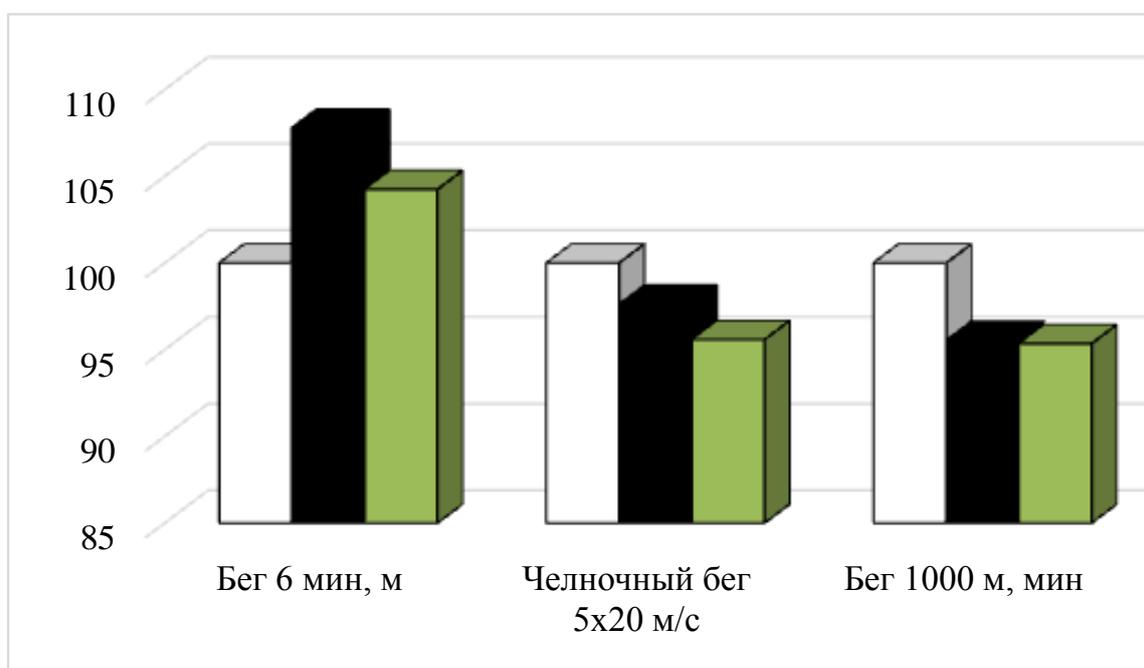


Рис. 1. Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп юных лыжников-гонщиков 11–12 лет в течение учебного года

Таким образом, при анализе данных контрольной и экспериментальной групп следует, что добавление специальных упражнений в экспериментальной группе все показатели тестов были выше, выполняемых при различных режимах. Также тренировки позволят влиять на воспитание выносливости у спортсменов 11–12 лет в процессе тренировочных занятий.

Литература

1. Басарыгина А.А. Развитие выносливости у спринтеров 17–19 лет в тренировочном процессе / А.А. Басарыгина, Т.А. Басарыгина, Д.А. Сарайкин // Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов: матер. Всерос. науч.-практ. конф. – Челябинск: Изд-во УралГУФК, 2017. – Т. 1. – С. 27–29.
2. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсмена / Н.Г. Озолин. – М.: ФиС, 2008. – 402 с.
3. Павлова В.И. Развитие координационных способностей юных тхэквондистов моделированием соревновательной деятельности / В.И. Павлова, М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин // Вестник ЧГПУ. – Челябинск, 2013. – № 12.2. – С. 288–295.
4. Павлова В.И. Физиологические особенности вегетативного обеспечения сердечной деятельности у легкоатлетов в макроцикле тренировочного процесса / В.И. Павлова В.И., С.С. Кислякова, Д.А. Сарайкин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в условиях модернизации высшей школы: матер. II Всерос. с междуна. участием науч.-практ. конф. – Челябинск, 2012. – С. 160–164.
5. Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М.: ФиС, 2010. – 356 с.

б. Формирование адаптации спортсменов высокой квалификации к физическим нагрузкам разных видов спорта путем изменения соотношения компонентов тела / Д.А. Сарайкин, А.А. Хуснутдинова, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова, Б.А. Юшков // Человек. Спорт. Медицина. – 2018. – Т. 18. – № 3. – С. 47–59 (Doi: 10.14529/hsm180305)

Котов Р.Н.

Научный руководитель: Мамылина Н.В., д-р биол. наук, профессор
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПОДРОСТКОВ 14–16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АРМЕЙСКИМ РУКОПАШНЫМ БОЕМ

Аннотация. В статье дано обоснование необходимости развития физических качеств средствами армейского рукопашного боя у подростков. Представлены общие и специальные методические аспекты физической подготовки бойцов рукопашного боя, направленные на развитие основных физических качеств.

Ключевые слова: физические качества, физическая подготовка, армейский рукопашный бой, физические упражнения.

Kotov R.N.

Supervisor: Maylina N.V., doctor of biological Sciences, Professor
South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

BASES OF PHYSICAL TRAINING OF ADOLESCENTS 14–16 YEARS OCCUPIED BY ARMY BATTLES

Abstract. The article discusses the development of physical qualities by means of army hand-to-hand combat for those engaged in the sports school CASCADE. As well as presents general and special methods of physical training, aimed at the development of all and basic physical qualities.

Keywords: physical qualities, skills, physical training, army hand-to-hand combat, ARB, physical exercises.

Физические качества выполняют важную роль в становлении крепкого физического здоровья, способствуют укреплению общего эмоционального фона, снятию эмоционального напряжения у подростков, занимающихся рукопашным боем [1, с. 144; 2, с. 187]. Как известно, в подростковом возрасте необходимы физические нагрузки для компенсации постоянных умственных перегрузок, которые приводят к эмоциональной неустойчивости, повышенной тревожности, нежеланию выполнять текущие обязанности в школе и дома. Механизмы реализации стресса способствуют формированию адаптационно-компенсаторных реакций организма, приводящих к повышению его адаптив-

ных возможностей и ресурсов [4, с. 9; 5, с. 1186]. Одним из эффективных средств компенсации нарушений в психической сфере подростков являются занятия армейским рукопашным боем [3, с. 98]. Большинство юношей в нынешнее время предпочитают занятия единоборствами, так как данные виды спорта могут пригодиться в любой жизненной ситуации, связанной с перегрузками, опасностью, личной самообороной [3, с. 100; 6, с. 166].

Армейский рукопашный бой является одним из самых эффективных видов единоборств, так как в нем используются удары руками, ногами и приемы борьбы. В данном виде спорта задействованы все виды физических качеств. Развитие физических качеств средствами армейского рукопашного боя благоприятно воздействует на организм, способствует воспитанию моральных качеств у обучающихся. Регулярные занятия в секции, строго спланированные действия в нападении и защите в поединках, правильно одетая защитная экипировка, соблюдение правил способствует воспитанию организованности и дисциплины. Соревнования по армейскому рукопашному бою требуют от спортсменов проявления смелости, решительности, выносливости, умения преодолевать трудности. Занятия армейским рукопашным боем улучшают деятельность всех систем организма, способствуют совершенствованию силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости [3, с. 86].

Силовые способности развивают и совершенствуют различными упражнениями, например, ударами руками по снарядам с утяжелителями и без них, ударами ногами, бросками партнера, борьбой с соперником. Подобные упражнения способствуют развитию скоростно-силовых качеств у занимающихся. Длительное выполнение легких ударов руками и ногами у зеркала, «бой с тенью» с разной скоростью способствуют развитию выносливости.

Всевозможные сочетания двигательных способностей направлены на развитие «взрывной силы» (различные удары ногами, руками в полную силу; упражнения со скакалкой, прыжки вперед и стороны (с ударами рук и ног) у зеркала; удары руками и ногами по спортивным снарядам.

Система физических упражнений, основанных в армейском рукопашном бое, улучшает восприятие, внимание, память, развивает воображение и мышление, что является основой для качественного восприятия и соблюдения техники ударов и борьбы, условий как самих упражнений, так и поединков, согласованных действий индивидуального бойца и остальных занимающихся в целом [2, с. 182].

Армейский рукопашный бой в нашем современном понимании характеризуется высоким уровнем двигательной активности и большими физическими нагрузками. Он сочетает в себе разнообразные функциональные элементы: ударную технику руками, удары ногами, удары головой, борцовскую технику, болевые приемы. Действия бойца направлены на сопротивление партнера и его атаку, сопряжены с эмоциональным возбуждением, соответствующим реакциям организма. Все это укрепляет двигательный аппарат человека, совершенствует процесс обмена веществ, кровообращения, дыхания.

Армейский рукопашный бой сегодня – это не только поединки и вид спорта, но и особая система упражнений, позволяющая выработать определенный пласт физических навыков у человека.

Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, тройках, командах, подвижные игры и задания с ударной и борцовской техникой создают большие возможности для развития ловкости, быстроты реакции, точности дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способности к объединению отдельных движений в целостные ударные комбинации. В процессе поединка происходит постоянная смена ситуаций, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий (ударов, борьбы) [1, с. 125].

Развитие физических качеств – это сложный и долгий процесс, позволяющий довести выполнение некоторых простых приемов борьбы и ударов до автоматизма. Для того, чтобы эти навыки были предельно точны и эффективны во время поединка, занимающимся необходимо иметь хотя бы базовый уровень физической подготовки.

Основная задача физической подготовки – это постоянное повышение физических качеств, которые обеспечивают рост специальной работоспособности занимающихся, а также достижение оптимальных спортивных результатов.

Физическая подготовка в армейском рукопашном бое непосредственно связана с овладением техникой и тактикой поединка, призвана обеспечить их оптимальное сочетание.

Общая физическая подготовка представляет собой комплекс упражнений, необходимых для развития физических качеств базового характера или разно-сторонней физической подготовленности и нацелена на переход к предстоящей более сложной специальной физической подготовке, создавая основу для развития специальных двигательных качеств и успешного овладения приемами поединка [3, с. 63].

Специальная физическая подготовка решает задачи развития двигательных качеств, специфичных для армейского рукопашного боя. Ее средствами являются специальные упражнения, направленные на развитие основных физических качеств, быстроты ударов в сочетании с атакующими ускорениями и умения резко останавливаться после быстрых атакующих ударов. Наблюдательность, ориентировка, ловкость и гибкость необходимы для овладения сложнокоординационными движениями и точностью выполнения атаки ногами в поединке. Необходимо не только точно и качественно исполнять технические приемы, но и уметь применять каждый прием целесообразно, сочетая действия ударов рук, ног, борьбы. Необходимо обладать высокоразвитыми волевыми и моральными качествами, чтобы в жесткой спортивной борьбе, при больших физических напряжениях, непрерывных поисках наиболее эффективных технических атак и приемов, сохранить самообладание, выдержку и уважение к противнику, заставить себя преодолеть усталость, подчинить свое желание победить в поединке.

Литература

1. Зайцев Ю.К. Армейский рукопашный бой. Современное слово / Ю.К. Зайцев. – М., 2009. – 288 с.

2. Кадочников А.А. Боевая механика армейского рукопашного боя / А.А. Кадочников. – М., 2013. – 315 с.

3. Кадочников А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою / А.А. Кадочников. – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 107 с.

4. Мамылина Н.В. Анализ поведенческой активности у экспериментальных животных, перенесших эмоционально-болевого стресс / Н.В. Мамылина // Современные проблемы науки и образования. – 2011. – № 5; URL: www.science-education.ru/99-4922

5. Uvarina N.V. Integrative Role of Awareness Levels of Athletes of their Individual Gender Characteristics / N.V. Uvarina, A.V. Vorogejkina, N.V. Mamylyna, A.A. Semchenko, A.A. Podgorbunskikh // J. Pharm. Sci. & Res. – 2017. –Vol. 9 (7). – P. 1184–1187.

6. Цилицкий В.С. Модель формирования готовности будущих педагогов к тьюторской деятельности / В.С. Цилицкий // Вестник ЧГПУ. – 2018. – № 3. – С. 163–170.

Котова О.А.

*Научный руководитель: Кабиров Т.Р., канд. биол. наук, доцент
Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы,
г. Уфа, Республика Башкортостан*

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Аннотация. Статья посвящена вопросу профилактики суицидального поведения у обучающихся военных образовательных организаций. Приведены рекомендации для педагогов и офицеров по профилактике суицидального поведения.

Ключевые слова: суицидальное поведение, профилактика суицидального поведения, военнослужащие, суицидальные реакции, обучающиеся военных образовательных организаций.

Kotova O.A.

*Supervisor: Kabirov T.R., candidate of biological Sciences, associate Professor
Bashkir State Pedagogical University im. M. Akmulla, Ufa, Bashkortostan*

SUICIDAL BEHAVIOR PREVENTION OF MILITARY EDUCATIONAL ORGANIZATIONS' STUDENTS

Abstract. The article is devoted to the issue of suicidal behavior prevention of military educational organizations' students. The recommendations for teachers and officers on suicidal behavior prevention are given.

Keywords: suicidal behavior, prevention of suicidal behavior, military personnel, suicidal reactions, students of military educational organizations.

Здоровье, по определению ВОЗ – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Но также здоровье – это и состояние психического благополучия. Поэтому в последнее время объектом все более пристального внимания военной психологии становится забота о психическом здоровье военнослужащих [1, с. 32; 3, с.7; 4].

Понимая условия возникновения и механизмы проявления тех или иных психических процессов, состояний и свойств у военнослужащих, практик может управлять ими. Несмотря на это, каждый четвертый случай гибели личного состава в мирное время приходится на самоубийство [1, с. 5; 25].

Суицидальное поведение, по мнению И.Г. Малкиной-Пых, является одним из наиболее опасных современных социальных явлений. Суицидальное поведение, помимо суицида, включает в себя суицидальные покушения, попытки и проявления [2, с. 371].

Формирование антисуицидальных мыслей, идей, намерений, исключающих покушение на свою жизнь, профилактика суицидального поведения обучающихся военных образовательных организаций (военнослужащих) – сложный педагогический процесс. Его назначение заключается в выявлении и устранении причин отклонения от социально-педагогических и психологических норм в поведении, в переводе объективных требований служебно-профессиональной морали в личные убеждения военнослужащих [1, с. 223].

Работа по формированию антисуицидального поведения военнослужащих затруднена во многом из-за низкой подготовленности офицерского состава.

Таким образом, анализ литературы, наличие теоретических и практических проблем в сфере исследования самоубийств, недостаточная разработанность и высокая значимость решения задач профилактики суицидального поведения военнослужащих обусловили актуальность темы данной статьи.

В ходе исследования на базе Военного института (инженерно-технический) Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулева был проведен опрос среди обучающихся 1–5 курсов, где был выявлен примерный уровень склонности к суицидальным реакциям. Курсантам предлагалась анкета, разработанная нами на основе анкеты, предложенной П.И. Юнацкевичем, с рядом утверждений, касающихся личности, характера, самооценки, поступков, мыслей, отношения к людям.

Опросив более 45 военнослужащих и проанализировав их ответы, мы выяснили, что только 46% не имеют склонности к суицидальным реакциям, 37% – низкий, 13% – ниже среднего, 2% – средний и такой же процент опрошенных, у которых уровень склонности к суицидальным реакциям выше среднего (рис. 1).

Обучающиеся, имеющие склонность к суицидальным реакциям ниже среднего, в большинстве случаев являются военнослужащими первых курсов. В анкетах они отмечали, что иногда смерть лучше жизни, что они не любимы в обществе и будущее слишком расплывчато, смысл жизни, для них, не всегда ясен.

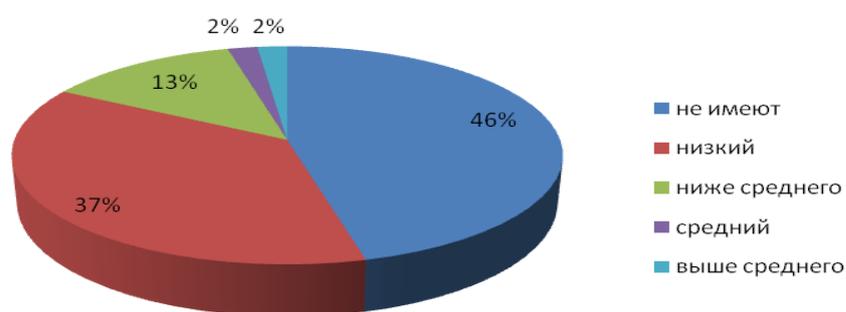


Рис. 1. Уровень склонности к суицидальным реакциям, в %

Обучающиеся, имеющие склонность к суицидальным реакциям по уровню средний и выше среднего, так же отмечали, что иногда смерть лучше жизни, что они не любимы в обществе, кроме того, их часто одолевают мрачные мысли об уходе из жизни. А ее ценность в некоторых ситуациях может потеряться.

Изучая проблему профилактики суицидального поведения у обучающихся военных образовательных организаций, можно сделать вывод, что она должна осуществляться путем комплексного объединения усилий командиров, офицеров воспитательных структур, психологов, врачей и педагогов.

В соответствии с приказом от 25 сентября 1998 г. № 440 [4], можно руководствоваться рекомендациями офицерскому составу и педагогам военных образовательных организаций.

Установить наряду с командирами (начальниками) всех степеней персональную ответственность должностных лиц за сохранение и укрепление психического здоровья военнослужащих:

а) выявление суицидальных намерений, организацию и осуществление мероприятий по недопущению самоубийств, создание условий для их профилактики – органов воспитательной работы, медицинской службы, органов службы войск и безопасности военной службы;

б) противодействие распространению алкоголя и наркотиков – органов службы войск и безопасности военной службы, органов воспитательной работы, медицинской службы;

в) выявление лиц, предрасположенных к расстройствам личности, алкоголизму, наркомании, – органов воспитательной работы, медицинской службы;

г) выявление лиц с психическими заболеваниями – медицинской службой.

На основе анализа литературных источников и исследовательской работы мы пришли к выводу, что в основе эффективной профилактики суицидального поведения должна лежать соответствующая деятельность офицеров и командиров, педагогов, воспитателей и военных врачей военных образовательных организаций. Острота и актуальность проблемы суицидального поведения военнослужащих требует понимания сущности этого явления, владения основными методами его диагностики и организации профилактической работы.

Литература

1. Абдурахманов Р.А. Военная психология методология, теория, практика: учеб.-метод. пособие / Р.А. Абдурахманов и др. – М.: Изд-во Воениздат, 2010. – 340 с.

2. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с.

3. Орехова И.Л. Правовое регулирование здоровьесберегающей деятельности в образовании / И.Л. Орехова, З.И. Тюмасева, Е.С. Гладкая, А.А. Нуртдинова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – 172 с.

4. Приказ от 25 сентября 1998 г. № 440 «О системе работы должностных лиц и органов управления по сохранению и укреплению психического здоровья военнослужащих вооруженных сил Российской Федерации».

5. Устав (конституция) всемирной организации здравоохранения. – 2005. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int>.

6. Юнацкевич П.И. Прогнозирование и предупреждение суицидальных происшествий среди военнослужащих. Коррекция суицидального поведения / П.И. Юнацкевич. – СПб.: Научный консорциум высоких гуманитарных и социальных технологий, 2011. – 24 с.

Кропотова О.О., Кабакова А.И.

Научный руководитель: Пермякова Н.Е., канд. пед. наук, доцент
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

ЗАКАЛИВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы необходимости закаливания для полноценного развития и физического воспитания детей дошкольного возраста, основные виды закаливания, закаливание в древности. В статье упоминается важная роль следования четкому режиму дня.

Ключевые слова: закаливание, укрепление здоровья, ребенок, организм.

Kropotova O.O., Kabakova A.I.

Supervisor: Permyakova N.E., candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

HARDENING AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION FOR CHILDREN OF PRESCHOOL AGE

Abstract. The article discusses the need for hardening for the full development and physical education of children of preschool age, the main types of hardening, hardening in antiquity. The article mentions the important role of following a clear daily routine.

Keywords: hardening, health promotion, child, organism.

Закаливание – одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний и тем самым значительно продлевает срок активной творческой жизни человека. Закаливать свой организм необходимо каждому. Начинать закаливание лучше с раннего возраста. Основными природными факторами закаливания являются воздух, солнце и вода. Достаточное пребывание ребенка на воздухе; регулярное проветривание помещения; одежда, позволяющая свободно двигаться без перегревания – все эти факторы постоянно и естественно оказывают закаливающее влияние на организм.

Закаливание как средство повышения защитных сил организма возникло в глубокой древности. Практически во всех культурах разных стран мира закаливание использовалось как профилактическое средство укрепления человеческого духа и тела [3].

Большое внимание физическим упражнениям, закаливанию и гигиене тела уделялось в Древней Греции и Древнем Риме. Здесь существовал культ здоровья и красоты тела, поэтому в систему физического воспитания закаливание входило как неотъемлемая составная часть. Закаливание в этих странах преследовало цель укрепления здоровья, так и выработку у человека способности переносить всевозможные лишения. Горячей водой им разрешали мыться всего несколько раз в году. Закаливание как профилактическое средство широко рекомендовали такие видные ученые древности, как Гиппократ, Демокрит, Асклепиад и др.

Особое значение закаливанию придавалось на Руси. Издавна славянские народы Древней Руси использовали для укрепления здоровья баню с последующим растиранием снегом или купанием в реке или озере в любое время года. Баня выполняла лечебную и оздоровительную функции. Русским врачам, писателям, деятелям науки принадлежит ведущая роль в разработке методики закаливания и ее научное обоснование. Их взгляды на роль закаливания в укреплении здоровья человека исходили из признания определяющей роли факторов внешней среды в жизнедеятельности организма, его зависимости от условий, в которых он существует и развивается.

Закаливание – важный элемент здорового образа жизни человека в любом возрасте. Но особое значение оно имеет для детей, организм которых еще не выработал способности к быстрой адекватной реакции на резкие изменения условий внешней среды. Многие дети-дошкольники все еще часто страдают от воспалений верхних дыхательных путей. Эти заболевания отрицательно влияют на здоровье ребенка и иногда становятся причиной его хронических недомоганий в последующие годы. Дети быстрее, чем взрослые, перегреваются, переохлаждаются, более чувствительны к влажности (особенно повышенной влажности внешнего воздуха – сырости, ультрафиолетовым лучам). Дети, закаливание которых начато в раннем возрасте, болеют реже, легче переносят адаптацию при поступлении в детский сад [2].

Правильно, в соответствии с возрастом построенный режим дня и его строгое выполнение – одно из важнейших условий для нормального физического

и нервно-психического развития ребенка. В режиме дня следует предусмотреть время для проведения гигиенических и закаливающих мероприятий [1].

Закаливание детей надо начинать с первых дней жизни и проводить систематически, осторожно, учитывая, что ряд органов и систем организма ребенка еще функционально незрелые. Дети, ослабленные гипотрофией, рахитом, повторными или хроническими заболеваниями, особенно нуждаются в закаливающих процедурах, повышающих сопротивляемость организма. Однако использование средств закаливания для оздоровления больных и ослабленных детей требует врачебного контроля.

Находясь длительное время в плохо проветриваемых помещениях, они становятся вялыми и раздражительными. Нарушается сон, снижается аппетит, появляются головная боль, тошнота. Свежий чистый воздух оказывает благотворное действие при любых заболеваниях. Его следует использовать во время дневного сна детей. Общие воздушные ванны в помещении с учетом состояния здоровья ребенка иногда заменяют лишь частичным кратковременным обнажением тела во время смены одежды. Световоздушные и солнечные ванны должны строго дозироваться, детям следует принимать их лежа, поворачиваясь через определенные интервалы времени.

Систематическое применение водных процедур оказывает положительное действие на нервную систему, обмен веществ, всю жизнедеятельность детского организма. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, вода, солнечные лучи. Сочетание с физическими упражнениями эффективность закаливающих воздействий повышается. Наиболее распространенная и доступная форма закаливания – использование свежего воздуха. Сюда входят такие формы закаливания как: воздушные ванны, сон в хорошо проветренной спальне с доступом свежего воздуха, ежедневные прогулки на свежем воздухе [4].

К закаливающим факторам относятся также действие солнечных лучей. Солнце влияет на рост и развитие живых организмов, его считают источником всего живого. Солнечный свет укрепляет деятельность центральной нервной

системы, улучшает обмен веществ, повышает сопротивляемость. В солнечном спектре имеются ультрафиолетовые лучи, под влиянием которых в коже образуется витамин D (противорахитический). Однако к солнечным процедурам нужно относиться очень осторожно, так как после продолжительного пребывания на солнце у детей появляется слабость, раздражительность.

Наиболее эффективный метод закаливания – закаливание водой. В него входят такие формы как: умывание, обтирание, обливание, обливание ног, ножные ванны, душ, плавание.

Итак, закаливание – одно из важнейших слагаемых здорового образа жизни. Ослабленные дети особенно нуждаются в закаливании, от внимания к рекомендациям врача, настойчивого, терпеливого их выполнения зависит, каким ребенок придет в школу, как будет справляться с новым для него режимом дня и нагрузками.

Ж.-Ж. Руссо принадлежат мудрые мысли о здоровье: «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым...».

Литература

1. Артеменко Б.А. Здоровьесбережение как одно из приоритетных направлений работы педагога в дошкольной образовательной организации / Б.А. Артеменко, Н.Е. Пермякова // Экологическая безопасность, здоровье и образование: матер. XI Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов. – Челябинск: ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – С. 25–29.

2. Голубева Л.Г. Закаливание дошкольника / Л.Г. Голубева, И.А. Прилепина. – М.: Просвещение, 2007. – 229 с.

3. Земляникина-Огнева М.Л. Если ребенок часто болеет. Лечение, профилактика, питание, закаливание, гимнастика / М.Л. Земляникина-Огнева. – М.: Центрполиграф, 2008. – 128 с.

4. Празникова Т.В. Закаливание детей дошкольного возраста / Т.А. Празникова, В.П. Празников. – М.: Кворум, 2012. – 282 с.

Кудрявцева Ю.С.

Научный руководитель: Галянт И.Г., канд. пед. наук, доцент
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В МУЗЫКАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОО

Аннотация. Статья обращена к проблеме применения игровых технологий без тренинга и дрессуры в музыкальной деятельности. Освещаются вопросы игрового

подхода для успешного решения многих педагогических вопросов: таких как формирование позитивных черт характера, воспитание духовно-богатой, творческой личности, индивидуальности.

Ключевые слова: дошкольный возраст, игровые технологии, игровой подход.

Kudryavtseva Yu.S.

*Supervisor: Galant I.G., candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia*

THE USE OF GAMING TECHNOLOGY IN THE MUSICAL ACTIVITIES OF DOE

Abstract. The Article is devoted to the problem of using the game approach without training and training in musical activity. The questions of game approach for the successful decision of many pedagogical questions are covered: it is formation of positive character traits, education of spiritually-rich, creative personality, individuality.

Keywords: preschool age, game technologies, game approach.

В системе современного дошкольного образования происходят инновационные процессы, характеризующие изменение мировоззрения педагога и идеологии образования. Образовательные стандарты дошкольного образования ставят во главу образовательного процесса индивидуальный подход к ребенку через игру. Психологи рассматривают игру в дошкольном возрасте как деятельность, определяющую психическое развитие ребенка, ведущую к возникновению психических новообразований [2, с. 55]. Главная особенность организации образовательной деятельности в ДОО на современном этапе – это уход от учебной, повышая статус игры, которая является основной для детей дошкольного возраста. Включение в процесс эффективных форм работы с детьми, одной из которых являются современные педагогические технологии: информационно-коммуникативные, проектной деятельности, проблемно-обучающие, здоровьесберегающие, игровые и т.д.

Игровые технологии являются фундаментом всего дошкольного образования, которые имеют четко поставленную цель обучения и соответствующий ей результат. Целевая установка их не в том, чтобы менять ребенка, переделывать, учить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать возможность «прожить» в игре волнующие его ситуации при полном внимании и сопереживании взрослого.

Ученые классифицируют игровые технологии на: дидактические (расширение кругозора, познавательная деятельность, формирование определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитие трудовых навыков); развивающие (развитие внимания, памяти, речи, мышления, воображения, фантазий); социализирующие (приобщение к нормам и ценностям общества; адаптация к условиям среды, обучение общению, формирование нравственных, эстетических и мировоззренческих позиций, воспитание сотрудничества, коллективизма, общительности и др.).

Реализация игровых ситуаций в образовательном процессе происходит по следующим основным направлениям:

- дидактическая цель ставится перед детьми в форме игровой задачи;
- деятельность подчиняется правилам игры;
- учебный материал используется в качестве ее средства;
- в деятельность вводится элемент соревнования, который переводит дидактическую задачу в игровую;
- успешное выполнение дидактического задания связывается с игровым результатом.

Игровая технология строится как целостное образование. В нее включаются последовательно: игры и упражнения, формирующие умение выделять основные характерные признаки предметов, сравнивать, сопоставлять их; группы игр, направленные на обобщение предметов по определенным признакам, умение владеть собой, быстроту реакции на слово, фонематический слух, смекалку и др.; группы игр, в процессе которых у ребенка развивается умение отделять вымысел от реального.

Игра является сквозным механизмом развития ребенка (п. 2.7. ФГОС ДО), посредством которой реализуется содержание пяти образовательных областей: «Социально-коммуникативное развитие»; «Познавательное развитие»; «Речевое развитие»; «Художественно – эстетическое развитие»; «Физическое развитие».

На музыкальных занятиях почти любому дидактическому приему может быть необоснованно приписан игровой характер, лишь на том основании, что

он связан с движением, ритмом, произведениями детского фольклора (дразнилками, считалками и т.д.), атрибутикой и символикой. Однако для самих детей такие приемы и формы работы никогда не будут казаться игрой, если не внести главные компоненты игровой технологии: полной свободы и заинтересованности детей интригой, тайной, непредсказуемостью результата и возможностью самовыражения и успеха. Заставить заниматься игрой невозможно. Поэтому очень важно воодушевить детей на игру, создать игровую атмосферу сказки, загадки, приключения, тайны, волшебства.

Именно сейчас в современной психолого-педагогической науке, в системе образования актуальным и значимым становится поиск новых подходов, эффективных технологий воспитания и обучения с целью развития творчества. Все это помогает педагогу заниматься образовательной деятельностью на высоком уровне. После такого занятия дети с нетерпением ждут следующей встречи с музыкой.

Знакомясь с творчеством М.И. Родиной и ее методическим пособием «Кукляндия», обращаешь внимание на игровой подход при постановке спектаклей, сценок. Разнообразные игры позволяют повысить интерес, активизировать внимание детей, сделать их жизнь увлекательной. Предложенные М. Родиной сценки, этюды, игры, танцы также помогают стеснительным и робким детям. Взаимодействуя в игре с другими детьми при помощи театральной куклы, ребенок как бы прячется за нее и таким образом чувствует себя более защищенным. В таких ситуациях взрослый может поправить, сделать замечание, обращаясь не к ребенку, а к кукле и такое воздействие педагога будет значительно мягче и корректнее [1, с. 3]. «Кукляндия» помогает решить многие педагогические вопросы, такие как формирование позитивных черт характера, воспитание духовно-богатой, творческой личности, индивидуальности.

В пособии И.Г. Галянт «Творческое развитие детей средствами эмоционально-речевой организации» представлена методика, основанная на игровом подходе без тренинга и дрессуры. Замечательные игры с жестами, с

палочками, где в процессе игры происходит осознание, что музыка живет в каждом человеке. Человеческое тело – это оркестр, который может сам звучать. Тембровое-ритмическое воспитание на основе звучащих жестов позволяет создавать аккомпанементы, сопровождение к речи и музыке, целые композиции, построенные по всем законам музыки. Поиск звучащих жестов составляет творческую часть игры: обучающая тренировка памяти, развитие тембрового слуха, чувства ритма, умение создавать собственные модели. Звучащие жесты помогают ребенку воспроизвести биоритм, подаренный природой, ритмичные удары сердца, шаги, дыхание [3, с. 8].

Таким образом, рассмотрев применение современных, инновационных игровых технологий в ДОО можно сделать вывод, что игра является важным и ведущим видом деятельности детей дошкольного возраста. Важно воодушевить детей на игру, создать игровую атмосферу. Современные методики речевых пальчиковых игр и игр с палочками понятны и доступны детям, они благотворно сказываются на развитии речи, интеллекта, целостного и гармоничного развития личности ребенка.

Литература

1. Буренина А.И. «Кукляндия»: учеб.-метод. пособие по театрализованной деятельности / А.И. Буренина, М.И. Родина. – СПб.: Изд-во Музыкальная палитра, 2008. – 112 с.
2. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка / Л.С. Выготский // Психология. – 1995. – Вып. 1. – С. 55–76.
3. Галянт И.Г. Творческое развитие детей средствами эмоционально-речевой организации: учеб.-метод. пособие / И.Г. Галянт. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – 142 с.: 113 ил.

Кульмухаметова Т.С.

Научный руководитель: Хуснутдинова З.А., д-р мед. наук, профессор
Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы,
г. Уфа, Республика Башкортостан

ОТНОШЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО УРОВНЯ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Аннотация. Формирование навыков здоровьесбережения подразумевает комплексную и непрерывную заботу о здоровье подрастающего поколения, что является важнейшим показателем благополучия общества и государства.

Ключевые слова: здоровье, физическое развитие, здоровьесбережение, состояние здоровья, здоровый образ жизни, обучающиеся, навыки, режим.

Kulmukhametova T.S.

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

THE ATTITUDE OF SECONDARY LEVEL OF GENERAL EDUCATION TO THEIR HEALTH

Abstract. The formation of health-saving skills implies a comprehensive and continuous care for the health of the younger generation, which is an important indicator of the well-being of society and the state.

Keywords: health, physical development, health saving, health status, healthy lifestyle, pupils, skills, regime.

Известно, что образ жизни подрастающего поколения устанавливает будущее нации. Практический опыт отечественной и зарубежной жизни педагогической науки демонстрирует, что научно-техническая революция повышает нервно-психическое напряжение современных школьников, а также понижает степень двигательной активности не только во время образовательного процесса, но и в обыденной жизни [5, с. 1].

Резкое снижение показателей физического развития, работоспособности и состояния здоровья обучающихся после изменившихся внешних факторов объясняется их слабой психофизической готовностью. Выходом из данной сложившейся ситуации один: необходимо формировать у молодого поколения правильный здоровый образ жизни [3, с. 47].

К сожалению, современную Российскую школу трудно назвать институтом формирования здорового и гармонично развитого человека. Поэтому нынешнее поколение школьников практически не владеет необходимыми знаниями, чтобы осознанно выбрать определенный образ жизни. Соответственно, вопрос о создании здоровьесберегающей системы учащихся общеобразовательных учреждений России стоит остро [2, с. 22; 6, с. 93].

Сегодня одним из приоритетных направлений государственной политики в области образования является сохранение и укрепление здоровья школьников. Об этой необходимости в современных условиях заявлено в национальной образовательной инициативе «Наша новая школа». Одним из направлений реализации этой задачи является внедрение нового Федерального государственно-

го образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО). В новых стандартах одной из ключевых идей является формирование культуры здоровья школьника. Повлиять на улучшение здоровья учащихся, изменить их собственное отношение к своему здоровью можно в том случае, если в школе будет создана здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения и будут выполняться требования к условиям реализации образовательных программ и просветительской работы с родителями [1, с. 14].

По определению ВОЗ, здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов. Как утверждал В.А. Сухомлинский, формирование навыков здоровьесбережения это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил, свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху, а именно заботу о здоровье обучающихся. Это, прежде всего, работа о гармонической полноте всех физических, духовных сил. Задача школы ил любого педагога состоит в следующем: создать условия для включения обучающегося в процесс творчества и найти методы, адекватные его психофизиологическим особенностям, помогающие формированию позитивного мышления и способности к конструированию собственного здоровья.

С целью выявления уровня ориентации обучающегося на здоровый образ жизни нами была разработана специальная программа сбора – анкета. Анкета состояла из 24 вопросов, отражающих субъективную оценку школьниками своего здоровья, самочувствие, поведение в отношении своего здоровья, образ жизни.

Исследование проводилось на базе МОБУ СОШ д. Ибраево Зианчуринского Района Республики Башкортостан. В социологическом опросе приняли участие 41 школьник в возрасте от 10 до 14 лет, в том числе 27 девочек и 14 мальчиков.

Анализ результатов исследования выявил наличие у школьников ряда проблем в состоянии их здоровья, в поведении в отношении его сохранения.

Установлено, что о необходимости бережного отношения к своему здоровью чаще всего с респондентами разговаривают в семейном кругу (48,5% от-

ветов). Только каждый четвертый (28,5%) опрошенный отметил, что обсуждение данной проблемы происходит на различных уроках в школе. Из ответов каждого пятого-шестого (17,4%) следует, что данный вопрос они обсуждают прежде всего в кругу своих друзей. Только 5,6% респондентов проблемы здоровья и здоровье сбережения никаким образом не затрагивается. Удельный вес девочек, указавших на внутрисемейные обсуждения о необходимости бережного отношения к своему здоровью, был выше чем в группе мальчиков (64,3% против 35,7%).

По мнению большинства (36,5%) обучающихся наиболее важными условиями для сохранения здоровья являются выполнение правил здорового образа жизни, благоприятная окружающая среда, регулярные занятия спортом и знания, о том как заботиться о своем здоровье. Далее следуют такие условия, как материальная обеспеченность семьи (20,6%), отсутствие умственных и физических перегрузок (17,4%), хорошая наследственность (14%), возможность консультаций и лечения у опытного врача (11,4%).

Исходя из анализа результатов опроса, выявлено, что большинство школьников (63,4%) соблюдают или стараются соблюдать режим дня, чередовать учебу и отдых, сна и питания (регулярно получают горячий завтрак, а так же питаются в школьной столовой).

Практически каждый второй респондент (46,3%) стремится чередовать учебу и отдых, в том числе активно занимаются спортом в различных секциях (19,5%). Среди респондентов – мальчиков последних было больше, по сравнению с респондентами – девочками (56% против 44%). Судя по ответам, девочки предпочитают более спокойные, не требующие лишних усилий занятия в кружках по вязанию, вокалу, интеллектуальные игры и т.д. (63%).

С сожалением следует констатировать, что двигательная активность наших респондентов невысока: утреннюю зарядку регулярно выполняют только шесть опрошенных из 41 (14,6%), в том числе четверо – это девочки. Значительная часть опрошенных объясняет данный факт нехваткой времени по утрам.

Установлено, что большинство школьников имеют достаточное представление о гигиенических требованиях, необходимых для оздоровления и со-

блюдения правил личной гигиены (89%). 56,1% школьников практически регулярно используют определенные виды закаливающих процедур, в частности контрастный душ. Из числа опрошенных нами школьников 68,3% имеют нормальный вес.

Из данных опроса выявлена низкая распространенность среди наших респондентов употребление психоактивных веществ: удельный вес некурящих составил 92,7%, а не употребляющих алкогольные напитки – 97,6%. Среди респондентов не оказалось лиц, имеющих опыт употребления каких-либо наркотических или токсических веществ.

Субъективная оценка своего состояния здоровья показала, что отличную оценку своему здоровью дали 17,1% респондентов, хорошую – 43,9% и удовлетворительную – 36,6%. Оставшиеся 2,4% школьников оценили свое здоровье как плохое.

Среди мальчиков был выше удельный вес тех, кто пропускает занятия в связи с заболеванием, в частности острыми респираторными заболеваниями, и травмами (58% против 42%).

Таким образом, в результате анонимного анкетирования обучающихся сельского поселения нами выявлен ряд проблем в отношении здоровьесберегающего поведения, в частности недостаточная роль школы в формировании навыков ЗОЖ, низкая двигательная активность и не соблюдение режима дня.

Известно, что главными принципами формирования навыков здоровьесбережения является системность, непрерывность и научная обоснованность. Семья и школа являются основными источниками формирования как мотивации к ведению здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья, так и здоровьесберегающего поведения. Навыки здорового образа жизни у детей должны формироваться в результате системного образования, начиная с дошкольного возраста, воспитателями и педагогами. Пример в этом должны подавать, прежде всего, родители.

Литература

1. Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования ЗОЖ учащихся и студентов в системе «Школа-ВУЗ» / Н.П. Абаскалова. – Барнаул, 2014. – 83 с.

2. Басов А.В. Требования к программам «Здоровье» образовательных учреждений / А.В. Басов, Л.Ф. Тихомирова. – М.: Аркти, 2014. – 172 с.

3. Кулева С.В. Проблемы создания школы здоровья в условиях инновационного учебного заведения / С.В. Кулева. – М.: Академия, 2015. – 172 с.

4. Хуснутдинова З.А. Аддиктивное поведение в детско-молодежной среде: проблемы, профилактика / З.А. Хуснутдинова, Э.Н. Сафина, К.В. Максимов. – Уфа, 2017. – 350 с.

5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н.К. Смирнов. – М.: Аркти, 2015. – 272 с.

6. Тюмасева З.И. Экологические аспекты здоровья как основа эколого-валеологического образования будущих педагогов / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова // Вестник ВЭГУ. – 2017. – № 6 (92). – С. 92–103.

Кучмасова О.В.

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

ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ НЕТРАДИЦИОННЫМ ТЕХНИКАМ РИСОВАНИЯ В ХУДОЖЕСТВЕННО-ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. В статье рассматривается применение нетрадиционных техник рисования, обосновывается их применения как средства психологической коррекции, развитию инициативы и самостоятельности дошкольника. А также роль этих техник в создании здоровьесоздающей образовательной среды дошкольного учреждения.

Ключевые слова: изобразительная деятельность, продуктивная деятельность, неклассические техники рисования, моторное развитие, чувственно-двигательная координация.

Kuchmasova O.V.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, College,
Chelyabinsk, Russia

PROBLEMS OF TEACHING NON-TRADITIONAL DRAWING TECHNIQUES IN ARTISTIC AND CREATIVE ACTIVITY OF CHILDREN WITH RESTRICTED HEALTH

Abstract. The use of unconventional drawing techniques is discussed in the article, their use as a means of psychological correction, the development of the initiative and independence of the preschooler is justified. The role of these techniques in creating a preschool healthy educational environment is also indicated.

Keywords: graphic activity, productive activity, non-classical drawing techniques, motor development, sensory-motor coordination.

Удивительное явление искусства – рисование в детстве. Ведь детство можно рассматривать как период становления физиологических и психических функций. Тогда рисование – один из путей выполнения программы совершенств-

воваания организма. Изобразительная деятельность относится к типичным видам детской деятельности и в дошкольном возрасте занимает ведущее место наряду с игровой деятельностью. Изобразительная деятельность имеет синтетический характер и выражает особенности зрительного восприятия, моторной координации, речи, мышления, памяти. И, наконец, изобразительная деятельность одна из самых интересных для детей дошкольного возраста: она глубоко волнует ребенка, вызывает положительные эмоции. Мы до сих пор мало знаем и, скорее всего, недооцениваем возможности индивидуального контакта человека с искусством, его влияние на отдельную личность. А ведь когда-то искусство было тесно связано со всеми сторонами жизни человека – будь-то война или охота, праздник или бедствие. Это слияние искусства со многими, в том числе глубинными, сторонами жизнедеятельности человека ранних общественных формаций принято объяснять примитивным складом мышления людей древности. Однако, были и существуют до сих пор, какие-то объективные биологические факторы, благодаря которым искусство сумело занять столь важное место в общественном и индивидуальном развитии человека.

Неклассические техники в практике дошкольных учреждений уже давно нашли применение. Более того, получили одобрение. И это неслучайно. Ведь неклассические техники дают возможность и детям, и взрослым на разных этапах творческого развития создавать доступными, простыми средствами интересные по содержанию образы, избегая при этом примитива. Неклассические техники, ни при каких обстоятельствах, не исключая основ изобразительной грамоты, являются неким проводником в «большое искусство». Ведь с их помощью есть возможность наглядно видеть проявление многих композиционных закономерностей, узнать способы смешивания красок разного цвета. Так, акватипия демонстрирует особенности построения линии горизонта, монотипия раскрывает симметричность изображения, а рисование пластиковыми карточками знакомит с перспективным построением композиции. В каждой нетрадиционной технике кроится изобразительный потенциал, однако его необходимо актуализировать. На практике в детском саду неклассические техники предпола-

гают решение трех задач, а именно: расширение представления о художественной выразительности рисунка; развитие изобразительных умений и навыков; создание условий для формирования творческой активности. Все эти задачи будут реализованы в том случае, если четко определяется место и значение той или иной неклассической техники в каждой конкретной теме.

В начале жизни особенно важно развитие зрения и движения. Рисование на первых порах помогает координировать работу этих систем. Рисование участвует в конструировании зрительных образов помогает овладеть формами развивает чувственно-двигательную координацию. Все это приводит к постепенному осмыслению окружающего. А рисование – большая и серьезная работа для ребенка. Даже каракули содержат для маленького художника вполне конкретную информацию и смысл. По мнению многих ученых, детское рисование участвует и в согласовании межполушарных взаимоотношений, поскольку в процессе рисования, координируется конкретно-образное мышление, связанное в основном с работой правого полушария мозга. Координируется и абстрактно-логическое мышление, за которое отвечает левое полушарие, здесь особенно важна связь рисования с мышлением и речью. Осознание окружающего происходит у ребенка быстрее, чем накопление слов и ассоциаций. Вот почему, по мнению ученых, рисовать ребенку так же необходимо, как и разговаривать.

Изобразительная деятельность с использованием нетрадиционных техник является наиболее доступной детям с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ с нарушением интеллекта) к ним можно отнести пальчиковые краски, растирания мела, рисование губками, использование различных природных материалов для лепки и аппликации. Изобразительная деятельность оказывает разностороннее воспитывающее и развивающее значение для всех детей без исключения. Г.Н. Головина считает, что: «Развитие рисунка детей с ограниченными возможностями здоровья идет тем же путем приближения ко все более и более адекватному отражению реальности, как и у нормальных детей. Но это происходит с затруднениями, медленнее, чем у последних, и не достигает такого же уровня». Формирование изобразительных навыков является составной

частью целостного образного процесса детей с ОВЗ, обладает уникальными и эффектными механизмами восстанавливающего и развивающего воздействия на ребенка. Данной проблемой в психологии занимались такие видные ученые как: Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, Е.А. Стребелева и др. Их исследования доказывают уникальные возможности при использовании нетрадиционных техник изобразительной деятельности с детьми с нарушением интеллекта. Л.С. Выготский отмечал: «Детское творчество научает ребенка овладевать системой своих переживаний, побеждать и преодолевать их и учит психику восхождению» – следовательно, оказывает самое непосредственное влияние на эстетическое развитие. Основной побудитель эстетической активности – стремление ребенка к деятельному познанию окружающего и его активному творческому отображению.

Изобразительную деятельность с использованием нетрадиционных техник следует начинать с таких техник как рисование пальчиками, ладошкой, обрывание бумаги и т.п. В дальнейшем эти техники дополняются более сложными: кляксография, монотопия и т.п. Анализируя детские рисунки, педагоги намечают наиболее эффективные пути обучения и воспитания дошкольников. Психологи, используя метод качественного и количественного анализа не только рисунка, но и самого процесса изображения, изучают общие и индивидуальные особенности детей. Врачи, психотерапевты считают, что процесс рисования положительно влияет на центральную нервную систему, оказывает психокоррекционное воздействие на ребенка.

Работая над рисунком, дошкольники учатся выделять особенности, качества, внешние свойства предметов, главные и второстепенные детали, передавать пропорции, сравнивать величину деталей, сопоставлять свой рисунок с натурой или образцом, с работами товарищей. В процессе рисования дети учатся рассуждать, делать выводы. Происходит обогащение их словарного запаса. Однако детей с ОВЗ характеризует отставание в развитии психической деятельности, наблюдается отставание в формировании восприятия, недостаточно сформированная зрительная аналитико-синтетическая деятельность, исследователи

отмечают, что у данной группы детей снижена активность мышления, недостаточно сформирована способность к умственным операциям. На развитии мышления сказывается бедность накопленных знаний и представлений, низкий уровень познавательной активности. Отмечается неравномерная работоспособность. Развитию наблюдательности, сосредоточенности мешает повышенная отвлекаемость, расторможенность, интерес к заданиям на творческое воображение зависит от их сложности. У них отсутствуют живость воображения, легкость при возникновении новых образов, которые не отличаются яркостью и оригинальностью.

Применение нетрадиционных техник способствует обогащению знаний и представлений детей о предметах и их использовании, материалах, их свойствах, способах действия с ними. Они узнают, что рисовать можно как красками, карандашами, фломастерами, так и подкрашенной мыльной пеной, свечой, использовать для рисования клей. Они пробуют рисовать предметы руками (ладонью, пальцами, кулаком, ребром ладони), получать изображения с помощью подручных средств (ниток, веревок, полых трубочек), с помощью природного материала (листьев деревьев) и т.п. При непосредственном контакте пальцев рук с краской дети познают ее свойства: густоту, твердость, вязкость, идет ознакомление с новыми цветами, их оттенками при смешивании. Все необычное привлекает внимание детей, заставляет удивляться. У них развивается познавательный интерес, они начинают задавать вопросы педагогу, друг другу, происходит обогащение и активизация словарного запаса. Необычное рисование дает толчок к развитию воображения, творчества, самостоятельности, инициативы, проявлению индивидуальности.

Нетрадиционные техники изображения требуют точного соблюдения последовательности производимых действий. Следовательно, дети учатся планировать процесс рисования. Работа с нетрадиционными техниками изображения стимулирует положительную мотивацию рисуночной деятельности, вызывает радостное настроение у детей, снимает страх перед краской, боязнь не справиться с процессом рисования. Многие виды нетрадиционного рисования спо-

способствуют повышению уровня развития зрительно-моторной координации, коррекции мелкой моторики рук. Рисование с использованием нетрадиционных техник изображения не утомляет дошкольников, у них сохраняется высокая активность, работоспособность на протяжении всего времени, отведенного на выполнения задания. Нетрадиционные техники позволяют осуществлять индивидуальный подход к детям, учитывать их желания, интерес.

Пуантилизм – это одна из нетрадиционных техник рисования, мелкими точечными мазками с включением контрастных цветов, рисование ватными палочками. Для детей данная техника очень удобна. Сам процесс очень увлекательный, а результат удивительный. Это направление живописи предполагает рисование мазками, точками, расположенными близко друг к другу. Смешение красок происходит за счет оптического эффекта. Если близко смотреть на картину, то рисунок не виден, а если глянуть из далека, то сразу видна картина целиком. Главная особенность пуантилизма – это техника не стирает индивидуальность ребенка, при рисовании не получаются одинаковые работы. У каждого ребенка получается свой характерный мазок, свое расстояние между мазками и каждый ребенок один и тот же рисунок передает по-своему.

Что касается беспредметного рисования, подойдут разные техники, оттиск, тычковое рисование, кляксография, набрызг, рисование мыльными пузырями, пальчиками, ладонью, нитями.

По мнению Т.С. Комаровой, обучение детей технике рисования должно осуществляться «не само по себе, не ради технического совершенства изображения, а для того, чтобы ребенок мог выразительно и без особых затруднений создать то изображение, которое он захочет». Выявлено, что проведение занятий с использованием нетрадиционных техник, способствует снятию детских страхов, развивает уверенность в своих силах, пространственное мышление, учит детей свободно выражать свой замысел, побуждает детей к творческим поискам и решениям, учит детей работать с разнообразным материалом, развивает мелкую моторику рук, творческие способности, воображение и полет фантазии. Важно показать ребенку, что техника, хотя имеет важное значение в соз-

дании рисунка, все же выступает в качестве «вспомогательного кирпичика» в построении образа. Во многом результат работы ребенка зависит от его заинтересованности, поэтому на занятии важно активизировать внимание дошкольника, побудить его к деятельности при помощи дополнительных стимулов. Таковыми стимулами могут быть: игра, которая является основным видом деятельности детей; сюрпризный момент, любимый герой сказки или мультфильма приходит в гости приглашает ребенка отправиться в путешествие; просьба о помощи, ведь дети никогда не откажут помочь слабому, им важно почувствовать себя значимым; музыкальное сопровождение и т.д.

Современные исследования доказывают, что нетрадиционные техники изображения способствуют ослаблению возбуждения эмоционально расторможенных детей. При этом, как правило, чрезмерно активные нуждаются в обширном пространстве для разворачивания деятельности. Суть в том, что внимание рассеяно и крайне неустойчиво. В процессе игры в художника, зона активности сужается, уменьшается амплитуда движений. Крупные и неточные движения постепенно становятся более тонкими и точными, круг внимания сужается и сосредотачивается на малой зоне. Корректируются психические процессы и личностная сфера в целом.

Таким образом, нетрадиционные техники рисования как средства коррекции психики позволяют маленькому художнику преодолеть чувства страха, выразить в рисунке свои чувства и эмоции, почувствовать уверенность.

Именно нетрадиционные техники рисования создают атмосферу непринужденности, открытости, содействуют развитию инициативы, самостоятельности, создают эмоционально-благоприятное отношение к деятельности у детей.

Литература

1. Былова О.А. Использование нетрадиционных техник рисования в работе с детьми, имеющими нарушение речевого развития / О.А. Былова, Ю.В. Кайзер // Дошкольная педагогика. – 2011. – № 5 (70). – С. 46–48.
2. Лебедева Е.Н. Использование нетрадиционных техник в формировании изобразительной деятельности дошкольников с задержкой психического развития / Е.Н. Лебедева. – М.: Классика. Стиль, 2004. – 72 с.
3. Романова А.Н. Диагностика и коррекция перцептивных сенсорных и некоторых когнитивных нарушений у детей в условиях 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: Изд-во ЧГПУ, 2005. – С. 207–208.

4. Ярыгина А. Творчество и выразительность. Нетрадиционные изобразительные техники / А. Ярыгина // Дошкольная педагогика. – 2009. – № 6 (70). – С. 56–61.

Леготина Н.В., Загорина Е.В.

Научный руководитель: Артеменко Б.А., канд. биол. наук, доцент
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

РОЛЬ ПЕДАГОГА В ЭКОЛОГИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Статья посвящена проблеме значимости педагога в формировании экологического воспитания детей дошкольного возраста. Рассматриваются компетенции педагога в соответствии с профессиональным стандартом педагога и федеральным государственным стандартом дошкольного образования, а также выделяются основные условия, необходимые для успешного экологического воспитания.

Ключевые слова: экологическое воспитание, педагогическая компетенция.

Legotina N.V., Zakorina E.V.

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

THE ROLE OF THE TEACHER IN ENVIRONMENTAL PLAYING OF CHILDREN OF PRESCHOOL AGE

Abstract. The article is devoted to the problem of the importance of the teacher in the formation of environmental education of children of preschool age. The competence of the teacher in accordance with the professional standard of the teacher and the federal state standard of preschool education are considered, and the basic conditions necessary for successful ecological education are highlighted.

Keywords: ecological education, pedagogical competence.

В дошкольном возрасте у детей закладываются основные понятия о законах нравственности, морали, нашего мира и окружающей нас действительности [4]. Современные родители мало уделяют времени своим детям, переключая их внимание на компьютер, телефон или телевизор. Из этих средств массовой информации дети учатся жестокости по отношению к живым существам. Так, дети могут начать отрывать насекомым крылья, разрывать дождевых червей, ломать ветки, не зная того, что это вредит окружающей природной среде. Они не смогут понять, что это «плохо», считая подобные действия нормой, без какого-либо влияния взрослого со стороны [2].

Экологическое воспитание детей дошкольного возраста – сложный процесс, при котором у детей закладываются основные понятия экологии. Необходимо научить и воспитать детей, чтобы сформировать у них на доступном уровне современную научную картину мира, представление о месте человека в этом мире, об особенностях взаимоотношений живых существ [1; 6].

В современных условиях экологическое воспитание осуществляется в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО), согласно которому, одной из форм экологического воспитания детей в ДООУ является эко-среда: экологическое воспитание должно осуществляться в специально созданных условиях – в экологической предметно-развивающей среде [5; 8]. Такую среду может создать педагог, владеющий необходимыми компетенциями.

Рассмотрим ключевое понятие изучаемой проблемы «экологическое воспитание». По определению С.Н. Николаевой, под экологическим воспитанием понимается «ознакомление детей с природой, в основу которого положен экологический подход, где педагогический процесс опирается на основополагающие идеи и понятия экологии» [3]. Экологическое воспитание дошкольников должно опираться на чувственное познание мира, опыт общения с природными объектами; на развитие эмоций, способности сочувствовать, сопереживать, заботиться, удивляться, ощущать красоту окружающего мира и выразить свои переживания [9, с. 53].

Профстандарт педагога от 18 октября 2013 г. предполагает, что педагогу необходимо «участвовать в создании безопасной и психологически комфортной образовательной среды образовательной организации через обеспечение безопасности жизни детей, поддержание эмоционального благополучия ребенка в период пребывания в образовательной организации» [7]. Из этого следует, что роль педагога достаточно значима, ведь именно от него зависит построение повседневного процесса и организация непосредственно-образовательной деятельности. Здесь так же важно понимать, что педагог может своими действиями произвести обратный эффект, т.е. навредить ребенку, дав ему неверное представление о различных вещах.

Экологическое воспитание так же осуществляется в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО), согласно которому, одной из форм экологического воспитания детей в ДОО является эко-среда: экологическое воспитание должно осуществляться в специально созданных условиях – в экологической предметно-развивающей среде.

Обратившись к нормативным документам, можно проследить связь педагога с экологическим воспитанием ребенка. Успешность организации необходимых условий и благоприятной среды для экологического воспитания напрямую зависит от профессиональных компетенций педагога, таких как: владение методами организации экскурсий, походов, экспедиций и т.д.; владение методиками воспитательной работы и приемами современных педагогических технологий; владение всеми видами развивающих деятельности дошкольника (игровой, продуктивной, познавательно-исследовательской); применение методов физического познавательного и личностного развития детей раннего и дошкольного возраста в соответствии с образовательной программой организации и т.д.

Педагог, обладающий такими профессиональными компетенциями, способствует экологическому воспитанию дошкольников с учетом ФГОС через организацию благоприятной эко-среды. Специфической чертой методики экологического воспитания дошкольников являются непосредственный контакт ребенка с объектами природы. Традиционный уголок природы может быть элементом развивающей среды в ДОО. Любая развивающая предметная среда должна состоять из разнообразных элементов, каждый из которых выполняет свою функциональную роль.

Для организации пространства в экологической комнате выделяют ряд функциональных зон для обучения, коллекций, библиотеки, релаксации и игр).

От педагога напрямую зависит процесс обучения и воспитания ребенка в эко-среде. Он может включить в образовательный процесс такие виды деятельности, как наблюдение, опыты, исследование, игры, труд, художественно-эстетическую практику, знакомство с природоведческой литературой, занятия физкультурой и спортом.

Важным моментом является необходимость осуществления экологического воспитания на обучающих занятиях и в повседневной жизни.

Следует стремиться к тому, чтобы полученные на занятиях теоретические знания, закреплялись в процессе предметно-преобразующей деятельности на природе. Детей следует привлекать к уходу за растениями и животными, сохранению благоприятной экологической обстановки. В результате у дошкольников формируется личный опыт воздействия на природу, активизируются познавательные интересы, сформируется потребность к деятельности в природе.

Применение педагогом разнообразных форм и методов работы с детьми будет способствовать успешному развитию экологического воспитания. Процесс экологического обучения и воспитания можно считать полноценным и успешным лишь при условии взаимодействия педагога и ребенка в благоприятных условиях среды.

Литература

1. Артеменко Б.А. Теоретико-методологические основы экологического образования детей дошкольного возраста / Б.А. Артеменко, Е.Б. Быстрой // Вестник ЧГПУ. – 2017. – № 3. – С. 9–14.

2. Быстрой Е.Б. Теория и технология экологического образования детей дошкольного возраста / Е.Б. Быстрой, Б.А. Артеменко, Н.В. Калашников [и др.]. – Челябинск: Цицеро, 2017. – 222 с.

3. Николаева С.Н. Методика экологического воспитания дошкольников: учеб. пособие / С.Н. Николаева. – М.: «Академия», 2001. – 184 с.

4. Пермякова Н.Е. Теоретико-методологические основания осуществления экологического образования дошкольников / Вестник ЧГПУ. – 2011. – № 9. – С. 139–150.

5. Попкова О.А. Экологическое воспитание детей дошкольного возраста в контексте ФГОС ДО / О.А. Попкова, Б.А. Артеменко // Экологическая безопасность, здоровье и образование: матер. XI Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов (Челябинск, 20 апреля 2018 г.). – Челябинск: ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – С. 219–224.

6. Сахаутдинова М.Р. К вопросу об экологическом воспитании детей дошкольного возраста / М.Р. Сахаутдинова, Б.А. Артеменко // Экологическая безопасность, здоровье и образование: матер. XI Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов (Челябинск, 20 апреля 2018 г.). – Челябинск: ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – С. 245–250.

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ № 544н от 18 октября 2013 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» // Российская газета. – 2013. – № 6261. – URL: <https://rg.ru/2013/12/18/pedagog-dok.html> (дата обращения: 09.03.2019).

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №1155 от 17.10.2013 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» // Российская газета. – 2013. – № 6241. – URL: <https://rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html> (дата обращения: 09.03.2019).

9. Пономарева Л.И. Концептуальные основы эколого-валеологической подготовки педагогов дошкольного образования / Л.И. Пономарева, З.И. Тюмасева. – СПб.: Изд-во МИНПИ «Астерион», 2008. – 197 с.

Любимова Д.А.¹, Захарова Н.А.²

¹Южно-Уральский государственный аграрный университет,
г. Троицк, Россия

²Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

БАСКЕТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье рассмотрено значение игры в баскетбол в системе физического воспитания студентов. А также представлены общие и специальные методики физической подготовки, направленные на развитие основных физических качеств.

Ключевые слова: физическая нагрузка, навыки, физическая подготовка, баскетбол, физические упражнения.

Lyubimova D.A.¹, Zaharova N.A.²

¹South Ural State Agrarian University, Troitsk, Russia

²South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

BASKETBALL AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

Abstract. In article the value of playing basketball in the system of physical training of students is considered. And the general and special techniques of physical training aimed at the development of the main physical qualities are also presented.

Keywords: physical activity, skills, physical training, basketball, physical exercises.

Физическая активность играет важную роль в становлении крепкого физического здоровья, способствует укреплению общего эмоционального фона, снятию эмоционального напряжения, тревожности и просто приносит удовольствие [1; 2]. Студентам просто необходима физическая активность из-за постоянных умственных перегрузок, что приводит к эмоциональной неустойчивости, нежеланию что-либо делать дальше. И здесь на помощь приходит физическая культура и спорт [6; 7]. Большинство студентов предпочитают активные виды спорта такие как, футбол, волейбол, баскетбол [3].

Баскетбол является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. В системе физического воспитания баскетбол благоприятно воздействует на организм, способствует воспитанию моральных и физических качеств у студентов. Регулярные занятия в секциях, строго спланированные действия в нападении и защите, четкое соблюдение правил игры способствует воспитанию организованности и дисциплины. Соревнования по баскетболу требуют от спортсменов проявления смелости, решительности, умения преодолевать трудности. Занятия баскетболом положительно воздействуют на организм спортсмена, улучшают деятельность всех систем организма, формируют координацию [3; 4].

Баскетбол, именно тот вид спорта, который развивает у человека множество различных двигательных способностей.

Скоростные способности – упражнение для совершенствования скорости передвижений баскетболистов (в парах).

Рывки, прыжки с мячом и без мяча, передачи, броски способствуют развитию скоростно-силовых физических способностей у студентов.

Длительное выполнение упражнений с мячом и без мяча с разной скоростью способствует развитию выносливости.

А также развивает всевозможные сочетания двигательных способностей:

- «взрывная сила» – различные прыжки (подскоки, скачки, многоскоки), упражнения со скакалкой, прыжки в глубину (спрыгивание с возвышения и напрыгивания на тумбу), метание и ловля набивных мячей;

- силовая и скоростная выносливость (бегать, прыгать, выполнять броски и обороняться на протяжении всей игры на большой скорости, без ущерба технике игры, сохраняя стабильность дыхания) [5].

Система физических упражнений, основанных на баскетболе, улучшает восприятие, внимание, память, развивает воображение и мышление, что является основой для качественного восприятия и соблюдения правил, и условий как самих упражнений, так и игр, согласование действий как индивидуального игрока, так и всех команды в целом [5].

Стремясь расшевелить скучающих студентов, Д. Нейсмит дал им новую, ранее неизвестную альтернативу игры в мяч, которая повсеместно была распространена в школах, ВУЗах США XIX века.

Баскетбол в нашем современном понимании характеризуется высоким уровнем двигательной активности и большими физическими нагрузками. Он сочетает в себе разнообразные движения: ходьбу, бег, остановки, повороты, прыжки, ловлю, броски и ведение мяча в окружении множества соперников. Действия баскетболиста сопряжены с эмоциональным возбуждением, соответствующими реакциями организма. Все это укрепляет двигательный аппарат человека, совершенствует процесс обмена веществ, кровообращения, дыхания.

Баскетбол сегодня – это не только игра, вид спорта, но и особая система упражнений, позволяющая выработать определенный пласт физических навыков у человека [3; 4].

Баскетбол является подвижной игрой с большим уровнем физической нагрузки и решает задачи по укреплению здоровья студентов, развитию ловкости, координации и быстроты реакции, а также закаливанию их характера, воспитанию духа коллективизма и соперничества, ответственности.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают большие возможности для развития, прежде всего координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). В процессе игры в баскетбол происходит постоянная смена ситуаций, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча [8].

Развитие двигательных способностей или навыков – это сложный и долгий процесс, позволяющий довести выполнение некоторых простых актов до автоматизма. Для того чтобы эти навыки были предельно точны и эффективны

во время игры, студентом необходимо иметь хотя бы базовый уровень физической подготовки.

Основная задача физической подготовки – это постоянное повышение функциональных возможностей, которые обеспечивают рост специальной работоспособности занимающихся, а также достижение оптимальных спортивных результатов. Именно физическая подготовка способствует развитию быстроты, силы, ловкости, выносливости.

Основу любого двигательного навыка составляют физические качества, поскольку сила, выносливость, быстрота не проявляются сами по себе, их существование возможно только в рамках активных действий. И эффективность этих движений зависит не только от правильности их выполнения, но и от степени проявления физических качеств. Поэтому физическая подготовка непосредственно связана с овладением техникой и тактикой игры и призвана обеспечить их оптимальное достижение.

Для студентов, желающих овладеть навыками игры в баскетбол, разработаны общие и специальные методики физической подготовки.

Общая физическая подготовка представляет собой комплекс упражнений, необходимых для развития физических качеств базового характера или разносторонней физической подготовленности и нацеленные на переход к предстоящей более сложной специальной физической подготовке [3; 4; 5].

Общая физическая подготовка способствует всестороннему физическому развитию студентов, укреплению их здоровья, приобретению спортивной работоспособности, развитию основных физических качеств и др.

ОФП создает основу для развития специальных двигательных качеств и успешного овладения приемами игры.

Специальная физическая подготовка решает задачи развития двигательных качеств, специфичных для баскетбола. Средствами СФП являются специальные упражнения, направленные на развитие основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Сюда входят сила рук и ног, их подвижность, быстрота перемещений в сочетании со стартовыми уско-

рениями и умение останавливаться после быстрого перемещения, наблюдательность, ориентировка, ловкость и гибкость, необходимые для овладения сложно координационными движениями и точностью выполнения приемов игры. Необходимо не только точно и качественно исполнять технические приемы, но и уметь применять каждый прием целесообразно, сочетая действия игроков и команды в целом. Необходимо обладать высокоразвитыми волевыми и моральными качествами, чтобы в жесткой спортивной борьбе, при больших физических напряжениях, непрерывных поисках наиболее эффективных технических приемов и путей их применения сохранить обладание, выдержку и уважение к противнику, заставить себя преодолеть усталость, подчинить свои желания интересам команды. Непременным условием игры является также проявление таких волевых усилий, как инициатива и творчество, смелость и решительность, самостоятельность и сообразительность, настойчивость и стойкость.

Баскетбол имеет большую оздоровительную ценность. Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического воспитания студенческой молодежи [1; 2].

Литература

1. Здоровьесберегающее поведение молодежи на Урале как жизненная ценность [Электронный ресурс] / В.И. Павлова, Б.С. Павлов, Д.А. Сарайкин, Р.Г. Салобуто, Ю.Г. Камскова // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 3. – С. 98; URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=26437> (дата обращения: 16.02.2018).
2. Исследование физиологических показателей тхэквондистов при сенсорном конфликте / Д.А. Сарайкин, Е.Л. Бачериков, Ю.Г. Камскова, В.И. Павлова // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 12. – С. 62–64.
3. Краузе Д. Баскетбол – навыки и упражнения / Д. Краузе, Д. Мейер, Дж. Мейер. – М.: АСТ. Астрель. – 2006. – 216 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и Спорт, 1991. – 543 с.
5. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол / под ред. В.В. Белаш. – Южный, 2005. – 56 с.
6. Павлова В.И. Развитие координационных способностей юных тхэквондистов моделированием соревновательной деятельности / В.И. Павлова, М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин // Вестник ЧГПУ. – Челябинск, 2013. – № 12.2. – С. 288–295.
7. 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 ЮУрГУ. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2015. – Т. 15. – № 4. – С. 74–79.

8. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов: учеб. пособие / Е.Р. Яхонтов. – СПб: ГАФК. – 2000. – 58 с.

Матвеева В.В., Михеева К.А.

Научный руководитель: Артеменко Б.А., канд. биол. наук, доцент
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

ЗНАЧЕНИЕ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ В ЭКОЛОГИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Развивающая предметно-пространственная среда (РППС) как главная часть экологического воспитания детей дошкольного возраста. Приведены базовые принципы оформления РППС, чему в развитии детей, способствует среда в дошкольном учреждении.

Ключевые слова: экологическое воспитание, развивающая предметно-пространственная среда, природа.

Matveeva V.V., Mikheeva K.A.

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

THE VALUE OF EDUCATIONAL SUBJECT-SPATIAL ENVIRONMENT IN ECOLOGICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN

Abstract. Developmental subject-spatial environment (DSSE) as the main part of the environmental education of children of preschool age. The basic principles of registration of the DSSE are given, which, in the development of children, contributes to the environment in the preschool institution.

Keywords: ecological education, developing subject-spatial environment, nature.

В наше время проблема экологического воспитания вышла на первый план и ей уделяют все больше внимания. Причина того, что эта проблема стала актуальной, заключается в деятельности человека в природе, часто безграмотная, неправильная с экологической точки зрения, расточительная, ведущая к нарушению экологического равновесия. Каждый из тех, кто принес и приносит вред природе, когда-то был ребенком. Вот почему так велика роль дошкольных организаций в экологическом воспитании детей, начиная с раннего возраста [6].

Большое значение в экологическом воспитании детей дошкольного возраста имеет грамотно выстроенная развивающая предметно-пространственная

среда (далее РППС). Она способствует активизации познавательной деятельности детей, оздоровлению ребенка, воспитанию нравственных качеств, обогащению опыта деятельности в природе. Концептуальные подходы к выявлению содержания предметно-развивающей экологической среды представлены в исследованиях Т.М. Бондаренко, Л.И. Греховой, Т.В. Зотовой, Н.Н. Кондратьевой, С.Н. Николаевой, Н.А. Рыжовой, Т.П. Потаповой, З.И. Тюмасевой и др. [1].

Согласно ФГОС ДО, предметно-пространственная развивающая образовательная среда, представлена специально организованным пространством (помещениями, участком, материалами, оборудованием и инвентарем) для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития [4; 5].

Развивающая предметно-пространственная экологическая среда представляет собой совокупность объектов природы в определенных пространственных отношениях, ориентированных на развитие активности ребенка по освоению экологических знаний, воспитание нравственно-ценностного отношения к природе, обогащение опыта экологической деятельности в природной среде. Экологическая среда дошкольного образовательного учреждения включает уголок природы, уголок по экспериментированию, центр дидактической игры, уголок книги, наглядный и демонстрационный материал, уголок по театрализованной деятельности, групповой участок, экологическую тропу.

Т.А. Серебрякова выделяет следующие базовые принципы оформления РППС:

1) принцип эмоционально-познавательного развития ребенка средствами природы родного края, реализуемый через создание условий для систематического непосредственного общения, взаимодействия детей с миром природы;

2) принцип эколого-эмоционально-эстетического развития ребенка, предполагающий развитие у детей способности видеть, чувствовать красоту окружающего мира природы, разнообразие красок, форм ее предметов и объектов;

3) принцип формирования духовно-нравственных и эстетических чувств ребенка, который решается посредством создания условий для систематического ухода детей за живыми объектами и общения с ними, формирование у каждого ребенка устойчивой потребности не только охранять природное окружение, но и преумножать его, испытывая ответственность за состояние природной среды;

4) принцип формирования экологически грамотного природопользования, предполагающий становление у детей навыков рационального природопользования, экологически грамотного поведения в природе [7, с. 57; 8, с. 72].

С точки зрения экологического образования среда в дошкольном учреждении должна способствовать:

- познавательному развитию ребенка (создание условий для познавательной деятельности, экспериментирования с природным материалом, систематических наблюдений за объектами живой и неживой природы; формирование интереса к явлениям природы, поиску ответов на интересующие ребенка вопросы и постановке новых вопросов);

- эколого-эстетическому развитию (привлечение внимания ребенка к окружающим природным объектам, формирование умения видеть красоту окружающего природного мира, разнообразие его красок и форм; предпочтение объектам природы перед искусственными предметами);

- оздоровлению ребенка (использование экологически безопасных материалов для оформления интерьеров, игрушек; оценка экологической ситуации территории дошкольного учреждения; грамотное оформление, озеленение территории; создание условий для экскурсий, занятий на свежем воздухе);

- формирования нравственных качеств ребенка (создание условий для регулярного ухода за живыми объектами и общения с ними, воспитания чувства ответственности, желания и умения сохранить окружающий мир природы);

- формированию экологически грамотного поведения (навыков рационального природопользования; ухода за животными, растениями, экологически грамотного поведения в природе);

– экологизации различных видов деятельности ребенка (создание условий для самостоятельных игр, опытов с природным материалом, использование природного материала на занятиях по изобразительности и т.п.) [3; 8, с. 73].

Экологизация среды является важнейшим средством эффективности процесса экологического образования, четкое соблюдение экологического подхода к оборудованию РППС в детском саду позволит детям увидеть: неразрывную и общую связь живого организма с внешней средой; морфофункциональную приспособленность к среде обитания; появление нового растения, его рост и развитие; специфику живого организма его отличие от предмета; многообразие животных организмов и разные способы взаимодействия со средой [2].

Кроме этого, необходимо отметить, что правильная организация предметно-развивающей экологической среды обеспечивает формирование у детей дошкольного возраста потребности во взаимодействии, общении с объектами природы, помогает сформировать познавательное отношение к ней и обеспечивает становление ценностного отношения ко всему живому. Таким образом, развивающая предметно-пространственная среда способствует формированию у детей целостного взгляда на природу и место человека в ней, экологической грамотности, способности любить окружающий мир и бережно относиться к нему.

Литература

1. Дунаева Ю.А. Роль предметно-развивающей среды в экологическом воспитании дошкольников. [Электронный ресурс]. – URL: <https://infourok.ru/statya-rol-predmetnorazvivayuschey-sredi-v-ekologicheskom-vospitanii-doshkolnikov-2496752.html>. (дата обращения: 20.02.2019).
2. Николаева С.Н. Методика экологического воспитания дошкольников / С.Н. Николаева. – М.: «Академия», 2001. – 184 с.
3. Рыжова Н.А. Экологическое образование в детском саду / Н.А. Рыжова // Дошкольное образование. – 2005. – № 20.
4. Попкова О.А. Экологическое воспитание детей дошкольного возраста в контексте ФГОС ДО / О.А. Попкова, Б.А. Артеменко // Экологическая безопасность, здоровье и образование: матер. Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов, 20 апреля 2018 г., г. Челябинск. – Челябинск: ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – С. 219–224.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17.10.2013 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» // Российская газета. – 2013. – № 6241. – URL: <https://rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html>. (дата обращения: 09.03.2019).

6. Сахаутдинова М.Р. К вопросу об экологическом воспитании детей дошкольного возраста / М.Р. Сахаутдинова, Б.А. Артеменко // Экологическая безопасность, здоровье и образование: матер. XI Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов, 20 апреля 2018 г., г. Челябинск. – Челябинск: ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – С. 245–250.

7. Серебрякова Т.А. Экологическое образование в дошкольном возрасте: учеб. пособие / Т.А. Серебрякова. – Н. Новгород: НГПУ, 2005. – 136 с.

8. Тюмасева З.И. Приоритеты дошкольного образования: культура, экология и здоровье: монография / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Е.Б. Быстрой. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Цицеро», 2017. – 149 с.

Михайлов В.В.¹, Аракелян Г.Л.², Павлова В.И.¹

¹Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

²Уральский юридический институт Министерства внутренних дел РФ,
г. Екатеринбург, Россия

АДАПТАЦИЯ ЮНЫХ КИКБОСЕРОВ К ТРЕНИРОВОЧНОМУ ПРОЦЕССУ

Аннотация. Адаптация юных кикбоксеров к тренировочному процессу рассматривается целостно с точки зрения системно-субъектного подхода. Субъектное качество спортсмена, способствующее адаптации – контроль. Личностные особенности – мотивация юного кикбоксера.

Ключевые слова: юные кикбоксеры, адаптация, тренировочный процесс.

Mikhailov V.V.¹, Arakelyan G.L.², Pavlova V.I.¹

¹South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

²Ural Legal Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, Yekaterinburg, Russia

ADAPTATION OF YOUNG KICKBOXER'S TO THE TRAINING PROCESS

Abstract. Adaptation of young kickboxer's to the training process is considered completely from the point of the system-subject approach. The subjective qualities of an athlete that contribute to adaptation is control. Personal characteristics – the motivation of the young kickboxer.

Keywords: young kickboxer's, adaptation, training process.

Кикбоксинг – один из популярных видов единоборств, сочетающий в себе лучшие черты таких видов как бокс, карате, тхэквондо. Данный вид спорта является достаточно молодым, при этом он получил широкое распространение и признание во всем мире.

Из-за возрастающей конкуренции в кикбоксинге повышаются требования к физической и технико-тактической подготовке кикбоксеров, поэтому необхо-

димо усложнять тренировочный процесс, разрабатывать новые способы всестороннего развития спортсменов. Помимо физической и тактической важно уделять внимание психологической составляющей подготовки. Тренеры обязаны прививать своим ученикам любовь к кикбоксингу, подкреплять веру в себя, развивать у спортсменов способность управлять своими эмоциями, добиваться поставленных целей.

Таким образом, чтобы юные кикбоксеры справлялись с повышенными нагрузками, а в дальнейшем добивались успехов на соревнованиях, тренеру следует сопровождать их адаптацию к тренировочному процессу [5].

Согласно Ф.Б. Березину психическая адаптация понимается как взаимодействие в системе «человек-среда», в котором постоянно устанавливается соответствие личности и окружения в процессе выполнения деятельности, направленной на удовлетворение актуальных потребностей и достижение связанных с ними необходимых целей, обеспечивающей соответствие психической деятельности и поведения требованиям среды [1].

Ученый выделяет 3 уровня психической адаптации:

- психофизиологическая адаптация, функция которой является оптимальное соотношение между психическими и физиологическими адаптационными процессами;
- психологическая адаптация обеспечивает сохранение психического гомеостаза и устойчивого целенаправленного поведения;
- социально-психологическая адаптация обеспечивает оптимизацию взаимодействия личности с окружением [1, с. 25].

Как правило, в педагогическом сопровождении тренер акцент делает на психофизиологической адаптации, упуская особенности личности воспитанника. Поэтому мы обратим внимание на психологическую адаптацию юного кикбоксера.

Для целостного изучения проблемы адаптации был разработан системно-субъектный подход, автором которого является Е.А. Сергиенко [6].

По мнению ученого, субъект выступает центральной и системообразующей категорией. Субъект, носитель психического, способен управлять собст-

венной жизнью, отношениями, переживаниями. Личность задает направление движения, а субъект осуществляет его конкретную реализацию через координацию выбора целей и ресурсов индивидуальности человека [6].

Для успешной психологической адаптации к тренировочному процессу необходимо развивать адаптационные способности личности.

Юный кикбоксер, способный к успешной адаптации, считается адаптивным или обладающим адаптационными ресурсами, адаптационными способностями, возможностями. Согласно системно-субъектному подходу адаптационные способности спортсмена представляют субъектные и личностные особенности.

В качестве субъектной характеристики спортсмена выступает контроль, который определяется как «психологический уровень регуляции, реализующий индивидуальные ресурсы психической организации человека, обеспечивающий соотношение внутренних возможностей и внешних целей». Контроль способствует управлению эмоциями, мыслями и поведением [4].

Особенность кикбоксинга состоит в том, что спортсмен во время боя должен продемонстрировать различные приемы тактико-технических действий, что требует от кикбоксера максимального напряжения, концентрации внимания, быстроты реакции, восприятия и переработки большого потока информации в условиях дефицита времени.

В связи с такими условиями спортсмену необходимо во время тренировочного процесса освоить способы саморегуляции эмоциональных состояний, самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Важно научить спортсмена данным приемам на этапе начальной спортивной подготовки, чтобы он в дальнейшем смог достичь высоких результатов [3].

Личностный компонент юного кикбоксера представляет его мотивация. Она представляет собой систему факторов, детерминирующих поведение. Это та побудительная сила спортсмена, которая определяет выбор деятельности.

Ценностные ориентации, мотивы являются стержневой структурой человека. В.А. Иванников считает, что основной механизм контроля поведения основывается на смысле действия [2]. Именно побудительная сила действия спо-

способствует поддержанию деятельности. Для того чтобы юный кикбоксер мог справиться с непривычными физическими нагрузками, ему важно помнить, ради чего он их выполняет. Поэтому тренеру необходимо придать смысл тренировочному процессу и привить интерес к виду спорта в целом.

Степень мобилизации возможностей спортсмена зависит от его желания достичь определенного результата, и соответственно влияя на это желание решить поставленную задачу можно повысить степень мобилизации волевых усилий. Это доказывает, что контроль поведения и смысл деятельности взаимосвязаны.

Рассмотрим некоторые приемы, которым необходимо научить спортсменов для того, чтобы они смогли адаптироваться к тяжелым физическим нагрузкам.

Иногда спортсмен не может связать тренировочные процессы с конечной целью, а именно с успехом на соревновании, что не вызывает у него интереса к тренировкам, способствует быстрому наступлению усталости, нежеланию работать «через силу». Для того чтобы придать деятельности юного кикбоксера положительное значение, ему необходимо изменить или создать дополнительный смысл действия.

Существует несколько вариантов данного приема:

- выполнение тренировочного упражнения необходимо связывать с высшими мотивами спортсмена такими, как победа на соревновании, получение разряда/звания и т.д.;
- изменение смысла действия (упражнения) можно достичь с помощью самостоятельной постановки новых конкретных целей в рамках внешне заданной (например, выполнить тренировочное упражнение быстрее всех или качественнее);
- создание нового смысла тренировочного процесса с помощью речевой самостимуляции: самоприказов, самоодобрения, самоощущения и т.д. [2, с. 120].

Различные приемы, связанные со смыслом спортивной деятельности, можно сочетать друг с другом. При формировании нового смысла действия или изменении старого появляется мотив, побуждающий юного кикбоксера с позитивным настроем справляться с высокими физическими нагрузками.

Для снятия эмоционального возбуждения у кикбоксеров после тренировок и активизации восстановительных процессов необходимо использовать дыхательные техники и техники, связанные с тонусом мышц.

Все выше описанные приемы способствуют адаптации спортсмена к тренировочным нагрузкам.

Таким образом, для успешной адаптации юных кикбоксеров к тренировочному процессу необходимо разработать систему повышения личностных и субъектных качеств. Субъектная характеристика понимается как контроль поведения, способность управлять эмоциями, мыслями, поведением. Личностную характеристику представляет мотивация спортсмена.

Литература

1. Березин Ф.Б. Психологическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – Л.: Наука, 1988. – 260 с.
2. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции: учеб. пособие / В.А. Иванников. – Питер, 2006. – 208 с.
3. Павлова В.И. Физиологические особенности вегетативного обеспечения сердечной деятельности у легкоатлетов в макроцикле тренировочного процесса / В.И. Павлова В.И., С.С. Кислякова, Д.А. Сарайкин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в условиях модернизации высшей школы: матер. II Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. / Челяб. гос. пед. ун-т. – Челябинск, 2012. – С. 160–164.
4. Сарайкин Д.А. Физиологическое обоснование организации спортивной тренировки у юных тхэквондистов / Д.А. Сарайкин, М.С. Терзи // Вестник ЮУрГУ. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2010. – Вып. 24. – № 24 (200). – С. 32–33.
5. Сарайкин Д.А. Функциональное состояние организма юных спортсменов на разных этапах тренировочного процесса (тхэквондо): дисс. ... канд. биол. наук / Д.А. Сарайкин. – Челябинск, 2012. – 162 с.
6. Сергиенко Е.А. Контроль поведения как субъектная регуляция / Е.А. Сергиенко, Г.А. Виленская, Ю.В. Ковалева. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. – 352 с.

Михайлов В.В., Лопашова А.Ф.

Научный руководитель: Сарайкин Д.А., канд. биол. наук, доцент
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

СУБЪЕКТНЫЕ И ЛИЧНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЮНЫХ КИКБОКСЕРОВ

Аннотация. В статье рассматриваются субъектно-личностные характеристики юных кикбоксеров. Выявлены положительные взаимосвязи между субъектными (кон-

тролем поведения: когнитивным, волевым, эмоциональным) и личностными (мотивацией достижения успеха/избегания неудач) особенностями.

Ключевые слова: юные кикбоксеры, субъектно-личностные характеристики, контроль, мотивация.

Mikhailov V.V., Lopashova A.F.

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

SUBJECT AND PERSONAL CHARACTERISTICS OF YOUNG KICKBOXER'S

Abstract. The article considers the subject-personal characteristics of young kickboxer's. Relationships between phases of subjective (cognitive, volitional, emotional self-control) and personal (achievement motivation/avoidance motivation) features have been revealed.

Keywords: young kickboxer's, subject and personal characteristics, control, motivation.

Высокого результата в кикбоксинге можно добиться с помощью систематических тренировок и высокой самоотдачи спортсмена в учебно-тренировочном процессе с первых дней занятия спортом. В связи с этим огромное значение имеет адаптация юных кикбоксеров на начальной подготовке [3].

Системно-субъектный подход позволяет целостно исследовать проблему адаптации (Е.А. Сергиенко). Согласно этому подходу личность задает направление движения, а субъект осуществляет его конкретную реализацию через координацию выбора целей и ресурсов индивидуальности человека [6].

Юному кикбоксеру необходимо обладать высоко развитыми адаптационными способностями, чтобы успешно адаптироваться к тренировочному процессу. Согласно системно-субъектному подходу адаптационные способности спортсмена представляют субъектные и личностные особенности [7].

К субъектному качеству относится контроль поведения. Он состоит из эмоционального, волевого и когнитивного компонентов, которые взаимосвязаны между собой [4]. Личностная характеристика – мотивация юного спортсмена, которая представляет собой систему факторов, детерминирующих поведение [1].

Субъектные и личностные характеристики коррелируют друг с другом. Желание достичь высокого результата юного кикбоксера повышает силу регуляторного механизма юного кикбоксера. С другой стороны, умение приме-

нять волевое усилие, управлять негативными мыслями эмоциями увеличивает степень стремления к цели.

На основе данной взаимосвязи можно усовершенствовать педагогическое сопровождение адаптации юных кикбоксеров к тренировочному процессу [4].

Методика и организация исследования. Теоретико-методологическая основа эмпирического исследования – системно-субъектный подход.

Цель исследования: выявление взаимосвязи между субъектными и личностными характеристиками юных кикбоксеров.

Базу эмпирического исследования представляет муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва» г. Соликамск. В исследовании приняли участие 52 человека в возрасте 14–16 лет. Из них 18 девушек и 34 молодых человека. В среднем спортсмены занимаются кикбоксингом 2,5 года.

Были использованы следующие методики:

- опросник волевого самоконтроля А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана (ВСК), опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой (когнитивный контроль), диагностика «Эмоционального интеллекта» Н. Холла (эмоциональный контроль) для изучения субъектных характеристик;
- методики диагностики личности Т. Элерса на мотивацию к успеху и на мотивацию к избеганию неудач Т. Элерса для исследования личностных характеристик.

Для обработки результатов исследования применялись методы статистической обработки данных: методы первичной обработки данных, коэффициент корреляции Спирмена. Была использована компьютерная программа SPSS 16.0 для проведения статистической обработки данных [2].

Результаты исследования и их обсуждение. На первом этапе исследования были изучены результаты юных кикбоксеров по показателям субъектно-личностных характеристик. Средние баллы по показателям волевого, когнитивного, эмоционального компонентов контроля поведения, мотивов достижения и избегания отображены в таблицах 1 и 2.

Табл. 1. – Результаты исследования субъектно-личностных характеристик у юных кикбоксеров

Волевой самоконтроль	Общий уровень саморегуляции	Эмоциональный интеллект	Мотив достижения	Мотив избегания
15,98 ± 1,65	27,93 ± 3,07	47,14 ± 2,04	19,75 ± 1,75	11,05 ± 2,03

По таблице 2 мы видим, что половина группы юных кикбоксеров обладают средним уровнем волевого, когнитивного, эмоционального контроля. Это говорит о том, что они при умеренном воздействии стрессовых факторов обладают выдержкой перед сиюминутными потребностями, успешно преодолевают препятствия, способны перестраивать планы и программы исполнительских действий, осознанно ставить цели и получать результаты в соответствии с ними, управлять своими отрицательными эмоциями, но внешние обстоятельства сильного характера могут снизить выше перечисленные способности.

Табл. 2. – Результаты изучения контроля поведения у юных спортсменов

Показатели	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Эмоциональный интеллект	27%	56%	17%
Волевой самоконтроль	42%	44%	14%
Общий уровень саморегуляции	25%	54%	21%

Из таблицы 3 можно сделать следующий вывод: у большинства юных кикбоксеров мотивация достижения успеха находится на высоком уровне, а мотивация избегания неудач – на среднем. Вероятно, они обладают средним уровнем готовности к риску, стремятся достичь поставленных целей, но при этом допускают возможную неудачу и заранее переживают.

Табл. 3. – Результаты диагностики мотивации у юных кикбоксеров

	Очень высокий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Мотив достижения успеха	20%	38%	30%	12%
Мотив избегания неудач	12%	24%	45%	19%

Далее мы изучили взаимосвязи субъектно-личностных характеристик у юных кикбоксеров с помощью корреляционного анализа Спирмена.

В результате проведенных исследований, получили следующие результаты:

1. У юных кикбоксеров положительно взаимосвязаны субъектные характеристики: когнитивный, эмоциональный, волевой самоконтроль (табл. 4).

Табл. 4. – Достоверные взаимосвязи между компонентами самоконтроля

Показатели	Волевой самоконтроль	Эмоциональный интеллект	Общий уровень саморегуляции
Волевой самоконтроль	1.00	0,31**	0,34**
Эмоциональный интеллект	0,31**	1.00	0,22*

Примечание к таблице: * при $p < 0,05$; ** при $p < 0,01$.

2. Корреляционные связи между личностными характеристиками не обнаружены: мотивацией достижения успеха и мотивацией избегания неудач. У юных кикбоксеров могут быть одновременно выражены мотив достижения и мотив избегания.

3. У юных кикбоксеров выявлены взаимосвязи между субъектными и личностными характеристиками: прямые корреляционные связи между мотивацией достижения и волевым ($r=0,33$ при $p < 0,01$), эмоциональным интеллектом ($r=0,71$ при $p < 0,01$), когнитивным контролем ($r=0,29$ при $p < 0,05$); отрицательные корреляционные связи между мотивацией избегания и волевым ($r=0,26$ при $p < 0,05$), эмоциональным интеллектом ($r=0,63$ при $p < 0,01$), когнитивным контролем ($r=0,30$ при $p < 0,05$). Чем выше способность контролировать поведение, мысли, чувства, тем выше стремление достичь желаемого результата, тем ниже стремление избежать неудачу.

Таким образом, мы подтвердили гипотезу, что существует взаимосвязь между субъектными и личностными характеристиками у юных кикбоксеров. Компоненты контроля взаимосвязаны между собой. Не были найдены корреляционные связи между мотивацией достижения и мотивацией избегания неудач.

Практическое значение исследования состоит в том, что полученные данные можно использовать для успешной адаптации юного кикбоксера путем комплексного педагогического воздействия на его личностные и субъектные качества.

В дальнейшей перспективе предполагается разработка и реализация экспериментального педагогического сопровождения адаптации юных кикбоксеров.

Литература

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 512 с.
2. Наследов А.Д. SPSS: компьютерный анализ данных в психологии и социальных науках / А.Д. Наследов. – СПб.: Питер, 2007. – 416 с.
3. Сарайкин Д.А. Функциональное состояние организма юных спортсменов на разных этапах тренировочного процесса (тхэквондо): дисс. ... канд. биол. наук / Д.А. Сарайкин. – Челябинск, 2012. – 162 с.
4. Сарайкин Д.А. Формирование адаптации спортсменов высокой квалификации к физическим нагрузкам разных видов спорта путем изменения соотношения компонентов тела / Д.А. Сарайкин, А.А. Хуснутдинова, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова, Б.Г. Юшков // Человек. Спорт. Медицина. – 2018. – Т. 18. – № 3. – С. 47–59 (Doi: 10.14529/hsm180305)
5. Сергиенко Е.А. Контроль поведения как субъектная регуляция / Е.А. Сергиенко, Г.А. Виленская, Ю.В. Ковалева. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. – 352 с.
6. Сергиенко Е.А. Проблема соотношения понятий субъекта и личности / Е.А. Сергиенко // Психологический журнал. – 2013. – Т. 34. – № 2. – С. 5–16.
7. Psychophysiological Determinants of Successful Training and Competitive Activity of Martial Artists / V.I. Pavlova, D.A. Saraykin, Yu.G. Kamskova, N.A. Belousova, Ya.V. Latyushin, A.A. Semchenko // Journal of Pharmaceutical Sciences and Research. – 2017. – Т. 9. – № 10. – P. 1792–1796.

Михельсон О.Н.¹, Кильмасова И.А.²

¹МОУ «Измайловская школа», Кизильский муниципальный район,
Челябинская область, Россия

²Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

ПЛАНИРОВАНИЕ ТЬЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Аннотация. В статье рассматривается планирование тьюторского сопровождения проектной деятельности учащихся, как вид педагогической деятельности, призванной помочь учащимся в организации работы с познавательным интересом, в организации избыточной образовательной среды, в поисках цели и движении к ней.

Ключевые слова: тьюторское сопровождение, проектная деятельность, познавательный интерес, избыточная образовательная среда, этапы реализации.

Mikhelson O.N.¹, Kilmasova I.A.²

¹Izmaylovsky school, Kizilsky municipal district, Chelyabinsk region, Russia

²South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

PLANNING OF TUTORIAL MAINTENANCE OF DESIGN ACTIVITY OF STUDENTS

Abstract. In article planning of tutorial maintenance of design activity of pupils as a type of the pedagogical activity designed to help pupils with the organization of work with cognitive interest, with the organization of the excess educational environment in search of the purpose and the movement to it is considered.

Keywords: tutorial maintenance, design activity, cognitive interest, excess educational environment, realization stages.

Если хочешь воспитывать у детей смелость ума, интерес к серьезной интеллектуальной работе, самостоятельность как личностную черту, то создавай такие условия, чтобы искорки их мыслей образовали царство мыслей, дай им возможность почувствовать себя в нем хозяевами.

Ш.А. Амонашвили

Приоритетные идеи модернизации образования сегодня – внедрение инноваций и индивидуализация самого процесса образования и его содержания. Любая образовательная технология должна способствовать раскрытию активного опыта ученика, формированию значимых для него способов учебной работы, овладению методами самообразования, развитию творческих способностей. Несомненно, одна из перспективных образовательных технологий сегодня – проектная технология [1; 2; 3].

На сегодняшний день одна из проблем современной общеобразовательной школы – низкий уровень заинтересованности учащихся и отсутствие мотивов к учению. Метод проектов позволяет решить проблему мотивации, реализации принципов личностно – ориентированного обучения, когда учащиеся могут выбрать дело по душе в соответствии со своими способностями и интересами. Он успешно интегрировался в структуру образовательных методов, но суть его остается прежней – стимулировать интерес учеников к знанию и научить практически применять эти знания для решения конкретных задач вне школы [2, с. 40; 4; 5].

В общеобразовательных учреждениях неуклонно растет доля учащихся, чьи образовательные запросы, так или иначе, требуют особого отношения. Развертывание для них индивидуального и группового тьюторского сопровождения в массовой школе позволит достичь дополнительной продуктивности образования [6; 8].

Тьюторское сопровождение проектно-исследовательской деятельности учащихся приводит к активизации уровня заинтересованности учащихся, развитию творческого потенциала, мотивации к получению знаний и дополнительной продуктивности образования. Тьютор – это консультант-наставник, осуществляющий методическую и организационную помощь учащимся в рамках проектной деятельности [6; 7; 8].

Такой тип сопровождения предполагает разработку и реализацию каждым подростком при поддержке педагога-тьютора индивидуальной образовательной программы, которая включает в себя определение целей и ценностей образования, его содержания, форм и вариантов презентации образовательных результатов. В итоге выстраивается индивидуальная модель тьюторского сопровождения конкретного учащегося, позволяющая создать для него ситуацию успешности его деятельности. Даже слабоуспевающий ученик обнаруживает интерес к предмету, если ему удастся что-то открыть самому. Такие модели динамичны, при необходимости в них можно вносить коррективы. Тьютор может курировать группу учеников со схожими интересами и потребностями.

Тьюторское сопровождение позволяет учитывать интересы каждого из учеников, помогать осваивать способы нахождения новых знаний, отвечать на их конкретные запросы. Таким образом, из носителя готовых знаний тьютор превращается в организатора познавательной, проектной деятельности своих учеников.

В основе проектирования лежит получение и присвоение новой информации, но процесс этот осуществляется в сфере неопределенности, и его нужно организовывать, моделировать. Если рассматривать тьюторское сопровождение как технологию, то должен быть определенный алгоритм взаимодействия тьютора и тьюторанта, строящийся на соблюдении определенных, последовательных, взаимосвязанных этапов этого взаимодействия. Т.М. Ковалева предлагает следующую последовательность этапов тьюторского сопровождения: диагностический, проектировочный, реализационный, аналитический [3].

Планирование тьюторского сопровождения проектной деятельности должно выстроиться в некую модель работы тьютора проектно-исследовательской деятельности учащихся.

Она может состоять из различных форм работы и содержания деятельности тьютора и тьюторанта, а также следующих этапов, непосредственно связанных с тематикой проекта, которые могут варьироваться: диагностика интересов учащихся, выбор темы исследования и определение гипотезы, составление плана работы по выбранной теме, изучение материала по выбранной теме исследования, полевые или лабораторные исследования, самостоятельная работа по теме исследования, подготовка к презентации результатов работы, оценка результативности проделанной работы [7; 8]. Этапы реализации тьюторского сопровождения могут занимать различное время в зависимости от уровня подготовленности учащихся.

Диагностика. На этом этапе происходит первая встреча тьютора со своим подопечным. Тьюторант фактически представляет тьютору свой познавательный интерес, рассказывая о себе, об истории возникновения своего интереса к проекту. Тьютор фиксирует первичный образовательный запрос учащегося, его интересы, склонности, показывает значимость данного интереса и перспективы совместной работы в этом направлении. Выясняет планы тьюторанта и образ желаемого будущего (естественно, в зависимости от той возрастной ступени, на которой разворачивается тьюторское сопровождение).

На данной начальной ступени тьюторского сопровождения особенно значимо создание ситуации «позитивной атмосферы», психологического комфорта, который способствует вхождению тьюторанта любого возраста, в том числе и учителя, в тьюторское взаимодействие, готовности продолжать сотрудничество.

Работа на данном этапе направлена на развитие и стимулирование у обучающегося мотивации к дальнейшей образовательной деятельности. Формы работы на данном этапе: тестирование, беседа и так далее.

Следующий этап – **проектирование** предстоящей работы. Основным содержанием этого этапа является организация сбора информации относительно

зафиксированного познавательного интереса. Тьюторант собирает тематический материал, посвященный данной теме; по содержанию он представляет собой всевозможную информацию. На этом этапе собираются материалы, предназначенные для дальнейшего совместного анализа тьютором и тьюторантом. Это этап формулировки темы предстоящего исследования или проекта, а также время внимательного рассмотрения, анализа и обработки полученной тематической информации [7].

На этом этапе тьютор, прежде всего, помогает школьнику составить так называемую «карту» познавательного интереса, проводит консультации, оказывает необходимую помощь в формулировании вопросов, касающихся сужения или расширения темы предстоящего проекта или исследования. Основными задачами тьютора здесь является поддержка самостоятельности и активности, стремления тьюторантов отыскать собственный оригинальный способ заполнения карты познавательных интересов. Формы работы на этом этапе могут быть следующие: тьюторская консультация, тьюториал.

Реализация. На этом этапе тьюторант осуществляет реальный поиск (проект, исследование) и затем представляет полученные им результаты этого поиска (проекта, исследования). Презентация может быть организована разными способами. Она создается на основе тематического содержания, служит для размещения отобранной тьюторантом специально для представления наиболее значимой информации, наглядно свидетельствующей о полученных им результатах в процессе поиска (проекта, исследования). Эти материалы могут быть, затем, продемонстрированы во время защиты работы. Формы работы: образовательное событие, тренинг, консультация и так далее.

Аналитический этап. На этом этапе анализируются трудности, возникшие во время работы, проводится рефлексия с целью получения выступающим обратной связи с аудиторией. Завершается аналитический этап планированием будущей работы. Этот этап способствует развитию адекватной самооценки, умению анализировать как собственные способы действий, так и способы действий окружающих, понимать происходящие в себе и в окружающих изменения. Форма – тьюторская консультация.

Выбор конкретных форм, методов и технологий самой тьюторской работы является строго индивидуальным выбором тьютора и зависит как от возрастных и личностных особенностей тьюторанта, так и от личностных и профессиональных предпочтений самого тьютора.

Тьюторство позволяет создать открытое образовательное пространство для учащихся, решить проблемы ученика, не ограничивая его самостоятельность, а расширяя его возможности и развивая творческие способности. Планирование тьюторского сопровождения школьников при организации проектно-исследовательской деятельности и создании открытого образовательного пространства для учащихся может послужить огромным подспорьем в работе педагога.

Литература

1. Долгова Л.М. Организация тьюторского сопровождения в образовательном учреждении: содержание, нормирование и стандартизация деятельности тьютора / Л.М. Долгова. – М., 2009. – С. 13–18.
2. Гладкая Е.С. Технологии тьюторского сопровождения: учеб. пособие / Е.С. Гладкая, З.И. Тюмасева. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2017. – 93 с.
3. Ковалева Т.М. О деятельности тьютора в современном образовательном учреждении / Т.М. Ковалева // матер. Всерос. науч.-метод. семинара. 18–19 мая 2009 г., г. Москва. – М.: АПКиППРО, 2009. – 188 с.
4. Кокамбо Ю.Д. Тьюторство как новая форма взаимодействия участников образовательного процесса / Ю.Д. Кокамбо, О.В. Скоробогатова // Вестник Амурского гос. ун-та. Серия: Гуманитар. науки – 2013. – Вып. 60. – С. 110–115.
5. Колесникова И.А. Педагогическое проектирование: учеб. пособие для высш. учеб. заведений / И.А. Колесникова. – М: Изд-кий центр «Академия», 2005. – 288 с.
6. Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2016–2020 г. Режим доступа. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_173677/
7. Современные проблемы образования, педагогики, социализации детей в контексте инновационных практик: коллективная монография / Б.С. Павлов, Н.В. Кузнецова, М.В. Рыбакова, Д.А. Сарайкин и др. – М.: Перо, 2016. – 129 с.
8. Тюмасева З.И. Феномен тьюторства в здоровьесбережении: факторы риска и устойчивости / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Г.В. Валеева, А.А. Саламатов, Е.В. Калугина // Научный журнал. Образование и наука. – 2018. – Т. 20. – № 9. – С. 139–157. (Doi: 10.17853/1994-5639-2018-9-139-153)

Мусаева М.А., Москвина В.В.

Научный руководитель: Артеменко Б.А., канд. биол. наук, доцент
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

**ФОРМИРОВАНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ НАБЛЮДЕНИЙ
ЗА ОБЪЕКТАМИ ЖИВОЙ ПРИРОДЫ**

Аннотация. В статье акцентируется внимание на значимости формирования экологической культуры детей дошкольного возраста. Особое внимание уделено понятию «экологическая культура». Выделяются и описываются основные компоненты экологической культуры ребенка дошкольного возраста. Также в статье делается акцент на эффективности метода наблюдения за объектами живой природы, с целью накопления экологических знаний, а также привития ценности природы, желания сохранить ее ресурсы.

Ключевые слова: экологическая культура, наблюдение, объекты живой природы, дети дошкольного возраста.

Musaeva M.A., Moskvina V.V.

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

FORMATION OF ECOLOGICAL CULTURE OF PRESCHOOL CHILDREN IN THE PROCESS OF OBSERVATION OF WILDLIFE

Abstract. The article focuses on the importance of the formation of ecological culture of preschool children. Special attention is paid to the concept of «ecological culture». The main components of ecological culture of preschool children are singled out and described. The article also focuses on the effectiveness of the method of observation of objects of wildlife, in order to accumulate environmental knowledge, as well as instilling the value of nature, the desire to preserve its resources.

Keywords: ecological culture, observation, objects of wildlife, children of preschool age.

Понятия «Человек» и «Природа» неразрывно связаны между собой. Природа является источником материальных и духовных сил человека. Но сегодня потребительское отношение человечества к природе привело к ряду проблем, которые связаны с низким уровнем экологической культуры населения. Экологическая ситуация в современном мире требует изменения поведения человека, смены системы его ценностей. Экологическое состояние планеты, на которой мы живем, и тенденция к его ухудшению требуют от людей понимания сложившейся ситуации и сознательного отношения к ней [10].

Все это приводит к тому, что каждый человек, в котором есть сострадание к происходящим в природе изменениям, начнет задумываться о своем будущем и будущем своих детей, о вкладе, вносимом в природу людьми. За этим следует важность формирования экологической культуры детей, формирования личности, которая не только умеет жить в гармонии с природой, но и знает, как сохранить иссекаемый запас ресурсов, даваемых природой и необходимых для жизни человека.

Ряд официальных документов, появившихся в нашей стране и подчеркивающих необходимость формирования системы непрерывного экологического образования, начиная с дошкольников таких как: Основы государственной политики в области экологического развития Российской Федерации на период до 2030 года, Концепция дошкольного образования (1989), Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО), Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» подчеркивают важность непрерывного экологического образования и воспитания, его комплексность и всеобщность, а также отражают необходимость начала экологического образования и воспитания с дошкольного возраста [1; 8].

Перед педагогами дошкольного образования стоит сложная задача: проводить планомерную систематическую работу по ознакомлению детей с миром живой природы, которая ведет за собой выбор необходимых методов работы с детьми. Одним из ключевых методов экологического образования детей дошкольного возраста является наблюдение. Процесс наблюдение происходит в форме активного познания окружающего мира, благодаря данному методу происходит накопление начальных представлений об изменениях природы, природных явлениях, что позволяет отнести наблюдение к познавательной деятельности и методам обучения. Однако для придания большей эффективности наблюдению необходимо наличие определенной цели. Также эффективным является систематическое наблюдение за изменениями, происходящими с одним природным объектом. Такие наблюдения учат детей строить взаимосвязи и делать выводы. К таким видам наблюдений относятся фенологические наблюдения, они производятся за периодическими изменениями в растительном и животном мире [3].

Интенсивное развитие системы непрерывного экологического образования закладывалось еще в 90-е годы. Сформировалось концептуальное видение этого направления (С.Н. Глазачев, Н.С. Дежникова, А.Н. Захлебный, И.Д. Зверев, Б.Т. Лихачев, Н.М. Мамедов, И.Т. Суравегина, З.И. Тюмасева, И.В. Цветкова, Г.А. Ягодин) [7]. Доказано, что сфера дошкольного воспитания является

начальным звеном системы, именно в это время у ребенка складывается первое мироощущение – происходит накопление начальных знаний, формируется эмоциональное впечатление о природе и социуме, формируются основы экологического мышления и культуры [11; 12].

Исследование новых аспектов проблемы экологического воспитания в период дошкольного детства: создание обогащенной эколого-развивающей среды, условий формирования экологической культуры детей, подготовки кадров для экологического воспитания дошкольников происходит и в настоящее время (О.М. Газина, Н.А. Гуняга, Е.В. Ключева, Н.В. Кривошекова, Н.Г. Лаврентьева, О.А. Овсянникова, Л.И. Пономарева, Н.А. Рыжова, Т.Г. Табукашвили, З.И. Тюмасева, Т.А. Федорова и др.) [4; 5; 6; 9; 11].

Зарубежные и отечественные педагоги рассматривают «Экологическую культуру» следующим образом (табл. 1).

Табл. 1. – **Трактовка понятия «Экологическая культура»**

Ф.И.О. ученого	Трактовка понятий в исследованиях ученых
С.Н. Николаева	Овладение методикой экологического образования можно считать средство духовного «возделывания» личности, оно всегда имеет гуманистическую нацеленность
Н.А. Рыжкова	Сложная категория, которая развивается на протяжении всей жизни человека; начало она берет в дошкольном детстве, ее становление происходит при работе с детьми в дошкольном учреждении также строиться с учетом целостного подхода (в отличие от поурочных занятий в школе с преобладанием одно предметного подхода)
З.И. Тюмасева	Этап и составная часть развития общемировой культуры, которые характеризуются острым, глубоким сознанием насущной важности экологических проблем в жизни и будущем развитии человечества
Д.С. Лихачев	Отношения природы и человека – это отношение двух культур, каждая из которых «социальна» по-своему, обладает своими правилами поведения. Одна (культура природы) может существовать без другой (человеческой), а другая (человеческая) не может
О.В. Серебрякова	Нормы отношений общества и природы, устанавливает систему приоритетных целей.

Таким образом, экологическая культура – это нравственное качество личности, которое развивается на протяжении всей жизни человека, состоящее из знаний о природе, осмысления мира, мотивов, определяющих поступки детей в природе.

Выделяют несколько компонентов формирования экологической культуры человека (рис. 1).

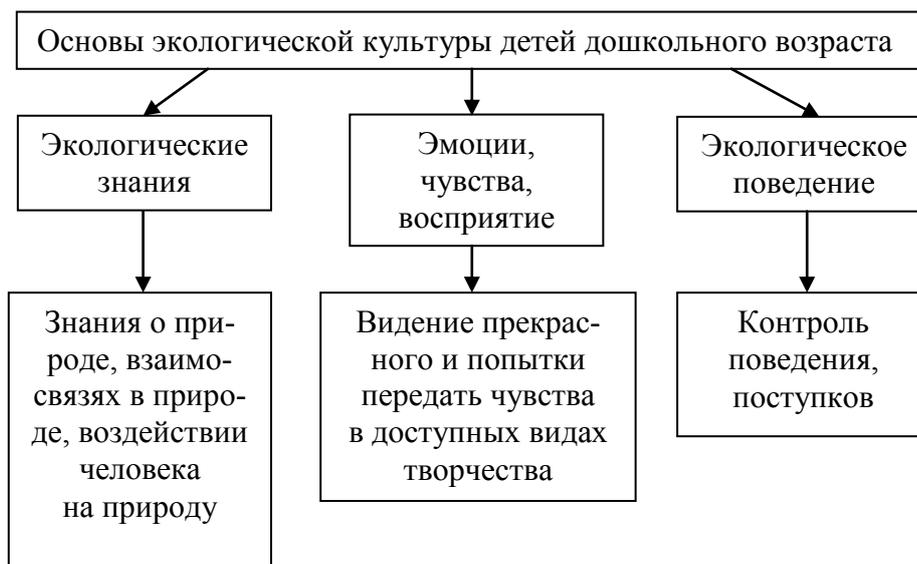


Рис. 1. Структура основ экологической культуры детей дошкольного возраста в ДОО

С.Н. Николаева рассматривает следующие формы обучения экологической культуры детей дошкольного возраста: экологическая непрерывная образовательная деятельность, опытно-экспериментальная деятельность, экологические прогулки и экскурсии, экологические акции и праздники, которые отличаются по количественному составу участников, характеру взаимодействия между ними, способам деятельности, месту проведения [6].

В ходе непрерывной образовательной деятельности по формированию экологической культуры детей выделяют следующие методы: словесные (рассказ, беседа, объяснение); наглядные (стенды, таблицы, плакаты, наблюдение за объектами живой природы); практические (упражнения; игровой метод; моделирование).

Остановимся подробнее на наглядных методах, а именно на методе наблюдения за объектами живой природы. Метод наблюдения – это специальное организованное воспитателем, целенаправленное, более или менее длительное и планомерное, активное восприятие детьми объектов и явлений природы. Целью наблюдения может быть усвоение разных знаний – установление свойств и качеств, структуры и внешнего строения предметов, причин изменения и развития объектов (растений, животных), сезонных явлений [11, с. 84].

Метод наблюдения формирует кругозор детей, развивает интерес к объектам живой природы, развивает их любознательность. На первом этапе процесса наблюдений происходит накопление знаний, затем получаемая информация систематизируется и происходит процесс осмысления окружающего мира. В процессе наблюдения развивается внимание, память, сравнивать, анализировать, обобщать, выделять главное, комбинировать.

Таким образом, можно сделать вывод, что наблюдение за объектами живой природы является эффективным методом для формирования экологической культуры детей дошкольного возраста, так как знания, полученные детьми в процессе наблюдения наиболее полно формируют картину окружающего мира, желание сохранить природу. Педагогически грамотно-организованная деятельность, содержащая в себе цель, закладывает основы экологической культуры. Педагог, который затрагивает чувства ребенка и умеет вызвать у него сопереживание к объектам живой природы может сформировать экологически развитую личность, развить экологическую культуру ребенка, а также сделать процесс наблюдения не только интересным, но и познавательным, дающим ребенку необходимые знания, которые он применит в дальнейшей жизни.

Литература

1. Артеменко Б.А. Теоретико-методологические основы экологического образования детей дошкольного возраста / Б.А. Артеменко, Е.Б. Быстрой // Вестник ЧГПУ. – 2017. – № 3. – С. 9–14.
2. Богданец Т. Наблюдаем природу – готовимся к школе / Т. Богданец // Дошкольное воспитание. – 2003. – № 7. – С. 84–87.
3. Быстрой Е.Б. Теория и технология экологического образования детей дошкольного возраста / Е.Б. Быстрой, Б.А. Артеменко, Н.В. Калашников [и др.]. – Челябинск: Цицеро, 2017. – 222 с.
4. Игнатова В.А. Экологическая культура: учеб. пособие / В.А. Игнатова. – Тобольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2002. – 212 с.
5. Лихачев Б.Т. Экология личности / Б.Т. Лихачев // Педагогика. – 1993. – № 2. – С. 19–23.
6. Николаева С.Н. Теория и методика экологического образования детей / С.Н. Николаева. – М.: «Академия», 2002. – 336 с.
7. Пермякова Н.Е. Методика развивающего экологического образования детей дошкольного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / Н.Е. Пермякова. – Челябинск, 2009. – 26 с.
8. Попкова О.А. Экологическое воспитание детей дошкольного возраста в контексте ФГОС ДО / О.А. Попкова, Б.А. Артеменко // Экологическая безопасность,

здоровье и образование: матер. XI Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов, 20 апреля 2018 г., г. Челябинск. – Челябинск: ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – С. 219–224.

9. Рыжова Н.А. Экологическое образование в дошкольных учреждениях: теория и практики: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Н.А. Рыжова. – М., 2000. – 49 с.

10. Сахаутдинова М.Р. К вопросу об экологическом воспитании детей дошкольного возраста / М.Р. Сахаутдинова, Б.А. Артеменко // Экологическая безопасность, здоровье и образование: матер. XI Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов, 20 апреля 2018 г., г. Челябинск. – Челябинск: ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – С. 245–250.

11. Тюмасева З.И. Новая культура отношений человека и природы – основа воспитания здорового поколения России / З.И. Тюмасева // Ж. Начальная школа плюс до и после. – М., 2010. – № 5. – С. 24–27.

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

Мухаметшина А.А.

Научный руководитель: Хуснутдинова З.А., д-р мед. наук, профессор
Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы,
г. Уфа, Республика Башкортостан

ШКОЛЬНЫЙ ТРАВМАТИЗМ КАК ОДНА ИЗ ПРОБЛЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Аннотация. Данная статья посвящена исследованию школьного травматизма, как одной из проблем образовательной организации. В современном глобализирующемся мире имеется множество перспективных профилактических направлений, которые предупреждают школьный травматизм, но актуальность вопроса школьного травматизма неоспорима, так как ежедневно мы встречаемся с данной проблемой.

Ключевые слова: школьные травмы, учебно-воспитательный процесс, профилактика.

Mukhametshina A.A.

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

SCHOOL INJURIES AS ONE OF PROBLEMS OF THE EDUCATIONAL ORGANIZATION

Abstract. This article is devoted research of school traumatism, as to one of basic problems of educational organization. In the modern globaliziruyuschemsya world there is a great number of perspective prophylactic directions which warn a school traumatism, but actuality of question of school traumatism is unquestionable, because daily we meet with this problem.

Keywords: school injuries, educational process, prevention.

Необходимость рассмотрения вопроса школьного травматизма остается актуальным. Если мы обратимся к статистике, то можно увидеть, что до 80% школьных травм дети приобретают во время перемен, а также на уроках труда, химии и физической культуры. Основное количество травм у детей следует отнести к школьному возрасту, в основном с 10 до 14 лет. Вопрос безопасности в учебных учреждениях – один из важных, стратегических. По этой теме ежегодно проходят объезды учреждений образования, где проверяются все нормы, которые должны выполняться.

Общеобразовательная школа является основным учреждением для пребывания детей в дневное время. Школьные травмы довольно часто могут быть связаны с нарушением дисциплины самими школьниками: скольжения по перилам, падение с лестниц, подоконников и парт в классе, из-за толчков и «подножек» сверстников. Из-за большой скученности, постоянного перехода детей из кабинета в кабинет, коротких перемен, когда детская энергия, которая накапливается за урок, выплескивается в течение нескольких минут, травмы неизбежны [2; 5].

Физическая культура и спорт по своей сути – опасные занятия, представляющие угрозу не только здоровью, но и жизни человека. Представляется, что не меньшую травмоопасность таит в себе школьный спортивный зал и обыкновенная спортивная площадка. В чем же разница между приведенными примерами.

Большая часть травм – результат неудовлетворительной организации учебно-воспитательного процесса, трудовой и производственной дисциплины, что часто является правовым нигилизмом и повсеместным пренебрежительным отношением к выполнению требований охраны труда [6].

На занятиях по физической культуре наиболее часто встречаются нарушения в организации занятий, которые проявляются в проведении их с большим количеством групп, чем требуется или с большим числом занимающихся на одного преподавателя, в несоблюдении за движениями потоков обучающихся, их неправильном размещении в спортивном зале, в несвоевременном начале и окончании занятий [5].

Нарушения проявляются в не соблюдении принципов методики обучения. Все это сильно затрудняет процесс обучения физическим упражнениям, что приводит к срыву со снаряда, травме, к физическому и эмоциональному перенапряжению и другим всевозможным отрицательным последствиям. Для того, чтобы не допустить травматизма обучающихся, необходимо не только хорошо знать принципы дидактики, воспитания и спортивной тренировки, а уметь практически реализовывать их в учебно-тренировочном процессе. Надо избегать натаскивания занимающихся на высокий результат.

Недисциплинированность может проявляться в виде эмоционального срыва, который скажется на обучении новым двигательным действиям, утомлении, отсутствии индивидуального подхода со стороны педагога; а также в нарушении правил поведения на занятиях и спортивных соревнованиях, недостаточной воспитанности школьников [3].

Действительно, избежать травм у детей школьного возраста, прежде всего во время физкультуры, можно при условии повышения ответственности школы за безопасность детей, соблюдения мер безопасности, построения программы занятий с таким расчетом, чтобы дети не были предоставлены сами себе, а находились под постоянным контролем учителя [1; 4].

Таким образом, в ходе работы выяснено, что школьный травматизм можно избежать, развивая культуру профилактики.

От правильного использования полученных знаний и навыков в школе и дома по безопасной жизнедеятельности в окружающей среде, быту и дома, сглаженной совместной деятельности работников школы с медицинским персоналом будет зависеть качество и значимость проводимых мероприятий по профилактике школьного травматизма у детей.

Это соответственно найдет свое отражение в охране здоровья детей и предупреждения ранней инвалидности.

Литература

1. Брадик Г.М. Педагогические аспекты предупреждения спортивного травматизма / Г.М. Брадик, В.Ф. Гуцу // В сб.: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента. – 2016. – С. 52–58.

2. Грачева И.В. Профилактика школьного травматизма как аспект безопасности образовательных учреждений / И.В. Грачева, Р.М. Валеева // Техносферная безопасность как комплексная научная и образовательная проблема. – 2018. – С. 161–165.

3. Кизиляева Е.Ю. Обеспечение безопасности на уроках физической культуры в общеобразовательных учреждениях / Е.Ю. Кизиляева [и др.] // Молодой ученый. – 2012. – № 3. – С. 492–496.

4. Кораблева Е.Н. Профилактика спортивного травматизма на занятиях по физической культуре и спорту в ВУЗе / Е.Н. Кораблева // Вестник Науки и Творчества. – 2016. – № 10. – С. 90–94.

5. Опубликована статистика школьных травм [Электронный ресурс] / Режим доступа. – URL: <https://www.mk.ru/social/health/2018/09/06/opublikova> (дата обращения: 18.02.2019).

6. Орехова И.Л. Правовое регулирование здоровьесберегающей деятельности в образовании / И.Л. Орехова, З.И. Тюмасева, Е.С. Гладкая, А.А. Нуртдинова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – 172 с.

Небогатов В.Н.

Научный руководитель: Натарова Д.В., канд. пед. наук, доцент
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

РОЛЬ ТРЕНЕРА В РАЗВИТИИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье рассматривается роль и влияние тренера, на развитие у спортсменов эмоционально-волевых качеств во время тренировочного процесса, поскольку они обеспечивают мобилизацию всех систем организма и помогают достигать больших результатов в сорте.

Ключевые слова: эмоция, воля, тренер, развитие.

Nebogatov V.N.

Supervisor: Natarova D.V., candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

THE ROLE OF THE TRAINER IN THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL AND STRONG-WILLED QUALITIES OF STUDENTS OF PHYSICAL CULTURE

Abstract. The article deal with the role and influence of the trainer on the development of athletes' emotional and strong-willed qualities during the training process, because they ensure the mobilization of all body systems and help to achieve great results in sports.

Keywords: emotion, will, trainer, development.

Проблема развития эмоционально-волевых качеств близка каждому человеку и является важнейшей в жизни спортсмена. Для достижения высоких спортивных результатов необходимо воспитать волю, мужество, смелость и решительность. Развитие эмоционально-волевых качеств во многом зависит от того, как

будет организована воспитательная работа в коллективе. Именно она формирует такие чувства как дружба, коллективизм, товарищество, уважение к спортивным традициям команды и является основой для развития личностных качеств.

Проблема развития эмоционально-волевой сферы личности не нова, ей посвящены фундаментальные труды (Н.К. Аха, В.К. Вилюнаса, Л.С. Выготского, В.А. Иванникова, Е.П. Ильина, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, К.Э. Изарда) [1, с. 340]. Авторы в своих работах теоретически обосновывают и экспериментально доказывают, что эмоциональная сфера личности неразрывно связана с волевой, поскольку эмоции обеспечивают общую мобилизацию всех систем организма, в то время как воля, проявляющаяся в развитии волевых свойств личности, степени волевого усилия и саморегуляции произвольной активности, обеспечивает избирательную мобилизацию психологических возможностей человека [2, с. 67].

Большая заслуга в разработке проблемы воли в психологии спорта принадлежит П.А. Рудику (1967), известному отечественному ученому в области психологии физического воспитания и спорта. Он показывает, что первоочередной задачей является изучение, систематизация и классификация трудностей в спорте [4, с. 320].

Развитие эмоционально-волевых качеств спортсмена во многом зависит от работы тренера (по индивидуальному виду спорта или командному), выделения достаточного времени и технических возможностей. Средства достижения необходимых эмоционально-волевых качеств и повышение эффективности их применения в тренировочной и соревновательной практике, различны. Отличие одного средства от другого можно рассматривать в контексте определенного вида спорта.

Так, например, тренер по баскетболу для развития эмоционально-волевых качеств у своих подопечных может использовать разные методы, но самым эффективным и полезным, применительно к разностороннему развитию баскетболиста, несомненно является набор специальных баскетбольных упражнений, направленных на развитие психологических, физических и технических качеств

баскетболиста. Поскольку упражнения могут быть различной интенсивности и напряженности, эффективности и направленности, то и соответственно, будут развивать определенные качества игрока, в том числе и эмоционально-волевые. Следует отметить, что упражнения могут носить как индивидуальный, так и командный характер. Под психологическими качествами можно понимать эмоционально-волевые качества игрока, необходимые для проявления в сложных игровых ситуациях на протяжении всего соревновательного сезона. Уравновешенный баскетболист проявит свои наилучшие игровые качества в трудные моменты, когда нет права на ошибку, длинного напряженного соревнования. Физические качества, развитые во время тренировок, в том числе способствуют устойчивому психологическому состоянию игрока, что придает дополнительную уверенность в собственных силах, проявить себя с наилучшей сильной стороны. Нельзя подготовить уравновешенного баскетболиста без качественной силовой подготовки, хороших скоростных характеристик, развитой координацией, взрывной силы, высокой прыгучести, то есть насколько высоко баскетболист способен играть, противодействовать противнику независимо от своего роста. Технические качества предусматривают навыки владения баскетбольным мячом, то есть дриблинг, броски по кольцу, подборы на щите, различные виды передач. Если баскетболист имеет развитую мускулатуру, качественную техническую подготовку это непременно придает дополнительную уверенность и уравновешенность в его действиях в соревновательных условиях на площадке. При проведенной параллельной работе по развитию его эмоционально-волевых качеств, сделает игрока еще сильнее, устойчивее к трудностям тяжелой спортивной подготовки.

Большинство эмоций, служат предвестниками успеха или неудачи, повышают прогностичность поступков человека. В этом смысле спортивная деятельность, физическое воспитание в значительной мере способствуют становлению чувства уверенности в своих силах, повышают шанс достижения намеченных целей благодаря возросшим физическим и психическим качествам, развиваемым в процессе занятий [3, с. 152].

Тренер должен стремиться найти, приспособить и внедрить в свой тренировочный процесс такие упражнения, которые позволят развивать баскетболиста максимально эффективно с разнообразных сторон. Все тренера попадают в разные ситуации во время спортивного сезона, часто приходится корректировать программу тренировок в зависимости от предложенной тактики и стратегии соперников. Не хватает времени, в определенные периоды, чтобы тщательно отработать технические приемы и необходимые командные взаимодействия для достижения нужного результата в соревновании. Баскетболисты, уверенные в своих силах в максимально короткие сроки адаптируются к сложившейся ситуации. Это значительно увеличивает командный игровой потенциал, повышает баскетбольный интеллект, как каждого отдельного баскетболиста, так и команды в целом. Игроки становятся проводниками тренерских идей, вследствие чего игра команды становится отражением тренерской квалификации.

Баскетбольная команда добьется высоких результатов в соревновании, имея в составе игроков с сильным характером для преодоления сложных игровых ситуаций, с приобретенной силой воли, которая позволит утвердить свои намерения, целеустремленных к своей заветной спортивной мечте. Кто как ни тренер должен послужить примером для своих игроков, обладать всеми перечисленными выше качествами для того, чтобы добиться успешного выступления в соревновании. В современных условиях трудно выстроить тренировочный процесс, выполнить свою работу в соответствии с высоким уровнем квалификации, не обладая набором необходимых эмоционально-волевых качеств. Независимо на каком уровне тренер обучает команду, будь то общеобразовательная школа или спорт высших достижений, он всегда должен быть примером для своих игроков в контроле эмоций и своевременности их проявления в жизни и на работе.

Тренер во время тренировки, соревнований и других социальных мероприятий в которых принимает участие баскетбольная команда, должен проявлять невероятную целеустремленность. Правильное формирование и направление целей являются одними из главных составляющих успеха в тренерской ра-

боте. По содержанию цели и возможности ее реализации в тех социальных условиях в которых работает тренер можно судить о его профессиональной квалификации. Цели, которые тренер сформировал и утвердил, для развития баскетбольной команды должны быть озвучены и разъяснены перед руководством и командой, что послужит хорошим направлением для их реализации. Когда есть недопонимание между всеми участниками тренировочного процесса сделать это будет намного сложнее.

Одними из главных целей в своей работе тренер должен определить: педагогическую направленность работы; организацию тренировочного процесса; формирование тренировочных ценностей для игроков.

Педагогическая направленность работы тренера заключается в обучении своих игроков индивидуальным техническим приемам, правильному и эффективному их выполнению, тактике защиты и нападения команды, правилам поведения на площадке и вне ее. Тренеру в большой степени необходимо быть внимательным и упорным во время обучения. В процессе обучения какого-нибудь технического приема необходимо донести до игроков правильность его выполнения, проанализировать насколько понятно и показательно игроки его воспринимают, и, если есть какие-нибудь ошибки, нужно их исправить. Тренер должен скрупулезно подходить к обучению своих игроков, при этом правильность и назначение технических действий показывать самому. После выполнения технического приема игроком необходимо провести конструктивную критику, устранить недостатки для дальнейшего формирования автоматического навыка. Тренер обязан следить, чтобы игроки добросовестно повторяли прием, после подробного разбора и исправления, до тех пор, пока не сформируется правильный навык.

Тренер, как педагог, должен рационально организовать тренировочное время, чтобы все участники тренировочного процесса получили максимальную пользу от проделанной работы. Необходимо следить за физическим состоянием игроков, с каким настроением они пришли на тренировку и, если есть какие-нибудь проблемы, то тренировку тренер обязан отменить. В этом деле очень

важно терпение. Тренер, как и любой учитель, проявляет невероятное терпение при подготовке игроков. Знать свой предмет и научить этому других это разные вещи, поэтому тренер должен вызвать интерес у своих игроков и, конечно же, понимать, что получается в тренировочном процессе, а что нет. В этом и заключается успех любого тренера.

Для того, чтобы сохранить педагогическое направление своей работы и обучать, тренеру необходимо быть квалифицированным человеком.

Ему необходимо тщательно планировать и организовывать тренировочный процесс, тогда вероятность достижения результата на таких тренировках значительно повышается. Стил и система игры команды будут наиболее эффективны при отличной физической и технической подготовленности баскетболистов. Работу на тренировке нельзя ничем заменить, это должен понимать каждый игрок. Процесс обучения непосредственно связан с эмоциональным утомлением. После появления подобных признаков, тренеру необходимо обратить на это внимание и решить о продолжении тренировок. Физического и психического переутомления нельзя допускать. Тренировка должна заканчиваться на положительных эмоциях, чтобы с огромным удовольствием ждать следующего дня.

Под тренировочными ценностями понимается формирование у игроков убеждений, которым они следуют на протяжении всего тренировочного пути. Игроки обладают характером и силой воли, чтобы приносить жертвы по убеждению. Однако, тренер обязан оказывать воздействие по внушению игрокам этих качеств. Баскетболисты должны понимать, что результат придет только тогда, когда будете уверены в том, что сделали все, что было в ваших силах.

Литература

1. Изард К.Е. Эмоции человека / К.Е. Изард. – М.: Изд-во МГУ, 1980. – 340 с.
2. Клепцова Е.Ю. Проблемы эмоционально-волевой регуляции студентов / Е.Ю. Клепцова, Э.С. Орел // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 32. – 67–71. – Режим доступа. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56666.htm>.
3. Попов А.Л. Спортивная психология: учеб. пособие для физкультурных вузов / А.Л. Попов. – М.: Изд-во «Флинта», 2001 – 152 с.
4. Рудик П.А. Психология. Краткий курс / П.А. Рудик. – М.: Физкультура и спорт., 1967 – 320 с.

Никольская О.Б.

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

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Аннотация. Рассматривается вопрос влияния скандинавской ходьбы как средство адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в вузе, который раскрывается с помощью алгоритма подготовки студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и с позиции рациональных упражнений двигательной деятельности занимающихся. Разработанный алгоритм стал основой для организации процесса подготовки студентов к самостоятельным занятиям, включающий в себя теоретическую и методическую подготовку и обучение студентов самоконтролю за психическим, функциональным и физическим состоянием.

Ключевые слова: здоровье, адаптация, физическая культура, физические упражнения, скандинавская ходьба.

Nikolskaya O.B.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

NORDIC WALKING AS A MEANS OF ADAPTATION OF STUDENTS TO TRAINING CONDITIONS AT HIGHER EDUCATIONAL

Abstract. The article Deals with the influence of Nordic walking as a means of adaptation of first-year students to the conditions of study at the University, which is revealed by the algorithm of preparation of students for independent physical training and from the position of rational exercises of motor activity involved. The developed algorithm became the basis for the organization of the process of preparation of students for independent studies, including theoretical and methodological training and training of students for self-control of mental, functional and physical condition.

Keywords: health, adaptation, physical education, exercise, Nordic walking.

Вопрос влияния скандинавской ходьбы как средство адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в вузе раскрывается с помощью алгоритма подготовки студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и с позиции рациональных упражнений двигательной деятельности занимающихся. Разработанный алгоритм стал основой для организации процесса подготовки студентов к самостоятельным занятиям, включающий в себя теоретическую и методическую подготовку и обучение студентов самоконтролю за психическим, функциональным и физическим состоянием [4, с. 19–21].

Дальнейшее совершенствование системы высшего профессионального образования в настоящее время выдвигает перед педагогической наукой слож-

ные и ответственные задачи, связанные с научным обоснованием целей, содержания, средств и методов учебно-воспитательной деятельности. Выполнение указанных задач возможно лишь на основе вовлечения в исследовательскую сферу проблем, обусловленных реальными потребностями высшей школы.

Сегодня проблема адаптации студентов к обучению в вузе привлекает внимание представителей различных наук. Наиболее изучены ее психологические и социально-психологические аспекты (В.Н. Бородулин, А.Н. Жмыриков, О.В. Полянок, В.Г. Чайка, М.С. Яницкий и др.). Определенным вкладом в изучение физиологических аспектов адаптации является докторская диссертация Г.А. Севрюковой «Физиологические аспекты адаптации студентов вуза к условиям профессионального обучения». На вопросы адаптации студентов обращают пристальное внимание и представители педагогической науки. В последние годы защищен ряд диссертаций (В.Н. Бородулин, И.В. Варкашова, Н.М. Голубева, С.И. Елисеева, А.А. Жаренкова и др.), рассматривающих данную проблему с различных позиций.

Проведенные исследования позволяют выделить основные факторы, влияющие на процесс адаптации студентов-первокурсников к сложным для них условиям обучения в вузе [1]. К традиционным факторам процесса адаптации относятся: климатический (адаптация к климатическим условиям); личностно-психологический (адаптация к жизни без родных и близких); социально-бытовой (адаптация к условиям жизни в учебном заведении, к бытовой и материальной самостоятельности); фактор межличностного общения (адаптация к составу учебных групп и потоков); адаптированность к педагогической системе (адаптация к новой системе образования, контроля, требований). Кроме вышеизложенного, авторами (особенно в последние годы) актуализируется проблема адаптации студентов к обучению в вузе, состояние их психического и физического здоровья. Среди различных причин, ухудшающих состояние здоровья студентов (перенапряжение и перегрузка в процессе занятий, большое количество времени, проведенного перед компьютерным монитором, проблемы межличностных отношений, нарушение режима питания и сна и т.д.), выделяют

низкий уровень двигательной активности обучающихся, снижение которой рассматривается как важнейший фактор риска многих заболеваний [6].

Система физического воспитания в российских вузах в комплексе основных задач рассматривает создание условий для регулярных занятий физическими упражнениями оздоровительной и коррекционной направленности студентов.

Значительные трудности при организации этих занятий связаны с выбором эффективных и доступных средств физического воспитания, так как при этом возникает необходимость одновременного учета большого числа факторов. Основные из них – общее функциональное состояние и уровень физической подготовленности студентов, характер учебной деятельности, возраст, пол и ряд др.

Обращение к вопросу включения скандинавской ходьбы в практику физического воспитания студентов обусловлено:

- достаточной научной проработкой проблемы влияния данного вида ходьбы на организм занимающихся;
- рост популярности этого физкультурно-оздоровительного вида в нашей стране.

Самым естественным движением человека является ходьба. Ее основная функция – безопасное перемещение тела при максимальном сохранении энергии. Если сравнивать биомеханику ходьбы и бега, то мы увидим много различий. Во время бега стопа отрывается от земли (так называемая «фаза полета») и ударяется об нее. В процессе ходьбы сохраняется фаза «двойной опоры» и стопа безопасно перекачивается с пятки на носок. Таким образом, во время бега суставы, особенно коленный и позвоночник оказываются в зоне риска.

Во время ходьбы с палками стопа плавно перекачивается по поверхности земли и это не вызывает никаких проблем с позвоночником. Напротив, такой вид фитнеса показан студентам, страдающим искривлениями позвоночника и межпозвоночными грыжами. За счет работы рук и опоры на палки нагрузка на тело распределяется равномерно, тем самым исключая возможные проблемы с суставами.

Ходьба как естественное движение человека не вызывает психологического дискомфорта. Она требует минимум усилий, поэтому идеальна для студентов-первокурсников, которые решили заняться своим здоровьем и хотят начать полноценно двигаться. Занятия ходьбой с палками возможны только на природе. Свежий воздух, как известно, заметно усиливает эффект от тренировки.

Ходьба с палками оказывает благотворное влияние на организм любого студента. Этот факт каждый год подтверждается новыми исследованиями ведущих мировых университетов.

Одно из главных преимуществ скандинавской ходьбы – почти полное отсутствие противопоказаний. Секрет универсальности скандинавской ходьбы прост: нагрузки здесь легко дозируются в зависимости от возраста и физического состояния студента.

Сегодня скандинавская ходьба является непременным атрибутом любой оздоровительной программы [4, с. 4–9].

Она предполагает включение в работу дополнительных групп мышц, благодаря чему возрастает расход энергии и усиливается кровообращение, именно это требуется от аэробной тренировки. При достижении определенной скорости обеспечиваются все необходимые оздоровительные эффекты: снижение факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний и повышенного артериального давления, уменьшение избыточной массы тела, усиление аэробных возможностей организма и физической работоспособности. За счет палок увеличивается нагрузка на мышцы плечевого пояса и рук, а также на сердечно-сосудистую систему. Это позволяет нагрузить мышцы рук и спины и в то же время разгрузить суставы ног. Эффект от скандинавской ходьбы всеобъемлющий, так как в движении участвует все тело, работают важнейшие мышцы ног, живота, ягодиц, спины и рук. Поэтому ходьба с палками имеет оздоровительный эффект.

Еще одно неоспоримое преимущество этой ходьбы – минимальный риск получения травмы. Палки, выступающие в качестве дополнительной опоры, делают ходьбу максимально безопасной.

Регулярные занятия скандинавской ходьбой на свежем воздухе повышают эластичность сосудов, восстанавливают микроциркуляцию крови, усиливают по-

ступление полезного кислорода к внутренним органам, а значит, улучшают кровоснабжение всего организма, работу внутренних органов, обменные процессы, укрепляют иммунитет. Тренировки благотворно влияют на дыхательную систему: жизненный объем легких может увеличиться до 30%. Это отличное средство адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе [4, с. 46–47].

Безусловно, идея внедрить скандинавскую ходьбу с палками в учебную программу вызывает интерес. Простота и доступность этого вида спорта сомнению не подлежит. Успешное освоение материала во многом зависит от заинтересованного и сознательного подхода обучающихся к выполнению каждого упражнения. Поэтому для успешного проведения учебных занятий необходим правильный психологический подход к занимающимся, их заинтересованность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Литература

1. Браун Т.П. Адаптация студентов к обучению в вузе в условиях оптимизации образовательной среды: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т.П. Браун. – СПб., 2007. – 21 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М.Я. Виленский. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
3. Логунов В.И. Основные направления формирования потребности в систематических занятиях физическими упражнениями у студентов технического вуза / В.И. Логунов // Теор. и практ. физ. культуры. – 2008. – № 6. – С. 32–34.
4. Никольская О.Б. Скандинавская ходьба: метод. рекомендации / О.Б. Никольская. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2016. – 49 с.
5. Подосенков А.Л. Перспективы использования скандинавской ходьбы в комплексе средств физического воспитания студентов СМГ / А.Л. Подосенков, С.Е. Шивринская // Психология и педагогика: прошлое, настоящее, будущее: сб. ст. Междун. науч.-практ. конф. – Уфа: Аэтерна, 2014. – С. 76–79.
6. Попов Г.Н. Критерии здоровья: адаптация, социализация, индивидуализация / Г.Н. Попов, Е.В. Ширенкова, О.З. Серазетдинов // Вестник Томского гос. пед. ун-та. – 2007. – № 5 (68). – С. 83–87.

Новоселова В.Е., Колесник Е.А.

Научный руководитель: Галянт И.Г., канд. пед. наук, доцент
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ ДОШКОЛЬНИКА ПОСРЕДСТВОМ ТВОРЧЕСТВА

Аннотация. В статье актуализируется роль психологической поддержки эмоционального развития личности ребенка дошкольного возраста посредством творче-

ства. Детская творческая деятельность рассматривается как способ снятия эмоционального напряжения дошкольника.

Ключевые слова: психологическая поддержка, педагог, дошкольник.

Novoselova V.E., Kolesnik E.A.

*Supervisor: Galant I.G., candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia*

PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF EMOTIONAL DEVELOPMENT OF THE PERSONALITY OF A PRESCHOOL CHILD THROUGH CREATIVITY

Abstract. The article highlights the role of psychological support for the emotional development of the personality of a child of preschool age through creativity. Children's creative activity is considered as a way to relieve the emotional tension of a preschooler.

Keywords: psychological support, teacher, preschooler.

На сегодняшний день ритм жизни современного человека пребывает в условиях постоянного эмоционального напряжения. Уже в дошкольном возрасте дети способны испытывать эмоциональные и интеллектуальные перегрузки, что для психики ребенка является довольно сложным испытанием. Дошкольный возраст является сензитивным периодом в развитии детской личности, он характеризуется повышенной чувствительностью ребенка к любым воздействиям со стороны других людей, в большей степени родителей и педагогов. Вывести ребенка из состояния эмоционального напряжения способна творческая деятельность. Творчество способно умиротворить, пробудить чувства расслабленности и спокойствия. Бердяев писал: «Творческий акт всегда есть освобождение и преодоление. В нем есть переживание силы. Обнаружение своего творческого акта не есть крик боли, пассивного страдания, не есть лирическое излияние. Ужас, боль, расслабленность, гибель должны быть побеждены творчеством. Творчество по существу есть выход, исход, победа» [1].

Вышеперечисленные положения обуславливают актуальность психологической поддержки эмоционального развития личности дошкольника посредством творчества. Так, И.Г. Галянт отмечает, что, глядя на ребенка, можно ясно представить микро- и макросистемы, являющиеся для него социально и психологически значимыми: его родителей, социальную среду, в которой он воспитывается и растет, культурно-досуговую среду, формирующую его духовные потребности [2].

В тех случаях, когда важнейшие потребности ребенка, отражающие его позицию, не удовлетворены, он может переживать устойчивое эмоциональное неблагополучие, выражающееся в ожидании постоянного неуспеха, плохого отношения к себе со стороны педагогов и сверстников.

Учеными, такими как И.Б. Котова, В.А. Петровский, К. Роджерс, Э. Эриксон и др., установлено, что в этот период особую значимость приобретает психологическая поддержка ребенка, его способностей к познанию, творчеству, стремления к развитию и к гармоничным отношениям со сверстниками, родителями и воспитателями.

А. Герт, К. Левин, Г.С. Салливан, В.В. Лебединский и др. отмечали, что психологическая поддержка имеет особую значимость для детей-дошкольников, имеющих проблемы развития.

На сегодняшний день термин «психологическая поддержка» имеет несколько определений. Наиболее распространенное из них это область практического применения психологии, ориентированная на повышение социально-психологической компетентности людей и оказания психологической помощи как отдельному человеку, так и группе или организации, непосредственная работа с людьми, направленная на решение различного рода психологических проблем, связанных с трудностями в межличностных отношениях, а также глубинных личностных проблем. Психологическая поддержка определяется нами, как совокупность психолого-педагогических и социально-психологических приемов и методов воздействия, с целью помощи человеку в самооптимизации его психоэмоционального состояния в ходе эволюции самосознания и способностей личности. Также мы признаем психологическую поддержку важнейшим фактором, который способен положительно воздействовать на взаимоотношения взрослого и ребенка.

Проблема психологической поддержки рассматривается в контексте индивидуального подхода к ребенку. Субъектность человека, как важная составляющая современной гуманистической парадигмы, характеризует психологическую поддержку со стороны содействия взрослому ребенку в становлении его

личности. Дошкольное детство – салюберогенный этап в жизни человека для построения базиса многогранной личности. В этот сензитивный период ребенок восприимчив к воздействиям любого рода.

И.Г. Галянт о эмоциональном развитии ребенка замечает, что в контексте художественного образования логично рассматривать иные знания и умения, полученные в области культурных практик и событий в дошкольном детстве. Возникает необходимость создания эмоциональной творческой атмосферы, творческого процесса, в котором «проживают» дети. Традиционное понимание понятийно-научной дидактики утрачивает свое предназначение, уступая место эмоционально-образной. При таком подходе знания, умения и навыки, являющиеся основной целью традиционного образования становятся не целью, а средством достижения цели [3].

Исследователи, занимающиеся вопросами взаимодействия взрослого и ребенка, приходят к заключению, что личность ребенка развивается в процессе связи с взрослым, оно отражает все те чувства, адресованные ребенку, такие как любовь, забота, принятие его как личности, симпатия и т.д. Итогом правильных или «гармоничных» отношений с взрослым является сформированность у ребенка эмоционально-положительного самоощущения, чувства собственной значимости для окружающих [4].

На данный момент, ключевой проблемой теоретической и практической психологии является процесс внедрения механизмов психологической поддержки, которая может служить фактором стабилизации взаимодействий взрослого и ребенка. Составляющие психологической поддержки оказываются эффективными средствами развития личности ребенка. Элементы психологической поддержки могут формировать у ребенка самооценку, мотивацию не только к обучению, но и к контактам с взрослыми, притязание на успех и др.

Миссия педагогов, с которыми ребенок взаимодействует в детском саду, по истине велика. Именно педагоги являются непосредственными творцами человеческих душ, вольно или невольно воспроизводя в субъектах образовательного процесса тот или иной тип позиции человека в мире. Педагог-новатор

должен быть способным к глубокому анализу и самоанализу, быть открытым новому, инициативным и проницательным. Педагог-мастер должен соблюдать этические нормы взаимоотношений при реализации конфиденциального принципа, создавая атмосферу доверия, осознавать глубокий смысл профессиональной жизнедеятельности.

Сотворчество – предметный процесс совместного поиска истины. Данный процесс предполагает творческое взаимодействие, то есть совместную творческую деятельность воспитанников и педагога, воспитанников друг с другом. Совместная творческая деятельность приводит к изменениям в отношении между педагогом и воспитанниками, способствует присвоению воспитанниками диалогического стиля общения. Главное в этом стиле является гуманистическая ориентация на сотрудничество в деятельности, стратегия равноправия в общении. Таким образом, на основе принципа сотворчества, может быть построен воспитательный процесс. Реализуя данный принцип, важно помнить, что успешность его реализации определяется тем, какое место в ней отводится авторскому творчеству детей [2].

Именно поэтому, в современных дошкольных организациях необходимы все возможные условия развития детского творчества, педагоги-новаторы, способные методами психологической поддержки помочь ребенку осознать все многогранность своих талантов и возможностей, педагоги с новым типом мышления, не загнанным в рамки, готовые взаимодействовать с ребенком.

Значимость детской творческой деятельности как способа снятия напряжения, эмоциональных и интеллектуальных нагрузок не оспорима, но ее возможности психоэмоционального развития личности исследованы не до конца. Мы понимаем, что для достижения результата, необходима еще и психологическая поддержка ребенка, а также психолого-педагогические условия и новые принципы взаимодействия ребенка с педагогом в процессе творческой деятельности. Немаловажным является и личность самого педагога, его индивидуальность и профессиональная компетенция. В связи с тем, что ребенок в период дошкольного детства является очень восприимчивым, то и все действия, и реакции педагога, в соответствии с разработанными нами психолого-

педагогическими условиями, должны быть направлены на развитие его психо-эмоциональной сферы.

Литература

1. Бердяев Н.А. Смысл творчества / Н.А. Бердяев. – М.: АСТ, 2011. – 672 с.
2. Галянт И.Г. Принципы художественно-творческого воспитания дошкольников / И.Г. Галянт // Начальная школа: плюс до и после. – М.: Изд-кий дом «Красная звезда», 2009. – № 12. – С. 23–30.
3. Галянт И.Г. Художественно-эстетическое развитие в решении проблем инклюзивного дошкольного образования / И.Г. Галянт // Научно-методическое обеспечение оценки качества образования. – Челябинск: РЦОКИО, 2018. – № 2 (5). – С. 109–113.
4. Лисина М.И. Проблемы онтогенеза общения / М.И. Лисина // НИИ общей и педагогической психологии АПН СССР. – М.: Педагогика, 1986. – 144 с.

Нуржанова В.Д.

Научный руководитель: Мамылина Н.В., д-р биол. наук, профессор
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ 11–12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ

Аннотация. В статье рассмотрена эффективность методики занятий спортивным туризмом для повышения уровня физической подготовленности подростков 11–12 лет. Методика по спортивному туризму включает разделы технико-тактической, общей и специальной физической подготовки, а также краеведение, коллективные и творческие дела.

Ключевые слова: подростки, физические качества, спортивный туризм.

Nurzhanova V.D.

Supervisor: Mamylyna N.V., doctor of biological Sciences, Professor
South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

LEVEL OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF ADOLESCENTS 11–12 YEARS, PLAYED IN SPORTS TOURISM

Abstract. The article discusses the effectiveness of methods of sports tourism to increase the level of physical fitness of adolescents 11–12 years old. The method of sports tourism includes sections of technical-tactical, general and special physical training, as well as local history, collective and creative affairs.

Keywords: adolescents, physical qualities, sports tourism.

Актуальность. Вопросы сохранения здоровья и повышения уровня физической подготовленности подрастающего поколения являются приоритетным направлением государственной политики [2, с. 16; 6, с. 165].

В последнее время среди детей и молодежи растет популярность занятий спортивным туризмом. Специалисты в области туризма отмечают, что такие занятия позволяют развивать школьников всесторонне, повышают уровень их физической подготовленности, увеличивают адаптационные резервы организма, развивают познавательный интерес к окружающему миру [1, с. 120; 3, с. 2; 5, с. 28].

Исходя из вышесказанного, была сформулирована цель нашего исследования – оценить уровень физической подготовленности школьников 11–12 лет, занимающихся спортивным туризмом.

Реализация педагогического исследования осуществлялась на базе МАОУ ДОД «СДЮТур» г. Новотроицк, Оренбургская область, в период с сентября 2018 по май 2019 года. Для педагогического эксперимента были сформированы две группы подростков 11–12 лет в количестве 20 человек – экспериментальная и контрольная по 10 человек в каждой.

Для оценки уровня физической подготовленности подростков 11–12 лет, занимающихся спортивным туризмом, применяли педагогические тесты: бег на 60 м и 2000 м. Полученные результаты подвергались обработке методами математической статистики с вычислением *t*-критерия Стьюдента и формулы Броуди.

На основании теоретического анализа научно-методической литературы по вопросам физической подготовки подростков, анатомо-физиологических особенностей школьников данного возраста, а также особенностей построения занятий по спортивному туризму для школьников среднего звена, оценки уровня физических качеств на этапе констатирующего эксперимента нами была разработана программа занятий по спортивному туризму для подростков 11–12 лет. Целью данной программы явилось повышение уровня физической подготовленности подростков 11–12 лет средствами спортивного туризма.

Школьники экспериментальной и контрольной групп занимались по школьной программе физического воспитания 3 раза в неделю по 45 минут [4, с. 80]. Подростки экспериментальной группы дополнительно занимались по разработанной нами программе спортивного туризма 1 раз в неделю по 1,5 ча-

са, включающей комплексное воздействие физических упражнений, направленных на повышение уровня подготовленности подростков, а также разделы по ознакомлению с техникой спортивного туризма (дистанция пешеходная и лыжная), общую и специальную физическую подготовку, краеведение, коллективные и творческие дела.

Разработанная программа занятий спортивным туризмом включала не только инструктивный компонент, направленный на усвоение основных навыков, но и тренировочный, подразумевающий совершенствование силовых и скоростных качеств, играющих особо важную роль в любом виде спортивного туризма.

Выявление уровня физической подготовленности осуществлялось нами до и после реализации программы по спортивному туризму. Результаты, полученные до реализации программы по спортивному туризму, указывают на уровень физической подготовленности школьников 11–12 лет ниже среднего, достоверность различий в группах подростков не выявлена. Данные контрольного этапа исследования представлены в таблице 1.

Табл. 1. – Динамика показателей физической подготовленности подростков 11–12 лет под влиянием занятий спортивным туризмом

Педагогические тесты	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Достоверность различий
Бег на 60 м (с)	9,6± 0,1	11,3 ± 0,2	p<0,05
Бег на 2000 м (мин)	10.00,00± 0,5	11.32,00 ± 0,5	p<0,05

Данные контрольного эксперимента свидетельствуют о достоверно значимых различиях в уровне физической подготовленности среди школьников экспериментальной и контрольной групп. Результаты бега на 60 м у подростков экспериментальной группы были на 15,0% (p<0,05) лучше по сравнению с контрольной; результативность бега на 2000 м также достоверно превышала данные контрольной группы.

Следует отметить более выраженную динамику показателей двигательных способностей подростков экспериментальной группы за период проведения методики. Н.В. Иванова [1, с. 144] отмечает, что спортивный туризм относится к видам спорта, для которых характерна активная двигательная деятель-

ность с существенным проявлением физических и морально волевых качеств. В туристских походах обучающиеся закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу, прикладные навыки ориентирования на местности и самообслуживания.

В.Ю. Сморгачев выделяет основные профессионально-важные качества для занимающихся спортивным туризмом: общая выносливость; значительный объем оперативной памяти; скоростно-силовые способности; уверенность в себе; решительность; эмоциональная устойчивость; быстрое и эффективное переключение внимания, его концентрация; силовая выносливость; пространственная точность движений; динамическое равновесие; статическое равновесие; статическая сила; быстрота целостного двигательного действия; временная и силовая точности движений; быстрота простой двигательной реакции [4, с. 89].

Выносливость – одно из самых важных физических качеств в спортивном туризме. Только всесторонне подготовленные туристы могут быстро преодолевать сложный и протяженный маршрут, насыщенный естественными препятствиями. Нагрузки в походе зависят от различных факторов: веса рюкзака, темпа передвижения, быстроты преодоления естественных препятствий, общей продолжительности путешествия.

В туристской практике наибольшее значение имеет динамическая сила мышц ног. Однако физическое совершенствование предусматривает гармоничное развитие всех групп мышц. Сила туриста характеризуется способностью его мышц выдерживать умеренные напряжения в течение длительного времени, а также способностью многих мышечных групп (ног, рук, спины и т.д.) к предельным кратковременным напряжениям [5, с. 67].

Таким образом, по результатам тестирования было выявлено, что занятия спортивным туризмом оказывают положительное влияние на развитие физических качеств подростков, способствуют повышению показателей скоростных способностей и общей выносливости.

Литература

1. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм: учеб. пособие / Н.В. Иванова. – М.: Дашков и К, 2015. – 255 с.

2. Мамылина Н.В. Психофизиологические особенности реакции организма человека на эмоциональное напряжение во время экзамена / Н.В. Мамылина, С.В. Буцык, Ю.Г. Камскова. – Челябинск: Изд-во ЧГАКИ. – 2010. – 207 с.

3. Сиваков В.И. Методика физического воспитания подростков, имеющих повышенный уровень тревожности, агрессивности (на примере школ-интернатов): автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.И. Сиваков. – М., 1993. – 25 с.

4. Сморгачев В.Ю. Теоретико-эмпирический анализ структурных компонентов психофизической подготовки в спортивном туризме / В.Ю. Сморгачев, Г.Н. Голубева // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-2. – С. 375.

5. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учеб. / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – М.: Советский спорт, 2013. – 364 с.

6. Цилицкий В.С. Модель формирования готовности будущих педагогов к тьюторской деятельности / В.С. Цилицкий // Вестник ЧГПУ. – 2018. – № 3. – С. 163–170.

Нурутдинов А.А.

Научный руководитель: Кабиров Т.Р., канд. биол. наук, доцент
Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы,
г. Уфа, Республика Башкортостан

ПОДГОТОВКА НАСЕЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ И ЗАЩИТЫ ОТ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ КАК ФАКТОР ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Аннотация. В статье рассматривается вопрос подготовки населения, руководящего состава и специалистов в области гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций. Приведены некоторые успехи системы законодательства в области ГО и защиты от ЧС, проблемы и сложности в процессе организации и проведения обучения. Делается вывод об актуальности законодательства в области ГО и защиты от ЧС как фактора результативной подготовки населения.

Ключевые слова: чрезвычайная ситуация, безопасность жизнедеятельности, гражданская оборона, подготовка населения, МЧС России.

Nurutdinov A.A.

Supervisor: Kabirov T.R., candidate of biological Sciences, associate Professor
Bashkir State Pedagogical University im. M. Akmulla, Ufa, Bashkortostan

CIVIL DEFENSE AND NATURAL DISASTER PREPAREDNESS OF THE POPULATION AS A SAFETY FACTOR

Abstract. The article deals with the issue of educating general public as well as managers and specialists in the field of civil defense and emergency protection. Some successes of the legislation system in the field of civil defense and protection against emergencies, problems and difficulties in the process of organizing and conducting education are given. Conclusion suggests that legislation in the field of civil defense and disaster readiness is highly relevant to the effective preparedness of the population.

Keywords: emergency situation, life safety, civil defense, population training.

К важным мерам профилактического характера обеспечения безопасности населения относятся подготовка населения, руководящего состава и специалистов в области гражданской обороны (ГО) и защиты от чрезвычайных ситуаций (ЧС), совершенствование методов и форм их обучения. Знания, умения и навыки по действиям в ЧС получили порядка 16 млн. школьников и студентов. При этом, по обязательным программам предмета ОБЖ и дисциплины БЖД обучено более 10 млн. человек. Общее количество населения, подготовленного в области безопасности жизнедеятельности, в 2018 году составило около 67 млн. человек, из них должностных лиц и специалистов РСЧС и ГО всех уровней – более 234 тыс. человек [1].

Организация подготовки и утверждения проектов нормативных правовых актов в области гражданской обороны, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, обеспечения пожарной безопасности и безопасности людей на водных объектах – одна из главных задач МЧС России. Подготовка населения является залогом успешной ликвидации ЧС и защиты населения. В подготовке нуждаются все группы населения независимо от возраста, сферы деятельности, социального статуса и иных факторов.

Для того, чтобы обучение населения было достаточно результативным, важно, чтобы оно шло непрерывно, начиная с самого раннего возраста. МЧС России активно работает над этим вопросом. Проводятся различные мероприятия для детей, организуется работа по обучению населения в области защиты от ЧС в дошкольных организациях, школах, средних и высших образовательных организациях. Непрерывное, поэтапное формирование у обучаемых знаний, умений и навыков на протяжении всей их жизнедеятельности действительно необходимо.

В настоящее время имеются следующие успехи системы законодательства в области ГО и защиты от ЧС:

– разработаны нормативно-правовые и организационно-методические основы создания и обеспечения функционирования системы законодательства в области ГО и защиты от ЧС;

– создана и достаточно успешно функционирует и развивается сама система законодательства в области ГО и защиты от ЧС, ее органы управления, силы и их техническое оснащение;

– отработаны механизмы реализации действующих правовых актов, законов, указов президента РФ, постановлений правительства РФ;

– организована и проводится серьезная работа в рамках территориальных звеньев системы [3, с. 156].

Изменения в нормативных правовых актах повышают эффективность подготовки населения в области защиты от ЧС, поэтому очень важно проводить тщательный анализ деятельности в данной сфере, с целью поиска и немедленного устранения различных недостатков и недочетов в документации, регулирующей эту деятельность [4, с. 81].

Поскольку именно законодательство ограничивает или же наоборот, расширяет деятельность государственных органов, отражает политику государства, является основным фактором, относительно которого формируются направления деятельности и от которого зависит ее успех и эффективность, то оно должно быть четко и грамотно сформулированным, удобным для применения на практике, соответствующим требованиям времени и условиям той ситуации, в которой оно вынуждено существовать и развиваться. Российское законодательство в области подготовки населения в области ГО и защиты от ЧС не полностью отвечает всем вышеперечисленным требованиям, однако, в данной сфере проведена немалая работа, и государственные органы стараются постоянно совершенствовать правовое поле. В решении этой задачи могут помочь научные исследования путем определения влияния опасных факторов на систему безопасности населения, совершенствования системы обеспечения безопасности населения и территорий от угроз современного мира на основе анализа возможных угроз и опасностей, прогнозирования перспектив развития системы обеспечения безопасности населения и территорий, определения особенностей организации защитных мероприятий от вероятных угроз и опасностей, поиска предложений по совершенствованию способов защиты населения и территорий

от опасностей, возникающих при военных конфликтах или вследствие этих конфликтов, а также при ЧС природного и техногенного характера. Всесторонние тщательные исследования по данным вопросам позволят представить предложения по совершенствованию системы обеспечения безопасности жизнедеятельности населения и территорий от угроз современного мира, упорядочить и грамотно организовать подготовку населения [2, с. 90; 5].

Таким образом, законодательство играет решающую роль в подготовке населения в области ГО и защиты от ЧС. Нормативно-правовые акты и другие различные документы помогают в систематизации работы системы предупреждения и ликвидации последствий ЧС. Они позволяют организовать деятельность в данной области наиболее продуктивно, более успешно способствовать подготовке населения к ЧС независимо от того, к какой из категорий относится та или иная его группа.

Литература

1. Информационно-аналитический бюллетень за 2018 г. / официальный сайт МЧС России [Электронный ресурс] / Режим доступа. – URL: https://www.mchs.gov.ru/upload/site1/document_file/27Peqb4Ux5.pdf
2. Нурутдинов А.А. Нормативные аспекты подготовки населения в области гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера / А.А. Нурутдинов, Т.Р. Кабиров // Инновации и наукоемкие технологии в образовании и экономике: матер. VII Междун. науч.-практ. конф., г. Уфа, 2–3.04.2018; отв. ред. К.Ш. Ямалетдинова. – Уфа: РИЦ БашГУ, 2018. – Ч. II. – С. 88–91.
3. О сущности и направлениях государственной политики в области деятельности МЧС России // Стратегия гражданской защиты: проблемы и исследования. – 2012. – Т. 2. – № 1. – С. 151–168.
4. Перспективы совершенствования подготовки населения в области гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций в современных условиях / Э.Н. Аюбов, О.Н. Новиков, Д.Ю. Головач // Технологии гражданской безопасности. – 2018. – Т. 15. – № 1 (55). – С. 78–83.
5. Тюмасева З.И. Безопасность и устойчивое развитие образовательных систем как основа жизнеобеспечения подрастающего поколения / З.И. Тюмасева, Д.В. Натарова // Научный журнал. Вестник Тверского гос. ун-та. Серия: Педагогика и Психология. – 2018. – № 2. – С. 76–82.

Осинцева Т.Г., Рекстен В.А.

Научный руководитель: Артеменко Б.А., канд. биол. наук, доцент
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ УГОЛКА ПРИРОДЫ В ГРУППЕ ДЕТСКОГО САДА

Аннотация. Статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме отношения ребенка к природе. Выделяются и описываются задачи и особенности уголка природы в различных возрастных группах детского сада.

Ключевые слова: природа, уголок природы, живые организмы.

Osinceva T.G., Reksten V.A.

*Supervisor: Artemenko B.A., candidate of biological Sciences, associate Professor
South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia*

SPECIFICITY OF ORGANIZATION OF A NATURE OF NATURE IN THE KINDERGARTEN GROUP

Abstract. The article is devoted to the currently relevant problem of the relationship of the child to nature. The tasks and features of a corner of nature in different age groups of the kindergarten are identified and described.

Keywords: nature, nature corner, living organisms.

Значение природы в воспитании дошкольников трудно переоценить. Общение с природой положительно влияет на человека, делает его добрее, мягче, будит в нем лучшие чувства. В дошкольной организации дети знакомят с природой, происходящими с ней в разное время года изменениями. На основе приобретенных знаний формируются такие качества, как реалистическое понимание явлений природы, любознательность, умение наблюдать, логически мыслить, эстетически относиться ко всему живому [1; 7]. Любовь к природе, навыки бережного отношения к ней, забота о живых существах рождают не только интерес к природе, но и способствуют формированию у детей лучших черт характера, таких, как патриотизм, трудолюбие, уважение к труду взрослых, охраняющих и умножающих природные богатства [3].

Ознакомление детей с природой в детском саду требует постоянного непосредственного общения с ней. Одним из условий, обеспечивающих это, является организация в детском саду уголков природы [2]. В каждой образовательной области уголок природы выполняет свои функции и задачи:

– в области «Социально-коммуникативное развитие»: становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий, развитие сопереживания, формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества, формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе;

– в области «Познавательное развитие»: развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации, формирование познавательных действий, формирование первичных представлений об объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира;

– в области «Речевое развитие»: обогащение активного словаря, знакомство с книжной культурой, детской литературой о предметах и объектах живой природы;

– в области «Художественно-эстетическое развитие»: развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания мира природы, становление эстетического отношения к окружающему миру;

– в области «Физическое развитие»: развитие крупной и мелкой моторики, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами [6].

При создании уголка природы необходимо основываться на требованиях из следующих документов: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» и «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования». Так, в СанПиНе п. 6.11 говорится о том, что «Не допускается размещение аквариумов, животных, птиц в групповых помещениях, здесь помещают только растения», а в п. 7.5. – «Не рекомендуется размещать цветы в горшках на подоконниках в групповых и спальнях помещениях» [5].

Что касается ФГОС ДО, то в п. 3.3.4. сказано, что образовательное пространство, разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) должны обеспечивать:

1) игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);

2) двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;

3) эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;

4) возможность самовыражения детей [6].

В дошкольных образованных организациях создаются уголки природы для:

1) организации деятельности детей: проведения интересных наблюдений за растениями, организации труда детей по уходу за растениями в течение всего года, для организации экспериментальной деятельности детей;

2) умственного воспитания детей: формирования прочных осознанных знаний о растениях, осуществления трудовых навыков и умений, формирования мыслительных процессов;

3) нравственного воспитания детей: формирования важных нравственных качества, такие как доброта, отзывчивость, ответственность, добросовестность, трудолюбие и т.д., формирования нравственных отношений к природе;

4) эстетического воспитания детей: развития эстетического восприятия, эстетических чувств;

5) трудового воспитания детей: формирования знаний об орудиях труда по уходу за растениями, формирование навыков и умений ухода за растениями.

Опираясь на труды С.Н. Николаевой, можно выделить особенности организации уголка природы в разных возрастных группах детского сада.

В младшей группе детского сада при подборе растений в данной группе следует учитывать особенности восприятия детьми предметов: ребенок, прежде всего, в данном возрасте обращает внимание на самые яркие и красивые, формируется способность узнавать предмет, различать и называть отдельные его части. Поэтому дети младшей группы должны узнавать и называть 2–3 растения, их части. В уголке природы младших групп помещают растения, имеющие ярко выраженные основные части, красиво, обильно и долго цветущие. Для того, чтобы учить детей обтирать влажной тряпочкой листья, необходимы в уголке природы растения с крупными, крепкими, «кожистыми» листьями.

В средней группе необходимо формировать у детей умение сравнивать предметы по форме, величине, текстуре поверхности, устанавливать сходство и

различие, обобщать по тем или иным признакам. Увеличивается количество растений, усложняются знания о них. Дети знакомятся с условиями, необходимыми для их жизни. В средней группе уголок пополняется растениями, имеющими разную форму и величину листьев (узорчатые опушенные листья, с зубринами по краям), различную степень полива. Необходимо оснастить уголок разными видами растений одного семейства. Одновременно в уголке средней группы должно быть размещено 5–6 видов растений по 2–3 экземпляра.

В старшей группе продолжается формирование умений наблюдать, сравнивать, обобщать и классифицировать предметы по различным признакам. Основным содержанием наблюдений становится рост и развитие растений. Знания детей существенно расширяются. Дети узнают, что для роста растения необходимы условия (свет, влага, тепло, почвенное питание), без которых оно погибает. Для разных растений эти условия различны. Дети так же узнают о способах размножения растений. Постановка новых задач требует размещения в уголке новых растений: с разнообразным строением стебля, имеющие разные способы размножения, потребности в степени полива и освещения. Следует разместить и растения, обладающие лекарственными свойствами. Уголок природы старшей группы оснащают 6–7 видами растений. Каждое растение уголка природы должно быть снабжено моделью обозначения его потребности во влаге, свете, дополнительном уходе (опрыскивании, рыхлении) [4].

Помимо растений, в уголке природы всех групп следует расположить:

– Календарь природы. В младшей группе роль календаря могут выполнять иллюстрации и кукла, одетая по погоде. Для детей средней группы рекомендуется подготовить своеобразные часы, разделенные на четыре сектора по временам года. Старшие дошкольники в специальном графике с помощью воспитателя могут фиксировать состояния погодных условий знаками, чтобы в конце месяца подсчитывать количество ясных, пасмурных и дождливых дней, сделать выводы об особенностях времен года.

– Альбомы, наборы изображений, книги с иллюстрациями различных видов растений, животных и птиц.

- Дидактические игры, помогающие расширить знания об окружающем мире. Муляжи овощей, фруктов.
- Приспособления для труда (полива комнатных цветов, разрыхления почвы, ухода за листьями), в том числе фартуки и тряпицы.
- Оборудование для проведения экспериментальной работы (лопатки, формочки, воронки для игры с песком; емкости разного объема для экспериментов с водой).

Таким образом, проанализировав научно-методическую литературу и некоторые документы нормативно-правовой базы дошкольного образования, можно сделать вывод, что уголок природы – важнейший компонент в формировании у дошкольника положительного отношения к природе, окружающему миру, а также развитию многих личностных качеств.

Литература

1. Артеменко Б.А. Теоретико-методологические основы экологического образования детей дошкольного возраста / Б.А. Артеменко, Е.Б. Быстрая // Вестник ЧГПУ. – 2017. – № 3. – С. 9–14.
2. Быстрая Е.Б. Теория и технология экологического образования детей дошкольного возраста / Е.Б. Быстрая, Б.А. Артеменко, Н.В. Калашников [и др.]. – Челябинск: Цицеро, 2017. – 222 с.
3. Марковская М.М. Уголок природы в детском саду: пособие для воспитателя детского сада / М.М. Марковская. – М.: Просвещение, 1989. – 160 с.
4. Николаева С.Н. Методика экологического воспитания дошкольников: учеб. пособие для вузов и ср. пед. заведений / С.Н. Николаева. – М., 1999. – 181 с.
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"» // Российская газета. – 2013. – № 6133. – URL: <https://rg.ru/2013/07/19/sanpin-dok.html> (дата обращения: 09.03.2019).
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17.10.2013 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» // Российская газета. – 2013. – № 6241. – Режим доступа. – URL: <https://rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html> (дата обращения: 09.03.2019).
7. Сахаутдинова М.Р. К вопросу об экологическом воспитании детей дошкольного возраста / М.Р. Сахаутдинова, Б.А. Артеменко // Экологическая безопасность, здоровье и образование: матер. XI Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов, 20 апреля 2018 г., г. Челябинск. – Челябинск: ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – С. 245–250.

Пахомова Н.Е., Гавронская Е.В.
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 82 г. Челябинска», г. Челябинск, Россия

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:
ЭЛЕМЕНТЫ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ТРЕНИНГА
В МАОУ «ЛИЦЕЙ № 82 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»**

Аннотация. Физическое воспитание подрастающего поколения, самого мало-подвижного в истории российского образования – остро злободневная тематика основного общего образования в парадигме ФГОС. В этом направлении необходимо задействовать всю инфраструктуру возможностей, доступных школьному учителю физической культуры. Внимание фокусируется на ценностно-ориентационном уровне проблемы. Преодоление социальной пассивности и безответственности в отношении здорового образа жизни нации должно начинаться с семьи и сопровождаться грамотным возвращением телесно-ориентированных практик в траекторию личностного развития школьника.

Ключевые слова: здоровье, школьники, ценностные ориентации, урок, внеурочная деятельность, физическое воспитание, телесно-ориентированный тренинг.

Pakhomova N.E., Gavronskaya E.V.
Municipal Autonomous Educational Institution «Lyceum № 82»,
Chelyabinsk, Russia

**PHYSICAL – FITNESS ACTIVITY: BODY – ORIENTED TRAINING
ELEMENTS IN THE MUNICIPAL AUTONOMOUS EDUCATIONAL
INSTITUTION «LYCEUM № 82 OF CHELYABINSK»**

Abstract. Physical education of the younger generation, the most sedentary in the history of Russian education, is an acutely topical subject of basic general education in the GEF paradigm. In this direction it is necessary to use the entire infrastructure of opportunities available to the school teacher of physical culture. The focus is on the value-orientation level of the problem. Overcoming social passivity and irresponsibility with respect to a healthy lifestyle of a nation should begin with the family and be accompanied by a competent return of body-oriented practices to the trajectory of the student's personal development.

Keywords: health, schoolchildren, value orientations, lesson, extracurricular activities, physical education, body-oriented training.

Виктор Антюхов, вице-президент Лиги здоровья нации при Министерстве здравоохранения, проанализировал физическое состояние наших школьников и пришел к выводу: «эпидемия физической пассивности привела к тому, что сегодняшнее поколение – самое малоподвижное в истории человечества». Президент РФ В.В. Путин считает, что главная цель физического воспитания состоит в том, чтобы дети стали сильными, здоровыми, любили спорт и

имели возможность им заниматься. Физическое воспитание подрастающего поколения, самого малоподвижного в истории российского образования – злободневная проблема основного общего образования в парадигме ФГОС. В этом направлении необходимо задействовать всю инфраструктуру возможностей, доступных школьному учителю физической культуры.

Сила, ловкость, быстрота, выносливость, координация движения – это такой же ресурс успешного развития личности, как мышление, полезные навыки общения или творческий потенциал. Доминанту образования мы видим в предметной области «Физическая культура». Учитель физической культуры – это особая профессия для современной школы с ее высоким темпом обучения и ориентацией на цифровые технологии. Как бы далеко ни завел человека технический прогресс, в своей физиологической основе люди остаются жителями планеты Земля, с мудрой и долгой историей эволюционного развития, с неистребимой энергетикой инстинктивных поведенческих программ. Традиционные ответы на экстремальные условия и вызовы окружающей среды – это поведенческие реакции атаки, бегства и шока. Как бы ни выглядели цивилизованные, культурно освоенные формы этих реакций человека, суть их кроется в овладении и управлении кинетической энергией тела и моторными компонентами эмоций. Гиподинамия – одна из главных болезней цивилизации, которая блокирует эволюционно налаженные механизмы выживания в окружающей среде и подрывает здоровье, раскрытие многих задатков и способностей личности. С другой стороны, тело всегда автоматически реагирует на возникающие перед человеком проблемы. Двигательные упражнения в сочетании с эмоциональным вовлечением в процесс издавна входили в систему древнейших техник поддержания здоровья и работоспособности как восточной, так и западной культуры [1]. Хроническое напряжение скелетных мышц, призванное изолировать человека от негативных эмоций, вызывает привычный синдром «мышечной брони», стесненного дыхания и неотрагированных эмоций, что еще в XX веке стало объектом пристального внимания представителей телесно-ориентированных методов терапии и реабилитации (Reich, 1949; Lowen, 1975; Alexander 1932 и

др.). Не вдаваясь в дискуссию о пользе и перегибах телесно-ориентированных методов, любой школьный учитель физкультуры может использовать проверенный временем и поколениями мощнейший эмоционально заряженный потенциал спортивной игры, музыкальных техник ритмики, фитнеса, танца – одиночного, парного и группового.

Какова же миссия учителя физической культуры в жизни ребенка? Приходя на урок физической культуры, ученик отвлекается от умственного труда, отдыхает от цифр, формул, схем. И функция учителя физической культуры – помочь снять психологическое напряжение посредством смены деятельности и активного время препровождения. Для этого педагог должен не только в совершенстве владеть методикой преподавания своего предмета, но и проявлять заботу и доброту, обладать большой любовью к детям и искренним желанием помочь каждому ребенку, поддержать его, повысить самооценку, предлагая сильную физическую нагрузку. Что создает хорошего учителя? Любовь к детям, профессии, школе. Знание детской психологии, профессионализм, приобретаемый постоянно в процессе самообразования. Умение строить интересные уроки. Ориентироваться на современные направления в спорте, использовать актуальные инновационные методы и методики, стандартное и нестандартное оборудование. Уметь из обычного урока сделать такой праздник, чтобы каждый ребенок был на нем успешен.

В результате многолетней работы (22 года) в качестве учителя физической культуры, фитнес-тренера, мною были введены нормативы по максимальным направлениям – это плавание и гибкость, где «небеговые» дети становятся победителями. Стало нормой метание малого мяча и утяжеленного на 2 и 3 кг, где неспортивные дети проявляют свои качества и побеждают. После приема нормативов вывешиваю результаты победителей по всем направлениям, сильнейшую десятку в параллели. Конечно, в списках указываю максимальное количество детей. Они видят себя на «Доске почета», радуются, гордятся своими достижениями. С радостью ждут следующей сдачи нормативов. Сейчас актуальным является подготовка к ГТО. Дети уже знают свои сильные и слабые

стороны. Тренируются, развивают свои физические качества и верят, что у них все получится. Важным условием для успешных занятий по физической культуре – это подготовка спортивного зала. Неудобно, когда он используется и как танцевальный зал, оборудованный зеркалами. В таком зале проводить физкультуру затруднительно. Другое дело – для хореографии или телесно-ориентированного тренинга, художественной гимнастики. Такие уроки сопровождаются классической музыкой: звучит «Вальс цветов» П. Чайковского, «Венский вальс» И. Штрауса, «Ноктюрн» Ф. Шопена и др. Занятие приобретает новое дыхание с красивой музыкой, пластикой, гармонией. Одновременно учимся музыкальной грамоте, распознаем начало квадрата, расширяем кругозор. Работа идет как индивидуально, так и в группах. На таких уроках дети взаимодействуют, учатся сотрудничать, никто не остается в стороне. Оказываю помощь неуверенным в себе детям. Такие занятия продолжаются 2–3 часа. Они наполняют детей опытом новых движений, ощущений и эмоций. Кстати, на занятия с лентой приглашаем в спортзал и учителей, сотрудников нашего Лицея.

Детей обучаем классическому народному танцу, хип-хопу. Таким образом даем силовую нагрузку и улучшаем координацию, пластику движений, выносливость, гибкость, ловкость, музыкальную грамотность. Кроме того, дети занимаются бадминтоном, настольным теннисом (ракетка и шарик). Доминирует метод игры. К сожалению, современные школьники не знают об уличных, дворовых играх предыдущих поколений. «Штандер-стоп!», «Охотники и утки», «Квадратос», «Командные вышибалы», «Угловые вышибалы», обычные с ручейком, свечами, солдатиками, которые были бы им полезными и сохранялись традиции.

Актуальной проблемой является семейная атмосфера и традиции. Часто родители с головой уходят в рабочие дела, считая, что главное – материальное обеспечение семьи. А ребенок остается один на один со своими уроками, проблемами, взрослением, конфликтами. Конечно, хорошо, когда семья проводит много времени вместе. Однако это скорее исключение, чем правило. Поэтому родителей необходимо привлекать к спортивным праздникам, чтобы они испы-

тали, как и дети, радость и восторг. Поэтому проводим: «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья», «Комический футбол», открытые уроки физической культуры и сдача нормативов, где родители приходят, помогают, участвуют, переживают с детьми победы и проигрыши. Иногда родители так включаются в соперничество, что в них пробуждается большой ребенок. Такие мероприятия нравятся детям и родителям. Они их объединяют.

Физкультура в школе должна быть приоритетной и интересной. Чтобы дети приходили на урок в ожидании нового и ждали его с нетерпением, зная, что успешным может стать любой!

Литература

1. Медведев С.В. Мозг против мозга. Новеллы о мозге / С.В. Медведев. – М.: Боослен, 2017. – 312 с.

2. «Цифровое поколение» и педагогические реалии современной России: науч.-практ. Интернет-конф. с междун. участием (ноябрь-декабрь 2016 г., г. Москва); под ред. М.Р. Мирошкиной, Е.Б. Евладовой, С.В. Лобынцевой. – М.: ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО», 2017. – 273 с.

Пермякова Н.Е., Артеменко Б.А.

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

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ КАК ФАКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕФОРМАЦИИ ПЕДАГОГА

Аннотация. В статье приводится анализ симптомов эмоционального выгорания, которые влияют на качество профессиональной деятельности педагогов и предложены приемы профилактики данного состояния.

Ключевые слова: педагог, эмоциональное выгорание, синдром выгорания, личностные ресурсы, социальные ресурсы.

Permyakova N.E., Artemenko B.A.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

THE EMOTIONAL BURNOUT AS A FACTOR OF PROFESSIONAL DEFORMATION OF TEACHER

Abstract. The article provides an analysis of the symptoms of emotional burnout, which affect the quality of the professional activities of teachers and suggests methods for preventing this condition.

Keywords: teacher, emotional burnout, burnout syndrome, personal resources, social resources.

По мнению академика Н.Н. Моисеева: «Мир человека – это неразрывная связь рационального и иррационального – интуиции, инстинктов, прозрений, непредсказуемости или нелогичности поведения... и наш духовный мир, наша иррациональная сущность, по-видимому, принципиально необъяснима... индивидуальна, несмотря на большое количество общих черт у людей» [3].

Автор говорит о необходимости психологического обеспечения образования как специально организованной среды жизнедеятельности детей и взрослых. Очевидно, что эта сфера аккумулирует в себе наиболее ценные компоненты здоровья и круга вопросов связанных с снижением его показателей.

Сегодня одной из наиболее распространенных преград к профессионализму, творчеству, освоению инновационных технологий является возникновение синдрома профессионального самовыгорания [1]. По мнению ряда ученых (Н.А. Аминов, Е.Р. Калитиевская, Л.А. Нижегородова и др.) через 20 лет работы в системе образования у 85% педагогов наступает эмоциональное выгорание.

Эмоциональное выгорание (англ. *burnout*) – понятие, введенное в психологию Г. Фрейденбергером в 1974 году. Он определял это состояние как нарастающее эмоциональное истощение, которое может вызвать личностные изменения в сфере общения с людьми [8]. Причем длительно продолжающееся переутомление развивается до глубоких когнитивных искажений.

В Россию этот термин пришел несколько позже, в начале XXI века, и рассматривается в самом общем смысле как рассогласование между тем, чего мы ожидаем от своей деятельности, и тем, что получаем реально. Этот разрыв и приводит к серьезным проблемам.

Психологи полагают, что эмоциональное выгорание сильнее и чаще возникает у тех людей, чья работа предполагает интенсивное общение: педагоги, врачи, социальные работники, полицейские и т.д. Сегодня многие исследователи, например, М.С. Жамкочьян добавляют к этой группе риска родителей.

В международной классификации болезней (МКБ-10) эмоциональное выгорание рассматривается как вид переутомления и относится к факторам, влияющим на состояние здоровья населения и поводом к обращению в учреждение здравоохранения (код Z73.0).

В.В. Бойко определяет эмоциональное выгорание как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ избранные психотравмирующие воздействия [2].

Таким образом, под эмоциональным выгоранием будем понимать состояние физического и умственного истощения, вызванное профессиональной перегруженностью общения, результатом которого является стресс, тревожность, депрессия, усталость, апатия и даже серьезное физическое недомогание.

Сегодня по статистике 64% педагогов заявляют, что после работы чувствуют себя физически истощенными.

Развитие синдрома носит стадийный характер. Вначале наблюдаются значительные энергетические затраты, по мере развития синдрома появляется чувство усталости, которое постепенно сменяется разочарованием, снижением интереса к своей профессии [4]. Одновременно эмоциональное выгорание усиливается внутренними факторами – чрезмерная эмоциональная сдержанность или, наоборот слишком выраженная склонность к сопереживанию. К внешним факторам относятся увеличение потока информации, многочисленные проверки и аттестации, неблагоприятный психологический климат в коллективе, отношения с родителями и т.д.

На сегодня существует несколько моделей синдрома выгорания, но самой распространенной считается трехфакторная модель, предложенная в 1981 году К. Маслач и С. Джексоном [5]. Согласно их концепции, выгорание представляет собой трехмерный конструкт, состоящий из эмоционального истощения, деперсонализации и редукции персональных достижений.

Эмоциональное истощение является основным компонентом и проявляется в сниженном эмоциональном фоне, безразличии к работе и ее результатам, эмоциональном перенасыщении.

Деперсонализация проявляется в изменении отношений с людьми в профессиональной сфере. Она может проявляться в росте зависимости от окружающих или, напротив, в циничности, отчужденности, стремлении осуждать и нарушать установленные правила.

Третья составляющая эмоционального выгорания – редукция персональных достижений, которая может выражаться также в двух тенденциях:

- в обесценивании своего уровня достижений и успехов в работе, а также тех возможностей, которая она может предоставить;

- в снижении чувства собственного достоинства и неуверенность в своих собственных возможностях.

Таким образом, эмоциональное выгорание педагога – процесс многосторонний, требующий системного подхода, разные варианты осуществления которого на сегодняшний день можно наблюдать с позиции данной модели.

В реальной жизни эмоциональное выгорание отрицательно сказывается не только на исполнении педагогом профессиональной деятельности, но и на его отношениях с детьми, родителями, коллегами, а также оно является сигналом психологического неблагополучия самого педагога [6]. Итогом этого может стать профессиональная деформация педагога, что отрицательно скажется на результатах его работы.

Рассмотрим возможные ресурсы для противодействия эмоциональному выгоранию.

Под ресурсами мы понимаем внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях. Например, к ресурсам личности можно отнести умения и навыки, знания и опыт, модели конструктивного поведения и др. Данные ресурсы дают возможность педагогу быть более адаптивным, успешным и удовлетворенным качеством своей жизни.

Выделяют четыре уровня личностных (внутренних) ресурсов, противодействующих эмоциональному выгоранию [7].

1. Физиологический уровень, является базовым и включает в себя тип нервной системы, пол, возраст, состояние здоровья, способность реагирования организма на стресс и т.д.

2. Психологический уровень включает в себя три подуровня:

- эмоционально-волевой – осознание и принятие чувств и эмоций, потребностей и желаний, контроль динамики переживания и др.

– когнитивный – понимание причин стресса, осмысление ситуации, психологическая компетентность, гибкость мышления и др.

– поведенческий – активность и перестройка поведения, коррекция стратегии и планов, активация или дезактивация режимов деятельности и др.

3. Социальный уровень включает в себя социальные роли, позиции, установки, отношения с другими людьми.

4. Духовный уровень – это три психологических ресурса: надежда, рациональная вера, душевная сила.

По мнению автора, ключевым ресурсом противодействия эмоциональному выгоранию является способность личности к смысловому творчеству: потеря смысла жизни ведет к личностной деформации.

Помимо внутренних ресурсов существуют социальные (внешние) ресурсы противодействия эмоциональному выгоранию, такие как:

1. Профессиональная деятельность, а именно, умение находить новые смыслы в профессии, открывать в ней новые грани, ставить перед собой новые цели, т.е. переоценивать свою роль в изменяющихся условиях.

2. Семейная жизнь, а именно, получение положительных эмоций и поддержки в семье.

3. Свободное время, а именно, наличие хобби, позволяющего почувствовать, что жизнь больше чем работа, занятие спортом, путешествия.

Кроме этого, существует ряд приемов для снятия эмоционального напряжения, которое неизбежно ведет к эмоциональному выгоранию: мышечная разрядка отрицательных эмоций (танцы, пешие прогулки, дыхательная гимнастика и др.); создание релаксационных пауз; активизация чувства юмора; прослушивание музыкальных произведений и звуков природы и др.

Нельзя не согласиться с английским философом Б. Расселом, который сказал: «Убежденность, что ваша работа необычайно важна, – верный симптом приближающегося нервного срыва».

Литература

1. Артеменко Б.А. Благоприятный психологический климат в коллективе как условие развития творческого потенциала педагогов / Б.А. Артеменко, С.П. Гардт // Актуальные проблемы дошкольного образования: опыт, тенденции, перспективы: матер. XIII Междун. науч.-практ. конф. – Челябинск, 2015. – С. 15–18.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М.: Филин, 1996. – 472 с.
3. Моисеев Н.Н. О необходимых чертах цивилизации будущего // Философические заметки / Н.Н. Моисеев // Вестник экологического образования в России. – 2017. – Т. 2. – С. 3–5.
4. Нижегородова Л.А. Профилактика стрессовых расстройств у педагогов образовательных учреждений / Л.А. Нижегородова // Народное образование. – 2015. – № 4. – С. 200–203.
5. Орел В.Е. Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.03 / В.Е. Орел. – Ярославль, 2005. – 449 с.
6. Селиванова Е.А. Формирование представления у педагогов о техниках эмоциональной саморегуляции / Е.А. Селиванова, В.В. Кудинов, Л.А. Нижегородова // Современное дополнительное профессиональное педагогическое образование. – 2016. – Т. 2. – № 4. – С. 78–83.
7. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы: психопрофилактика эмоционального напряжения / Л.Г. Федоренко. – СПб.: КАРО, 2003. – 208 с.
8. Freudenberger H.J. Staff burn-out / H.J. Freudenberger // Journal of Social Issues. – 1974. – Vol. 30. – no. 1. – P. 159–165.

Петрова А.Е.

*Научный руководитель: Тюмасаева З.И., д-р пед. наук,
канд. биол. наук, профессор*

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ МОДЕЛИ ТЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Аннотация. В статье освещены педагогические условия функционирования модели тьюторского сопровождения безопасного поведения школьников. Описаны основные понятия темы исследования.

Ключевые слова: тьютор, безопасное поведение, тьюторское сопровождение, образовательное пространство.

Petrova A.E.

*Supervisor: Tyumaseva Z.I., doctor of pedagogical Sciences,
candidate of biological Sciences, Professor*

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

PEDAGOGICAL CONDITIONS OF FUNCTIONING OF MODELS OF TUTOR SUPPORT OF SAFE BEHAVIOR OF SCHOOLCHILDREN OF AN EDUCATIONAL ORGANIZATION

Abstract. The article highlights the pedagogical conditions for the functioning of tutor support models for the safe behavior of schoolchildren. The basic concepts of the research topic are described.

Keywords: tutor, safe behavior, tutorship, educational space.

Эффективность реализации модели тьюторского сопровождения безопасного поведения школьников образовательной организации зависит от выполнения ряда педагогических условий.

В педагогике условие рассматривается как «комплекс мер, содержание, методы (приемы) и организационные формы обучения и воспитания» (В.И. Андреев) как «планомерная работа по уточнению закономерностей как устойчивых связей образовательного процесса, обеспечивающая возможность проверяемости результатов научно-педагогического исследования» (Б.В. Куприянов, С.А. Дынина и др.).

Первое педагогическое условие реализации модели тьюторского сопровождения безопасного поведения школьников образовательной организации – это *здоровьеформирующая среда*.

Образовательная среда (по мнению З.И. Тюмасевой) – это совокупность образовательных факторов, которые прямо или косвенно воздействуют на определенную личность (группу субъектов образования) в режиме обучения, воспитания и развития [3; 4].

Таким образом, изучив исследования З.И. Тюмасевой, И.Л. Ореховой, Е.Г. Кушниковой, Э.А. Мулявиной и др., мы будем понимать под образовательной *здоровьеформирующей средой* школы совокупность условий, организуемых администрацией школы и коллективом педагогов (тьюторов) с целью обеспечения укрепления (наращивания, прибавления) здоровья школьников.

Открытость образовательной среды в информационном контексте тьюторства понимается нами как форма использования современных информационных технологий, прежде всего тьюторская поддержка. Главная цель сотрудничества тьютора и школьника – в обучении школьника самостоятельно использовать все его возможности для образования и самообразования [1; 4].

Второе педагогическое условие – практико-ориентированная деятельность школьников. Деятельность, по определению А.И. Лойко, – это один из важнейших атрибутов бытия человека, связанный с целенаправленным изменением внешнего мира, самого человека. Целепологание деятельности с позиции деятельностного подхода – это созданный образ ожидаемого результата, ее побудительный стимул. Поэтому целью и результатом деятельности могут быть ценности, являющиеся частью культурного наследия, усваиваемые в процессе образования. Практико-ориентированная деятельность включает активные формы индивидуальной и коллективной деятельности, активизирует их самостоятельную учебно-познавательную и научно-исследовательскую работу [2].

Третье педагогическое условие – использование интерактивных технологий обучения. Интерактивное обучение (от лат. «inter» – взаимный, «act» – действовать) является взаимодействием, нахождением в режиме беседы, диалога с кем-либо.

Таким образом, интерактивное обучение – это способ познания, осуществляемый в формах совместной деятельности преподавателя и обучающихся. Все субъекты образования взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают проблемы, моделируют ситуации, оценивают свое собственное поведение, погружаются в реальную атмосферу делового сотрудничества по разрешению проблем.

На наш взгляд, к интерактивным технологиям относятся: творческие задания; работа в малых группах; обучающие игры (ролевые игры, имитации, деловые игры и образовательные игры); использование общественных ресурсов (приглашение специалиста, экскурсии); социальные проекты и другие внеаудиторные методы обучения (социальные проекты, соревнования, радио и газеты, фильмы, спектакли, выставки, представления, песни и сказки); изучение и закрепление нового материала; разрешение проблем («Дерево решений», «Мозговой штурм», «Анализ казусов», «Переговоры и медиация») и т.д.

Литература

1. Гладкая Е.С. Технологии тьюторского сопровождения: учеб. пособие / Е.С. Гладкая, З.И. Тюмасева. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2017. – 93 с.

2. Тюмасева З.И. Экологическая безопасность как основа взаимоотношений человека с окружающей природной средой / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Д.В. Натарова // Вестник ЧГПУ. Серия: Педагогика. Психология. Физиология. – 2017. – № 3. – С. 102–107.

3. 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. – 240 с.

4. Широкова Е.В. Тьюторское сопровождение обучения школьников биологии: основные проблемы и пути / Е.В. Широкова, З.И. Тюмасева / Экологическая безопасность, здоровье и образование: сб. науч. тр. IX Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов; под науч. ред. З.И. Тюмасевой, 22.04.2016, г. Челябинск. – Челябинск: ЗАО «Цицero», 2016. – С. 325–329.

Пимкина П.М., Темникова К.А.

Научный руководитель: Пермякова Н.Е., канд. пед. наук, доцент
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье представлены основные направления поиска эффективных средств совершенствования и развития двигательной сферы детей старшего дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движении.

Ключевые слова: дошкольный возраст, здоровье, физическое воспитание, физические качества.

Pimkina P.M., Temnikova K.A.

Supervisor: Permyakova N.E., candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN OF SENIOR PRESCHOOL AGE

Abstract. The article presents the main directions of the search for effective means of improving and developing the motor sphere of children of senior preschool age based on the formation of their need for movement.

Keywords: preschool age, health, physical education, physical qualities.

Сегодня в нашей стране активно происходит процесс качественного обновления образования. Эта тенденция характерна и для дошкольного уровня образования, так как дошкольная образовательная организация (далее – ДОО) является открытой социальной системой и не может быть вне процессов обновления.

Таким образом, повышаются требования качества образовательных услуг по различным направлениям развития и воспитания ребенка – дошкольника.

Приоритетным направлением развития современных ДОО является создание условий для физического развития и укрепления здоровья детей. В соответствии с одним из целевых ориентиров ФГОС дошкольного образования каждый ребенок имеет право получить качественное образование. Стандарт направлен на реализацию множества задач, одной из которых является охрана и укрепление физического здоровья и полноценного развития каждого ребенка [1; 7].

Именно в дошкольном детстве формируется здоровье, общая выносливость, работоспособность, активная жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями и навыками [6; 8].

К моменту поступления в школу дети должны овладеть определенным запасом двигательных умений и навыков, которые позволят им адаптироваться к новым условиям и требованиям, помогут более успешно усваивать школьную программу не только на первых, но и на последующих этапах обучения.

Физическое развитие является неотъемлемой частью педагогического процесса и играет огромную роль в формировании базового физического здоровья ребенка. Оно включает в себя целый комплекс мероприятий, положительно влияющих на общий фон развивающегося детского организма [8]. Основная цель физического воспитания – это формирование здорового образа жизни. Грамотная организация свободной двигательной деятельности значительно повышает укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и иммунной системы.

Задачи физического воспитания детей старшего дошкольного возраста включает в себя:

1. Укрепление иммунитета путем закаливания.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата с целью формирования осанки и развитие мышц.
3. Повышение вегетативных возможностей организма.
4. Формирование устойчивости физических способностей: выносливость, координация и скорость [3; 5].

Необходимо правильно организовать физическое развитие в соответствии с возрастом ребенка. Занятия должны быть организованы с постоянным чередованием большей и меньшей активности, чтобы у детей не пропало желание заниматься физической культурой.

Также важно правильно, в соответствии с принятым стандартом организовать помещение для физического воспитания, что обеспечивает удобство и безопасность детей.

В процессе занятий физической культурой при обучении движениями, необходимо придать действиям ребенка смысловое значение, например, «Ловишки-перебежки», «Догони хвост», «Охотники и звери» и др.

Воспитание физических качеств является не менее существенной стороной физического воспитания. Целенаправленное управление прогрессирующим развитием силы, быстроты, выносливости и др. затрагивает комплекс естественных свойств организма и тем самым обуславливает количественные изменения его функциональных возможностей. Все физические качества являются врожденными, т.е. даны человеку в виде природных задатков, которые необходимо развивать, совершенствовать. В процессе физического воспитания приобретает также широкий круг физкультурных и спортивных знаний социологического, гигиенического, медико-биологического и методического содержания. Знания делают процесс занятий физическими упражнениями более осмысленным и силу этого более результативным [4].

Вышеперечисленные физические качества можно развивать в процессе нестандартной игровой деятельности: сюжетно-ролевые игры, дидактические игры, театрализованные игры, подвижные игры и т.д. Основное внимание уделяется подвижным играм, которые направлены на тренировку основного движения:

– метание, ловля: «Ловишки с мячом», «Охотники и звери», «Пятнашки с мячом», «Кто самый меткий», «Кто скорее доберется»;

– бег: «Жмурки», «Совушка», «Горелки», «Ловишка, бери ленту», «Краски»;

– лазанье, ползание: «Полоса препятствий», «Пожарные на учении», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Кто скорее доберется»;

– прыжки: «Волк во рву», «Не попадись», «Лягушки и цапля», «Дав Мороза», «Быстро возьми, быстро положи» и др. [2].

Таким образом, физическое воспитание детей дошкольного возраста, организованное в ДОО содействует развитию и совершенствованию всех физических качеств ребенка и создает предпосылки для подготовки ребенка к школе. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, общая выносливость и работоспособность, осуществляется наиболее интенсивный рост и развития важнейших систем организма и их функций, закладывается вся база для всестороннего развития физических и духовных способностей, что необходимо для всестороннего гармонического развития личности. Также, формирование физических качеств, двигательных навыков и умений тесно связано с интеллектуальным и психическим развитием ребенка, с воспитанием нравственно-волевых черт личности, что также характерно основе всестороннего физического воспитания детей дошкольного возраста.

Таким образом, главной задачей физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОО является охрана жизни и укрепления здоровья, закаливание организма и т.д. А поиск эффективных средств развития физической активности и инициативы детей является актуальной проблемой, требующей теоретического и практического решения.

В завершении отметим, что автор программы «Здоровый дошкольник», профессор Ю.Ф. Змановский утверждает: «...Помните, что первые семь лет жизни – самое важное время в формировании физического здоровья человека. А значит, этот период нужно грамотно смоделировать, иначе впоследствии за сегодняшние просчеты придется платить слишком дорого».

Литература

1. Артеменко Б.А. Здоровьесбережение как одно из приоритетных направлений работы педагога в дошкольной образовательной организации / Б.А. Артеменко, Н.Е. Пермякова // Экологическая безопасность, здоровье и образование: матер.

XI Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – С. 25–29.

2. Виноградова Н.А. Сюжетно-ролевые игры для старших дошкольников: практ. пособие / Н.А. Виноградова, Н.В. Позднякова. – М.: Айрис-Пресс, 2009. – 128 с.

3. Кенеман А.В. Теория методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман. – М.: Просвещение, 1978. – 272 с.

4. Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду / Г.П. Лескова, П.П. Буцинская, В.И. Васюкова. – М.: Просвещение, 1981. – 160 с.

5. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. – М.: Просвещение, 1986. – 304 с.

6. Холбоева Г.У. Физическое воспитание детей дошкольного возраста / Г.У. Холбоева // Евразийский научный журнал. – 2016. – № 6. – Режим доступа. – URL: <http://journalpro.ru/articles/fizicheskoe-vozpitanie-detey-doshkolnogo-vozrasta/> (дата обращения: 24.03.2019).

7. Тюмасева З.И. Приоритеты дошкольного образования: культура, экология и здоровье: монография / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Е.Б. Быстрой. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Цицера», 2017. – 149 с.

8. Тюмасева З.И. Дорога в страну чудес. Комплексная программа и руководство по непрерывному эколого-валеологическому образованию в ДОО, соответствующая «Концепции непрерывного экологического образования в Челябинской области»: учеб. пособие / З.И. Тюмасева, Е.Г. Кушнина. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2000. – 158 с.

Позднякова А.А.

Научный руководитель: Пермякова Н.Е., канд. пед. наук, доцент

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

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ СОЗДАНИЯ БЕЗОПАСНОЙ СРЕДЫ В ДОО

Аннотация. Данная статья посвящена проблеме обеспечения безопасной среды в ДОО путем взаимодействия всех участников образовательного процесса. Выявлены актуальные позиции по причинным связям влияния негативных факторов на безопасность среды образовательной организации.

Ключевые слова: участники образовательного процесса, безопасная среда, психологическая безопасность.

Pozdnyakova A.A.

*Supervisor: Permyakova N.E., candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia*

INTERACTION OF PARTICIPANTS OF EDUCATIONAL PROCESS TO CREATE A SAFE ENVIRONMENT IN PEO

Abstract. This article is devoted to the problem of ensuring a safe environment in the PEO through the interaction of all participants in the educational process. The actual positions on causal relations of influence of negative factors on safety of the environment of the educational organization are revealed.

Keywords: participants of educational process, safe environment, psychological safety.

Безопасность жизнедеятельности ребенка дошкольного возраста по праву относится к глобальным проблемам современности, так как у детей отсутствуют навыки правильного поведения в различных угрожающих и чрезвычайных ситуациях. По статистическим данным растет число происшествий, в которых, так или иначе, страдают дети дошкольного возраста (38% из 100% происшествий).

Существуют различные источники опасности, причиняющие вред жизни и здоровью: домашние предметы, электрический ток, открытый огонь, массовые заболевания и отравления, чрезвычайные ситуации криминального характера, дорожно-транспортные происшествия – все это оборачивается невосполнимыми потерями жизни и здоровья наших детей, тяжелыми психологическими травмами.

Сегодня государство предпринимает большое количество серьезных шагов в области законодательного регулирования вопросов обеспечения нормальных условий безопасности образовательных учреждений, однако, как показывает практика, еще в недостаточной мере устанавливаются первоначальные причины тяжелых несчастных случаев с детьми, помимо низкого уровня охраны их жизни и здоровья [4].

При рассмотрении основных причин происшествий, несчастных случаев или травматизма детей дошкольного возраста в дошкольной организации, условно можно выделить два направления: непосредственно зависящие от работника, и зависящие от самого ребенка. Зачастую одними из главных негативных факторов выступают не только отсутствие необходимой правовой и социальной информации, но и непонимание серьезности со стороны работников проблем безопасной жизнедеятельности. Так же имеет место тенденция, приводящая к негативным последствиям, которая связана с тем, что в учреждениях очень слабая система безопасности и охраны. Недостаточные знания, умения и навыки безопасного поведения, также могут привести к необратимым последствиям, наравне с недисциплинированностью и бесконтрольностью персонала и воспитанников. Но чаще всего, именно сокрытие фактов правонарушений и непринятие соответствующих мер к правонарушителям несет в себе самые опасные и пагубные последствия.

Из всего вышеперечисленного, следует обратить внимание на комплекс причин опасностей в образовательной организации, который не может быть нейтрализован действиями в каком-либо одном направлении: экономическом, правовом, информационном, техническом, кадровом или организационном. Никакие дорогостоящие суперсистемы безопасности не гарантируют снижения травматизма в ДОО, если в голове у каждого не будет качественных знаний о мерах собственной безопасности, помощи и самопомощи. Поэтому главным звеном остается воздействие на воспитанников, родителей и персонал образовательной организации, т.е. на человеческий фактор. Для устранения и личных, и внешних причин возникновения опасных ситуаций необходим системный подход с участием всех субъектов безопасности: воспитанников, педагогов, родителей.

Проблема безопасности образовательной среды имеет различные аспекты: безопасности для физического здоровья детей (санитарно-гигиенических условий, экологических факторов, медицинского сопровождения, двигательной активности), безопасности для психического и социального здоровья.

Проблема защищенности от психологического насилия во взаимодействии участников образовательной среды приобретает сегодня особую актуальность, так как она является важнейшим условием социализации подрастающего поколения. Создание безопасной образовательной среды обеспечит не только комфортные условия для реализации физического и психического потенциала личности ребенка, но и будет способствовать его успешности в будущем.

На современном этапе развития общества, в условиях модернизации системы образования Российской Федерации, важность изучения, моделирования и проектирования среды, где происходит воспитание и формирование личности, где все ее участники могут находиться в состоянии психологической защищенности, а также, где созданы условия для формирования способности личности отражать неблагоприятные внешние и внутренние воздействия, становится обязательным целевым ориентиром в работе каждого образовательного учреждения и педагога, показателем современного качества образования.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования подразумевает создание психологической безопасности образовательной организации в качестве обязательного требования к условиям организации образовательного процесса. Само по себе, понятие психологической безопасности, определяется как состояние, когда обеспечено успешное психическое развитие участников образовательного процесса и адекватно отражаются внутренние и внешние угрозы их психическому здоровью.

Психологическая безопасность обеспечивается целостностью личности, ее адаптивностью и сохранностью психики человека. Важное место занимает среда, создающая защищенность для личности, свободная от проявлений психологического насилия, способствующая удовлетворению потребностей в личностно-доверительном общении, обеспечивающая психическое здоровье включенных в нее участников. Нормальное функционирование и устойчивое развитие человека во взаимодействии со средой, то есть своеобразное умение создавать психологически безопасные отношения и умение защититься от угроз, так же определяет устойчивость безопасной психологической среды [2].

Вместе с тем, и практический опыт реализации Стандарта, на сегодняшний день показал, что психолого-педагогическое сопровождение, реализующееся в программе психологической безопасности образовательного процесса, должно пронизывать все стороны взаимодействия обучающегося, родителей (законных представителей) и образовательного учреждения в процессах обучения, развития, воспитания и социализации.

Таким образом, создание условий психологической безопасности в образовательной среде может способствовать более полному личностному развитию ее участников и выступать профилактикой асоциального поведения, поэтому важно обеспечить специально организованное воздействие на дошкольников, создать соответствующие условия и психологическое просвещение педагогов и родителей. Психологическая безопасность в образовательной среде позволяет создать эти условия для благоприятного эмоционального взаимодействия, открытых доверительных отношений, личностного развития и укрепления психологического здоровья участников образовательного процесса [1].

Опираясь на вышеизложенные положения, мы провели исследование, целью которого являлось обеспечение безопасных условий для всех участников образовательного процесса в ДОО. Исследование проводилось на базе МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 24 "Солнышко"» г. Верхний Уфалей Челябинской области.

В основу исследования положена гипотеза – обеспечение безопасной среды в ДОО будет на высоком уровне, если используются следующие условия:

- систематизация и разработка локальных нормативных актов в сфере обеспечения безопасности в ДОО;
- повышение уровня профессиональной компетентности педагогов по вопросам формирования у детей навыков безопасного поведения;
- использование специально выстроенной и функциональной системы взаимодействия с органами безопасности;
- повышение уровня ответственности за безопасность всех участников образовательного процесса.

На начальном этапе нашего исследования были изучены основные направления законодательства РФ по вопросам организации безопасного образовательного пространства в ДОО, например, усовершенствованы локальные нормативные акты и инструкции, составлены рекомендации для педагогов по обеспечению безопасного образовательного пространства в групповых помещениях, составлены алгоритмы поведения педагогов при возникновении чрезвычайных ситуаций разного характера. К разработке алгоритмов привлекались сотрудники МЧС и правоохранительных органов.

Наряду с совершенствованием нормативно-правовой базы ДОО, были разработаны методические рекомендации для педагогов и родителей по формированию навыков и умений безопасного поведения детей в быту и на природе.

По мнению, О.В. Чермашенцевой: «... безопасность и здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни дошкольника, адекватное поведение в различных ситуациях...» [3].

Литература

1. Гурьева Д.Х. Психологическая безопасность личности в условиях образовательного процесса / Д.Х. Гурьева // Наука XXI века: вопросы, гипотезы, ответы. – СПб., 2014. – С. 37–40.
2. Долгова В.И. Влияние психологически безопасной образовательной среды дошкольного учреждения на развитие ребенка / В.И. Долгова, И.А. Аплеева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 7. – С. 81–85.
3. Основы безопасного поведения дошкольников: занятие, планирование, рекомендации / авт.-сост. О.В. Чермашенцева. – Волгоград: Учитель, 2008. – 207 с.
4. Орехова И.Л. Правовое регулирование здоровьесберегающей деятельности в образовании / И.Л. Орехова, З.И. Тюмасева, Е.С. Гладкая, А.А. Нуртдинова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – 172 с.

Попкова О.А.

Научный руководитель: Пермякова Н.Е., канд. пед. наук, доцент
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

РОЛЬ СЕМЬИ В ВОСПИТАНИИ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА

Аннотация. В статье раскрыты особенности организации взаимодействия дошкольной образовательной организации и семьи по формированию здорового образа жизни у детей. Предлагаются формы работы с семьей в данном направлении.

Ключевые слова: ребенок, семья, здоровый образ жизни, культура здоровья.

Popkova O.A.

Supervisor: Permyakova N.E., candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

THE ROLE OF THE FAMILY IN EDUCATION OF HEALTHY CHILD

Abstract. The article reveals the peculiarities of the organization of interaction between the preschool educational organization and the family on the formation of a healthy lifestyle for children. Proposed forms of work with the family in this direction.

Keywords: child, family, healthy lifestyle, health culture.

На современном этапе развития человеческого общества такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье ребенка приобретают особое значение. На государственном уровне «Здоровье» наравне с «Образованием» признается как приоритетное направление политики [1].

К сожалению, в самом обществе, в силу недостаточного уровня культуры, здоровье не стоит на первом месте и не является приоритетным для государства. В силу этих обстоятельств, когда речь заходит о воспитании детей, мы сталкиваемся с проблемой, когда родители не могут служить для ребенка положи-

тельным примером здорового образа жизни, так как часто имеют вредные привычки, ведут малоактивный образ жизни, например, просмотр телевизора, проведение времени за компьютером предпочитают прогулкам на свежем воздухе или занятиям физической культурой совместно с детьми [3; 4].

Статистические данные свидетельствуют, что 60% детей дошкольного возраста к моменту поступления в школу могут иметь II или III группы здоровья. Среди наиболее распространенных диагнозов можно выделить: нарушения опорно-двигательного аппарата – 30%; нарушения сердечно-сосудистой системы – 12%; заболевания органов дыхания – 25%; патологии органов зрения (близорукость и дальнозоркость) – 10%.

Проблема заключается в том, что часто родители плохо представляют себе систему приобщения ребенка к здоровому образу жизни, так как недостаточно информированы о формах сохранения и укрепления здоровья детей.

В современных исследованиях предлагается следующая система работы с детьми, направленная на формирование представлений о здоровье, ценностного отношения к здоровью и привычек здорового образа жизни:

1. Активное использование целебных природных факторов окружающей среды: чистая вода, ультрафиолетовые лучи солнечного света, свежий воздух, фитонцидные свойства растений и др.

2. Спокойный, доброжелательный психологический климат в дошкольной образовательной организации и семье.

3. Условия, способствующие повышению защитных сил организма ребенка и его работоспособности (режим дня, закаливание, обтирание, воздушные ванны и др.).

4. Полноценное питание, т.е. включение в рацион продуктов богатых витаминами, минеральными солями и белком.

5. Формирование интереса к оздоровлению собственного организма.

Для решения задач здоровьесберегающего образования необходимо использовать новые инновационные формы работы с детьми в ДОО при участии родителей:

1. Проектная деятельность, например, такие проекты как: «Что у меня внутри», «Наше здоровье», «Корзина полезных и вредных продуктов».

2. Экспериментирование и исследовательская деятельность, например, «Витамины весной и осенью», «Влияние фастфуда на здоровье», «В чем опасность Кока-Колы».

3. Дидактические игры, например, «Дыхательное деревце», «Овощная сказка», «В гостях у Неболейки» и др.

Для родителей можно составить буклеты по темам «Здоровье вашего ребенка», «Семейный кодекс здоровья», «О физическом воспитании детей» и др.

Также необходимо привлекать родителей к совместной деятельности не только с детьми, но и с педагогами. Оригинальной формой сотрудничества является создание «Дневничка–здоровячка». Он дает воспитаннику возможность высказать «тайное», лучше познать себя, осознать свои поступки и их последствия, а, кроме того, найти разнообразные решения проблемы и сделать осознанный выбор.

Родители при этом приобретают опыт общения с ребенком и особый взгляд на свою семью, взаимоотношения в ней и на самих себя глазами ребенка. Совместные занятия дают возможность проявлять инициативу в творческой и игровой продуктивной деятельности.

Для привлечения и заинтересованности детей и родителей к данной работе каждая страница сопровождается игрой или игровым заданием по теме, что гарантированно находит эмоциональный отклик и оздоровительный эффект. Структура дневника подвижна в зависимости от задач, которые ставит перед собой семья. Во время выполнения заданий используются многочисленные игры и упражнения [2].

1. Для развития внимания – игра «Это Я», «Любопытная Варвара» и др.

2. Для развития координации и мелкой моторики – пальчиковая гимнастика «Моя семья», «Помечтаем» и др.

3. Для укрепления мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей – игровое упражнение «Мы становимся все выше», подвижная игра «Карлики и великаны» и др.

4. Для закрепления знаний о различных видах спорта – различные игры: «Хорошие–вредные», «Любимый вид спорта», «Оцени поступок» и др.

5. Для развития ловкости и меткости – игры на свежем воздухе: «Котел», «Попади в цель», «Кто кого» и др.

На итоговом празднике каждая семья представляет свой «Семейный кодекс здоровья» и альбом спортивных достижений семьи. Также проводятся совместные игры-соревнования.

Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, ведение здоровый образ жизни – главные составляющие успеха физического воспитания в семье.

Таким образом, в результате совместной и целенаправленной работы ДОО и семьи у детей повышается уровень знаний о деятельности организма человека в целом и отдельных его органов, формируется осознанное отношение к своему здоровью, развиваются культурно-гигиенические навыки, способствующие сохранению здоровья, привычки здорового образа жизни становятся для ребенка и семьи приоритетными.

Нельзя не согласиться с пропагандистом здорового образа жизни, академиком Н.М. Амосовым: «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ни чем!».

Литература

1. Артеменко Б.А. Здоровьесбережение как одно из приоритетных направлений работы педагога в дошкольной образовательной организации / Б.А. Артеменко, Н.Е. Пермякова // Экологическая безопасность, здоровье и образование: матер. XI Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – С. 25–29.

2. Киселева Л.С. Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения: пособие для руководителей и практических работников ДОУ / Л.С. Киселева, Т.А. Данилина, Т.С. Лагода, М.Б. Зуйкова. – М.: АРК-ТИ, 2006. – 112 с.

3. Тюмасева З.И. Образование как комплексный фактор воздействия на здоровье / З.И. Тюмасева, А.А. Цыганков // Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения: матер. VII Междун. науч.-практ. конф. – СПб.: ЦНИТ «Астерион»; Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2011. – С. 37–42.

4. Тюмасева З.И. Приоритеты дошкольного образования: культура, экология и здоровье: монография / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Е.Б. Быстрой. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Цицера», 2017. – 149 с.

Прудникова И.А.

*Научный руководитель: Мамылина Н.В., д-р биол. наук, профессор
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия*

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Аннотация. Разработана методика физической подготовки юных легкоатлетов бегунов на короткие дистанции, включающая сочетание специально-развивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений со средствами общей физической подготовки. Выявлена эффективность методики для повышения уровня физической подготовленности спринтеров 10–12 лет.

Ключевые слова: физическая подготовка, бег на короткие дистанции, подростки 10–12 лет.

Prudnikova I.A.

*Supervisor: Mamylyna N.V., doctor of biological Sciences, Professor
South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia*

THE ASSESSMENT OF THE LEVEL OF PHYSICAL TRAINING OF ATHLETES, SPECIALIZING IN SPRINT

Abstract. The technique of physical training of young runners in sprint, including a combination of special – developing, special – preparatory and special exercises with means of the general physical training is developed. The efficiency of a technique for increase in level of fitness the 10–12 years sprinter is revealed.

Keywords: physical training, sprint, 10–12 year teenagers.

Актуальность. Бег на короткие дистанции является наиболее зрелищным видом легкой атлетики. Высокие показатели в спринтерском беге требуют всестороннего развития физических способностей уже на этапе начальной подготовки, учет изменения психоэмоционального состояния и возможностей спортсменов в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также организации грамотного сопровождения тренировочного процесса [4, с. 202; 6, с. 165]. В связи с этим для специалистов вопрос поиска оптимальных средств развития двигательных способностей юных легкоатлетов является актуальным [1, с. 41].

Таким образом, цель нашего исследования – оценка уровня физической подготовки легкоатлетов-бегунов на короткие дистанции.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе МКУДО ДЮСШ им. Н.В. Ловчикова Челябинской области села Варна. Нами были отобраны 20 легкоатлетов-спринтеров юношей в возрасте 10–12 лет, которые были разделены на две группы по 10 человек: экспериментальную и контрольную.

Легкоатлеты занимались по программе физической подготовки МКУДО ДЮСШ им. Н.В. Ловчикова для бегунов на короткие дистанции. Спортсмены экспериментальной группы дополнительно занимались по разработанной нами методике, содержание которой включает сочетание специально-развивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений со средствами общей физической подготовки. Экспериментальная методика разрабатывалась на основании содержания раздела программы физической подготовки легкоатлетов-спринтеров МКУДО ДЮСШ им. Н.В. Ловчикова, данных уровня физической подготовленности подростков 10–12 лет и актуальных научно-теоретических аспектов физической подготовки бегунов на короткие дистанции [2, с. 128; 3, с. 134; 5, с. 149]. Выбранная нами методика способствовала повышению уровня физической подготовленности бегунов-спринтеров 10–12 лет.

Методы исследования. Оценка уровня физической подготовки юношей бегунов на короткие дистанции проводилась по контрольным нормативам. Полученные результаты подвергались обработке методами математической статистики с вычислением t-критерия Стьюдента и формулы Бродди.

Результаты исследования. Занятия по экспериментальной методике проводились в течение шести месяцев. В начале и конце педагогического эксперимента выявлялся уровень физической подготовленности юных бегунов на короткие дистанции (табл. 1).

Табл. 1. – **Фоновый уровень физической подготовленности бегунов на короткие дистанции в возрасте 10–12 лет**

Нормативы	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Достоверность
бег 60 м с/х (сек)	9,5 ± 0,2	9,4 ± 0,3	p>0,05
прыжок в длину с места (см)	175,0 ± 5,0	178,0 ± 5,5	p>0,05
бег 1000 м (мин)	3,50.00 ± 15,0	3,52.00 ± 12,0	p>0,05

На начальном этапе исследования была проведена сравнительная оценка уровня скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости бегунов-спринтеров, результаты которой указывают на отсутствие достоверных различий среди показателей исследованных групп.

Через шесть месяцев, после реализации экспериментальной методики было проведено повторное тестирование (рис. 1–3).

После применения экспериментальной методики наблюдается достоверное (на 9,94%) повышение скорости пробегания дистанции 60 м с/х у юношей экспериментальной группы с 9,5 до 8,6 сек.

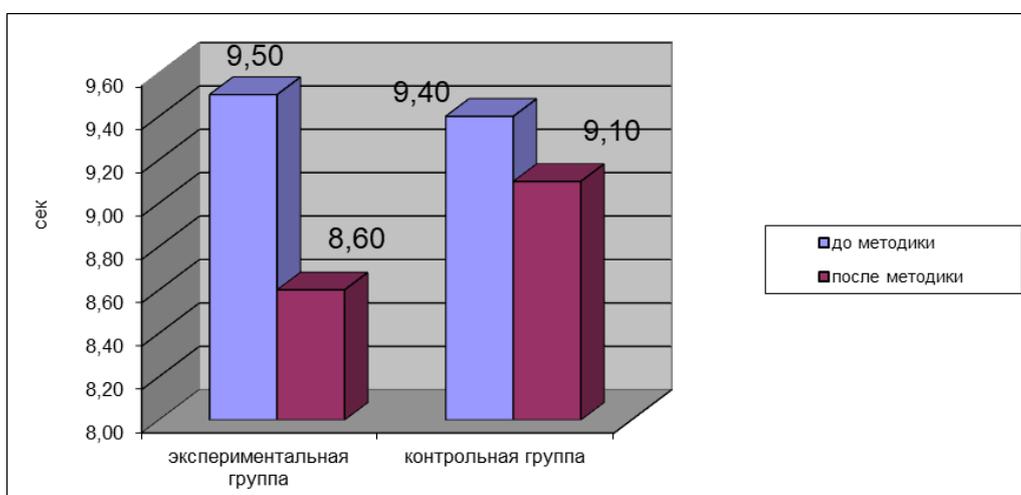


Рис. 1. Динамика уровня развития скоростных качеств у бегунов-спринтеров 10–12 лет

В контрольной группе отмечается прирост уровня скоростных способностей и составляет 3,24%, что не достигает статистической значимости (рис. 1).

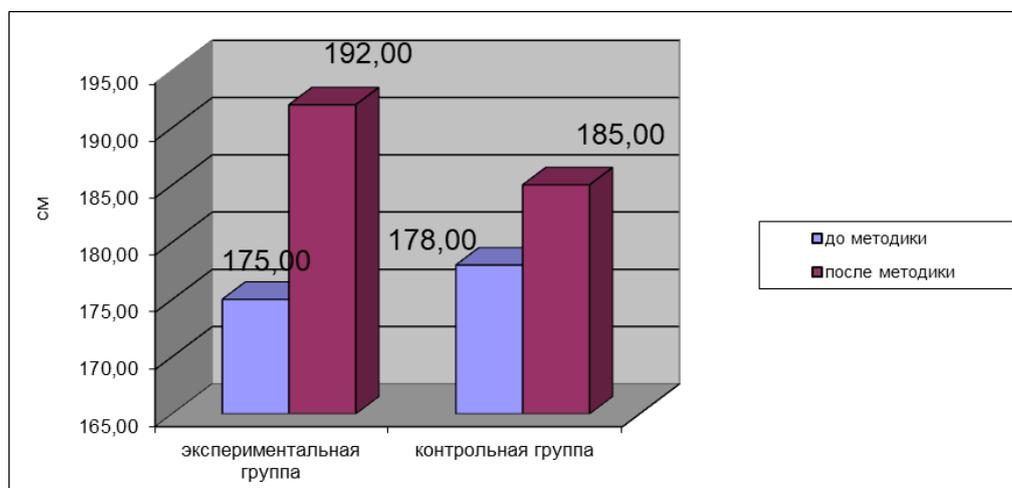


Рис. 2. Динамика уровня развития скоростно-силовых качеств у бегунов-спринтеров 10–12 лет

На рисунке 2 показаны результаты, после применения методики, которая оказала положительное влияние на повышение уровня скоростно-силовых качеств бегунов экспериментальной группы. Так, показатели норматива «прыжок в длину с места» повысились на 9,26% ($p < 0,05$) на фоне недостоверного улучшения у юношей контрольной группы.

За период реализации методики у спортсменов экспериментальной группы достоверно вырос уровень выносливости на 8,61% (рисунок 3). Время про бега дистанции 1000 м улучшилось с 3,50.00 до 3,31.00 мин ($p < 0,05$). У легкоатлетов контрольной группы время снизилось на 4,40%.

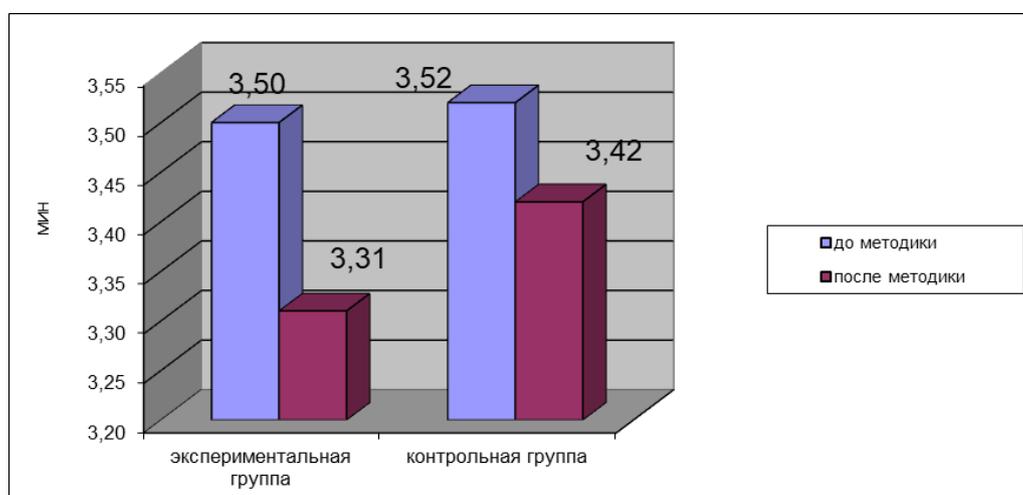


Рис. 3. Динамика уровня развития выносливости у бегунов-спринтеров 10–12 лет

Таким образом, использованная нами методика с включением комплекса специально-развивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений со средствами общей физической подготовки доказала свою эффективность в процессе практической реализации.

Литература

1. Германов Г.Н. Построение тренировочных нагрузок у юных бегуний на короткие дистанции – учащиеся УТГ 4-го года обучения СДЮШОР в больших циклах подготовки / Г.Н. Германов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 3 (97). – С. 41–47.
2. Лазаренко В.В. Роль цитокинов в адапционных процессах организма студентов к психоэмоциональному стрессу / В.В. Лазаренко, Я.В. Латюшин, В.И. Павлова, Н.В. Мамылина, Ю.Г. Камскова. – Троицк: Изд-во ИП Кузнецова Н.Н. – 2010. – 226 с.
3. Миронов Д.Л. Анализ эффективности различных подходов к скоростно-силовой подготовке юных легкоатлетов-спринтеров / Д.Л. Миронов, В.Н. Егоров, Э.М. Попов // Известия Тульского гос. ун-та. Физическая культура. Спорт. – 2016. – № 5. – С. 132–138.

4. Сиваков В.И. Циклическая структура лунных фаз и величина изменения психоэмоционального состояния и возможностей спортсменов в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности / В.И. Сиваков // Мир психологии. – 2006. – № 2 (46). – С. 200–205.

5. Федоров В.И. Повышение эффективности подготовки легкоатлетов-спринтеров на основе использования специальных упражнений циклического характера с выраженной асимметрией силового воздействия / В.И. Федоров, А.И. Чикуров, С.В. Радаева // Вестник Томского гос. ун-та. – 2012. – № 7. – С. 148–152.

6. Цилицкий В.С. Модель формирования готовности будущих педагогов к тьюторской деятельности / В.С. Цилицкий // Вестник ЧГПУ. – 2018. – № 3. – С. 163–170.

Саввичева Д.Д., Колесникова Н.А.

Научный руководитель: Пермякова Н.Е., канд. пед. наук, доцент
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

НЕКОТОРЫЕ ПРИЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье описывается несколько приемов формирования ценностей здорового образа жизни во внеурочной деятельности. Актуальность рассматриваемого вопроса состоит в том, что во все времена детский сад играет важную роль в жизни ребенка, поэтому статья посвящена тому, как рассказать в непринужденной форме о том, что значит здоровье, как его сохранять, зачем это нужно делать. Описывается влияние семьи на личность ребенка.

Ключевые слова: здоровье, дошкольник, здоровый образ жизни, виды занятий.

Savvicheva D.D., Kolesnikova N.A.

Supervisor: Permyakova N.E., candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

SOME TECHNIQUES OF FORMING THE VALUES OF HEALTHY LIFESTYLE IN CHILDREN OF SENIOR PRESCHOOL AGE IN EXTENSIVE ACTIVITY

Abstract. The article describes several techniques for the formation of values of a healthy lifestyle in extracurricular activities. The relevance of the issue under consideration is that at all times kindergarten plays an important role in the child's life, therefore the article is devoted to how to tell in a relaxed manner what health means, how to preserve it, why it should be done. The influence of the family on the child's personality is described.

Keywords: health, preschooler, healthy lifestyle, types of activities.

В сегодняшних реалиях ухудшения экологических условий и медико-демографических показателей необходима трансформация образовательных приоритетов в отношениях человека с окружающей средой. Поэтому одной из

важнейших стратегических задач развития государства является укрепление здоровья граждан, и прежде всего детей. Как отмечает О.В. Крежевских, среди наиболее часто встречающихся заболеваний детей дошкольного возраста встречаются болезни костно-мышечной системы (39%), системы кроветворения (31%), эндокринной системы (29%), ожирении (25%) [2].

В качестве причин этих заболеваний многие исследователи называют низкий уровень физического развития детей и отсутствие ценностных ориентаций на здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ) у детей старшего дошкольного возраста. Начиная с дошкольного возраста у детей должно формироваться представление о том, что такое ЗОЖ, ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих [1].

Исследования показывают, что именно знания о здоровом образе жизни служат решением проблемы ухудшения здоровья дошкольников. Они приобретаются в ходе занятий или во внеурочной деятельности. Например, раз в месяц проводятся «Уроки здоровья». Темы подбираются самые разные («Почему кукла Маша не может стоять», «Сердце – не медовый пряник», «Мы чистим не только туфли» и др.). На данных занятиях дети учат стихи, разыгрывают сценки, участвуют в викторинах, знакомятся с правилами ЗОЖ. В конечном итоге у детей формируется положительное отношение к здоровью, мотивация его оберегать. К данной работе можно привлекать родителей [7].

Другими формами мотивации к ЗОЖ является организация и проведение экскурсий в природу или походов. Ребенок с удовольствием участвует в этих мероприятиях, развиваясь не только физическом, но и духовном плане. Кроме того, прогулки на природе способствуют развитию чувства любви к родным местам и Родине, расширяют кругозор ребенка [3; 8].

Помимо экскурсий, можно разрабатывать проекты и проводить исследования, в которых дети активно принимают участие, сами находят информацию, например, «В гостях у Неболейки», «Уроки Мойдодыра», «Приятного аппетита» и др. Чем больше информации ребенок найдет сам, тем лучше он ее усвоит. Конечно, будет лучше, если родители примут участие в исследовании вместе со

своим ребенком, так как дети зачастую не полно понимают те или иные термины. Во время проектирования дети развиваются сразу в нескольких областях: они узнают много нового о здоровье и здоровьесбережении, разучивают различные стихотворения, поговорки и пословицы. Наглядным путем, дети лучше усваивают то, к чему приводят вредные привычки, как они пагубно влияют на наше здоровье [7].

Также большое значение имеет физкультурно-оздоровительная работа. Проведение ежегодного дня здоровья, где дети участвуют в спортивных конкурсах, эстафетах, турнира «Здоровые и спортивные», в котором принимают участие дошкольники вместе с родителями. Последний, несет в себе сразу несколько целей и задач: пропаганда здорового образа жизни, воспитание любви и гордости за свою семью, уважения к сверстникам, содействие укреплению отношений между детьми, воспитание чувства ответственности и взаимопомощи. Также укрепляется организм ребенка, улучшаются его физические навыки. После проведения мероприятий дети могут оформить стенгазету о том, чему они научились, что им понравилось [4].

Отдельное место в формировании ЗОЖ у детей имеет кружковая деятельность. В подобных кружках с детьми проводится ряд мероприятий, таких как: проведение подвижных игр, чтение детской научно-популярной литературы, демонстрация тематических мультфильмов. Темы формулируются в соответствии с интересами детей: «Как вырасти здоровым?», «Крепкие-крепкие зубы», «Дружи с водой», «Глаза, чтобы видели, а уши, чтобы слышали» и др. [6].

Ведущим приемом формирования ценностей ЗОЖ остается организация работы с родителями. Постоянно проводятся индивидуальные и групповые беседы, выпускаются семейные газеты, организуются устные журналы, блоги, составляются альбомы о спортивных достижениях семьи и др. [5]. Через собственные примеры родители формируют определенное поведение ребенка по сбережению и укреплению своего здоровья. Родители, к сожалению, не всегда демонстрируют примеры ЗОЖ, но в этом и состоит задача подобных мероприятий, цель которых – проинформировать родителей, что они являются главным примером для ребенка в формировании ЗОЖ [3].

Таким образом, хотелось бы отметить, что главной задачей педагога ДОО в формировании ЗОЖ у детей дошкольного возраста, является подготовка ребенка к его будущей взрослой самостоятельной жизни. С помощью воспитателя дети становятся нравственно и физически здоровыми, учатся ценить и оберегать не только свое здоровье, но также здоровье окружающих.

Нельзя не согласиться с В.А. Сухомлинским, который считал: «Я не боюсь еще и еще раз повторять: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их одухотворенная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Литература

1. Артеменко Б.А. Здоровьесбережение как одно из приоритетных направлений работы педагога в дошкольной образовательной организации / Б.А. Артеменко, Н.Е. Пермякова // Экологическая безопасность, здоровье и образование: матер. XI Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – С. 25–29.

2. Крежевских О.В. Эколого-оздоровительные прогулки с детьми дошкольного возраста: сущность, структура, содержание / О.В. Крежевских // Здоровьесберегающее образование – залог безопасности жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения: матер. VII Междун. науч.-практ. конф. – СПб.: ЦНИТ «Астерион»; Челябинск: ЧГПУ, 2011. – С. 85–88.

3. Никанорова Т.С. Здоровячок: система оздоровления дошкольников / Т.С. Никанорова; под. ред. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 96 с.

4. От рождения до школы: примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант); под ред. Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: Мозайка-Синтез, 2014. – 368 с.

5. Пермякова Н.Е. Индивидуальный подход в воспитании и образовании детей дошкольного возраста / Н.Е. Пермякова // Актуальные проблемы дошкольного образования: современные концепции и технологии дошкольного образования: матер. XV Междун. науч.-практ. конф. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Цицеро», 2017. – С. 320–324.

6. Теплюк С. Занятия на прогулках с детьми дошкольного возраста: пособие для педагогов дошкол. учреждений / С. Теплюк. – М.: Гуманит. Изд-кий центр ВЛАДОС, 2009. – 160 с.

7. Широкова Г.А. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: учеб. пособие / Г.А. Широкова. – Изд-во «Феникс», 2009. – 222 с.

8. Тюмасева З.И. Приоритеты дошкольного образования: культура, экология и здоровье: монография / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Е.Б. Быстрой. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Цицеро», 2017. – 149 с.

Сакулин В.В., Захарова Н.А.

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

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Аннотация. В статье рассматривается целесообразность применения игрового метода и метода круговой тренировки в учебно-тренировочном процессе юных волейболистов как условие совершенствования технико-тактической подготовки.

Ключевые слова: волейбол, круговая тренировка, игровой метод.

Sakulin V.V., Zaharova N.A.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

TECHNICAL AND TACTICAL READINESS OF YOUNG ATHLETES ON VOLLEYBALL

Abstract. In article, the expediency of application of a game method and method of a circular training educational and training process of young volleyball players as a condition of improvement of technical and tactical preparation is considered.

Keywords: volleyball, circular training, game method.

Успех тренировки целиком и полностью зависит от того насколько тренер обладает необходимым знаниями, позволяющими правильно организовать тренировочный процесс. Тренировочный процесс в волейболе многогранен и объединяет взаимосвязанные виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную и игровую [1].

Важное место в системе подготовки юных волейболистов занимает технико-тактическая подготовка. Это обусловлено тем, что современный волейбол предъявляет высокие требования к спортсменам, игрок должен уметь управлять собой в сложных игровых ситуациях, качественно и стабильно выполнять технико-тактические действия.

Совершенствование технико-тактической подготовки юных волейболистов требует поиска эффективных методов и педагогических технологий, которые позволили бы повысить уровень технико-тактической подготовленности спортсменов. В качестве таких методов можно выделить игровой метод и метод круговой тренировки [1].

В научной литературе вопросы подготовки волейболистов рассматривают М.Е. Амалин, Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, Ю.М. Портнов, О.П. Топышев и др. Методику технико-тактической подготовки волейболистов рассматривают А.В. Беляев, Ю.Д. Железняк, В.Ю. Зубков, Е.В. Фомин и др. Метод круговой тренировки был разработан Р. Морганом, Г. Адамсоном, также идеи круговой тренировки изучал Б.Д. Фрактман, который обосновал эффективность применения круговой тренировки в спортивной подготовке, принципы дозирования физической нагрузки, использования спортивных снарядов. Методику спортивной тренировки на основе метода круговой тренировки рассматривали также Л. Геркман, Х.М. Муртазин, Б.А. Наумов, М. Пейсахов, Г. Хачатуров, В.В. Чунин, М. Шолих и др. Особенности использования метода круговой тренировки с позиции концепции о функциональной системе П.К. Анохина раскрывает В.Н. Кряж.

Анализ научной литературы показывает, что вопросы технико-тактической подготовки юных волейболистов посредством игрового метода и метода круговой тренировки разработаны недостаточно. По нашему мнению, технико-тактическая подготовка юных спортсменов в волейболе будет эффективной, если в тренировочный процесс будет внедрена технология совершенствования технико-тактической подготовленности юных спортсменов в волейболе, основанная на: а) использовании метода круговой тренировки и игрового метода; б) учете возрастных и индивидуальных особенностей юных волейболистов.

В процессе подготовки должна использоваться система упражнений определенного тренирующего воздействия: упражнения развивающие и совершенствующие физические качества, технику и тактику игры. Именно объединение средств можно на тренировке воссоздать те игровые ситуации, которые могут возникнуть на соревнованиях [2; 3].

Технико-тактические действия подразумевают рациональное использование игровых приемов, которые направлены на достижение победы над командой соперника. Технико-тактические действия включают командные, групповые и индивидуальные действия, действия в защите и нападении. При этом эф-

фективность выполнения технико-тактических действий зависит от уровня физической подготовленности спортсменов [5].

В связи с этим тренировочный процесс нельзя рассматривать как простое соединение упражнений, направленных на физическую, техническую и тактическую подготовку. Необходимо такое их сочетание, которые в комплексе обеспечивают подготовку команды к соревнованиям. Это требует подбор эффективных методов, к которым можно отнести игровой метод и метод круговой тренировки [4].

Реализация методики технико-тактической подготовки юных волейболистов осуществлялась в секции волейбола на базе МБОУ СОШ № 147 (г. Челябинск). Из занимающихся было сформировано две группы – экспериментальная и контрольная, в каждой группе по 10 человек. Возраст занимающихся – 13–14 лет. В экспериментальной группе была реализована методика подготовки спортсменов на основе игрового метода и метода круговой тренировки, контрольная группа занималась по типовой программе, разработанной тренером.

В ходе проведенных тренировочных занятий юные волейболисты выполняли упражнения посредством круговой тренировки в основной части, после освоения основных технико-тактических действий проводились двусторонние игры с целью закрепления полученных навыков в учебной игре.

В ходе экспериментального исследования была выявлена положительная динамика в уровне физической и технико-тактической подготовленности юных волейболистов. Более высокий уровень подготовленности спортсменов экспериментальной группы был получен благодаря использованию комплекса специальных упражнений, направленных на изучение и совершенствование технико-тактических действий с учетом возрастных и индивидуальных особенностей юных волейболистов, а также за счет использования метода круговой тренировки и игрового метода на тренировочных занятиях.

Литература

1. Биомеханическая оптимизация технико-тактических действий единоборцев (на примере тхэквондо) / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Физическая культура, спорт, туризм: матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунац. участием. – Пермь: Астер, 2014. – С. 315–318.

2. Лепешкин В.А. Волейбол в школе: Обучение тактике игры / В.А. Лепешкин. – М.: Чистые пруды, 2007. – 32 с.
3. Физиологические предпосылки сохранения и укрепления здоровья у единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Вестник ЮУрГУ. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2014. – Т. 14. – № 3. – С. 26–32.
4. Формирование адаптации спортсменов высокой квалификации к физическим нагрузкам разных видов спорта путем изменения соотношения компонентов тела / Д.А. Сарайкин, А.А. Хуснутдинова, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова, Б.Г. Юшков // Человек. Спорт. Медицина. – 2018. – Т. 18. – № 3. – С. 47–59 (Doi: 10.14529/hsm180305).
5. Фурманов А.Г. Волейбол: учеб. пособие / А.Г. Волейбол. – Минск: Современная школа, 2009. – 227 с.

Салимова А.Г.

Научный руководитель: Галянт И.Г., канд. пед. наук, доцент
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА В ХУДОЖЕСТВЕННО-ТВОРЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ

Аннотация. В статье раскрывается значение художественно-эстетического воспитания в жизни дошкольников; рассматриваются особенности организации творческого процесса, способствующего гармоничному и целостному развитию детей.

Ключевые слова: художественное воспитание, творчество, развитие, интеграция искусств.

Salimova A.G.

Supervisor: Galant I.G., candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

DEVELOPMENT OF THE CHILD IN ART AND CREATIVE PROCESS

Abstract. In article the value of art and esthetic education in life of preschool children reveals; features of the organization of the creative process contributing to the harmonious and complete development of children are considered.

Keywords: art education, creativity, development, integration of arts.

Исследования периода детства становятся сегодня актуальными с точки зрения природосообразности, гуманности процесса воспитания и развития детей. Обращает внимание область художественно-эстетического развития, в процессе которого творчество выступает средством самовыражения внутреннего мира ребенка, который не только познает, но и выражает свое видение, понимание окружающего. Насколько пути развития ребенка в творческом процессе будут естественны и адекватны периоду дошкольного детства, настолько и результат развития будет гармоничным и целостным.

Результатом творческой деятельности детей является художественный образ как особый вид освоения и выражения действительности, форма мышления, существования в искусстве. Художественное начало и эстетика жизни ребенка в период дошкольного возраста влияют на его дальнейшее интеллектуально-творческое развитие и личностное становление, способствуют выработке стандартов поведения в социуме, форм взаимодействия с действительностью. Художественное воспитание предполагает воспитание средствами искусства.

Художественное воспитание в понимании В.И. Волынкина – это целенаправленно формируемая потребность и способность ребенка осваивать и создавать мир духовных ценностей [1, с. 33].

Согласно классическим исследованиям, его основная цель – формирование культуры творческой личности, которая проявляет себя общественно и индивидуально, и которая в процессе выявления внутреннего образа и в творческом восприятии внешнего мира создает художественные ценности. Основная его задача заключается в формировании позитивного и активного отношения ребенка к искусству, потребности в нем. Б.М. Неменский считает, что искусство совершает гигантскую работу по эстетическому формированию личности, оно приобщает к огромному опыту эстетических ценностей, «очеловечивает». Воспитывающая функция искусства связана с его воздействующей природой: диалог в основе восприятия; эмоциональное воздействие (эффект сопереживания); творческие возможности воображения и художественная интуиция; коллективная форма восприятия искусства; целостное отображение окружающего мира [4, с. 78].

В исследованиях И.Г. Галянт наше внимание привлекает использование принципа интеграции искусств, влияющих на художественно-эстетическое развитие детей. Интеграция искусств способствует развитию эмоционально-чувственной сферы ребенка (умение видеть, слышать, ощущать, двигаться, осязать, обонять, говорить, мыслить, воображать, представлять и т.д.). Музыка является важным средством для развития слуха. Способность цветоразличения развивает изобразительное искусство. Искусство театра учит детей общаться,

дает возможность понять поступки героя. Танец учит свободному владению телом, ориентироваться в пространстве, выражать свое состояние через импровизационное движение. Литература и поэзия развивают образную речь и обогащают язык. Интеграция – это не только деятельность, осуществляемая средствами различных искусств, но и деятельность, выходящая за пределы музыки, хореографии, изобразительного искусства, поэзии. Эти положения автора мы используем для решения исследуемого процесса [2].

Основными положениями «художественного воспитания» являются: 1) процесс целенаправленного воспитания «чувства прекрасного»; 2) формирование способности воспринимать и видеть красоту в искусстве и жизни, оценивать ее; 3) формирование художественного вкуса; 4) развитие способности к самостоятельному творчеству и созданию прекрасного, развитие умения создавать продукты ручного творчества. К содержанию художественного воспитания относят: художественное образование и развитие компетентности в области искусства, формирование их художественного сознания и вкуса при активном общении с искусством, раскрытие художественно-творческого потенциала и способностей детей в самостоятельном художественном творчестве. Каждое из направлений художественного воспитания по содержанию и целям выступает самостоятельно, но все они обогащают и обуславливают друг друга [5].

Главной целью организации художественно-творческой деятельности детей, как считает И.Г. Галянт, должно стать стремление педагога разглядеть природный творческий дар в ребенке, создание условий для психологического равновесия, спонтанных импровизационных проявлений посредством музыки, слова, движения, образа. Таким образом, успешность творческого процесса будет зависеть от того, насколько органично осуществляется включение ребенка в творческую деятельность соразмерно этапам развития и насколько формы, средства и методы этой деятельности являются адекватными творческим целям и задачам [2].

Таким образом, художественное воспитание – одно из направлений сложной структуры воспитательной деятельности в период детства, от уровня

которого зависят качественные характеристики личности ребенка, гармоничное и целостное его развитие. Задачи природосообразного и экологического воспитания и развития детей ставит перед педагогами современное дошкольное образование в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта.

Литература

1. Волынкин В.И. Художественно-эстетическое воспитание и развитие дошкольников: учеб. пособие / В.И. Волынкин. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2007. – 441 с.
2. Галянт И.Г. Организация художественно-творческой деятельности детей дошкольного возраста / И.Г. Галянт // Дошкольное воспитание. – 2013. – № 1. – С. 97–100.
3. Галянт И.Г. Ритмическая организация жизненного пространства детей как основа музыкально-творческого развития / И.Г. Галянт // Вестник ЧГПУ. – 2015. – № 3. – С. 80–89.
4. Неменский Б.М. Педагогика искусства / Б.М. Неменский. – М.: Просвещение, 2007. – 256 с.
5. Эстетическое воспитание и развитие детей дошкольного возраста: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. Е.А. Дубровской, С.А. Козловой. – М.: ИЦ «Академия», 2002. – 256 с.

Сарайкин Д.А.

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

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ГОДА

Аннотация. В статье рассматривается изменение показателей умственной работоспособности у студентов-первокурсников в течение учебного года. На формирование умственной работоспособности у студентов-первокурсников в течение учебного года влияют различные факторы внешней и внутренней среды. Сюда может относиться состояние здоровья, физическая нагрузка, режим дня работы, различная нагрузка.

Ключевые слова: умственная работоспособность, студенты, учебный год, центральная нервная система, высшая нервная деятельность.

Saraykin D.A.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

DYNAMICS OF INDICATORS OF INTELLECTUAL WORKING CAPACITY AT FIRST-YEAR STUDENTS WITHIN ACADEMIC YEAR

Abstract. In this article change of indicators of intellectual working capacity at first-year students within academic year is considered. Forming of intellectual working capacity at first-year students within academic year is influenced by various factors of external and internal environment. Here can the state of health, an exercise stress, a work day regimen, various loading belongs.

Keywords: intellectual working capacity, students, academic year, central nervous system, higher nervous activity.

Существует три фактора, влияющих на умственную работоспособность: психический, состоящий из эмоционального состояния и мотивации; физический, в который входят абиотические компоненты окружающей среды и физиологический, включающий в себя уровень здоровья, состояние физического развития, пол, возраст и т.п. [3; 4].

Во время развития умственного утомления, которое происходит из-за напряженно сложной работы, возникает ухудшение функционального состояния центральной нервной системы. Возникновение нервно-психической дезадаптации и снижение уровня усвоения информации происходит из-за возникновения переутомления в следствие прогрессирования утомления. Для сохранения и поддержания психического здоровья студентов необходимо как можно раньше обнаруживать первые признаки утомления и вовремя их корректировать [1; 2].

В прикладных исследованиях чаще всего применяется метод «Корректурной буквенной пробы» с помощью таблицы Анфимова.

Организация и методы исследования

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет». В исследовании принимали участие студенты-первокурсники высшей школы физической культуры и спорта в количестве 30 человек (15 девушек и 15 юношей). Исследование проводилось в течение учебного года.

Для исследования были использованы критерии адаптации к учебной нагрузке и сопротивляемости организма студентов к утомлению с помощью методики дозированной работы по времени с использованием таблицы В.Я. Анфимов. Статистическая обработка результатов исследования проводилась с использованием лицензионных прикладных программ MS Office Excel 2013 и Statistica 6.0. О достоверности различий средних величин судили по критерию Стьюдента (t).

Результаты исследования и их обсуждение

Информация об уровне функционирования высшей нервной деятельности необходимо для максимальной оценки уровня здоровья человека. В данном случае используется психофизиологический метод: определение уровня умственной работоспособности.

На рисунке 1 (А, Б) представлены данные анализа показателей умственной работоспособности студентов-первокурсников в течение учебного года.

Из анализа результатов исследования следует, что показатели умственной работоспособности снизились к концу учебного года.

Так, на конец учебного года отмечается увеличение процента ошибок, уменьшение процента вычеркнутых знаков и уменьшение общего объема проделанной работы.

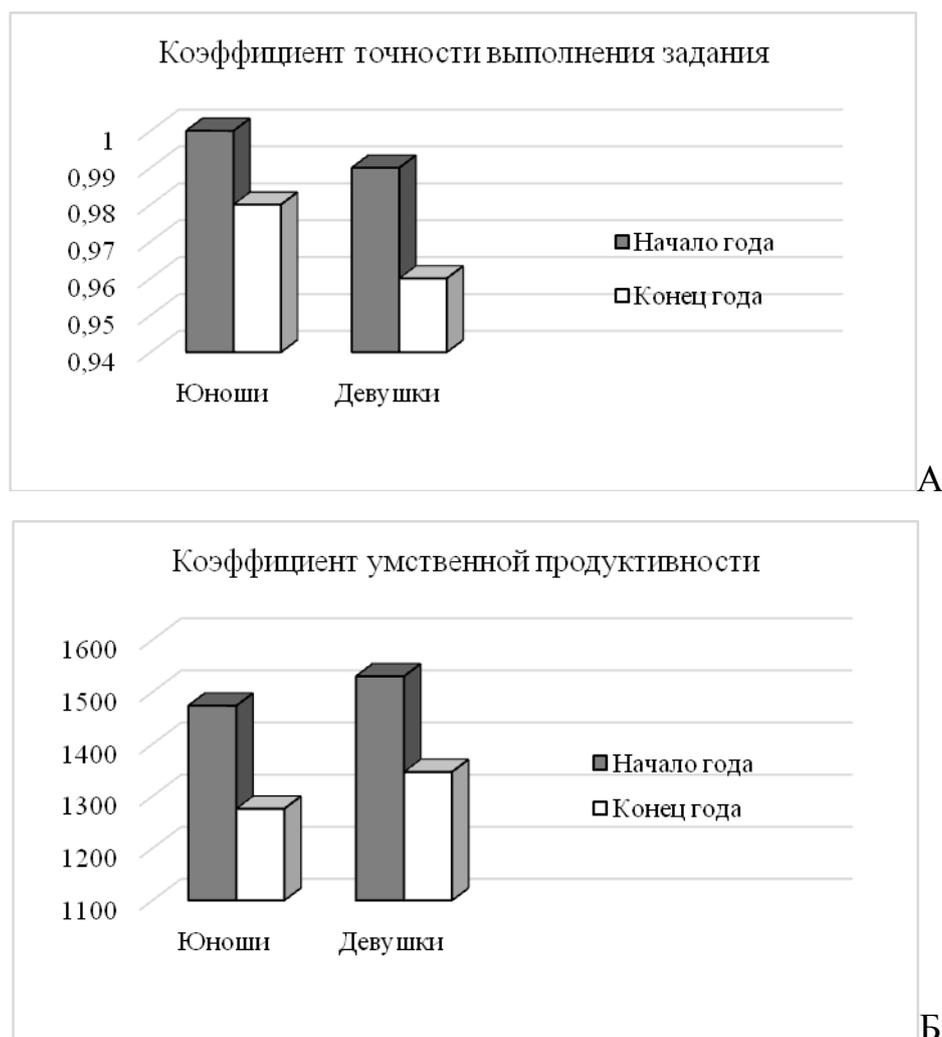


Рис. 1 (А, Б). Анализ показателей умственной работоспособности у студентов-первокурсников в течении учебного года

Юноши и девушки первого курса на начало учебного года показали одинаково высокую точность выполнения задания, а, следовательно, и коэффициент точности выполнения задания был высоким и составлял 0,99%. К концу учебного года, коэффициент точности выполнения задания незначительно снизился на 3%.

Следует также отметить, что к концу учебного года наступает утомление, которое способствует наступлению переутомлению, в результате этого может наступить срыв адаптационных процессов в центральной нервной системе.

Данные предположения подтверждаются экспериментально. Как видно из анализа результатов исследования к концу учебного года снизился показатель «коэффициент умственной продуктивности».

Так, у юношей показатель «коэффициент умственной продуктивности» снизился на 13,42%, у девушек – на 12% ($p < 0,05$).

Таким образом, на конец учебного года у студентов первокурсников отмечается снижение умственной работоспособности, уменьшается общий объем проделанной работы, увеличивается процент ошибок при выполнении заданий, уменьшается процент вычеркнутых знаков. Умственная работоспособность на конец учебного года у студентов-первокурсников также снижается под влиянием экзаменационного стресса в летней сессии.

Литература

1. Агаджанян Н.А. Проблемы адаптации и учение о здоровье: учеб. пособие / Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Изд-во РУДН, 2006. – 284 с.
2. Бугаков А.И. Технология организации адаптации студентов физкультурно-педагогического направления к образовательному процессу в вузе / А.И. Бугаков, С.Н. Федоров // Физическая культура и здоровье: науч.-метод. журнал. – 2008. – № 4 (18). – С. 53–55.
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. Павлова В.И. 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 ЮУрГГПУ. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2015. – Т. 15. – № 4. – С. 74–79.

Сахаутдинова М.Р.

Научный руководитель: Пермякова Н.Е., канд. пед. наук, доцент
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

ОРГАНИЗАЦИЯ ПАРТНЕРСТВА ДОО И СЕМЬИ ПО ВОПРОСУ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

Аннотация. Статья посвящена формам организации взаимодействия дошкольной образовательной организации и семьи по вопросам физического развития. Представлены данные анкетирования родителей на предмет готовности приобщения ребенка к занятию физической культурой и данные собеседования с детьми на предмет их заинтересованности в занятиях физической культурой.

Ключевые слова: семья, дошкольная образовательная организация, взаимодействие, физическое развитие.

Sahautdinova M.R.

Supervisor: Permyakova N.E., candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

ORGANIZATION OF PARTNERSHIPS BETWEEN THE PEO AND THE FAMILY ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN

Abstract. The article is devoted to the forms of organization of interaction of preschool educational organizations and families on issues of physical development. Presents the data of the survey of parents on the subject of readiness to involve the child in physical culture and the data of interviews with children regarding their interest in physical education.

Keywords: family, preschool educational organization, interaction, physical development.

Современная система дошкольного образования переживает процесс качественного обновления и в полной мере решает проблему позитивного взаимодействия ребенка с окружающей социальной средой.

Согласно ФГОС дошкольного образования одной из областей развития детей является физическое развитие и укрепление их здоровья. Физическое воспитание в дошкольной образовательной организации (далее – ДОО) направлено на постоянный поиск эффективных средств совершенствования и развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях. Реализация данного приоритетного направления не представляется возможным без тесного взаимодействия ДОО с семьей.

Проведенное нами на базе МБДОУ «ДС №476 г. Челябинска» анкетирование родителей воспитанников на предмет готовности приобщения ребенка к

занятиям физической культурой и спортом показало, что во многих семьях детская потребность в движении не удовлетворяется даже на 50%. На вопрос, чем дети в семье занимались в выходные дни? 48% детей смотрели телевизор; играли в компьютерные игры – 35%; гуляли на улице – 4%; занимались физическими упражнениями – 3%; затруднились дать ответ – 10% респондентов.

Одновременно было проведено исследование, направленное на выявление интереса у детей к занятиям физической культурой. Был задан ряд вопросов, по результатам которых можно сделать вывод о том, что большинству детей (53,6%) нравится заниматься физкультурой. Многие дети любят кататься на велосипеде и плавать (47,2%).

Наблюдение за детьми в повседневной жизни показало, что большинство детей (78,8%) проявляют инициативу делать утреннюю гимнастику, посещают физкультурные занятия – 64,7%. Однако, регулярно делают утреннюю гимнастику 70%, пассивны в выборе упражнений 72%, не проявляют интерес к физкультурному оборудованию 73%. Занимаются физкультурой в семье 45%, прибегают к физическим упражнениям от случая к случаю 33%.

Данные проведенного исследования свидетельствуют, что интерес у детей к физическим упражнениям присутствует, но не поддерживается со стороны семьи. Однако, вырастить ребенка сильным, крепким и здоровым невозможно только в условиях ДОО, поскольку воспитание здорового ребенка – одна из главнейших задач семьи, что отражено в Конвенции ООН о правах ребенка от 1989 г. и Федеральном законе №273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации».

Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но зачастую родители, занятые работой с одной стороны, не могут показать ребенку личный положительный пример здорового образа жизни, а с другой не противостоят отрицательным внешним влияниям [1].

Семья и ДОО – те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. По данным современных исследований, поступая в ДОО, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение

осанки – 27%, излишний вес – 17%, задержки в развитии быстроты, ловкости, координации движений – 19%. Одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

Нельзя отрицать роль ДОО в гармоничном развитии ребенка, которое невозможно без физического воспитания. Физкультура играет важную роль в формировании всех систем и функций организма, во всестороннем развитии ребенка и является не однодневным мероприятием, а предполагает целенаправленную систематическую работу с ним как в ДОО, так и в семье [3].

Дошкольная образовательная организация создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья, при этом для повышения интереса детей к физической культуре необходимо создание условий для занятия физической культурой в семье [4].

Совместная деятельность педагогов, детей и родителей позволяет повысить эффективность работы по оздоровлению детей; получить необходимые знания о физическом развитии ребенка; сформировать потребность в здоровом образе жизни в семье; снизить «дефицит» положительных эмоций, создать атмосферу праздника при совместной спортивной деятельности; увидеть и узнать работу ДОО по физическому развитию; обеспечить преемственность методов и приемов воспитания детей в семье и ДОО.

К формам работы с родителями можно отнести коллективные и индивидуальные.

К первым относятся родительские собрания и конференции, например, родительское собрание «Спортивный уголок дома» или конференция «Активный отдых ребенка в семье»; вечера вопросов и ответов, например, «100 вопросов о физической культуре»; выставки и презентации, например выпуск семейной газеты «Ловкие и смелые, сильные и умелые» или составление альбома о спортивных достижениях семьи; устные журналы и семейные клубы, например семейный клуб «Здоровейка»; спортивные развлечения, например «Самый сильный папа – мой» и др.

Ко вторым относятся совместная деятельность ребенка и родителей на занятии; совместное изготовление игр, альбомов, лэпбуков; совместное выполнение рекомендаций педагога и др.

Успешность работы воспитателя, связанная с постоянными контактами с родителями и детьми, в большей степени зависит от умения общаться. При этом ведущая роль в общении воспитателя и родителей все-таки принадлежит воспитателю, так как именно он является профессионалом и официальным представителем образовательного учреждения [2].

Таким образом, семья и ДОО – это те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка.

Второй этап анкетирования, проведенный с теми же родителями предполагал анализ их педагогической компетентности в физическом развитии детей. Были получены следующие результаты: 30% родителей уверены в своих знаниях, около 20% постоянно знакомятся с рекомендациями по воспитанию детей, представленными в ДОО, а 50% респондентов испытывают постоянную потребность в консультациях и рекомендациях, касающихся физического воспитания. Это означает, что система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью и требует определения перспективной траектории формирования новой культуры взаимодействия ДОО и семьи.

Опыт показывает, что, благодаря инициативе и систематичной работе воспитателей по сохранению и укреплению здоровья дошкольников, интерес родителей к данной теме заметно возрастает, они становятся активными участниками воспитательно-образовательного процесса.

Мы согласны с мнением академика Н.М. Амосова, что: «Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в детском саду и семье».

Литература

1. Артеменко Б.А. Здоровьесбережение как одно из приоритетных направлений работы педагога в дошкольной образовательной организации / Б.А. Артеменко, Н.Е. Пермякова // Экологическая безопасность, здоровье и образование: матер. XI Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – С. 25–29.

2. Доронова Т.Н. Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями: пособие для работников ДОУ / Т.Н. Доронова. – М.: б.и., 2002. – 120 с.

3. Пономарева Л.И. Концептуальные основы эколого-валеологической подготовки педагогов дошкольного образования / Л.И. Пономарева, З.И. Тюмасева. – СПб.: Изд-во МИНПИ «Астерион», 2008. – 197 с.

4. Тюмасева З.И. Здоровьеориентированное воспитание детей как приоритетное направление дошкольного образования / З.И. Тюмасева // Актуальные проблемы дошкольного образования: современные концепции и технологии дошкольного образования: матер. XV Междун. науч.-практ. конф. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Цицеро», 2017. – С. 394–397.

Семенова И.С.

Научный руководитель: Пермякова Н.Е., канд. пед. наук, доцент
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье описывается процесс формирования навыков безопасного поведения детей дошкольного возраста, рассматриваются взгляды ученых на данный процесс, а также способы формирования безопасного поведения.

Ключевые слова: поведение, безопасность, дети дошкольного возраста, культура безопасности.

Semenova I.S.

Supervisor: Permyakova N.E., candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

FORMING SKILLS OF SAFE BEHAVIOR OF PRESCHOOL CHILDREN

Abstract. The article describes the process of forming the skills of safe behavior of preschool children, examines the views of scientists on this process, as well as ways of forming safe behavior.

Keywords: behavior, safety, preschool children, safety culture.

В начале третьего тысячелетия актуализировалась необходимость поиска механизмов для формирования у подрастающего поколения сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих из-за увеличения частоты проявления разрушительных сил природы, числа промышленных аварий и катастроф, опасности социального характера, отсутствия навыков правильного поведения в различных угрожающих и чрезвычайных ситуациях [5].

Специалисты разных научных направлений отмечают, что таким механизмом должно стать образование, причем подготовка должна проходить на всех этапах жизни человека, а начинать необходимо с дошкольного возраста.

Дошкольный возраст характеризуется нарастанием двигательной активности и увеличением физических возможностей ребенка, которые, сочетаясь с повышенной любознательностью, стремлением к самостоятельности, нередко приводят к возникновению травмоопасных ситуаций. Поэтому столь значимой является проблема создания условий в дошкольной образовательной организации (далее – ДОО) и семье, позволяющих ребенку планомерно накапливать опыт безопасного поведения.

В силу возрастных особенностей дошкольники не способны обеспечить собственную безопасность, но данный период наиболее благоприятен для приобщения детей к безопасной культуре. Необходимо отметить, что культура как социальное явление возникла именно как фактор выживания первобытного общества и древнего человека, то есть ей изначально присуща защитная функция. Одна из основных функций культуры – защита человека и общества, поэтому можно сказать, что культура в широком смысле является культурой безопасности [2].

Сохранение здоровья детей и формирование у них основ безопасного, разумного поведения и отношения к своей жизни и здоровью рассматриваются как наиболее важные задачи системы образования. Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования, формирование у детей основ безопасного поведения в быту, социуме, природе осуществляется в ходе реализации образовательной области «социально-коммуникативное развитие» (ч. 2, п. 2.6) [3].

Формирование навыков безопасного поведения осуществляется через решение следующих задач: формирование представлений об опасных ситуациях и способов поведения в них; приобщение к правилам безопасного поведения; формирование знаний о правилах безопасности в различных ситуациях (пешеход, пассажир и т.д.).

Период дошкольного детства является благоприятным и важным этапом для воспитания у детей новых личностных качеств, для освоения ими опыта безопасного поведения. В свою очередь, взрослому необходимо помогать детям избегать повреждений, но не все время водить их за руку, удерживать возле себя, а ненавязчиво способствовать формированию у детей основ безопасного поведения. Необходимо воспитать привычку правильно кататься на скейтборде, велосипеде и т.д., объяснять, как нужно вести себя на улице, во дворе, на дороге. Нужно формировать у детей навыки поведения в ситуациях, чреватых получением травм, формировать у них представление о наиболее типичных, часто встречающихся ситуациях [1].

Так же дошкольный возраст характеризуется увеличением двигательной активности и физических возможностей ребенка, которые, сочетаясь с повышенной любознательностью, стремлением к самостоятельности, нередко могут приводить к возникновению опасных ситуаций. Поэтому создание для ребенка условий, позволяющих ему планомерно накапливать опыт безопасного поведения, является актуальной педагогической задачей.

Исследователи отмечают, что подготовленный к опасной ситуации ребенок преодолевает растерянность значительно быстрее. Полностью неподготовленный дошкольник сохраняет растерянность, которая вызывает длительное бездействие, суетливость и затяжной стресс. С другой стороны, есть группа детей, которые нуждаются в самом чувстве страха как тормозной фазе поведения. В настоящее время возросло число детей, которые «ничего не боятся», могут, не задумываясь или плохо управляя собой, выполнять несуразные действия, при этом получая травмы.

Часто дети не только не знают, как справиться с ситуацией, но и не осознают сам факт ее возникновения. Поэтому их следует знакомить с источниками опасности, мерами предостережения и собственными возможностями. Именно это и можно считать опытом безопасного поведения, который позволяет будущим школьникам предвидеть, избегать и правильно действовать при возникновении небезопасных ситуаций.

Таким образом, поведение ребенка в опасной ситуации зависит от того, может ли он правильно оценить ее и знает ли пути выхода, а также от того, насколько ему знакома опасность. Поэтому ее «проигрывание» – наилучший способ для преодоления чувства страха в опасных случаях у одних детей и удержание от поспешных и необдуманных действий – у других.

Опираясь на исследования ученых, нами были выделены следующие способы формирования безопасного поведения:

- игровые технологии («Я иголки не боюсь», «Мы спасатели», «Раз, два, три, что может быть опасно – найди»);
- арт-технологии («Домик улитки», «Так и не так», «100 бед»);
- информационно-коммуникативные технологии;
- валеологические сказки («Как Стобед наступил на иголку», «Горопливый ножик», «Как непослушный котенок обжог себе лапу»);
- игры-драматизации («Я помощник», «Опасные предметы», «Не мешайте мне трудиться»);
- игры-тренинги («Чик-чик ножницами», «Убери на место», «Один дома»).

Таким образом, приобщение детей к культуре безопасности как компоненту общей культуры является необходимой и важной составляющей их социализации и развития их сознательного отношения к важности безопасного поведения. Только организовав оптимальные организационно – педагогические условия, возможно обеспечить высокую эффективность формирования культуры безопасности. В условиях введения ФГОС ДО остро встает вопрос о необходимости поиска необходимых путей формирования у детей ответственного и сознательного отношения к вопросам своей безопасности и безопасности окружающих их людей.

Нельзя не согласиться с Л.Л. Тимофеевой, которая считает что: «...основная цель в работе с дошкольниками это формирование у них основ культуры безопасности, определяющих возможность полноценного развития различных форм личностной активности детей их самостоятельности, творчества во всех видах детской деятельности, способности самостоятельно и безо-

пасно действовать в повседневной жизни (в быту, улице, детском саду и т.д.), неординарных и опасных ситуациях, находить ответы на актуальные вопросы собственной безопасности» [4].

Литература

1. Авдеева Н.Н. Безопасность: учеб. пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста / Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. – М.: ООО «АСТ-ЛТД», 2015.

2. Николаева С.О. Занятия по культуре поведения с дошкольниками и младшими школьниками / С.О. Николаева. – М.: Академия, 2010. – 130 с.

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 25.11.2013 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» [Электронный ресурс] // Российская газета. – 2013. – № 6241. – Режим доступа. – URL: <https://rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html> (дата обращения: 25.03.2019).

4. Тимофеева Л.Л. Формирование культуры безопасности. Взаимодействие семьи и ДОО / Л.Л. Тимофеева. – М.: Детство-Пресс. – 2015. – 176 с.

5. Хромцова Т.Г. Воспитание безопасного поведения в быту детей дошкольного возраста / Т.Г. Хромцова. – М.: Пед. общ-во России, 2005. – 80 с.

Семенова М.Л.

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

НАСТАВНИЧЕСТВО И ТЬЮТОРСТВО В РАБОТЕ С МОЛОДЫМИ ПЕДАГОГАМИ

Аннотация. В статье обсуждается проблема поддержки, оказания необходимой помощи, становления и роста молодого специалиста в дошкольном образовательном учреждении с использованием внутреннего кадрового резерва. Автор подчеркивает важную роль и перспективность возможности перехода методического сопровождения педагогов от наставничества к тьюторству.

Ключевые слова: адаптация, профессионализм, кадровый резерв, методическая работа, наставничество, тьюторство.

Semenova M.L.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

MENTORING AND TUTORING IN WORKING WITH YOUNG TEACHERS

Abstract. The article discusses the problem of adaptation and retention of young teachers in preschool educational institution. The author emphasizes the important role and possibilities of methodical work in the production and socio-psychological adaptation of young teachers.

Keywords: adaptation, professionalism, candidate pool, methodical work, differentiated approach, tutorship.

В условиях реформирования образования, обновления нормативно-правовой системы проблема успешной адаптации и профессиональной реализации молодых специалистов в системе дошкольного образования является одной из наиболее значимых. В настоящее время повышаются требования к современному педагогу в личностном и профессиональном плане. Реализуемые инновации в сфере образования, обновление содержания и развивающие технологии дошкольного образования заявляют тот уровень личностной и профессиональной готовности педагога к творчеству, принятию нестандартных решений, взаимодействию с воспитанниками, проявлению инициативы, активности в деятельности, который бы соответствовал процессу обновления целевых, содержательных и процессуальных характеристик образования. В реформируемую систему дошкольного образования должен прийти новый педагог с совершенно иным типом мышлением, способный реализовывать задачи, выдвинутые стандартом дошкольного образования.

Значимость управления процессом адаптации подтверждается различными исследованиями. Термин «адаптация» впервые был введен Г. Аубертом в XIX веке. Он произошел от позднелатинского «*adaptatio*» (приспособление) и первоначально широко использовался в биологических науках для описания феномена и механизмов приспособительного поведения индивидов в животном мире, эволюции различных форм жизни. В последующем процесс адаптации стал предметом исследования многих наук, в том числе и психологии.

Значительный вклад в разработку проблемы адаптации молодых педагогов внесли М.Г. Гарунов, В.В. Краевский, М.Х. Титма, М.Ю. Лимонова, Е.Г. Черникова, В.Д. Шадриков и др. Согласно точке зрения П.И. Пидкасистого, Л.М. Фридмана и др., если индивиду не удастся преодолеть трудности адаптации, то у него могут складываться такие качества как: конформность, безынициативность, могут появиться робость, неуверенность в себе [5].

В исследованиях А.А. Бодалева, Е.М. Павлютенкова, З.И. Тюмасевой, В.Д. Шадрикова, Н.О. Яковлевой и др. по проблемам профориентации критерием правильного выбора профессии является успешность профессиональной адаптации [3; 4].

Научно доказано, что адаптационный этап является важным для начинающего педагога как профессионала [4].

В то же время, практика дошкольных образовательных организаций показывает, что адаптация молодых педагогов зачастую проходит самостоятельно. Руководитель не уделяет должного внимания созданию условий для притока, адаптации и удержания молодых педагогов в образовательной организации.

Процесс вхождения личности в новое социальное окружение с целью совместной деятельности называют адаптацией, особо важную роль в которой играет наставничество. Данная форма педагогического сопровождения имеет большие возможности для вовлечения начинающего воспитателя в образовательную среду дошкольной образовательной организации, где одновременно решаются проблемы профессиональной и социально-психологической адаптации: конкурсное движение, повышение квалификации, работа в творческих группах, инновационная деятельность, освоение новых педагогических технологий и т.д. в различных активных формах методической работы. Наставничество в качестве ведущей формы адаптации молодых специалистов активно используется и продолжает применяться в ряде образовательных организаций [6].

В то же время необходимо отметить ряд факторов, которые не способствуют эффективной профессиональной адаптации начинающего специалиста, педагогическое сопровождение которого обеспечивается наставничеством:

1) наставничество как форма взаимодействия зачастую носит лишь внешний характер, так как в большинстве случаев отсутствует четкая регламентация задач педагога-наставника;

2) наблюдается недостаточный уровень личной ответственности наставников за профессиональный рост коллег;

3) ситуативный характер диалогов и консультаций не способствует профессиональному росту начинающего педагога;

4) знания и навыки самого наставника не безграничны и др. [2].

С учетом указанных факторов наставничество не сможет в полной мере обеспечить потребность в непрерывном, постоянном развитии молодых

педагогов. Решением проблемы, на наш взгляд, может стать куратор, который способен осуществлять разработку индивидуальных программ, информационных и организационных мероприятий, направленных на профессиональное развитие педагогов дошкольной образовательной организации, формирование у них мотивации к получению самообразования.

Т.М. Ковалева основную функцию тьютора определяет как посредничество между разными субъектами образовательного пространства [3].

Переход от системы наставничества к тьюторству, особенно в условиях малого города, сопровождается определенными трудностями. Внедрение иной, особой формы сопровождения педагогов связано с развитием внутреннего кадрового резерва. Под кадровым резервом понимается группа работников, прошедших предварительный отбор (оценку) и обладающих определенным потенциалом для выполнения определенных, в том числе управленческих обязанностей. Основными требованиями к подбору кандидатов кадрового резерва при этом являются [4, с. 73]:

- инициативность, как способность привнести новые идеи;
- ответственность, как способность выполнять свою работу качественно;
- организаторские способности и др.

Профессия «тьютор» является своеобразным откликом на актуальную потребность общества в непрерывном самообразовании для повышения профессиональной компетентности педагогических кадров [1].

Работа тьютора с молодыми педагогами внутри дошкольного образовательного учреждения позволяет эффективно реализовать дифференцированный подход, учет личностных и профессиональных качеств каждого педагога. При организации методической работы следует учитывать индивидуальные качества, являющиеся препятствием для успешной адаптации. Так, для одних педагогов характерна повышенная тревожность, позиция «закрытости», страх собственной некомпетентности в некоторых вопросах, или наоборот, иллюзии собственной мудрости и непогрешимости. Другие проявляют желание все делать правильно, согласно эталону и безотносительно поведения и состояния воспитанников. И в том и в другом случае педагогу необходима особая поддержка и

стимулирование педагогической деятельности, так как выбор данной стратегии может быть обусловлен различными факторами. Анализ этих факторов задача тьютора как руководителя процессом повышения профессиональной компетентности педагогических кадров.

Тьюторское сопровождение молодых педагогов можно будет считать успешным, если достигнуты положительные результаты в их профессиональной сфере, а именно:

1) сформирована потребность в пополнении педагогических знаний, педагог демонстрирует умения моделировать и прогнозировать образовательный процесс;

2) педагог проявляет уверенность в собственных силах, успешен в коммуникации с воспитанниками и их родителями;

3) педагог вовлечен и активно участвует в творческой педагогической деятельности. В сфере отношений и взаимодействия с коллегами также отмечается психологический комфорт.

Таким образом, проблема непрерывного и постоянного развития молодых педагогов в условиях тьюторства становится важным ресурсом в решении этих задач.

Литература

1. Артеменко Б.А. Тьюторское сопровождение в экологическом образовании школьников / Б.А. Артеменко, Е.Б. Быстрой, Н.В. Калашников [и др.] // European Social Science Journal. – 2016. – № 8. – С. 73–79.

2. Веснин В.Р. Управление персоналом: теория и практика: электрон. учеб. / В.Р. Веснин. – М.: КНОРУС, 2009. – 677 с.

3. Ковалева Т.М. О деятельности тьютора в современном образовательном учреждении / Т.М. Ковалева // Перемены. – 2009. – № 3. – С. 13–20.

4. Тюмасева З.И. Адаптационный этап процесса профессиональной социализации студентов педагогического вуза / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Н.О. Яковлева // Научный журнал. Образование и наука. – 2018. – Т. 20. – № 1. – С. 75–95. (Doi: 10.17853/1994-5639-2018-1-75-95).

5. Управление персоналом государственной службы: учеб.-метод. пособие / Под. ред. д-р социол. наук, проф. Е.В. Охотского. – М.: Изд-во РАГС, 1997. – 536 с.

6. Челнокова Е.А. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культуры и спорта в высшей школе / Е.А. Челнокова, Н.Ф. Агаев, З.И. Тюмасева // Вестник Мининского ун-та. – 2018. – Т. 6. – № 1. – С. 6. (Doi: 10.26795/2307-1281-2018-6-1-6)

Силантьева И.К., Фролова А.Л.

Научный руководитель: Артеменко Б.А., канд. биол. наук, доцент
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА ПРОЕКТОВ В ФОРМИРОВАНИИ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Внедрение в практику метода проектной деятельности стало одним из основных средств формирования экологической культуры детей дошкольного возраста. Включение дошкольников в проектную деятельность позволяет воспитать самостоятельную и отзывчивую личность, развивает творческие начала и интеллектуальные способности, способствует формированию целеустремленности, настойчивости, учит преодолевать возникающие трудности и проблемы, общаться со сверстниками и взрослыми.

Ключевые слова: метод проектов, экологическая культура, экологическое образование.

Silanteva I.K, Frolova A.L.

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

USING THE PROJECT METHOD IN FORMING ENVIRONMENTAL CULTURE OF CHILDREN OF SENIOR PRESCHOOL AGE

Abstract. The introduction of the project activity method into practice has become one of the main means of forming an ecological culture of children of preschool age. The inclusion of preschoolers in project activities allows them to cultivate an independent and responsive personality, develops creative beginnings and intellectual abilities, contributes to the formation of dedication, perseverance, teaches them to overcome difficulties and problems that arise, to communicate with peers and adults.

Keywords: project method, ecological culture, ecological education.

В современном мире проблемы окружающей среды приобрели первостепенное значение. Насущной задачей стало принятие решений и мер по защите окружающей среды от загрязнения и разрушения, сохранение всего генетического разнообразия живых существ, сбережение генофонда планеты. Обретение экологического сознания и мышления – единственный для человечества выход из сложившейся ситуации.

Мы провели мониторинг для определения уровня сформированности экологических представлений у детей старшего дошкольного возраста. Данные показали, что у 26% детей – низкий уровень экологических знаний, средним

уровнем обладает 34% детей, 40% – имеют высокий уровень. Исходя из результатов мониторинга, нами был сделан вывод о том, что у детей не достаточно сформирована экологическая культура. Следовательно, данная проблема является актуальной.

Формирование экологической культуры – это экологические знания, экологическое мышление, экологически оправданное поведение и чувство любви к природе. Экологически культурная личность при познании природы и общении с ней через свои чувства (восхищение, радость, удивление, умиление, гнев, возмущение, сострадание и др.) переживает свое отношение к ней и стремится сохранить дикую природу, проявляя тем самым любовь к миру природы [4]. Формирование экологической культуры, проявляется в эмоционально-положительном отношении к природе, окружающему миру, в ответственном отношении к своему здоровью и состоянию окружающей среды, в соблюдении определенных моральных норм, в системе ценностных ориентаций [2; 7].

Отсюда вытекает цель экологического образования в ДООУ – становление начал экологической культуры у детей, развитие экологического сознания, мышления, экологической культуры у взрослых (воспитателей, родителей), их воспитывающих. Данную задачу можно легко решить, используя метод проектов [1; 5]. Данный метод формирует способности сосредотачивать свое внимание на предметах ближайшего окружения и явлениях окружающей действительности, умение сравнивать, анализировать, устанавливать простейшие причинно-следственные связи, выделять в предметах определенные свойства, группировать их [3].

Мы предположили, что процесс формирования экологической культуры детей дошкольного возраста будет эффективным, если педагогом будет внедрена проектная деятельность. Для подтверждения нами был разработан проект по экологическому воспитанию для детей старшего дошкольного возраста «Волшебница вода».

Проблема: отсутствие у детей представлений о значении воды в жизни человека, об основных источниках загрязнения воды, его последствиях, мероприятиях по предотвращению загрязнения воды.

Цель проекта: Формирование у детей осознанного, бережного отношения к воде, то есть воспитание эмоционально-нравственного отношения к воде как одному из источников жизни на Земле. Проект решает следующие задачи:

1. Систематизировать и расширять представления детей о воде и о свойствах воды.

2. Способствовать формированию позитивного отношения к воде (познавательного, бережного, созидательного).

3. Сформировать первоначальные умения и навыки экологически грамотного для природы и для самого ребенка поведения.

4. Развивать умение анализировать, выявлять взаимосвязи и взаимозависимости между объектами и явлениями природы.

5. Воспитывать экологически грамотное поведение по отношению к воде в быту и в природе.

6. Формировать бережное отношение к своему здоровью.

Данный проект по типу является исследовательско-творческим, по виду – долгосрочный. Проект рассчитан на детей старшего дошкольного возраста, педагогов и родителей.

В данном проекте происходит интеграция следующих образовательных областей: познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие, физическое развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

Вид деятельности: Познавательно-исследовательская деятельность, коммуникативная деятельность, двигательная деятельность, восприятие художественной литературы, изобразительная деятельность, музыкальная деятельность, самостоятельная деятельность, игровая деятельность.

Предметно-развивающая среда организуется так, чтобы каждый ребенок имел возможность заниматься любимым делом. Размещение оборудования по секторам позволяет детям объединиться подгруппами по общим интересам (конструирование, рисование, ручной труд, театральная-игровая деятельность, экспериментирование). Обязательными в оборудовании являются материалы, активизирующие познавательную деятельность, развивающие игры, технические устройства и игрушки [6].

Рекомендации родителям: чтение художественной литературы совместно с детьми, беседы на тему «Что мы знаем о воде, для чего она нужна?», разучивание стихотворений о воде, водоемах и т.д.

Описание продукта полученного в результате проекта:

1. Дети получили знания о водовороте воды в природе, бережном отношении к воде как к природному ресурсу, пользе и свойствах воды.

2. Сформировано представление о некоторых природных объектах, явлениях, закономерностях; привиты навыки экологически грамотного поведения в природе и в быту.

3. Развита наблюдательность, любознательность, интерес к познавательной деятельности.

4. Формирование у детей опытно – исследовательских навыков.

5. Создан альбом «Для чего нужна вода».

Материально-технические ресурсы для выполнения проекта: видеопроектор, музыкальное оборудование.

Итогом нашей многогранной работы по реализации разработанного проекта стало расширение и углубление представлений детей старшего дошкольного возраста о воде, об изменчивости природных объектов, а также динамическая сформированность о сезонных изменениях в природе, круговороте воды в природе. У детей в результате системной работы значительно выросли показатели личностных качеств, свидетельствующие о достаточном уровне развития.

Нами было выявлено, что уровень экологического воспитания повысился, таким образом низким уровнем экологического воспитания обладают 19% детей, средним уровнем – 33% детей и 48% имеют высокий уровень экологического воспитания.

Таким образом, актуальность проектной деятельности заключается в том, что она связана с развивающим, личностно-ориентированным обучением и может широко использоваться в учреждении любого типа, в любой группе. Проект позволяет интегрировать сведения из разных областей знаний для решения одной проблемы и применять их на практике, осуществляя взаимодействие со специалистами и родителями.

Литература

1. Быстрой Е.Б. Роль проектной методики в процессе познавательного развития дошкольников / Е.Б. Быстрая, Б.А. Артеменко // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы: матер. VI Междун. науч.-практ. конф., 13–15 февраля 2017 г., г. Нижневартовск. – Нижневартовск: НГУ, 2017. – С. 33–36.
2. Быстрой Е.Б. Теория и технология экологического образования детей дошкольного возраста / Е.Б. Быстрая, Б.А. Артеменко, Н.В. Калашников [и др.]. – Челябинск: Цицеро, 2017. – 222 с.
3. Веракса Н.Е. Работа над проектами в детском саду / Н.Е. Веракса // Современное дошкольное образование. – 2008. – № 5.
4. Николаева С.Н. Теория и методика экологического образования детей: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / С.Н. Николаева. – М.: Академия, 2012. – 272 с.
5. Микерина А.С. Проектная деятельность как форма организации интегрированного образовательного процесс в дошкольном образовательном учреждении / А.С. Микерина // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2013. – № 2. – С. 57–60.
6. Рыжова Н.А. Экологическое образование в детском саду / Н.А. Рыжова // Дошкольное образование. – 2005. – №№ 17–20.
7. Сахаутдинова М.Р. К вопросу об экологическом воспитании детей дошкольного возраста / М.Р. Сахаутдинова, Б.А. Артеменко // Экологическая безопасность, здоровье и образование: матер. XI Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов, 20 апреля 2018 г., г. Челябинск. – Челябинск: ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – С. 245–250.

Скоробренко И.А.

Научный руководитель: Орехова И.Л., канд. пед. наук, доцент
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

ЗНАЧЕНИЕ ЭКОЛОГО-ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ

Аннотация. В статье раскрывается роль эколого-валеологической составляющей педагогической практики для становления профессиональной компетентности будущих учителей. Особое внимание уделяется вопросу деятельности студента в рамках его эколого-валеологической подготовки.

Ключевые слова: педагогическая практика, эколого-валеология, профессиональная подготовка учителей, культура здоровья, образовательный процесс.

Skorobrenko I.A.

Supervisor: Orekhova I.L., candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

IMPORTANCE OF THE ECOLOGICAL AND VALEOLOGICAL COMPONENT OF PEDAGOGICAL PRACTICE IN THE FUTURE TEACHERS' PROFESSIONAL TRAINING PROCESS

Abstract. The article reveals the role of the ecological-valeological component of pedagogical practice for the future teachers' professional competence development. Particular attention is paid to the issue of student's activities in the frames of work in the process of their ecological and valeological training.

Keywords: pedagogical practice, ecology-valeology, professional training of teachers, health culture, educational process.

В последнее время все большую актуальность приобретают вопросы качества профессиональной подготовки будущих учителей, что обусловлено как социальным запросом со стороны общества и государства, так и необходимостью следовать современной парадигме развития образования, идти в ногу со временем. За последние несколько десятилетий значительно возросли требования к условиям и организации образовательного процесса, реализуемого в общеобразовательной организации, а также к профессиональной подготовке учителей.

Сегодня никто не сомневается в том, что современный учитель должен обладать способностью и готовностью «строить траекторию своей профессиональной деятельности в целом и своего профессионального поведения в частности на достаточно высоком уровне, принимать обоснованные и аргументированные решения» [3, с. 215]. Это означает, что учитель XXI века должен обладать определенным набором педагогического инструментария, который был бы полезен ему в профессиональной деятельности, а также способствовал бы оптимизации образовательного процесса, делая его более комфортным и эффективным для обучающихся. Под подобным инструментарием мы понимаем определенную совокупность форм, методов, средств и технологий работы с обучающимися.

Одной из приоритетных задач школы на сегодняшний день является формирование гармоничной, здоровой в физическом, духовном и социальном плане личности, так как основным фактором развития общественного потенциала является здоровье человека [6, с. 93]. Данной точки зрения придерживается и европейское сообщество, которое рассматривает охрану здоровья подрастающего поколения как приоритетную задачу. При этом следует отметить, что здоровье человека находится в тесной взаимосвязи с благополучием окру-

жающей среды. В этой связи актуальным становится обращение к эколого-валеологии, раскрывающей закономерности взаимоотношений человека с природой, социально-природной средой, с другим человеком, обществом и самим собой [1]. Именно от учителя, от того, насколько педагогически и методически обоснованно, грамотно и логично он сможет выстроить траекторию оздоровительной работы со своими учениками, какие технологии, формы, методы и средства работы с обучаемыми он использует, зависит, насколько задача формирования здоровой личности будет решена.

Таким образом, актуальность приобретает эколого-валеологическая подготовка студентов педагогического вуза, которая, являясь подсистемой общей системы педвузовской подготовки, направлена на формирование готовности будущих педагогов к диверсифицированной оздоровительной деятельности в образовательных организациях [1]. Следует отметить, что процесс формирования профессиональной компетентности будущего учителя состоит как из теоретического и практического обучения в рамках аудиторной и внеаудиторной работы, вооружающей студента необходимыми знаниями, умениями и навыками, необходимыми в дальнейшей деятельности, так и из ряда педагогических практик, которые позволяют применять и совершенствовать полученные знания, развивать профессионально значимые умения и навыки. Следует отметить, что педагогические практики состоят из ряда составляющих, таких как методическая, педагогическая, психологическая и эколого-валеологическая (здоровьесберегающая). В комплексе все эти составляющие позволяют формировать целостное профессиональное мировоззрение будущего педагога, однако особое внимание нам хотелось бы уделить эколого-валеологической составляющей.

Поскольку современный образовательный процесс характеризуется достаточно высокими физическими и психическими нагрузками для учеников и подчас не обеспечен здоровьесберегающими средствами и технологиями, особую актуальность приобретает задача создания здоровьесберегающей образовательной среды и эффективного использования педагогами здоровьесберегающих технологий [2; 5]. В рамках педагогической практики в общеобразователь-

ной организации студенты получают возможность самостоятельно проанализировать на предмет эффективности, отобрать и использовать различные здоровьесберегающие технологии. Так, студент-практикант обязан следить за соответствием организации каждого разработанного и проведенного им урока принципам здоровьесберегающего образования, не допуская высокой плотности урока, что будет способствовать профилактике переутомления школьников. В процессе создания технологических карт урока студенты продумывают наличие валеологических пауз и физкультминуток в ходе урока.

Непосредственно во время урока студент-практикант следит, в первую очередь, за организацией благоприятного психологического климата урока, за условиями организации процесса обучения (в первую очередь, это воздух и освещение в классной комнате), а также за активностью учеников. Чтобы поза учеников во время урока не оставалась стационарной, студент-практикант должен продумать, какие формы и технологии работы следует включить в урок, чтобы стимулировать двигательную активность школьников. Например, задания, характеризующиеся высокой степенью взаимодействия, можно проводить в форме групповой и парной работы, а также в форме мини-эстафет (к примеру, на уроках иностранного языка с этой целью очень эффективно можно использовать такие игровые формы работы, как «Laufdiktat» – «Беговой диктант» или «Fliegeschlagen» – «Мухобойки»).

Большую важность в формировании эколого-валеологической компетентности будущего учителя играет выполнение студентом-практикантом в процессе прохождения педагогической практики обязанностей классного руководителя. Не подлежит сомнению тот факт, что «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» [4, с. 299]. В самом начале педагогической практики студент-практикант может провести диагно-

стику состояния здоровья обучающихся и его самооценки ими, что позволит выявить основные проблемы, связанные со здоровьем школьников и их потребности в оздоровительной работе, с учетом которых можно рационально и грамотно выстроить учебно-воспитательный процесс.

Кроме того, в рамках педагогической составляющей практики, предполагающей проведение студентом-практикантом классных часов и бесед со школьниками, практикант может проводить тренинговые мероприятия, направленные на формирование культуры здорового образа жизни, где в качестве актуальных форм и технологий работы мы предлагаем проведение самодиагностики с обучающимися 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 и защиту школьниками проектов и презентаций по различным проблемам здоровьесбережения.

Вышеизложенные положения позволяют сделать вывод о том, что эколого-валеологическая составляющая педагогической практики в общеобразовательной школе является одним из важнейших и неотъемлемых условий подготовки компетентного учителя, обладающего способностью и готовностью строить учебно-воспитательный процесс с учетом здоровьесберегающих технологий, способствующих формированию гармоничной и здоровой личности школьника.

Литература

1. Орехова И.Л. Концептуальные эколого-валеологической подготовки педагогов – в аспекте педагогической антропологии: монография / И.Л. Орехова, З.И. Тюмаева, Л.И. Пономарева. – СПб.: Изд-во ИП Никифорова («Ас-тер-Пресс»), 2010. – 241 с.
2. Орехова Т.Ф. Принципы здоровьесберегающего образования: метод. указания для студ. и учителей / Т. Ф. Орехова. – Магнитогорск: МаГУ, 2008. – 48 с.
3. Скоробренко И.А. Психолого-педагогические условия формирования конфликтологической компетентности будущего учителя / И.А. Скоробренко, А.В. Ворожейкина // Психология в меняющемся мире: проблемы, гипотезы, исследования: сб. матер. Междун. студ. науч.-практ. конф. / под ред. Е.Л. Солдатовой, А.С. Мальцевой, Н.А. Чипеевой. – Челябинск: Изд-кий центр ЮУрГУ, 2017. – С. 212–216.
4. Скоробренко И.А. Роль классного руководителя в формировании культуры здоровья у школьников / И.А. Скоробренко // Экологическая безопасность, здоровье и образование: сб. науч. тр. X Всерос. (очно-заочной) науч.-практ. конф. молодых уче-

ных, аспирантов и студентов / под науч. ред. проф. З.И. Тюмасевой. – Челябинск: ЗАО «Цицеро», 2017. – С. 298–302.

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

6. Тюмасева З.И. Экологические аспекты здоровья как основа эколого-валеологического образования будущих педагогов / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова // Вестник ВЭГУ. – 2017. – № 6 (92). – С. 92–103.

Степанов С.В., Камскова Ю.Г.

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

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ХАРАКТЕРИСТИК ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЯ «РЫВОК»

Аннотация. В статье рассмотрена техника дыхательных циклов при выполнении соревновательного упражнения «рывок» в гиревом спорте.

Ключевые слова: гиревой спорт, рывок, дыхание, дыхательные циклы.

Stepanov S.V., Kamskova Yu.G.

South Ural State Humanitarian-Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

DETERMINATION OF EXTERNAL RESPIRATORY CHARACTERISTICS IN A KETTLEBELL SPORT IN EXECUTING THE «SNATCH» EXERCISE

Abstract. The article describes the technique of respiratory cycles when performing competitive exercises «snatch» in kettlebell sport.

Keywords: kettlebell sport, snatch, breathing, breathing cycles.

Вначале техническая подготовка сводится к изучению перемещения снаряда, и при этом следует принимать во внимание особенности дыхания спортсмена. В исследовании С.Н. Мишина и В.Ф. Тихонова установлено, что в случае появления натуживания в момент акцентированных усилий, динамика роста спортивных результатов быстро снижается [2]. Несоблюдение ритма дыхания во время выполнения упражнения сопровождается нарушениями работы сердца и системы кровообращения, так как ослабляется присасывающая функция грудной клетки и затрудняется ток крови в системе верхней полой вены. Задержка дыхания и натуживание обуславливает застой крови на периферии и нарушение обмена веществ. Как демонстрирует практика, для восстановления дыхания после натуживания необходимо проведения от пяти до восьми дыхательных циклов [5]. Неритмичность двигательных действий, вызванная наруше-

нием ритма дыхания, приводит к лишним движениям рук, ног, туловища. Это, в свою очередь, снижает экономичность движений, вызывает досрочное нарастание утомления и, как следствие, ведет к снижению спортивного результата [4].

Таким образом, существует необходимость определения более рационального дыхательного ритма для своевременной и рациональной постановки дыхания при выполнении соревновательного упражнения «рывок» в гиревом спорте. Вопрос заключается в том, насколько глубоко и часто нужно дышать в процессе работы для демонстрации высокого результата.

В заметках ранних работ авторов установлено, что при выполнении одного двигательного цикла нужно осуществлять от двух до четырех дыхательных циклов в упражнении рывок. Легочная вентиляция является автоматизированной функцией, детерминированной рядом констант, таких как парциальное давление, давление кислорода в газовой смеси в альвеолах и напряжение в двуокиси углерода на стенках капилляров, информации от хемо – и механорецепторов [6]. У спортсменов высокого класса наблюдаются разные типы дыхания: двухциклового, трехциклового, четырехциклового. Различия просматриваются в зависимости от скорости выполнения упражнений, а значит от весовых категорий. Часть спортсменов могут менять количество дыхательных циклов и их глубину в процессе одного подхода.

В процессе дыхания в циклических видах спорта существуют некоторые закономерности:

- минутный объем дыхания должен быть адекватен кислородному запросу (мощности выполняемой работы); искусственная гипервентиляция легких неуместна и приводит к возникновению кислородных пробок;

- повышение частоты дыхания приводит к значительному росту энергозатрат на обеспечение работы дыхательных мышц;

- дыхательный объем ограничен глубиной вдоха и выдоха, а также их скоростью, и не превышает 60% жизненной емкости легких;

- существующее «мертвое пространство» между внешней средой и альвеолярным пространством при слишком поверхностном дыхании будет препятствовать кислородному обмену, играя роль пробки;

– повышение глубины дыхания должно осуществляться за счет увеличения глубины вдоха; глубокие выдохи, особенно в начальной фазе рабочего подхода, приводят к резкой и полной смене состава воздуха в легких, при которой возможно возникновение кислородных пробок (головокружение) [1; 3].

На базе легкоатлетического стадиона им. Е. Елесиной было проведено тестирование спортсменов. В нем приняло участие 12 атлетов различных весовых категорий с квалификацией Кандидат в Мастера спорта России (КМС) и Мастер спорта России (МС). С помощью спирографа определялись показатели внешнего дыхания при выполнении упражнения рывок с различными способами дыхания. Сравнивались показатели дыхательного объема, частоты дыхания, минутного объема дыхания, индекс минутного объема дыхания.

Табл. 1. – Показатели дыхательных характеристик

Типы дыхания	ДО	ЧД	МОД	ИМОД
2х цикловое	1,34 ± 0,15	40 ± 2	53,57 ± 6,58	713 ± 55,4
3х цикловое	1,15 ± 0,12	60 ± 3	69,14 ± 5,69	749 ± 56,3
4х цикловое	1,03 ± 0,09	80 ± 4	82,41 ± 4,84	806 ± 49,4

Примечание: ДО – дыхательный объем; ЧД – частота дыхания; МОД – минутный объем дыхания; ИМОД – индекс минутного объема дыхания.

Результаты тестирования приведены в таблице 1. Большие различия между результатами возникли в результате разницы в объеме легких, возможностях максимального потребления кислорода у исследуемых спортсменов. Полученные результаты говорят о снижении дыхательного объема в одном цикле при увеличении частоты дыхания, делая дыхание более поверхностным. Это было бы очень хорошо для повышения общей работоспособности, но вместе с этим мы наблюдаем и резкое возрастание минутного потребления кислорода с увеличением дыхательных циклов при одинаковом темпе выполнения упражнения. Гипервентиляция легких в фазе «вработки» нежелательна. Будут возрастать и энергозатраты на производство дыхательных циклов с увеличением частоты дыхания. Вместе с этим ранее упомянутое «мертвое пространство» будет мешать вентиляции легких. Индекс МОД также возрастает, показывая увеличение общей вентиляции легких, что не всегда хорошо. Заметим, что условием тести-

рования было выполнение упражнения в темпе 19–21 подъем в минуту. Таким высоким темпом с гирями 32 килограмма могут работать лишь самые высококвалифицированные спортсмены. Однако, гири в 24 кг также имеют место в проведении соревнований. Ими могут выполнять упражнение, используя полностью регламент времени, рывок большинство спортсменов, имеющих звание мастеров спорта.

Значительное повышение частоты дыхания при выполнении упражнения рывок высоким темпом приводит к энергетическим потерям и гипервентиляции легких.

При сниженном темпе работы с гирями для оптимальной вентиляции легких необходимо повышать частоту дыхания, чтобы не возникали задержки дыхания и натуживание.

Рекомендуется использовать двух- и трехциклового способы дыхания при выполнении упражнения рывок высоким темпом на низком пульсе.

Литература

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

2. Мишин С.Н. Координация дыхания и двигательных действий в упражнении толчок гиревого спорта / С.Н. Мишин, В.Ф. Тихонов // Вестник спортивной науки. – М., 2009. – № 1. – С. 12–15.

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 экологии человека: матер. III Междун. науч.-практ. конф. Тюмен. гос. ун-та. – Тюмень, 2014. – С. 95–99.

4. Терзи М.С. Функциональный профиль восстановительных реакций кардиореспираторной системы после соревновательных нагрузок в тхэквондо / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды: матер. V Междун. науч.-практ. конф. Челяб. гос. пед. ун-т. – Челябинск, 2014. – С. 388–391.

5. Черкесов Ю.Т. Структура рывка гири и особенности проявления биомеханических характеристик / Ю.Т. Черкесов, М.М. Эбзеев, Ч.Х. Ингушев, С.М. Эрикенов, В.М. Мусакаев // Теория и практика физической культуры. – М.: РГУФК, 2003. – № 11. – С. 49–51.

6. Шачкова Т.А. Влияние специфики движений конькобежцев на функцию внешнего дыхания / Т.А. Шачкова // Сб. науч. тр. молодых ученых. – Челябинск: УралГУФК, 2009. – Вып. 8 – С. 229–231.

Степанов С.В., Камскова Ю.Г.

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

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ

Аннотация. В статье теоретически обоснованы упражнения для развития силовой выносливости в гиревом спорте.

Ключевые слова: гиревой спорт, силовая выносливость, упражнения развития силовой выносливости.

Stepanov S.V., Kamskova Yu.G.

South Ural State Humanitarian-Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF DEVELOPMENT OF POWER ENDURANCE IN KETTLEBELL SPORTS

Abstract. The article theoretically substantiated exercises for the development of strength endurance in kettlebell sport.

Keywords: kettlebell sport, strength endurance, strength endurance exercise.

Спорт в широком понимании представляет собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности.

Гиревой спорт в настоящее время получил значительное распространение во всем мире и наша страна является ведущей. Известно, что одним из лучших средств для развития силовой выносливости является силовые упражнения выполняемые длительное время. Многое зависит от применяемой системы упражнений и методики тренировок [2].

Любой тренировочный процесс предусматривает планомерное систематическое использование физических упражнений с целью непрерывного повышения или сохранения на высоком уровне работоспособности. Физиологическая сущность тренировки заключается в прогрессивных функциональных и структурных изменениях, проходящих в организме под влиянием многократно совершаемой работы с постепенно увеличивающейся нагрузки [6].

В системе подготовки для развития силовой выносливости используются следующие физические упражнения: с внешним сопротивлением, в преодолении собственного веса и изометрические упражнения.

Упражнения с внешним сопротивлением являются одним из эффективных средств развития силы. Умело подбирая их и осуществляя правильную дозировку, можно избирательно воздействовать на все мышечные группы. Упражнения с внешним сопротивлением включают: (упражнения с тяжестями; упражнения с сопротивлением упругих предметов; упражнения с сопротивлением внешней среды) [6].

Упражнения в преодолении собственного веса являются наиболее распространенными в процессе физической подготовки юных гиревиков: (легкоатлетические прыжковые упражнения; гимнастические силовые упражнения на снарядах) [1; 5].

Изометрический метод основан в напряжении определенных групп мышц в статическом положении всего тела и используется в качестве дополнительного способа развития силы.

В целях силовой подготовки используются специальные упражнения, способствующие развитию силы отдельных мышечных групп или всей мышечной системы в целом.

Динамическая работа мышц осуществляется в преодолевающем или уступающем режиме. В первом случае мышцы, выполняющие действие, сокращаются и укорачиваются (например, при выжимании гири, поднимании патронного ящика), во втором – мышцы растягиваются и удлиняются, находясь в напряженном состоянии (например, медленное опускание из виса на согнутых руках в вис). Статическая мышечная работа происходит при удерживающем (изометрическом) режиме [5]. Напряженные мышцы при этом не изменяют своей длины (например, угол в упоре на брусьях) [4].

Высокий уровень развития силы и силовой выносливости можно достичь с помощью различных методов. Однако следует помнить, что использование одних и тех же методов длительное время приводит к адаптации организма. В связи с этим следует чередовать различные методы в процессе тренировки, использовать возможные варианты совокупного их применения [3].

Таким образом, необходимо постепенно усложнять программу воспитания силовой выносливости, постепенно переходя с уровня на уровень: с на-

чального на средний, а затем и на более продвинутый. Как только достигнут уровень желаемого, к которому все и велось, можно видоизменить режим тренировок для обеспечения поддержки полученного результата.

Основной частью тренировочного процесса гиревиков являются классические упражнения (толчок и рывок гири), упражнения со штангой и подготовительных упражнений с гирями, кроссовый бег. В системе подготовки, важнейшую роль играет развитие силовой выносливости при помощи физических упражнений: с внешним сопротивлением, в преодолении собственного веса и изометрические упражнения. Основным методом тренировки является повторный, но используются также интервальный и непрерывный методы.

Упражнения с внешним сопротивлением являются одним из эффективных средств развития силы. Умело подбирая их и осуществляя правильную дозировку, можно избирательно воздействовать на все мышечные группы. Упражнения с внешним сопротивлением включают:

- упражнения с тяжестями (штангами, гирями, гантелями и упражнения вдвоем (наклоны, приседания, сгибания и разгибания рук, борьба на руках и т.д.);
- упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых бинтов, эспандеров, пружин, блочных устройств и т.д.);
- упражнения с сопротивлением внешней среды (бег по глубокому снегу, упражнения на песке и т.д.).

Упражнения в преодолении собственного веса являются наиболее распространенными в процессе физической подготовки юношей 16–18 лет.

Они подразделяются на: легкоатлетические прыжковые упражнения (подскоки, тройной прыжок, прыжки в высоту и т.д.); гимнастические силовые упражнения на снарядах (подъем силой, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, лазание по канату, шесту и т.д.).

Литература

1. Борисевич С.А. Теоретические аспекты построения тренировки спортсменов – гиревиков: учеб.-метод. пособие / С.А. Борисевич, С.Б. Толстов. – Тюмень: ТГСХА, 2005. – 40 с.
2. Воропаев В.И. Гиревой спорт как эффективное средство физического воспитания: учеб. пособие / В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 71–73.

3. Дятлов Д.А. Практикум по спортивной метрологии: краткий курс лекций и практ. занятий / Д.А. Дятлов, Е.Д. Пушкарев, Е.Н. Шуркина. – Изд. 4-е., перераб. и доп.; УралГУФК. – Челябинск, 2003. – 72 с.

4. Лопатин Е.В. Организация и методика подготовки спортсменов-гиревиков в условиях высшего учебного заведения: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.В. Лопатин; ВИФК. – СПб., 2004. – 26 с.

5. Ромашин Ю.А. Техника, методика обучения, тренировки и планирование / Ю.А. Ромашин // Гиревой спорт и силовые шоу программы. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 3–45 с.

6. Сарайкин Д.А. Функциональное состояние организма юных спортсменов на разных этапах тренировочного процесса (тхэквондо): дисс. ... канд. биол. наук / Д.А. Сарайкин. – Челябинск, 2012. – 162 с.

Темникова К.А., Пимкина П.М.

Научный руководитель: Галянт И.Г., канд. пед. наук, доцент

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

КОЛЫБЕЛЬНАЯ КАК СРЕДСТВО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЭТАПЕ РАННЕГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

Аннотация. В статье раскрывается роль колыбельной песни в развитии детей с перинатального периода до раннего возраста ребенка. Рассматриваются вопросы, связанные с восприятием ребенком окружающего мира посредством колыбельных песен, которые способствуют психологической безопасности, гармоничному развитию ребенка и обогащению словаря.

Ключевые слова: колыбельная, гармоничное развитие ребенка, положительные эмоции, музыка, художественное слово.

Temnikova K.A., Pimkina P.M.

*Supervisor: Galant I.G., candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia*

LULLABY AS A MEANS OF PSYCHOLOGICAL SECURITY IN EARLY CHILD DEVELOPMENT

Abstract. The article reveals the role of a lullaby song in the development of children from the perinatal period to the early age of the child. The article deals with the issues related to the perception of the child of the world through lullabies that contribute to psychological security, harmonious development of the child and enrichment of the dictionary.

Keyword: lullaby, harmonious development of the child, positive emotion, music, artistic word.

Проблема гармоничного развития детей вызывает интерес у исследователей в области влияния таких факторов как подготовка к этапу материнства и отцовства, планирование беременности, внутриутробное развитие, раннее раз-

витие ребенка. Научный интерес вызывает влияние музыки на развитие детей в пренатальный период, младенчество и раннее детство.

Так, И.Г. Галянт исследуя проблему детской одаренности замечает, что уже на 19-ой неделе развития в утробе матери плод способен различать звуки, поэтому спокойная музыка, которую слушает будущая мама, способствует лучшему развитию ребенка после его рождения. Практика показывает, что дети, чьи мамы слушали музыку во время беременности, опережают в своем развитии. С первых дней жизни малыш выражает голосом свои эмоции, сообщая о своем самочувствии. Затем ребенок, не понимая слов, начинает подстраивать свой лепет под интонации и ритм взрослой речи. Важно в это время обращать внимание на умение ребенка слушать интонации голоса мамы, звуки природы и побуждать ребенка к звукоподражанию животным, птицам. В этот период малыш должен слышать колыбельные, потешки, пестушки, дразнилки, будилки, усыплялки и т.д., которые ребенок усваивает на подсознательном уровне [4].

Первой встретить ребенка в этом мире призвана колыбельная песня – удивительный дар прошлого. Созданная в далеких веках, передаваясь из поколения в поколение, она дошла и до нашего времени. Колыбельные песни самые первые песни в мире. Они удивительные потому, что каждому напоминают о детстве. Слова колыбельной складывались веками и в них заключается глубинный смысл народной педагогики, материнской любви, красота русской поэзии. Напев колыбельной песни был у всех разнообразный, но объединяло их метрическое начало, свойственное размеренному течению времени:

Спи, сыночек мой, усни
Люли, люшеньки, люли.
Скоро ноченька пройдет,
Красно солнышко взойдет.
Свежи росушки падут,
В поле цветушки возрастут,
Сад весенний расцветет,
Вольна пташка запоеет.

Наука доказала, что уже в утробе матери ребенок слышит музыку, речь, интонации, голоса. Музыка должна вызывать положительные эмоции у будущей матери, ведь ее состояние в огромной степени влияет на развитие плода. Музыка должна быть спокойной, красивой, мелодичной. Колыбельные песни снимают тревожность, возбуждение, действуют на ребенка успокаивающе. Этому способствуют плавная мелодия, ритмическое сочетание слова и движения (легкое покачивание, но не тряска). Когда мамы поют колыбельные песни, дети быстрее засыпают. Ребенку становится спокойнее и ему снятся хорошие сны. Он быстрее забывает свои беды, его укладывают спать с лаской, именно ласка передается с колыбельной песней, пусть ребенок еще не слышит, но чувствует любовь, ласку, нежность мамы. Дети, которым поют в детстве песни, вырастают более нежными, добрыми.

От того, какие песни пела ребенку мать и пела ли она их вообще, зависит характер маленького человека, его физическое здоровье, степень развития. Поэтому для крохи колыбельная не только способ успокоиться и крепко заснуть, но и показатель того, что все в порядке.

Как считает И.Г. Галянт, использование детского фольклора как жанра народного творчества, в котором соединяются два начала (дети и взрослые) позволяет использовать в интеграции систему триединства – слова, музыки и движения [3].

Фольклор представляет собой уникальную педагогическую систему познания этики, норм поведения, ценностей и красоты. Кроме того, последние исследования показали, что с помощью певучих колыбельных у ребенка постепенно формируется фонетическая карта языка, он лучше воспринимает и запоминает эмоционально окрашенные слова и фразы, а значит, раньше начнет разговаривать.

Со временем значение колыбельной меняется. Для годовалого ребенка она становится важной частью вечернего ритуала. Ее черед наступает после купания и кормления. В этом возрасте нежная песня нужна малышу даже больше, чем сказка. Ему легче воспринимать мелодичные истории. Малыш еще

не знает языка, не понимает слов, но слушая колыбельную, он успокаивается, затихает, засыпает. Это первая в его жизни музыка. Она воспринимается малышом с магической силой, потому что исходит от самого родного, самого дорогого существа-матери.

Через колыбельную у ребенка формируется потребность в художественном слове, музыке. Постепенно привыкая к повторяющимся интонациям, ребенок начинает различать отдельные слова, что помогает ему овладеть речью, понимать ее содержание. С колыбельной песней ребенок получает первые представления об окружающем мире: животных, птицах, предметах. Колыбельная песня несет в себе свет и тепло, является оберегом для малыша. Во время исполнения колыбельной своему ребенку мама рассказывает о настоящем и придумывает для него прекрасное будущее [2].

Е.А. Буханова отмечает, что в колыбельных песнях утверждается высшая ценность занимаемого ребенком места, потому что для полноценного психического развития ребенку важно утвердиться в том, что место, занимаемое его «Я» в этом мире самое хорошее, его мама самая лучшая, а дом самый родной. Кроме осознания собственного «Я» колыбельная песня знакомит ребенка с пространством окружающего мира [1].

Кроме того, испокон веков существовало универсальное «снотворное» средство для детей и взрослых – это колыбельные песни. Пение колыбельной песни матерью включает механизм успокоения, расслабления и засыпания у детей. Впоследствии для взрослого человека слышать колыбельную песню значит мгновенное включение тех же самых механизмов.

Литература

1. Богданов К.А. Право на сон и условные рефлексy: колыбельные песни в советской культуре / К.А. Богданов // НЛЮ. – 2007. – № 86.
2. Буханова Е.А. Роль музыкального фольклора в жизни детей раннего возраста / Е.А. Буханова // Первое сентября. – 2008. – № 12.
3. Галянт И.Г. Детский фольклор как средство организации жизненного пространства детей на этапе дошкольного детства / И.Г. Галянт // Вестник ЧГПУ. – 2016. – № 8. – С. 32–36.
4. Галянт И.Г. Пути художественно-эстетического развития детей дошкольного возраста в соответствии с ФГОС / И.Г. Галянт // Вестник ЧГПУ. – 2015. – № 2. – С. 64–79.

Трушачкина Л.А., Натарова Д.В.

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

ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье рассматривается влияние плавания на развитие подросткового организма, как одного из универсальных средств его оздоровления, укрепления и развития.

Ключевые слова: плавание, подростковый возраст, оздоровление, антропометрия.

Trushachkina L.A., Natarova D.V.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

THE INFLUENCE OF SWIMMING ON THE ADOLESCENTS

Abstract. The article deal with the influence of swimming on the development of a teenage organism, as one of the universal means to health improvement, health promotion, and the development of the anthropometric statistics.

Keywords: swimming, adolescence, health improvement, anthropometry.

В настоящее время растет популярность плавания, как одного из видов спорта. Плавание – является доступным видом спорта. Чтобы им заниматься, требуется минимум экипировки. Важнейшим достоинством является низкое количество травм, поскольку в воде действует эффект гидроневесомости. Поэтому плавание давно включено в олимпийскую программу. Для любителей это полезное хобби укрепит здоровье. Оно оздоравливает тело, укрепляет разные группы мышц.

Плавание представляет собой жизненно необходимый навык, в связи с тем, что число утоплений в год, по данным Госкомстата России, достигает 30000 человек. Массовое обучение плаванию приобретает государственное значение. Оно широко представлено в системе физического воспитания. Привлекает все возрастные категории населения. Особенно пристальное внимание уделяется обучению плаванию в системе образования. Занятия по плаванию включаются в большинство учебных программ по физической культуре [3, с. 114]. Современный педагог по физической культуре должен научить учащихся правильному поведению в конкретной ситуации, владеть способами и мето-

дами защиты детей и уметь организовывать и обеспечивать их безопасность в сложившихся чрезвычайных и экстремальных ситуациях [4, с. 98].

Сложно переоценить значение плавания для людей с ослабленным здоровьем. Плавание является уникальным видом спорта, почти не имеющим противопоказаний. Бывают случаи, когда заниматься плаванием приходят дети с недостатками в физическом развитии в исключительно лечебных целях, а в последствии становятся известными спортсменами. Важно отметить значение этого вида спорта и в системе гидрореабилитации людей с ограниченными возможностями (инвалиды).

Работа по профессионально-прикладному плаванию нацелена на формирование знаний, умений, навыков, конкретного уровня плавательной подготовленности по спасению тонущих. Такие знания характеризуются особой важностью в тех профессиях, которые прямо (инструкторы, тренеры, преподаватели по плаванию, спасатели на воде) или косвенно (водолазы, бортпроводники, военные, летчики и др.) связаны с плаванием [3, с. 118].

Плавание, связано с выполнением циклических движений, главной задачей которого является достижение высокого результата. По количеству разыгрываемых олимпийских медалей оно уступает только легкой атлетике. Медали разыгрываются среди мужчин и женщин на разных дистанциях [1, с. 36].

Изучению вопросов совершенствования техники плавания посвящено большое количество исследований как отечественных, так и зарубежных авторов (А.П. Макаренко, 1983; В.Б. Иссурин, 1989; С.В. Колмогоров с соавт., 1991; Д.Ф. Мосунов, 1992; В.Н.Платонов, 2000; R.E. Schleihauf, 1980; M. Rejman, 1999 и др.), однако, подавляющее большинство из них выполнено на пловцах высокой квалификации. Однако, в ныне действующих программах для детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва приводится лишь общее описание методов формирования и совершенствования двигательного навыка и перечисляются некоторые упражнения для устранения ошибок в технике плавания.

Поскольку плавание оказывает оздоровительный и укрепляющий эффект на организм человека, оно просто необходимо для подростков в возрасте 13–14 лет. Этот возраст характеризуется значительным ускорением роста организма. Все показатели физического развития в эти годы значительно увеличиваются. Происходит укрепление мышечной ткани, однако ее рост отстает от развития костного скелета. Увеличивается вес легких, а также жизненная емкость легких, которая увеличивается параллельно росту.

Плавание для подростка является хорошим средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и иным изменениям внешней среды, так как вода характеризуется высокой теплопроводностью, чем и обуславливается ее сильное закаливающее воздействие. Из-за систематического пребывания в воде, тренируются механизмы, регулирующие теплоотдачу организма, увеличивается его устойчивость к изменению температур. Плавание является уникальным физическим упражнением, способствующим физическому развитию и укреплению здоровья гармонично развивает все группы мышц, способствует развитию и улучшению таких физических качеств как выносливость, сила, быстрота (скорость), гибкость, ловкость (координация).

Упражнения, которые выполняются на суше и в воде, способствуют укреплению не только мышц рук и ног, но также мышц туловища, что наиболее важно для формирования правильной осанки у детей и подростков. Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища, разгружается позвоночный столб от давления на него веса тела. Это является профилактикой и устранением таких нарушений в осанке, как сутулость и сколиоз. Непрерывная работа ног в быстром темпе, с постоянным сопротивлением воды, тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, способствует формированию и укреплению детской стопы, что помогает избежать такого заболевания как плоскостопие [2, с. 341].

Плавание является аэробным видом физических упражнений, вызывающим повышение в крови детей и подростков гормона роста – соматотропина в

10–20 раз. Это способствует росту тела в длину, повышению мышечной массы, массы сердца и легких. Из-за специфики дыхания при разных видах плавания происходит укрепление и развитие дыхательных мышц. В итоге значительно увеличивается жизненная емкость легких (ЖЕЛ) и объем грудной клетки.

Положительное влияние плавания оказывает на сердечно-сосудистую систему организма. Горизонтальное положение тела при плавании способствует созданию облегченных условий для работы сердца. Уменьшается систолическое давление крови, увеличивается эластичность сосудов, увеличивается ударный объем сердца. Оптимизируется ритм работы сердца [2, с. 345].

Занятия плаванием способствуют повышению защитных свойств иммунной системы организма, увеличивая сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям; увеличению интенсивности обменных процессов в организме человека.

Систематическое пребывание в воде на занятиях плаванием оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему детей и взрослых, способствуя повышению эмоциональной устойчивости, обеспечивая крепкий, спокойный сон.

Занятия плаванием повышают интеллектуальную работоспособность человека, так как организм наилучшим образом обогащается кислородом. Плавание в полной мере исключает травмы опорно-двигательного аппарата, сотрясения, переломы и др.

Таким образом, благодаря плаванию организм не только оздоравливается и укрепляется, но и способствует развитию физических качеств подростков, занимающихся плаванием, соответственно возрастных показателей.

Наше исследование проводилось в течение двух лет (2017–2018 гг.). Были использованы традиционные методики по совершенствованию техники плавания кролем на груди у пловцов 13–14 лет с внедрением специальных упражнений, разработанных с этой целью. Стартовая диагностика в начале эксперимента некоторых основных антропометрических показателей, показала, что не наблюдается существенных различий у подростков и спортсменов. Это позволило включить их в экспериментальную группу и использовать однородные пара-

метры для тренировки по единой методике с внедрением специальных упражнений. 60% участников, включенных в эксперимент, имели уровень физического развития «средний», «выше среднего» 25%. Анализируя полученные антропометрические данные после проведенного эксперимента, выявили изменения в группе. Отмечалось увеличение роста, веса, жизненной емкости легких и обхват грудной клетки. У 65% респондентов уровень физического развития был «выше среднего», а у 35% – средний. Показатели роста, веса, жизненной емкости легких и обхват груди были выше по сравнению со средними показателями у подростков этого возраста, которые не занимаются спортом, в частности плаванием. У большинства детей, которые не занимались плаванием уровень физического развития был средний или ниже среднего.

Таким образом, следует отметить, что плавание является одним из наиболее популярных и бурно развивающихся видов спорта. Это объясняется исключительно высоким оздоровительным, общеразвивающим его для организма человека.

Литература

1. Андрианов А. Инновационные технологии в плавании / А. Андрианов. – М.: Академия, 2012. – 128 с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков. – М.: Академия, 2009. – 528 с.
3. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни / Ю.П. Кобяков. – Ростов на/Д: Феникс, 2016. – 256 с.
4. Лешихин М.И. Практикум по безопасности жизнедеятельности: учеб.-практ. пособие по безопасности жизнедеятельности для студ. небиол. специальностей пед. вузов, 2-е изд., пер. и доп. / М.И. Лешихин, Н.Н. Щелчкова, Д.В. Натарева, Е.А. Романова. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2015. – 218 с.

Трушина А.А., Орехов В.С., Нагорнов И.В.

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

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В данной работе была исследовано воспитание скоростно-силовых способностей школьников на уроках физической культуры. Для определения уровня воспитания скоростно-силовых способностей школьников, были подобраны информативные физические тестирования прыжок в длину с места с двух ног (см); прыжок

в высоту (тест Абалакова) (см); бросок ядра (4 кг) снизу вперед (см); десятерной прыжок в длину с места (см). Кроме того, в экспериментальную группу внедрили комплекс специально-подготовительных упражнений на каждом уроке физической культуры по 5–10 мин. В результате педагогического эксперимента подтвердилось наше предположение, что с применением комплекса специально-подготовительных упражнений на воспитание скоростно-силовых способностей, повышается уровень этих способностей.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, школьники, специально-подготовительные упражнения, физическая культура.

Trushina A.A., Orekhov V.S., Nagornov I.V.
South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

EDUCATION OF HIGH-SPEED AND POWER ABILITIES OF SCHOOL STUDENTS AT PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Abstract. In this work was education of high-speed and power abilities of school students at physical education classes is investigated. For determination of level of education of high-speed and power abilities of school students, informative physical testings a long jump from the place from two legs (cm) were picked up; high jump (Abalakov's test) (cm); kernel throw (4 kg) from below forward (cm); desyaterny a long jump from the place (cm). Besides, in experimental group introduced a complex of special and preparatory exercises at each physical education class 5–10 min. As a result of a pedagogical experiment our assumption was confirmed that with application of a complex of special and preparatory exercises on education of high-speed and power abilities, the level of these abilities increases.

Keywords: high-speed and power abilities, school students, physical culture.

Современная система подготовки школьников требует высокого уровня развития специальных физических качеств. Скоростно-силовые упражнения или любые другие повышают зрелищность выполнения движений [4; 5].

Развитие физических качеств, наряду с овладением рациональной техникой движения, является основой роста результатов на уроках физической культуры. Проблемы скоростно-силовой подготовки занимают одно из центральных мест в теории и практике на уроках физической культуры. Достижение высоких спортивных результатов невозможно без оптимального развития скоростно-силовых способностей [1; 2; 3].

Воспитание скоростно-силовых способностей занимает важное место в процессе физического воспитания подрастающего поколения. Место и роль скоростно-силовых способностей в процессе воспитания здорового и успешного школьника определяется тем, что от развития данных качеств, как успеш-

ность будущей трудовой деятельности, так и достижение высоких спортивных результатов [6].

Организация и методы исследования

Опытно-экспериментальное исследование проводилось на базе характер МАОУ «Нижнегумбетовская СОШ» (с. Нижний Гумбет, Октябрьский район, Оренбургская область).

В исследовании принимали участие 16 обучающихся старшего школьного возраста. В начале исследования мы провели тестирование скоростно-силовых способностей учащихся и по результатам тестирования разделили их на две группы по 8 человек: экспериментальная «А» и контрольная «Б».

Для исследования уровня развития скоростно-силовых способностей были проведены следующие контрольные тестирования: прыжок в длину с места с двух ног (см); прыжок в высоту (тест Абалакова) (см); бросок ядра (4 кг) снизу вперед (см); десятикратный прыжок в длину с места (см).

Для проверки гипотезы, о том, что процесс воспитания скоростно-силовых способностей старшего школьника на уроке физической культуры будет осуществляться более эффективно, мы внедрили комплекс специально-подготовительных упражнений для экспериментальной группы: на каждом уроке в течение 5–10 мин (рис. 1).

Комплекс 1. Прыжок в длину с места; пятнадцатикратный прыжок; челночный бег 10х5м; метание мяча 1кг из положения сидя, из положения стоя; прыжок в высоту с разбега (см); подъем туловища из положения лежа на спине в течение 30 с (в исходном положении ноги согнуты в коленях); подъем на скамейку определенной высоты в определенном темпе за определенное время; выпрыгивания; отжимания от пола, скамейки.

Комплекс 2. Бег с высоким подниманием бедра (темп средний и быстрый, 3х20м); старты из упора присев с отставлением ног назад или в сторону (темп быстрый, 3х20м); бег из различных стартовых положений (темп быстрый, 2х20м); бег после касания ногой подвешенного мяча (темп быстрый, 3х20м); бег приставными шагами (темп средний и быстрый, 4х15м); бег скрестными

шагами по прямой (темп средний 4x20м); бег «змейкой» (темп средний и быстрый, 3x20м).

Комплекс 3. Прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой (темп средний, 10 раз); прыжок на двух ногах вперед с места с последующим прыжком вверх (темп быстрый, 10 раз); отталкиваясь двумя ногами, прыгнуть на возвышенность, спрыгнуть и опять прыгнуть на следующую (высота 40–80 см, темп средний и быстрый (7 раз); активно работая руками и отталкиваясь ногами, прыгнуть на возвышенность с последующим соскоком в глубокий присед (темп средний и быстрый, 8 раз); длинный кувырок вперед с переходом на легкий бег (темп средний и быстрый, 5 раз); прыжки с возвышенности на возвышенность (темп средний и быстрый, 7 раз).

Результаты исследования и их обсуждение

В контрольной группе, тренировавшейся по традиционной методике, результаты в конце эксперимента улучшились не значительно, за счет естественного прироста результатов (рис. 1).

В экспериментальной группе, тренировавшейся по разработанной методике результаты в конце эксперимента улучшились по всем показателям. Так прыжок в длину с места результат в среднем улучшился на 11 см, прыжок в высоту по Абалакову – на 4 см, бросок ядра снизу вперед результат в среднем улучшился на 10 см, десятерной прыжок в длину с места результат в среднем улучшился на 70 см, по сравнению с началом эксперимента (рис. 1).

Сравнительный анализ обеих групп показал, что у школьников экспериментальной группы в ходе эксперимента значительно повысился уровень скоростно-силовых способностей и по показателям обогнали контрольную группу.

Таким образом, в ходе формирующего педагогического эксперимента подтвердилось наше предположение. Если в подготовке школьников старшего возраста применять подобранные комплексы специально-подготовительных упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей, то это повысит уровень этих способностей.

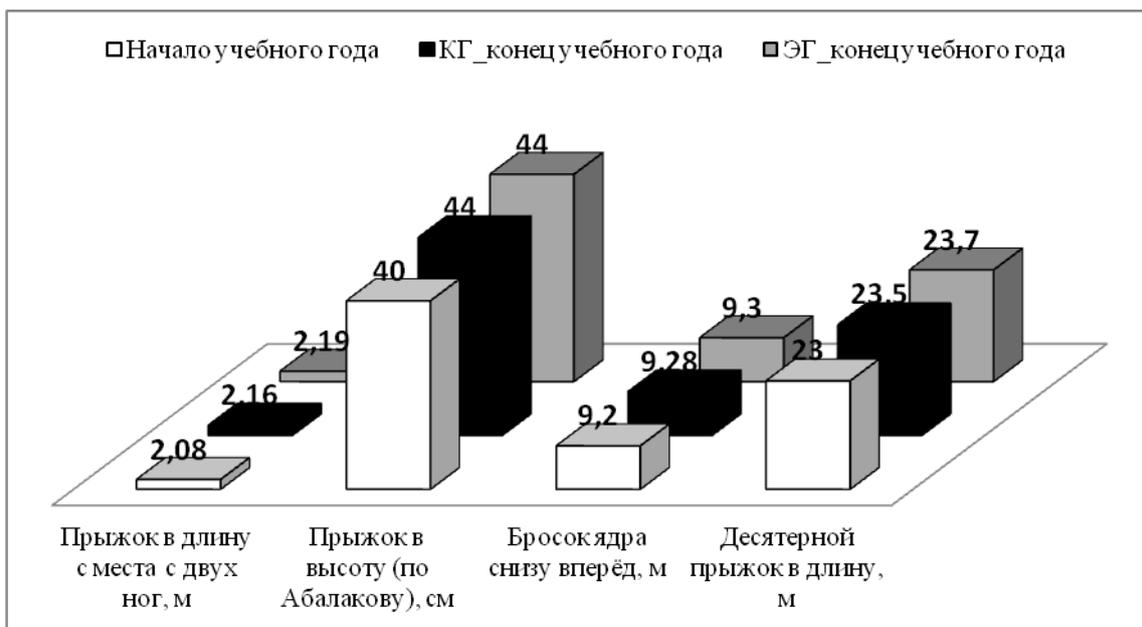


Рис. 1. Динамика изменения скоростно-силовых способностей учащихся контрольной и экспериментальной групп в течение учебного года

Применение подобранного нами комплекса специально-подготовительных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей школьника на уроке физической культуры во многом зависит от дополнительных комплексов упражнений и занятий [3].

Педагогический эксперимент показал, что поставленные нами комплексы специально-подготовительных упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей способствуют повышению скоростно-силовой подготовленности школьника, так как результаты экспериментальной группы значительно выше, чем контрольной.

Литература

1. Динамика поступательного баланса в вертикальной позе тхэквондистов высокой квалификации в годовом макроцикле / Д.А. Сарайкин, В.В. Епишев, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Человек. Спорт. Медицина. – 2017. – Т. 17. – № 3. – С. 25–34. (Doi: 10.14529/hsm170303)
2. Исследование физиологических показателей тхэквондистов при сенсорном конфликте / Д.А. Сарайкин, Е.Л. Бачериков, Ю.Г. Камскова, В.И. Павлова // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 12. – С. 62–64.
3. Роль физиологических показателей в управлении тренировочным процессом у юных фигуристов на разных этапах онтогенеза / Д.А. Сарайкин, Е.Л. Бачериков, Ю.Г. Камскова, В.И. Павлова // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды: матер. VI Междун. науч.-практ. конф. – Челябинск: ЮУрГГПУ, 2016. – С. 394–400.

4. Сарайкин Д.А. Функциональное состояние организма юных спортсменов на разных этапах тренировочного процесса (тхэквондо): дисс. ... канд. биол. наук / Д.А. Сарайкин. – Челябинск, 2012. – 162 с.

5. Терзи М.С. Соотношение объема аэробной и анаэробной тренировочной нагрузки в соответствии со спецификой энергетических аспектов работоспособности в ациклических видах спорта / М.С. Терзи, В.И. Павлова, М.С. Сегал // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 10. – С. 53–54.

6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2007. – 480 с.

Фарваев А.А.

Научный руководитель: Максимов К.В., канд. ист. наук
Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы,
г. Уфа, Республика Башкортостан

ПРОФИЛАКТИКА НЕЗАКОННОГО ОБОРОТА НАРКОТИКОВ СРЕДИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Аннотация. В статье раскрывается понятие о девиантном поведении. Изучена проблема незаконного оборота наркотиков в России. Меры и способы профилактики незаконного оборота наркотиков среди несовершеннолетних.

Ключевые слова: подростки, девиантное поведение, наркотики, незаконный оборот, несовершеннолетние, профилактика.

Farvaev A.A.

Supervisor: Maximov K.V., candidate of history Sciences
Bashkir State Pedagogical University im. M. Akmulla, Ufa, Bashkortostan

PREVENTION OF ILLICIT DRUG TRAFFIC AMONG ADOLESCENTS

Abstract. The article reveals the concept of deviant behavior. The problem of drug trafficking in Russia has been studied. Measures and ways to prevent drug trafficking among minors.

Keywords: adolescents, deviant behavior, drugs, trafficking, minors, prevention.

Вещества, которые влияют на психическое самочувствие человека, являются известными с древних времен. Вредная привычка неизменно сопутствовала человечеству с раннего времени его истории [1, с. 112].

Процесс употребления несовершеннолетними наркотиков является актуальной проблемой, волнующей сегодня большинство людей.

Наркомания рассматривается с точки зрения серьезной международной медицинской проблемы с XX в. из-за развития технического прогресса и началом лабораторного производства алкалоидов опиума и кокаина [3, с. 93].

Употребление наркотиков рассматривается как повсеместное явление, встречающееся среди несовершеннолетних во всех этнических и социальных группах (А.Н. Маюров, Я.А. Маюров).

Масштаб и темп его развития такого, что под сомнение ставится социальная стабильность российского общества в ближайшее время. За прошедшее десятилетие количество подростков, которые нуждаются в специализированном лечении, увеличилось в десять раз [2, с. 41]. Исследования показывают, что каждый наркоман втягивает в наркотический оборот пять-шесть человек, что придает процессу характер эпидемии. Рост наркомании и алкоголизма ведет к увеличению числа венерических заболеваний, инфицированности гепатитом, СПИДом. Таким образом, в условиях глобализации современного общества злоупотребление наркотиками рассматривается как высоко значимая и острая социальная и психологическая проблема.

Проблема употребления наркотиков чрезвычайно серьезна. Растет и ширится [4, с. 58; 5, с. 56].

Как показывает краткий анализ исследований, в области социально-педагогической профилактики наркомании сделано многое. Однако, как показывает анализ педагогической практики, педагоги, психологи и социальные педагоги нуждаются в научно обоснованных рекомендациях по этому вопросу [6, с. 73]. По сути дела, мы имеем противоречие между потребностями практики и уровнем разработанности избранной нами области социально-педагогической науки.

Таким образом, незаконный оборот наркотических средств является серьезной проблемой в каждой стране и во всем мире в целом. Меры по противодействию наркомании осуществляются при недостаточной поддержке со стороны государства. Силовые и запретительные меры решения этой сложной проблемы, к сожалению, не дают достаточного эффекта. Абсолютно слабой остается медицинская, нравственная, идеологическая пропаганда вреда бесконтрольного употребления наркотиков. В стороне от этой сложной социальной проблемы остаются и институты гражданского общества, особенно Общественная палата.

Подводя итог, можно отметить, что нет необходимости в убеждении о том, что современное общество находится под угрозой употребления и распространения наркотиков среди несовершеннолетних и рассматривается как реальная угроза. Процесс обострения накала общественного нетерпения к данной проблеме начинает приобретать существенную ценность, при условии, что действия со стороны государственных и правоохранительных органов рассматриваются как непрерывные и эффективные. Исходя из выше перечисленного, мы можем выделить основные меры защиты несовершеннолетних от наркоугрозы:

1. Содействия со стороны органов государственной власти Российской Федерации, органов государственной власти субъектов РФ и органов местного самоуправления.

2. Деятельность педагогов образовательных учреждений для профилактики и предупреждения подростковой наркомании посредством проведения различных профилактических мероприятий.

3. Активная реализация антинаркотических подростковых рейдов многочисленными волонтерскими молодежными объединениями.

4. Надлежащее осуществление воспитательных мер родителями и опекунами.

Литература

1. Иванцова А.А. Социальный педагог и инспектор по делам несовершеннолетних / А.А. Иванцова // Воспитание школьников. – 2015. – № 10. – С. 112–116.

2. Ланцова Л.А. Социологическая теория девиантного поведения / Л.А. Ланцова, М.Ф. Шурупова // Социально-политический журнал. – 2017. – № 3. – С. 41–44.

3. Общество против наркотиков. Матер. круглого стола, проходившего 12.09.2012 г. в рамках межгос. форума «Здоровье населения – основа процветания стран Содружества» // Вопросы наркологии. – 2012. – № 5. – С. 93–95.

4. Орехова И.Л. Правовое регулирование здоровьесберегающей деятельности в образовании / И.Л. Орехова, З.И. Тюмасева, Е.С. Гладкая, А.А. Нуртдинова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – 172 с.

5. Проценко Е. Наркотики и наркомания. Надежда в беде / Е. Проценко. – М.: Триада, 2006. – 240 с.

6. Сирота Н.А. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, И.И. Хажилина, Н.С. Видерман. – М.: Генезис, 2011. – 256 с.

Фаткуллин С.Г.

*Научный руководитель: Мамылина Н.В., д-р биол. наук, профессор
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия*

РАЗВИТИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Аннотация. В статье рассмотрены особенности развития здорового образа жизни подростков посредством туризма, подходы к изучению данной проблемы.

Ключевые слова: туризм, здоровый образ жизни, подростки, возраст, формирование.

Fatkullin S.G.

*Supervisor: Mamylyna N.V., doctor of biological Sciences, Professor
South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia*

DEVELOPMENT OF HEALTHY LIFESTYLE OF ADOLESCENTS BY MEANS OF SPORTS AND HEALTH TOURISM

Abstract. The article describes the features of the development of a healthy lifestyle of adolescents through tourism, approaches to the study of this problem.

Keywords: tourism, healthy lifestyle, adolescents, age, formation.

Актуальность. В последнее время очевидна тенденция к ухудшению состояния здоровья населения России, что не может не отражаться отрицательно на физических возможностях подростков. Формирование здорового образа жизни стало сегодня одной из приоритетных задач государства [3, с. 25].

В подростковом возрасте можно заниматься любым видом спорта, так как этот возраст дает прекрасную возможность целенаправленно развивать все физические качества, в том числе скоростно-силовые способности. Приоритет остается за теми видами спортивных занятий, которые максимально компенсируют «двигательный голод», снимают стресс, укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают иммунитет. Внеклассные и внешкольные занятия физической культурой и спортом, в том числе и туризмом, призваны восполнить пробел в нехватке двигательной активности, необходимой для развития растущего организма [1, с. 212; 2, с. 160].

В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой

границы между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы – укрепление здоровья индивидуума [5, с. 1185].

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

В России сложилась общественно-государственная система управления. Со стороны государства это Росспорт, Министерство образования и другие органы, которым непосредственно поручено заниматься с детьми, школьниками, молодежью и населением в целом. Кроме того, в управлении на уровне обеспечивающих подсистем существуют государственные организации типа МЧС, Министерство природы, Агентство по туризму и т.п., а также законодательный блок в составе Совета федерации и Думы РФ. Со стороны общественности, головной организацией по развитию спортивного туризма является ТССР – Туристско-спортивный союз России (Федерация спортивного туризма), Российский центр детско-юношеского туризма – это дети, а также организация более широкого профиля – Всероссийское народное туристическое общество (ВНТО) [4, с. 125].

Ежегодное постановление Правительства России об организации летнего отдыха рекомендует исполнительным органам, субъектам Российской Федерации развивать детский туризм как мощное средство воспитания детей. Юношеский туризм является частью допризывной подготовки юношей, включен в возрожденный комплекс ГТО – «Готов к труду и защите Отечества».

Средства спортивно-оздоровительного туризма имеют позитивное влияние на формирование здоровья детей и подростков. В настоящее время стоит задача сохранения генетической целостности и физических возможностей человека, иначе неблагоприятная среда и гиподинамия могут его уничтожить как биологический вид. Вспомним, что с момента выделения человека из животного мира его передвижение сводилось в основном к длительной ходьбе, бегу (в процессе охоты и собирательства) и переносу на себе добытой пищи. Именно благодаря ходьбе, переноске тяжестей, езде на лошади, верблюде или осле,

плаванию на гребных и парусных судах человек успешно развивался как биологический вид. И лишь после научно-технического прогресса и появления парохода, паровоза, автомобиля, самолета, крупной промышленности, загрязняющих человеческую среду обитания, началась физическая деградация человека. В настоящее время гиподинамия и экологические проблемы серьезно угрожают существованию человека [3, с. 47].

В мировой практике развитие спортивно-оздоровительного туризма как самодеятельного туристского движения представляет собой уникальное общественное явление. Феноменом этого массового самодеятельного движения является то, что при минимальной поддержке государства оно успешно может существовать в сложных экономических условиях сегодняшнего дня. Этому способствует высокая доступность, в том числе и материальная, множество оздоровительных видов туризма для всех категорий и возрастных групп населения, а также пригодность большей части территории Российской Федерации для туристских мероприятий [4, с. 12]. В настоящее время накоплен обширный материал по различным аспектам использования спортивно-оздоровительного туризма в практике. Данные, накопленные в результате практического опыта, наблюдений, экспериментов, служат основой для полной и всесторонней оценки спортивно-оздоровительного туризма как одного из важнейших средств физического воспитания.

На современном этапе спортивно-оздоровительный туризм существует как составная часть физической культуры, составляющей которой являются физическое воспитание и спорт, физическая рекреация и реабилитация. Об этом в своих исследованиях говорят И.Е. Востоков, Ю.Н. Федотов [4, с. 141]. Они подтверждают благотворное воздействие занятий спортивно-оздоровительным туризмом на морфо-функциональное состояние организма детей. Использование этого вида туризма как активного средства воспитания личности позволяет позитивно влиять на формирование жизненно необходимых человеку умений и навыков, совершенствование его двигательных способностей, развитие морально-волевых и интеллектуальных качеств.

Спортивно-оздоровительный туризм как педагогическое средство гармоничного развития подростков, реализуемое в форме отдыха и в общественно-полезной деятельности, характерным компонентом которого является путешествие: экскурсия, прогулка, поход, экспедиция. Спортивно-оздоровительный туризм имеет огромное педагогическое воздействие на подростков.

Педагогическое воздействие спортивно-оздоровительного туризма реализуется через взаимодействие факторов, вызванных интенсивным социальным воздействием в процессе внутригрупповой совместной деятельности. Воздействие на личность участника социальных факторов активизирует личностные факторы. Новый психоэмоциональный фон, вызванный сменой привычной обстановки, физической нагрузкой, общением и окружающей природой, осознанием необходимости своих действий, способствует эмоциональной вовлеченности участников в совместную деятельность, высокой мотивации к участию в этом виде деятельности, в целом повышает уровень социальной активности [1, с. 127].

Активный туризм – это спорт на чистом воздухе, предоставляет возможность детям познать интересное, закалять тело и дух, обрести друзей и уверенность в собственных силах. Все виды активного туризма вырабатывают чувство товарищества, понимания необходимости заботы не только о своем здоровье, но и о тех, кто рядом.

Таким образом, занятия спортивно-оздоровительным туризмом являются неотъемлемым компонентом здорового образа жизни, способствуя укреплению и сохранению здоровья занимающихся. Занятия туризмом помогают гармоничному развитию личности человека, позитивному мышлению, формированию креативных идей и поступков, положительных мыслей и эмоций. Очень важно сегодня убедить и научить подрастающее поколение использовать свой разум для выработки сознательной философии жизни, направленной на сохранение здоровья и формирование ценностного отношения к нему.

Литература

1. Буйленко В.Ф. Туризм: учеб. / В.Ф. Буйленко. – Ростов н /Д: Феникс; Краснодар: Неоглори, 2008. – 411 с.

2. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2009. – 208 с.

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: Изд-во ИП Н.Н. Кузнецова. – 2010. – 226 с.

4. Спортивно-прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации / сост. В.А. Шкенеv. – Волгоград: Учитель, 2009. – 317 с.

5. Цилицкий В.С. Модель формирования готовности будущих педагогов к тьюторской деятельности / В.С. Цилицкий // Вестник ЧГПУ. – 2018. – № 3. – С. 163–170.

6. Uvarina N.V. Integrative Role of Awareness Levels of Athletes of their Individual Gender Characteristics / N.V. Uvarina, A.V. Vorogejkina, N.V. Mamylyna, A.A. Semchenko, A.A. Podgorbunskikh // J. Pharm. Sci. & Res. – 2017. – Vol. 9 (7). – P. 1184–1187.

Хафизов С.А.

Научный руководитель: Горбаткова Е.Ю., доцент

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

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА

Аннотация. Травмы и несчастные случаи в последние годы стали одним из главных факторов угрозы жизни и здоровья детей. Они являются ведущей причиной смерти детей старше 3 лет; от них погибают больше детей, чем от детских инфекций; нередко они заканчиваются инвалидностью и приводят к ограничению в выборе профессии.

Ключевые слова: детский травматизм, профилактика детского травматизма, обучающиеся.

Khafizov S.A.

Supervisor: Gorbatkova E.U., associate Professor

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

CURRENT ISSUES OF CHILD INJURY

Abstract. Injuries and accidents in recent years have become one of the main threats to the lives and health of children. They are the leading cause of death for children over 3 years old; they kill more children than childhood infections; they often end in disability and lead to restrictions on the choice of profession.

Keywords: child injury, child injury prevention, students.

По данным ряда исследований в структуре детского травматизма, ведущее место занимают бытовые травмы и несчастные случаи (55%–60%). Почти половина всех бытовых травм дети получают, оставшись без присмотра взрослых. Второе место занимает школьный травматизм. На внеурочное время приходится

75%, на учебное – 25%. Неблагоприятными факторами являются перегруженность школ, плохое состояние помещений и дворов, недостатки в организации перемен и уроков и др. На 3 месте находится уличный травматизм (3%–4%), относящийся к числу наиболее тяжелых. Доля спортивного травматизма у детей равна 3–4%, а травматизм в детских дошкольных учреждениях – 3–5%. Установлено, что мальчики получают травмы в 2 раза чаще девочек, наиболее поражаемый возраст 10–14 лет [2].

У детей дошкольного возраста в основном имеются место бытовые травмы, причем 96% детей получают их дома. У детей до 3 лет бытовые травмы составляют около 80% всех травм. У детей старше 7 лет в связи с изменением образа жизни увеличивается число уличных и дорожно-транспортных травм. Среди травм и несчастных случаев у детей преобладают ушибы и раны, далее следуют переломы, ожоги, вывихи, черепно-мозговые травмы и др. [2].

Особое место в снижении последствий травм и несчастных случаев занимает своевременное и квалифицированное оказание медицинской помощи, оказываемой бригадами СМП и другими службами [1; 3].

Таким образом, имеющиеся статистические данные позволяют сформировать структуру детского травматизма и являются доказательной базой для определения основных профилактических мероприятий.

С целью разработки комплекса методологических мер по профилактике детского травматизма нами организовано и проведено исследование, включающее в себя анкетирование обучающихся средних классов в количестве 42 человек. Анкетирование проводилось с помощью специально разработанной анкеты, состоящей из 35 вопросов.

После проведения анкетирования и обработки данных, мы получили следующие результаты:

По данным опроса выявлено, что из всех полученных травм детьми данного возраста ведущую роль занимают школьный и бытовой травматизм. Исходя из полученных ответов на вопрос: «Какие травмы Вы получали в школе», большинство обучающихся (61,9%) отметили ушибы. Каждый третий опро-

шенный отметил, что самым травмоопасным местом являются коридоры. Каждый пятый обучающийся считает, что наибольшую опасность в школе в плане травмоопасности представляют лестницы. На вопрос: «Вы знакомы с инструктажами по технике безопасности в спортивном зале, кабинетах физике и химии» все обучающиеся ответили положительно.

К сожалению, большинство респондентов отметили, что родители редко проводят с ними беседы по профилактике травматизма. Более 30% ответили, что с ними проводят беседы по профилактике травматизма преимущественно в школе.

Исходя из полученных результатов исследования, мы составили программу по профилактике травматизма, рассчитанную на 5 часов, где рассматриваются такие темы как «Травматизм обучающихся», «Безопасное поведение на уроках физической физкультуры» и др. Совместно с обучающимися нами было проведено оформление школьного уголка «Правила поведения в школе». На родительских собраниях проводились также беседы с родителями просветительского характера.

Для оценки результатов формирующего эксперимента, нами было проведено повторное анкетирование обучающихся. Согласно полученным данным, обучающиеся считают, что соблюдать технику безопасности необходимо. Каждый третий респондент отметили, что не нарушают дисциплину на уроках и на переменах. Большинство обучающихся (90,4%) считают, что опасно не соблюдать правила безопасного поведения. Также следует отметить, что беседа с родителями дала свои положительные результаты. 83,3% отметили, что беседы по профилактике травматизма проводятся регулярно.

Итак, в результате проделанной работы можно констатировать, что профилактические мероприятия в условиях образовательной организации дают положительный результат. Профилактика детского травматизма будет более эффективной при участии родителей школьников.

Литература

1. Андрианов В.Л. совершенствование организации медицинской помощи, диагностики и лечения при механических травмах у детей на этапе медицинской эвакуации / В.Л. Андрианов. – М., 2015. – С. 36–40.

2. Кулакова Т.В. Детский травматизм и его профилактика в РФ / Т.В. Кулакова // Сб. тр. ЛНИДОИ им. Г.И. Турнера. – СПб., 2014. – 157 с.

3. Орехова И.Л. Правовое регулирование здоровьесберегающей деятельности в образовании / И.Л. Орехова, З.И. Тюмасева, Е.С. Гладкая, А.А. Нуртдинова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – 172 с.

Хафизова Л.Р.

Научный руководитель: Валеева Г.В., канд. психол. наук, доцент
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ МОДЕЛИ ТьюТОРСКОЙ ПОДДЕРЖКИ СЕНСОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. В статье рассматриваются педагогические условия функционирования модели тьюторской поддержки сенсомоторного развития детей с ограниченными возможностями здоровья. Дан анализ основных педагогических условий изучаемой проблемы.

Ключевые слова: условие, педагогические условия, образовательная среда, здоровьесберегающая среда, образовательная программа.

Hafizova L.R.

Supervisor: Valeeva G.V., candidate of psychological Sciences, associate Professor
South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

PEDAGOGICAL CONDITIONS OF FUNCTIONING OF THE MODEL OF TUTOR SUPPORT FOR THE SENSORIMOTOR DEVELOPMENT OF CHILDREN WITH DISABILITIES

Abstract. The article discusses the pedagogical conditions for the functioning of the model for supporting the sensorimotor development of children with disabilities. An analysis of the main pedagogical conditions of the problem being studied is given.

Keywords: condition, pedagogical conditions, educational environment, health-saving environment, educational program.

На современном этапе проблемы сенсомоторного развития детей с ограниченными возможностями здоровья широко обсуждаются в педагогической практике.

Сенсомоторное развитие детей с ограниченными возможностями здоровья предполагает развитие его восприятия и формирование представлений о внешних свойствах предметов: их форме, цвете, величине, а также развитие моторных навыков. Сенсомоторное развитие – это база умственного развития, по-

сколькo познание начинается именно с восприятия предметов и явлений окружающего мира [3; 4].

Поддержка сенсомоторного развития детей с ОВЗ является залогом успешной подготовки ребенка к школьному обучению. Тьюторская поддержка является необходимым условием сенсомоторного развития детей с ОВЗ, так как сенсорное развитие способствует интеллектуальному развитию детей, успешной готовности их к обучению в школе, овладение детьми навыками письма и другими навыками ручной умелости, а главное их психоэмоциональное благополучие.

Под тьюторской поддержкой сенсомоторного развития детей с ОВЗ мы понимаем сопровождение личности в образовательном процессе. В ходе такой поддержки тьютор координирует различные направления образовательного процесса, направленные на развитие сенсомоторных процессов детей с ограниченными возможностями здоровья [5].

Коррекционная работа для сенсомоторного развития детей с ОВЗ должна быть направлена не на сглаживание отдельных недостатков, а на развитие личности в целом. Миссия тьютора – создание коррекционно-развивающего, здоровьесберегающего пространства, обеспечивающего развитие сенсомоторных процессов у детей с ограниченными возможностями здоровья [4].

Эффективное функционирование модели тьюторской поддержки сенсомоторного развития детей с ограниченными возможностями здоровья обуславливается созданием ряда педагогических условий [4].

Условие – философская категория, выражающая отношение предмета к окружающим его явлениям, без которых он существовать не может. Условия составляют ту среду, обстановку, в которой они возникают, существуют и развиваются [5].

Первое условие реализации модели тьюторской поддержки сенсомоторного развития детей с ОВЗ – *создание открытой здоровьесберегающей образовательной среды.*

Здоровьесберегающая среда в контексте нашего исследования – система влияний и условий сохранения здоровья, возможностей для его укрепления, поддерживаемая в социальном и пространственно-предметном окружении [1].

Профессиональная готовность тьютора является условием создания здоровьесберегающей образовательной среды. Под *профессиональной готовностью тьютора* мы понимаем уровень его знаний и профессионализма, позволяющий принимать оптимальные решения в конкретной педагогической ситуации [1].

Определяющим условием эффективного управления созданием здоровьесберегающей среды в образованном учреждении является готовности тьютора к здоровьесформирующей деятельности. В содержание этой готовности входят: умение тьютора подойти к обучающемуся с позиции принципа индивидуализации с целью развития психомоторных процессов.

Принцип индивидуализации позволяет тьютору ориентироваться прежде всего на индивидуальные приоритеты развития каждого учащегося. Принцип индивидуализации состоит в том, что каждый тьюторант проходит собственный путь развития сенсомоторных навыков, которое именно для него сейчас является наиболее важным. Цель тьютора при реализации данного принципа и заключается в помощи каждому тьюторанту в определении собственного пути развития сенсомоторных навыков и поддержке его в построении индивидуальной образовательной программы.

Второе условие – *разработка и реализация программы тьюторской поддержки сенсомоторного развития детей с ограниченными возможностями здоровья.*

Программа тьюторской поддержки сенсомоторного развития детей с ограниченными возможностями здоровья – это индивидуальный маршрут развития ребенка, при прохождении которого он может выйти на развитие личности в целом.

Формирование основ развития сенсомоторных процессов у детей с ограниченными возможностями здоровья напрямую зависят от содержания программы и ее наполняемости. Структура программы: актуальность, цель, задачи реализации, принципы и подходы, особенности психофизического развития тьюторанта, диагностическая карта сформированности основ сенсомоторных представлений, тематическое содержание, комплекс методик,

приемов, технологии, средств развития сенсомоторных процессов у детей с ОВЗ, взаимодействие участников реализации программы, планируемые результаты освоения программы.

Важный принцип, который лежит в основе отбора содержания программы – это принцип доступности. Согласно данному принципу, в программу тьютор отбирает знания, доступные освоению тьюторантом в соответствии с его особенностями и возможностями не зависимо от возраста ребенка.

Тьютор изучает состояния исследуемой проблемы в теории и практике; подготавливает методическую, материально-техническую и диагностическую базу; проводит динамический мониторинг сформированности развития сенсомоторных процессов и по необходимости вносит изменения в программу; определяет интересы, склонности и способности тьюторанта; определяет комплекс необходимых методов и приемов; разрабатывает образовательный маршрут; подбирает картотеку разнообразных игр, направленных на развитие сенсомоторных процессов, картотеку экспериментов, опытов, наблюдений за объектами окружающей действительности и т.д.; систематизирует полученные данные с формулировкой выводов и практических рекомендаций; оформляет и обрабатывает отчетную документацию.

В статье проведен анализ основных педагогических условий функционирования модели тьюторской поддержки сенсомоторного развития детей с ограниченными возможностями здоровья, в результате которого были здоровьесберегающая образовательная среда, разработка и реализация программы тьюторской поддержки сенсомоторного развития детей с ограниченными возможностями здоровья.

Литература

1. Валеева Г.В. Психологическая готовность будущих учителей к оздоровительной деятельности / Г.В. Валеева, З.И. Тюмасева. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Цицеро», 2014. – 140 с.
2. Гладкая Е.С. Технологии тьюторского сопровождения: учеб. пособие / Е.С. Гладкая, З.И. Тюмасева. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2017. – 93 с.
3. Тюмасева З.И. Онтогенетические основы специального (коррекционного) образования детей с ограниченными возможностями здоровья / З.И. Тюмасева, Н.В. Третьякова // Электронный журнал. Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 22.

4. Проектирование безопасного и здоровьесберегающего пространства «вуз – школа» как условие профессионального становления студентов: коллективная монография / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Г.В. Валеева, Е.С. Гладкая; под науч. ред. З.И. Тюмасевой. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2015. – 290 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.

Цыпышева М.С.

Научный руководитель: Иванова И.Ю., канд. пед. наук, доцент
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ КАК ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

Аннотация. На сегодняшний день актуальной является проблема устранения многих родителей от решения вопросов воспитания и личностного развития ребенка в условиях экономического выживания. Зачастую родители не владеют в достаточной мере знанием возрастных психологических и индивидуальных особенностей развития ребенка и осуществляют воспитание интуитивно. Одно из основных направлений сопровождения родителей отражается в просветительской работе с ними по вопросу познавательного развития детей дошкольного возраста, которая позволяет не только выявлять познавательные интересы детей, но и поддерживать их развитие, а также вовлекать родителей в образовательный процесс.

Ключевые слова: познавательное развитие, просветительская работа с родителями, дошкольный возраст.

Tsyppysheva M.S.

Supervisor: Ivanova I.Yu., candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

EDUCATIONAL WORK AS AN INTEGRAL PART OF CREATING A PSYCHOLOGICALLY SAFE DEVELOPMENT OF THE CHILD

Abstract. Today the question of elimination of many parents from the decision of questions of education and personal development of the child in the conditions of economic survival is actual. Often parents do not have sufficient knowledge of the age of psychological and individual characteristics of the child's development and carry out education intuitively. One of the main directions of support for parents is reflected in the educational work with them on the cognitive development of preschool children, which allows not only to identify cognitive interests, but also to support their development, to involve parents in the educational process.

Keywords: cognitive development, educational work with parents, preschool age.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования по принципу построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, инди-

видуальных познавательных потребностей и возможностей в современном образовании возникает необходимость сопровождения всех участников образовательного процесса в дошкольной образовательной организации.

В научных работах психологов Г. Бардиер, И. Ромазан, Т. Чередниковой впервые упоминается слово «сопровождение» в комбинации с «развитием» и понимается как поддержка психически здоровых людей.

Психическое здоровье, согласно определению Всемирной организации здравоохранения, – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь окружающего общества.

Психологически безопасное развитие ребенка мы понимаем как гармоничное качественное преобразование физических и духовных сил в условиях психологически комфортной и безопасной образовательной среды. Психологическую безопасность образовательной среды мы рассматриваем с позиции здоровьесберегающего направления ее формирования.

В дошкольном периоде происходит стремительное развитие всех психических познавательных процессов (памяти, внимания, мышления, воображения, восприятия и речи), которые являются базой, предпосылками для познания мира и дальнейшей адаптации в социуме. Исходя из этого, познавательное развитие в данный промежуток времени является значимым компонентом психики ребенка дошкольного возраста, который является основой любой активности и закладывает потенциал для дальнейшего развития.

Согласно главе 4 и 5 ФЗ «Об образовании в РФ» обучающиеся и их родители (законные представители), педагогические, научно-педагогические, руководящие и иные работники организаций, осуществляющих образовательную деятельность, являются полноценными субъектами образовательной деятельности. Идея взаимосвязи общественного и семейного воспитания, взаимной ответственности педагогов, родителей отражена и в «Концепции дошкольного воспитания». В соответствии с этим меняется позиция дошкольной организа-

ции в работе с семьей. В каждой дошкольной образовательной организации ведется работа по определению условий работы с родителями, совершенствования содержания, форм и методов сотрудничества. В данном аспекте отражается определение основной и ведущей роли родителей в воспитании и полноценном развитии ребенка.

Таким образом, сопровождение рассматривается нами как необходимый процесс работы со всеми участниками образовательной деятельности [3, с. 425]. В педагогике «сопровождение» понимается как взаимодействие сопровождающего и сопровождаемого, направленное на решение жизненных проблем сопровождаемого (Е.И. Казакова, А.П. Тряпицына). Л.В. Трубайчук в своей монографии «Психолого-педагогическое сопровождение развития ребенка дошкольного возраста в образовательном процессе» (2014 г.) соотносит психолого-педагогическое сопровождение с поддержкой, содействием, механизмом реализации в которых выступает взаимодействие сопровождаемого и сопровождающего в специально созданных условиях, конечным результатом которых представляется личностный рост ребенка.

Формирование родительской компетентности в вопросах развития и воспитания детей дошкольного возраста в своем исследовании мы выстраиваем посредством просветительской работы [2, с. 290], которая является одним из направлений деятельности в дошкольной образовательной организации.

Просветительская деятельность в контексте нашего исследования – это совокупность информационно-образовательных мероприятий по пропаганде и целенаправленному научным знаниям и иным социально значимым сведениям, адресованных родителям, по вопросу познавательного и психологически безопасного развития детей дошкольного возраста.

Из этого следует, что просветительская работа с родителями является неотъемлемым элементом в системе психолого-педагогического сопровождения [1, с. 210], суть которого заключается в создании условий для формирования позиции сотрудничества педагогов и родителей воспитанников с целью психологически безопасного развития и образования ребенка.

Мы выделяем следующие основные приоритеты совместного с родителями познавательного развития ребенка: развитие детской любознательности, познавательной мотивации, воображения и творческой активности, поддержка инициативы, самостоятельной игровой деятельности, пополнение словарного запаса и формирование представлений о себе, мире, предметах и социальном окружении.

В рамках исследования основными задачами при работе с родителями, на наш взгляд, являются: повышение уровня родительской компетентности, психолого-педагогической культуры родителей; ориентация родителей на совместное с педагогом приобщение ребенка к познавательной деятельности; поддержание интереса родителей к развитию своего ребенка; развитие положительного отношения ребенка к себе, уверенности, стремления к самостоятельности; организация комфортной безопасной игровой среды в домашней обстановке; расширение содержания и форм деятельности в семье.

Опираясь на запланированные задачи, нами сформулированы основные направления взаимодействия и просветительской работы с родителями:

- диагностическое направление: педагогический мониторинг (анкетирование родителей «Вместе с детским садом», анкета «Особенности воспитания ребенка в семье, его склонности, интересы», диагностическая беседа «Какой я родитель»);

- информационно-аналитическое направление – выявление интересов, запросов родителей (создание группы в социальных сетях, мессенджерах для свободного общения с педагогом и другими родителями);

- наглядно-информационное направление (создание родительских уголков, папки – передвижки, семейный и групповые альбомы, фотовыставки);

- досуговое направление (встречи вне детского сада по интересам, совместные праздники);

- познавательное направление (мини-лекции, семинары-практикумы, групповые дискуссии, в основе которых – конкретные педагогические ситуации, пережитые родителями, индивидуальное и групповое консультирование,

семейная студия для совместной познавательной деятельности с детьми, конкурсы, участие в олимпиадах).

Таким образом, мы считаем, что перечисленные направления работы с родителями, как одно из условий реализации модели психолого-педагогического сопровождения детей старшего дошкольного возраста, приведут к повышению психолого-педагогической компетентности родителей по вопросу познавательного развития, а также формированию их коммуникативной культуры в процессе общения с педагогами и детьми.

Литература

1. Иванова И.Ю. Актуальные вопросы организации просветительской деятельности в дошкольной организации / И.Ю. Иванова // Актуальные проблемы дошкольного образования: современные концепции и технологии дошкольного образования: сб. матер. XV Междун. науч.-практ. конф. – Челябинск, 2017. – С. 210–213.

2. Иванова И.Ю. Просветительская деятельность в дошкольной образовательной организации как направление взаимодействия с родителями / И.Ю. Иванова // Актуальные проблемы дошкольного образования: традиции и инновации: сб. ст. XVI Междун. науч.-практ. конф. – 2018. – С. 289–293.

3. Цыпышева М.С. Психолого-педагогическое сопровождение познавательного развития детей дошкольного возраста / М.С. Цыпышева, И.Ю. Иванова // сб. ст. XX Всерос. студ. науч.-практ. конф. – Нижневартовск, 2018. – С. 425–427.

Чикишев С.Г., Тюмасева З.И.

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

ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ К БЕЗОПАСНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ: БАЗОВЫЕ ПОНЯТИЯ

Аннотация. Статья посвящена проблеме подготовке курсантов военных вузов к безопасной жизнедеятельности. Уточнено и конкретизировано базовое понятие проблемы исследования.

Ключевые слова: безопасность жизнедеятельности, опасность, устойчивое развитие, культура безопасности, подготовка курсантов.

Chikishev S.G., Tyumaseva Z.I.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

PREPARATION OF CADETS OF MILITARY SCHOOLS TO SAFE OF LIFE: BASIC CONCEPTS

Abstract. The article is devoted to the problem of training cadets of military universities to a safe life. The basic concept of the research problem is specified and concretized.

Keywords: life safety, danger, sustainable development, safety culture, training of cadets.

В настоящее время остается актуальной проблема в системе «общество – человек – природа – техносфера». Отмечается истощение природных ресурсов, загрязняется среда обитания человека, расширяется круг опасностей и угроз глобального масштаба. Как следствие всего этого происходят локальные войны, межэтнические вооруженные конфликты, международная террористическая угроза. В этой связи определяется и направленность образования вообще и, в частности, подготовка курсантов военных вузов, как компетентных специалистов, которые смогут обеспечить свою безопасность, а также и безопасное поведение человека в природе, обществе и техносфере [1, с. 3].

Остановимся на понятийном аппарате, обсуждаемой проблемы: «безопасность», «опасность», «экологическая безопасность», «жизнедеятельность», «безопасность жизнедеятельности».

Перечисленные понятия учеными трактуются неоднозначно. Они являются неустановившимися в научной сфере.

В толковом словаре русского языка *безопасность* рассматривается как состояние, при котором не угрожает опасность, есть защита от опасности (С.И. Ожегов, М.Ю. Шведова, 1999).

«Опасность» – возможность, угроза чего-нибудь очень плохого, способного вызвать, причинить вред, несчастье.

Можно трактовать безопасность как отсутствие опасности.

З.И. Тюмасева, А.А. Цыганков в работах отмечают, что сущностно сопряжены и функционально взаимосвязаны такие явления и соответствующие им общенаучные понятия как «устойчивое развитие», «изменение», «безопасность», «качество» и «здоровье». Понятие *устойчивости*, рассматриваемое как противоположность изменчивости еще в середине XX века, соотносится в наше время уже непосредственно с изменениями вполне определенного типа, в частности, с безопасностью. Доказано, что в реальной жизни безопасность достижима только при устойчивости соответствующего динамического процесса [4; 5]. При том, что устойчивость, если она не управляема, непременно переходит в неустойчивость, а поэтому целесообразные изменения могут происходить

не только с устойчивым развитием, но и с рациональным развитием самой устойчивости. На реализацию этих идей и должно быть направлено современное образование для устойчивого развития, сопряженное с образованием для безопасности [6].

Следует заметить, что безопасностей существует множество – национальная, экономическая, социально-политическая, экономическая, демографическая, информационная безопасность общества, личности и даже образования образовательных организаций, и, в частности, военных вузов. Об этом свидетельствует принятие на государственном уровне ряда документов: Стратегия национальной безопасности РФ; Федеральный закон Российской Федерации «Об охране окружающей среды (в последней действующей редакции от 01.01.2019); Указ Президента «О стратегии экологической безопасности Российской Федерации на период до 2025 года (от 19.04.2017, № 176); Указ Президента РФ «О концепции перехода Российской Федерации к устойчивому развитию» от (01.04.1996, № 440) Федеральный закон «О противодействии терроризму» и др.

Поэтому обозначенная проблема отображает вполне определенную объективную реальность, анализ которой представлен ниже.

За последние два десятилетия в обществе значительно *утвердилась актуальность идеи безопасности*, а причиной того стала явленческая безопасность, стремительно, возрастающая по существу, видам деятельности, масштабам, прогнозируемости и непрогнозируемости, ожидаемости и неожиданности, личностной и социальной значимости, а также по характеру соотношений внутренних и внешних факторов и др. Все это особенно наглядно подтверждают социальные и природные события последнего полувека – события, имеющие экологическую, социальную, экономическую, техническую, производственную, научную и образовательную природу, а в общем – личностную, социальную и культурную основу.

В связи с этим именно теперь, на этапе комплексного кризиса, необходимо обратить особое внимание не столько на следствия, но прежде всего на при-

чинные факторы, которые почему-то не очень-то выделяются и подчеркиваются, когда рассматривается безопасность во всем многообразии ее проявлений, для которой эти факторы имеют немалое значение.

Во-первых, познавательного и деятельностно безопасность необходимо рассматривать во взаимосвязи с устойчивостью.

Во-вторых, имея в виду исторически углубляющиеся и усиливающиеся противоречия между человеком, обществом и человечеством, целесообразно отметить, что неконтролируемые или слабо контролируемые и неадаптивные взаимоотношения их с окружающей средой потенциально ведут к кризисам, катастрофам, гибели цивилизации. И потому необходимо отрешиться от безудержной эксплуатации биосферы.

В-третьих, подрастающее поколение (по потребностям и запросам развивающегося общества) формирует, в основном, образование – в условиях развивающейся культуры. Потому именно образование должно целенаправленно формировать с самого раннего детства культуру безопасности.

Впервые понятие «культура безопасности» была сформулирована МАГАТЭ в 1986 году в процессе анализа причин аварии на Чернобыльской АЭС: «культура безопасности» – это такой набор характеристик и особенностей деятельности и поведения, которое устанавливается, что проблемам безопасности, как обладающим высшим приоритетом, уделяется внимание, определяемое их значимостью [2, с. 47].

За последнее время появилось множество интеграций этого понятия.

Понятия «культура безопасности» и «безопасность жизнедеятельности» взаимосвязаны и отражают определенные явления и процессы. Культура человека – обобщенный созидательный потенциал человека. Если речь идет о культуре безопасности – это социальное явление. Содержание этого понятия включает научные знания о безопасности человека и общества, искусстве, мифологии, идеологии, религии, спорте и т.д. *Безопасность жизнедеятельности* можно понимать в нескольких смысловых значениях: состояние жизнедеятельности; специфические знания о безопасной жизнедеятельности человека (на

индивидуально-личностном уровне); *высшая форма отражения* в сознании человека результатов комплекса аспектов жизнедеятельности; *специфическая форма мышления человека*; специфическая наука о сохранении здоровья в среде обитания, о методах и средствах улучшения качества жизни и ликвидации различного рода угроз, опасностей и т.д. [3, с. 7].

Безопасность жизнедеятельности – это и учебная дисциплина со специфическим предметом познания.

Таким образом анализ понятий терминологического поля проблемы исследования показал, что *подготовку курсантов военных вузов к безопасной жизнедеятельности следует понимать* как процесс овладения компетенциями по безопасному и здоровому образу жизни, о сохранении благополучия среды обитания человека, о формах, методах и средствах улучшения качества жизни и ликвидации последствий неблагоприятного воздействия техногенного характера, а также формирование знаний, умений о закономерностях безопасного физического, психического и духовного становления человека и творчески применять компетенции на практике.

Литература

1. Абрамова С.В. Научно-методическое обеспечение и организация системы подготовки бакалавров образования в области безопасности жизнедеятельности: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / С.В. Абрамова. – СПб., 2015. – 44 с.
2. Молодцова Е.Ю. Культура безопасности в контексте научной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности / Е.Ю. Молодцова, Е.И.Свахчян // Развитие системы уровневой подготовки специалистов безопасности жизнедеятельности (опыт внедрения): матер. XII Всерос. науч.-практ. конф., 25–26 ноября 2008 г.; под ред. В.П. Соломина. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. – С. 47–50.
3. Соломин В.П. Безопасность жизнедеятельности: актуальные проблемы / В.П. Соломин, М.С. Пак // Развитие системы уровневой подготовки специалистов безопасности жизнедеятельности (опыт внедрения): матер. XII Всерос. науч.-практ. конф., 25–26 ноября 2008 г.; под ред. В.П. Соломина. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. – С. 6–13.
4. Тюмасева З.И. К национальной безопасности через безопасность образования / З.И. Тюмасева, В.П. Соломин // Жизнь и безопасность. – СПб., 1998. – № 2-3. – С. 212–218.
5. Тюмасева З.И. Безопасность – как современная фатальность и коадаптация как перспектива, исключая опасность / З.И. Тюмасева, А.А. Цыганков // Роль государственнообщественного управления в обеспечении комплексной безопасности объектов и субъектов образовательной системы: матер. Междун. науч.-практ. конф. – Челябинск: Изд-во «РЕКПОЛ», 2008. – Ч. 1. – С. 363–368.

б. Тюмасева З.И. Безопасность и устойчивое развитие образовательных систем как основа жизнеобеспечения подрастающего поколения / З.И. Тюмасева, Д.В. Натарова // Вестник Тверского гос. ун-та. Серия: Педагогика и Психология. – 2018. – № 2. – С. 76–82.

Шафикова М.В., Степанова М.М.

Научный руководитель: Степанов К.С., доцент

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

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. Ловкость и координация движений имеют существенное значение в становлении двигательных навыков, в развитии физических качеств, они играют большую роль и в спортивной, и в производственной деятельности человека, в его повседневной жизни. И для баскетболистов ловкость является определяющим качеством.

Ключевые слова: баскетбол, координация, игрок.

Shafikova M.V., Stepanova M.M.

Supervisor: Stepanov K.S., associate Professor

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

MEANS AND METHODS OF DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF BASKETBALL PLAYERS AT THE INITIAL STAGE OF PREPARATION

Abstract. Dexterity and coordination of movements are essential in the development of motor skills in the development of physical qualities, they play a big role in sports and in industrial activity of man, in his daily life. And for basketball, agility is the defining quality.

Keywords: basketball, coordination, player.

Современный баскетбол – это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств. За все время существования баскетбола, характер игры переживал существенные изменения. Новый характер игры предъявляет очень высокие требования к общей, специальной подготовке игрока [5, с. 10–11].

Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие баскетболиста и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств. Специальная физическая подготовка играет ве-

душую роль в формировании двигательных способностей баскетболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психологической напряженности [3, с. 37].

На данный момент состояние баскетбола в России находится не на пике. Однако президент РФБ Андрей Кириленко говорит о том, что сейчас наши сборные становятся конкурентоспособными и могут показывать качественный баскетбол. Поэтому игроки и тренеры должны быть замотивированы на всестороннее развитие как технико-тактической подготовки, так и физической.

Важной особенностью современного баскетбола является то, что смена приемов и действий происходит в зависимости от ситуаций. Одновременно с быстрой ориентацией и решением тактических задач, с умением сочетать максимальную скорость передвижения с высокой скоростью и точностью выполнения приемов, а также с быстротой и точностью смены выполнения одних приемов другими в соответствии с игровой обстановкой, спортсмен проявляет высокие координационные способности, т.е. – ловкость движений [1, с. 46].

Таким образом, ловкость и координация движений являются для баскетболистов определяющим качеством.

Цель исследования: разработка и экспериментальное обоснование эффективности средств и методов для развития координационных способностей у юных баскетболистов в процессе учебно-тренировочных занятий.

Объект исследования: процесс физической подготовки баскетболистов.

Предмет исследования: средства и методы развития координационных способностей юных баскетболистов на начальном этапе подготовки.

Методы научного исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогический эксперимент; контрольные испытания; были подобраны тесты для оценки уровня развития ловкости юных баскетболистов в течение эксперимента; метод математико-статистической обработки результатов тестирования.

Результаты исследования. Исследование проводилось в период с апреля 2018 г. по май 2019 г.

В исследовании принимали участие 2 группы баскетболистов. Контрольная группа и экспериментальная группа по 10 человек в каждой. Обучение в контрольной группе осуществлялось по традиционной методике. При работе с экспериментальной группой использовались нововведения средств и методов для развития координационных способностей у юных баскетболистов.

Обе группы занимались развитием координационных способностей один раз в неделю. В начале основной части тренировки продолжались в течение 30 минут. На учебно-тренировочных занятиях экспериментальной группы использовались разработанные нами комплексы упражнений с динамическим характером и возможностью варьирования упражнения одним или несколькими способами. Например, один игрок стоит сбоку от скамейки, второй перед ним с мячом на расстоянии 2–3 м. Прыгая вправо и влево через скамейку, первый партнер ловит и передает мяч второму. Передачи выполняются при приземлении с двух сторон и в полете.

Затем следует тоже упражнение, но мячи имеют оба партнера. Прыгая через скамейку с мячом в руках, игрок в полете передает его партнеру и одновременно получает от него второй мяч.

Контрольные испытания, используемые нами для оценки уровня развития КС: челночный бег 3x10 м.; три кувырка вперед; ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения.

В результате педагогического исследования мы установили, что подобранные нами средства и методы для развития координационных способностей во время проведения учебно-тренировочного процесса у баскетболистов 11–12 лет, являются эффективными. Сопоставление результатов тестирования экспериментальной и контрольной групп показывает, что применение средств и методов для развития координационных способностей в экспериментальной группе дало положительные результаты. Сравнение результатов тестов, оценивающих координационные способности, показало статистически значимое улучшение результатов в экспериментальной группе к концу эксперимента. Произошел прирост показателей уровня развития

координационных способностей: в челночном беге на 12,68%; в тесте «Три кувырка вперед» – на 15,71%; в ведении мяча рукой в беге с изменением направления движения – на 26,07%. В контрольной группе тоже произошло улучшение абсолютных показателей результатов тестов, но значительно меньшее, чем в экспериментальной.

Результаты тестирования выявили, что в упражнениях на координационные способности, показатели у баскетболистов экспериментальной группы оказались выше, чем у баскетболистов контрольной группы. Хотя на исходном этапе не было обнаружено статистически значимой разницы показателей контрольных тестов.

Литература

1. Григорьев О.А. Для развития координационных способностей / О.А. Григорьев // Физическая культура в школе. – 2001. – № 6. – С. 46–48.
2. Забелина Г. Дифференцированный подход в развитии двигательных способностей школьников 10–12 лет различных соматитов / Г. Забелина, А.В. Тертычный, Л.П. Додонова, А.П. Кизько // Физическая культура. – СПб., 2007. – С. 19–23.
3. Кудряшов В.А. Физическая подготовка юных баскетболистов / В.А. Кудряшов. – Минск, 1980. – 374 с.
4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
5. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учеб. пособие / Е.Р. Яхонтов. – 2-е изд., перераб. и доп.; СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: Олимп, 2006. – 134 с.

Шевченко Н.А.

Научный руководитель: Орехова И.Л., канд. пед. наук, доцент
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

Сигалов Д.О.

ФГБОУ ВО ЮУГМУ МЗ РФ, Россия

АСПЕКТЫ ТЬЮТОРСКОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ БОЛЬНЫМИ ЭПИЛЕПСИЕЙ

Аннотация. Настоящая публикация посвящена проблеме организации тьюторского обеспечения лечения, сохранения адекватного качества жизни, формированию толерантности социума к детям, больным эпилепсией.

Ключевые слова: эпилепсия, тьюторское сопровождение, здоровьесбережение, толерантное отношение к больным эпилепсией.

Shevchenko N.A.

Supervisor: Orekhova I.L., candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk

ASPECTS OF TUTOR'S work WITH CHILDREN WITH EPILEPSY

Abstract. This publication is devoted to the problem of organizing tutoring support to provide treatment, the safekeeping of an adequate quality of life, the formation of tolerant attitude of society to children with epilepsy.

Keywords: epilepsy, tutor support, health saving, tolerant attitude to patients with epilepsy.

Эпилепсия является одним из частых заболеваний нервной системы. У детей в цивилизованных странах частота эпилепсии составляет более 1%.

Актуальность медико-социальных проблем эпилепсии обусловлена не только частотой заболеваемости, разнообразием клинических проявлений от достаточно легких до очень тяжелых, но и особенностями социального статуса больных [2].

Эпилепсия не является единым заболеванием. Существует множество форм (синдромов), которые отличаются друг от друга по клинике, этиологии, ответом на лечение, сохранностью поведенческих и психических функций. В настоящее время лечение детской эпилепсии бывает успешным почти в 80% случаев. Большинство из современных противоэпилептических препаратов безопасны даже при длительном применении и не вызывают грубых когнитивных нарушений. Лечение детей, больных эпилепсией, проводится бесплатно в любой территории РФ по полисам ОМС.

При эпилепсии у больных меняется качество жизни. Родители, столкнувшись с данным заболеванием, пугаются, не всегда соглашаются с диагнозом, возражают назначенному лечению. Диагноз «эпилепсии» у ряда людей расценивается как «клеймо», «приговор», «карма». Помимо медико-социальных проблем возникают психолого-педагогические.

Больные часто не встречают тактичного и доброжелательного отношения окружающих, возникает фактор дискриминации (стигматизации) больных с эпилепсией. Дискриминация больных эпилепсией со стороны общества имеет многовековую историю. Ее испытывают больные с эпилепсией во всем мире.

Большинство родителей больных детей (79,2%) продолжают воспринимать заболевание, как абсолютно неизлечимое, скрывают диагноз (60,4%), здоровые боятся больных, сторонятся и избегают их. Совсем нередки случаи, когда педагоги и воспитатели стремятся ограничить больных детей с эпилепсией к обучению в учебном коллективе, полагают, что все эти дети должны находиться только в специализированных заведениях. Социальные и психологические факторы, способствуют развитию у детей психологических проблем и эмоционально-аффективных расстройств, и влияют на качество жизни [3; 6].

Тьюторство: должно решить проблемы формирования толерантного отношения к больным эпилепсией, особенно в детском возрасте. В том числе уделить внимание: адаптации в обществе [4; 5]; оказать помощь в выборе досуговых занятий, а детям старшего возраста – в выборе профессии; снять или уменьшить комплекс неполноценности, неуверенность в будущем; уменьшить вторично возникающие эмоционально-психологические сложности из-за недоброжелательства окружающих (пессимизм, депрессия).

Педагоги (учителя, воспитатели и персонал) должны знать о заболевании только для того, чтобы правильно действовать при возникновении приступов. Они не имеют права выносить диагноз на обсуждение ограничений для больного. Тьютор содействует выполнению ряда отработанных эпилептологами рекомендаций [1; 5]:

- больные эпилепсией ведут обычный образ жизни, посещают дополнительные занятия по иностранному языку, занимаются музыкой, рисованием и т.д.;

- активная физическая деятельность положительно сказывается на течение эпилепсии. Ребенок с эпилепсией включается во все виды школьных занятий, кроме потенциально опасных видов физкультуры и плавания. Оптимальны для них занятия бегом, ходьбой, теннисом, бадминтоном, некоторыми игровыми видами спорта. Однако опасны занятия на высоте.

Активная умственная деятельность детей способствует снижению эпилептической активности.

Ведется работа с родителями, чтобы они меньше опекали ребенка, но и игнорировать вообще болезнь тоже нельзя. Все это резко может ухудшить социальную адаптацию больного.

Пониженная успеваемость у детей и подростков, больных эпилепсией, в сравнении со своими сверстниками, может быть обусловлена как тяжестью заболевания и приемом антиконвульсантов, так и пониженной оценкой способностей ребенка родителями и педагогами.

Тьюторская работа с детьми, больными эпилепсией, и их родителями возможна в очном и заочном вариантах. Для первого необходим доверительный контакт с родителями (хотя бы с мамой). Второй вариант предусматривает использование информационных технологий. В этом случае советы даются первоклассными специалистами – эпилептологами.

Литература

1. Орехова И.Л. Организационно-содержательно-технологическое обеспечение подготовки педагогов к оздоровительной работе в общеобразовательных учреждениях / И.Л. Орехова. – СПб.: ЦНИТ Астерион, 2009. – 254 с.

2. Романова А.Н. Актуальные медико-социальные проблемы эпилепсии у детей и подростков / А.Н. Романова, Е.А. Романова, Е.А. Просекова, Н.В. Цунский, Н.В. Никитина, С.Ю. Чижов // Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения: сб. стат. VIII Междун. науч.-практ. конф. – СПб.–Челябинск: Изд-во: ЦНИТ «Астерион», 2013. – С. 136–139.

3. Романова А.Н. Жизнь с эпилепсией. Социально-культурные проблемы / А.Н. Романова, Т.А. Бочкарева, Е.В. Просекова, Е.А. Романова // Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения: сб. стат. VII Междун. науч.-практ. конф. – СПб.: Изд-во: ЦНИТ «Астерион», 2011. – С. 238–241.

4. Сигалов О.Д. Разработка индивидуальных реабилитационных программ тьюторских технологий для детей с ситуационными фебрильными судорогами / О.Д. Сигалов, Е.А. Романова, Е.В. Просекова // Экологическая безопасность, здоровье и образование: сб. ст. XI Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – С. 262–266.

5. Сигалов Д.О. Ретроспективный анализ последствий, перенесенных в раннем детстве фебрильных судорог у детей школьного возраста / Д.О. Сигалов, А.Ф. Долина, Е.А. Романова / Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения: сб. ст. X Междун. науч.-практ. конф. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – С. 159–163.

6. Тюмасева З.И. Модель оздоровительной работы со студентами в педагогических вузах в аспекте их готовности к здоровьесберегающему образованию / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, В.С. Мишарина, Е.А. Романова, Г.В. Валеева // Оздоровление средствами образования и экологии: сб. ст. Всерос. науч.-практ. конф. по оздоровлению подрастающего поколения. – Челябинск: Изд-во ЧГПИ, 2005. – С. 3–17.

Щелчкова Н.Н., Колмагоров А.С.

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Аннотация. В статье рассмотрены методические аспекты технико-тактической подготовки юных волейболистов. Рассмотрены основные этапы и условия построения учебно-тренировочного процесса обучения игре в волейбол.

Ключевые слова: технико-тактическая подготовка, учебно-тренировочный процесс, волейбол.

Shchelchkova N.N., Kolmagorov A.S.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

METHODICAL ASPECTS OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

Abstract. The article considers the methodical aspects of technical and tactical training of young volleyball players. The main stages and conditions for the construction of the training process of learning playing volleyball game are regarded in the article.

Keywords: technical and tactical training, training process, volleyball game.

Волейбол один из популярных в молодежной среде видов спорта, что объясняется, прежде всего, большой эмоциональностью и зрелищностью игры. Участие в соревновательной деятельности требует от спортсмена разносторонней физической, технико-тактической подготовки. Овладение техникой и тактикой в совершенстве – процесс сложный и трудоемкий, он требует больших совместных усилий тренера и обучающегося. Только решая специфические задачи обучения игре в волейбол, применяя специальные средства и методы обучения с учетом возрастных особенностей обучающихся, можно достичь высоких спортивных результатов. Систематическая подготовка волейболистов под руководством тренера может стать гарантом эффективности технико-тактических действий их в условиях тренировочных и соревновательных нагрузок.

Техника игры в волейбол рассматривается как комплекс специальных приемов и способов, необходимых для решения конкретных тактических задач в различных игровых ситуациях [1].

По целевому признаку организации действий технику игры делят на два раздела – технику нападения и технику защиты. Каждый раздел подразделяется на ряд технических приемов. Под техническим приемом подразумевают систему рациональных движений, сходных по своей структуре и направленных на решение однотипной задачи [4]. Каждый технический прием включает способы, которые отличаются друг от друга деталями выполнения.

Овладение рациональной техникой игры является главной задачей в технической подготовке волейболистов. А.В. Беляев, М.В. Савин считают, что выполнение этой задачи будет успешным, если в тренировочном процессе используются:

а) принцип постепенности при обучении технике игры (не закрепив один двигательный навык, не переходить к другому);

б) целенаправленная физическая подготовка как основа для образования двигательных навыков;

в) знание биомеханических закономерностей движения и действий при выполнении технических приемов волейбола;

г) знание причин возникновения ошибок при обучении и совершенствовании техники игры и исправление этих ошибок;

д) подводящие упражнения, тренажеры, обучающие устройства, которые делают технику движений доступной для детей без искажения ее сущности [1].

Последовательность обучения имеет высокую значимость для правильного построения учебно-тренировочного процесса. Ее следует рассматривать в трех аспектах: локальном – применительно к способам отдельного приема или действия, региональном – применительно ко всем способам и видам отдельно в технической и тактической подготовке и общем – для всей технико-тактической подготовки в динамике учебно-тренировочного процесса [2, с. 46–51].

Прежде чем приступить к обучению игроков новому техническому приему, необходимо развить до оптимального уровня их физические качества в сочетаниях именно для данного приема, а также создать и укрепить у них правильное представление, используя при этом объяснение тренера, показ техники и другие методы [5, с. 15–20].

Для успеха игры волейболисту необходимо владеть индивидуальной и коллективной тактикой игры. Под индивидуальной тактикой понимаются действия игроков, при помощи которых они, используя свой технический арсенал, с наибольшей эффективностью и наименьшей затратой сил добиваются успеха при решении отдельных тактических задач в условиях игровой деятельности. Уровень индивидуальной тактики игрока зависит от его технического мастерства.

Помимо индивидуальной тактической подготовленности волейболист должен уметь выполнять совместные действия для достижения конечного результата, то есть успешного исхода состязания».

Групповая (совместная) тактика основывается на взаимодействии нескольких игроков, выполняющих конкретную игровую задачу, и строится на необходимости точно прогнозировать действия партнера.

К средствам тактики в волейболе относят все технические приемы и способы. Особое внимание уделяется развитию способности каждого спортсмена применять такие технические приемы и способы, которые приносят наибольший эффект в тактических действиях команды.

В теории и практике волейбола для обучения и совершенствования технико-тактических действий игроков предлагаются разнообразные упражнения, но в то же время отсутствует их систематизация, нет достаточно обоснованных рекомендаций по их применению в учебно-тренировочном процессе волейболистов, занимающихся в школьной спортивной секции. Уровень мастерства спортсмена, которое проявляется в разнообразии его технико-тактического «репертуара», базируется на его сенсомоторной культуре и развитии многообразных форм реакций [3, с. 54–56].

Учитывая, что выполнение всех технических и тактических элементов волейбола требует точности и целенаправленности движений, большинство технических приемов в волейболе (подача, атака, блок) требует проявления взрывной силы. Поэтому физическая подготовка волейболиста должна быть направлена на развитие скоростно-силовых способностей спортсмена. Подход, основывающийся на первоочередном развитии скоростно-силовых

способностей волейболистов, представляет возможность рационализировать состав и распределение средств тренировки и совершенствовать технико-тактическую подготовку молодых волейболистов в целом. В учебной и научно-методической литературе по волейболу большое внимание уделяется упражнениям для овладения и совершенствования волейболистами техническими приемами в нападении и гораздо в меньшей степени упражнениям, направленным на обучение и совершенствование технико-тактических действий в защите.

На начальном периоде исследования оценивался исходный уровень технической подготовленности в ноябре 2019 года. В исследовании приняли участие 40 юных волейболистов. Результаты тестирования показали, что от 30 до 50% юных волейболистов выполняют основные технические приемы на высоком уровне, при этом количество спортсменов, имеющих низкий уровень технической подготовленности также достаточно высок. Так, в результате проведенной диагностики респонденты показали следующие результаты исходного уровня технической подготовленности: в тесте 1 «Верхняя передача мяча над собой» высокий уровень – 40%, средний уровень – 20%, низкий уровень – 40%; в тесте 2 « Нижняя передача мяча над собой» высокий уровень – 30%, средний уровень – 47%, низкий уровень – 23%; в тесте 3 «Верхняя прямая подача» высокий уровень – 50%, средний уровень – 36,7%, низкий уровень – 13,3%; в тесте 4 «Нападающий удар» высокий уровень – 33,3%, средний уровень – 53,4%, низкий уровень – 13,3%; в тесте 5 «Блокирование мяча» высокий уровень – 43,6%, средний уровень – 36,4%, низкий уровень – 20%.

Таким образом, после проведенных контрольных измерений можно сделать вывод, что юные волейболисты показали достаточно хорошие результаты, но дополнительная отработка навыка технических приемов необходима, так как только четко контролируя учебно-тренировочный процесс, мы можем совершенствовать технико-тактическую подготовку юных волейболистов, тем самым предусмотреть результат в спортивной деятельности, т.е. на соревнованиях.

Литература

1. Беляева А.В. Волейбол: учеб. для высш. учеб. заведений физической культуры / А.В. Беляев, М.В. Савин. – М.: Физкультура, образование, наука, 2000. – 368 с.
2. Бучко В.В. Внедрение критериев тактической подготовки бегунов на средние дистанции / В.В. Бучко, Н.Н. Щелчкова // Экологическая безопасность, здоровье и образование: сб. науч. тр. XI Всерос. (очно-заочной) науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов; под науч. ред. проф. З.И. Тюмасевой. – Челябинск: ЗАО «Цицера», 2018. – С. 46–51.
3. Вербицкий А.В. Педагогические условия технической подготовки школьников по рукопашному бою в условиях спортивного клуба / А.В. Вербицкий, Н.Н. Щелчкова // Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения: сб. стат. X Междун. науч.-практ. конф. – Челябинск: ЗАО «Библиотека А. Миллера, 2018. – С. 54–56.
4. Железняк Ю.Д. Волейбол: метод. пособие / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. – М.: Олимпия ПРЕСС, 2005. – 112 с.
5. Ситников А.Я. Волейбол в школе: техника выполнения и методика обучения подаче и приему мяча с подачи: методические рекомендации / А.Я. Ситников. – Красноярск: КГПУ, 1998. – 23 с.

Щелчкова Н.Н., Перепелицина И.Ю.

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ К ДЕЙСТВИЯМ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Аннотация. Рассмотрена психологическая устойчивость к действиям в чрезвычайных ситуациях у студентов педагогического вуза. Определены основные компоненты психологической устойчивости.

Ключевые слова: психологическая устойчивость, безопасность жизнедеятельности, чрезвычайная ситуация.

Schelchkova N.N., Perepelitsina I.Yu.

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

PSYCHOLOGICAL STABILITY TO ACTIONS IN EMERGENCY SITUATIONS AS STUDENTS OF PEDAGOGICAL UNIVERSITY

Abstract. Psychological stability to actions in emergency situations as students of pedagogical University is considered. The main components of psychological stability are defined.

Keywords: psychological stability, life safety, emergency.

На современном этапе развития человеческого общества отмечается значительный рост числа природных, техногенных, экологических и биологосоциальных чрезвычайных ситуаций. Многочисленные исследования показы-

вают, что в различных чрезвычайных ситуациях большинство людей не обладают психологической устойчивостью: они не знают правил поведения в данной ситуации, теряют контроль над своими действиями, а также легко поддаются воздействию различных негативных факторов.

Согласно официальным данным, одну треть, пострадавших и погибших в чрезвычайных ситуациях, составляют дети. Защита детей, формирование их психологической устойчивости, обеспечение их безопасности в условиях чрезвычайных ситуаций является одной из важнейших задач взрослых людей, и в первую очередь работников дошкольных, школьных и других учебных учреждений [2, с. 85; 3, с. 71; 5, с. 215–217].

При рассмотрении вопросов поведения человека в условиях ЧС большое внимание уделяется психологии страха. В повседневной жизни, в экстремальных условиях человеку постоянно приходится преодолевать опасности, которые несут угрозу его существованию, что вызывает (порождает) страх, т.е. кратковременный или длительный эмоциональный процесс, порождаемый действительной или мнимой опасностью. Для защиты от страха и паники необходимо развивать психологическую устойчивость.

Понятие «психологическая устойчивость» трактуется неоднозначно.

Отдельные аспекты проблемы психологической устойчивости к действиям в чрезвычайных ситуациях рассматривались в работах Е.П. Крупник, И.Ю. Стахнеева, И.Н. Грызлова, Е.Н. Евстафьев, В.К. Калинин, С.А. Козлов и др.

Ю.С. Шойгу определяет психологическую устойчивость как характеристику личности, обеспечивающую сохранение оптимального функционирования психики. Психологическая устойчивость личности формируется одновременно с ее развитием и зависит от многих факторов, в первую очередь таких, как тип нервной деятельности, опыта, уровня подготовки, уровня развития основных когнитивных структур личности [4].

П.А. Корчемный, А.П. Елисеев считают, что психологическая устойчивость есть готовность человека к действию в экстремальных и чрезвычайных ситуациях [1].

С позиции этих авторов к основным компонентам психологической устойчивости и готовности к деятельности в чрезвычайных ситуациях выделяют следующие: эмоциональный, волевой, познавательный (интеллектуальный), мотивационный и психомоторный компоненты. Психологическая устойчивость – не просто сумма компонентов, а интегральное образование. Необходимо подчеркнуть, что показателем устойчивости является не стабильность (невозможно быть устойчивым ко всему), а вариативность. Вариативность рассматривается как гибкость, быстрота приспособляемости к постоянно меняющимся условиям жизнедеятельности, высокая мобильность психики при переходе от задачи к задаче [4].

Целью нашего исследования является изучение развития психологической устойчивости к действиям в чрезвычайных ситуациях у студентов ЮУрГГПУ при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

Исследованием было охвачено 100 студентов первого курса трех факультетов ЮУрГГПУ (психологического, иностранных языков и подготовки учителей начальных классов). Для выявления исходного уровня психологической устойчивости к действиям в чрезвычайных ситуациях у студентов нами были определены соответствующие уровни: высокий, средний, низкий. Для проверки исходного уровня психологической устойчивости к действиям в чрезвычайных ситуациях был использован диагностический инструментарий: методика определения нервно – психологической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе «Прогноз» (разработана в Санкт-Петербургской военно-медицинской академии).

Анализ полученных данных диагностики студентов в течение 2018–2019 гг. показал, что высокий уровень психологической устойчивости выявлен у 12% респондентов. Следовательно, эти студенты наиболее устойчивы к трудным жизненным ситуациям, успешно противостоят им, обладают хорошей адаптацией к воздействию различных психосоциальных нагрузок без последствий для психического и физического здоровья, обладают высокой работоспособностью. Такие студенты реже подвергаются стрессу, не склонны к невротизации и различным нарушениям поведения. Хорошо развиты аспекты психологической устойчивости (стойкость, уравновешенность и сопротивляемость).

Минимизируют негативное влияние при возникновении напряжения, возможно появление стресса, фрустрации.

Средний уровень психологической устойчивости у студентов составил 32%, что говорит о недостаточном развитии психологической устойчивости. Эти студенты в меньшей степени устойчивы к трудным жизненным ситуациям, могут противостоять им, обладают умеренно развитой адаптацией к воздействию различных психосоциальных нагрузок, обладают средней работоспособностью. Подвергаются стрессу, но в меньшей степени, чем студенты с низким уровнем психологической устойчивости, не всегда склонны к невротизации и различным нарушениям в поведении. Удовлетворительно развиты аспекты психологической устойчивости (стойкость, уравновешенность и сопротивляемость). Минимизируют негативное влияние при возникновении напряжения, может проявляться стресс, фрустрация.

Низкий уровень психологической устойчивости наблюдается у 56% студентов. Это свидетельствует о том, что большая часть исследуемых респондентов не может противостоять воздействию различных негативных факторов. Следовательно, студенты с низким уровнем психологической устойчивости не способны сохранить адекватное поведение в трудных жизненных ситуациях. Более свойственен инертный тип: вверяется воле судьбы и не пытается противостоять обстоятельствам. Они часто подвергаются стрессу, склонны к невротизации и различным нарушениям поведения. Аспекты психологической устойчивости развиты слабо, студенты, относящиеся к этому уровню, преодолевают трудности с негативными последствиями для психического и соматического здоровья, не могут минимизировать негативное влияние в возникновении напряжения, возможно появление стресса, фрустрации.

Проведенное нами исследование позволяет сделать вывод о том, что учебный курс «Безопасность жизнедеятельности», который является обязательным и входит в инвариантную часть учебного плана вуза, необходим как педагогическое средство для развития психологической устойчивости к действиям в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

Литература

1. Корчемный П.А. Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях. Курс лекций в 3-х частях / П.А. Корчемный, А.П. Елисеев. – Новогорск: Академия гражданской защиты, 2009. – 167 с.
2. Лешихин М.И. Практикум по безопасности жизнедеятельности: учеб.-практ. пособие по безопасности жизнедеятельности для студ. небиол. специальностей пед. вузов. – изд 2., пер. и доп. / М.И. Лешихин, Н.Н. Щелчкова, Д.В. Натарова, Е.А. Романова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – Ч. I. – 218 с.
3. Натарова Д.В. Безопасность деятельности и педагогическая поддержка обучающихся на случай возникновения чрезвычайных ситуаций / Д.В. Натарова, Н.Н. Щелчкова // Вестник ВЭГУ. – Уфа, 2018. – № (96). – 189 с.
4. Шойгу Ю.С. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / Ю.С. Шойгу. – М.: Смысл, 2007. – 127 с.
5. Щелчкова Н.Н. Понятие «здоровье» и «безопасность жизнедеятельности» в интерпретации студентов педагогических вузов / Н.Н. Щелчкова // матер. регион. науч.-практ. конф. «Оздоровление средствами образования и экологии». – Челябинск: ЧГПУ, 2003. – С. 215–217.

Щукина В.А.

*Научный руководитель: Тюмасева З.И., д-р пед. наук,
канд. биол. наук, профессор*

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

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ В ФИТНЕС-КЛУБЕ

Аннотация. Комплексная гуманитарная методология изменения самого человека, его мировоззрения, отношения к природе, своему здоровью, поведения, стиля жизни и самого типа культуры признана изменить существующую ситуацию в образовании подрастающего поколения, актуализируя важнейшую задачу сохранения и укрепления здоровья всех субъектов образования через внедрение здоровьесберегающих технологий.

Существует много способов для поддержания и улучшения здоровья, физического состояния детей. Однако, основная цель их воспитания заключается в формировании культуры оздоровления самого себя. Культура рассматривается как фактор, цель, условие и средство воспитания личности и прогрессивного развития общества в целом.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, культура оздоровления, фитнес-клуб.

Schukina V.A.

*Supervisor: Tyumaseva Z.I., doctor of pedagogical Sciences,
candidate of biological Sciences, Professor*

South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

FORMATION OF CULTURE OF HEALTH IN FITNESS CLUB

Abstract. Comprehensive humanitarian methodology of changing the person himself, his world view, attitude to nature, his health, behavior, lifestyle and type of culture itself is recognized to change the existing situation in the education of the younger generation, actu-

alizing the most important task of preserving and strengthening the health of all subjects of education through the introduction of health-saving technologies.

There are many ways to maintain and improve the health and physical condition of children. However, the main purpose of their education is to create a culture of self-improvement. Culture is considered as a factor, goal, condition and means of education of the individual and the progressive development of society as a whole.

Keywords: health, healthy lifestyle, health culture, fitness club.

«Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье: если за ними не смотреть, они повывадали бы все из окон, поутонули бы, попали бы под машины, повывбили бы себе глаза, поломали бы ноги и позаболели бы воспалением мозга и воспалением легких - и уж сам не знаю, какими еще болезнями. Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься».

Януш Корчак

В дошкольный период идет становление важнейших качеств человеческой личности, в частности, закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Перед специалистами становится важная задача: научить детей осознанно относиться к здоровью, помочь приобрести умения и навыки сохранять его, оказывать элементарную медицинскую, психологическую помощи, а также самостоятельно формировать полезные привычки, связанные со здоровым образом жизни и безопасным поведением.

Необходимость формирования валеологической культуры подтверждают многочисленные исследования, в которых доказывается, что здоровье человека в большей степени зависит от его образа жизни.

Разделяю мнение многих ученых (И.Л. Орехова, З.И. Тюмасева, Н.В. Третьякова и др.), что процесс оздоровления напрямую зависит от самого человека, и важнейшей задачей является обучение воспитанников элементарным понятиям о здоровье и ЗОЖ. Считаем, что множество педагогических средств и приемов может предложить фитнес клуб как одна из форм рекреационно-оздоровительной деятельности.

В настоящее время активно развивается фитнес – индустрия и невозможно игнорировать тот факт, что с каждым днем все большую популярность приобретают детские клубы и занятия для дошкольников [1]. Важным условием эффективного валеологического воспитания является постоянное самосовершенствование, расширение профессионального кругозора и наличие возможностей для реализации творческого потенциала. В данной работе ставится проблема формирования культуры оздоровления в условиях фитнес клуба, так как эта тема на сегодняшний день является актуальной [3].

Прежде чем приступить к анализу фитнес-программ для дошкольников и влияние рекреационно-оздоровительной деятельности клуба на эту группу населения необходимо охарактеризовать основные понятия.

Традиционно культура здоровья разными авторами рассматривается как часть общей культуры человека, которая связана с его отношением к своему здоровью и здоровью других людей, ведением здорового образа жизни и включает в себя многочисленные компоненты.

По мнению З.И. Тюмасевой, культура здоровья – сознательная система действий и отношений, в значительной мере определяющих качество индивидуального и общественного здоровья, слагающихся из отношения к своему здоровью и здоровью других людей, а также ведения здорового образа жизни [6].

В процессуальном плане культура здоровья личности представляет собой многоуровневое образование, входящее в состав общей культуры человека, характеризующее эмоционально-ценностное отношение человека к своему здоровью, практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни (через глубину освоения валеологического опыта), заботиться о собственном здоровье и здоровье окружающих.

Так до сих пор нет единого установившегося определения здоровья. Это понятие характеризует благополучие человека, отдельных групп людей, а также экономики, природных и социальных, динамических систем.

Всемирная организации здравоохранения дает такое толкование: «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

Российский исследователь, эколог Н.Ф. Реймерс предлагает определение, в котором акцент сделан на субъективное чувство. Здоровье (человека) – объективное состояние и субъективное чувство полного физического, психического и социального комфорта.

И.И. Брехман говорит, что здоровье человека – это его способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации.

К. Бернал трактует здоровье как состояние равновесия, баланса между адаптационными возможностями (потенциалом здоровья) организма и условиями среды [4, с. 62].

В определении термина здоровья необходим системный подход, так как это понятие является комплексным и интегрированным. Включает составляющие физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определенный уровень умственной и физической работоспособности.

Поэтому в своей работе мы будем опираться на эколого-валеологический подход и обобщенное определение З.И. Тюмасевой, где в качестве составляющих здоровья помимо физической, психической и социальной, акцентируется внимание на средовой, экологической сущности здоровья. Мы рассматриваем здоровье как устойчивое системное качество, отображающее постоянное изменение, обновление соответствующей системы. Так под здоровьем динамической системы понимается динамическое равновесие эндогомеостаза (т.е. внутреннего гомеостаза) и экзогомеостаза (т.е. внешнего гомеостаза) этой системы [5; 6; 7].

В работе рассматривается понятие о здоровом образе жизни. Это не только поведение, базирующееся на научно-обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленное на сохранение и укрепление здоровья, это стиль жизни. ЗОЖ имеет своей целью не просто сохранение и укрепление здоровья, но и осмысленную его трату. Как личность человек овладевает средствами и способами самостоятельного здоровьесбережения, которые адаптируют его к определенным социально-экономическим условиям, уровню материального благосостояния, кругу общения, системе труда, отдыха, медицинского обслуживания.

Формирование правильного понимания культуры оздоровления и здорового образа жизни для дошкольников неоспоримо важных компонент образовательной деятельности и частично эту проблему решают программы, которые предлагает фитнес-клуб.

Фитнес – это культура здорового образа жизни. Под фитнес-клубом понимается специализированное учреждение, которое предоставляет посетителям рекреационно-оздоровительные услуги, используя здоровьесберегающие технологии.

Научные исследования показывают, что регулярно занимающиеся фитнесом люди живут дольше и чувствуют себя лучше. Стремление быть красивее, здоровее и энергичнее способствует более высокой производительности труда.

Первые фитнес-клубы появились в Европе и Америке после второй мировой войны. Здоровый образ жизни стал одной из составляющих национальной идеи.

В Россию фитнес пришел с развитием рыночной экономики. Первые их клубов были очень дорогими и доступными по этой причине лишь ограниченному кругу людей.

В настоящее время, как говорилось выше, фитнес-индустрия динамично развивающаяся система, которая предлагает многочисленные виды услуг рекреационно-оздоровительной деятельности для различных групп населения, в том числе для детей.

Таким образом, одной из приоритетных задач модернизации образования является сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них ценности здоровья и здорового стиля жизни. Фитнес – клуб рассматривается как здоровьесберегающая среда. Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми является частью здоровьесберегающих технологий, направленных на повышение функционального состояния детей дошкольного возраста.

Литература

1. Анацкая Ю.Ю. Детский фитнес – оздоровительно-физкультурное средство дошкольников / Ю.Ю. Анацкая // под ред. З.И. Тюмасевой. – Челябинск: ЗАО «Цицеро», 2015. – 78 с.
2. Павлова А.М. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий / авт.-сост. М.А. Павлова, М.В. Лысогорская. – Волгоград: Учитель, 2009. – 186 с.
3. Платонова Т.В. Влияние программ ЗОЖ и фитнес клубов на систему оздоровления населения / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 3 (145).
4. Тюмасева З.И. Проектирование безопасного и здоровьесберегающего пространства «вуз – школа» как условие профессионального становления студентов: коллективная монография / И.Л. Орехова, Г.В. Валеева Е.С. Гладкая // под науч. ред. З.И. Тюмасевой. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2015. – 290 с.
5. Тюмасева З.И. Теория и практика формирования эколого-валеологической культуры у младших школьников / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Р.Н. Денисенко. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2018. – 221 с.
6. Тюмасева З.И. Целительные силы природы и здоровье человека / З.И. Тюмасева, Д.П. Гольнева. – Челябинск: Взгляд, 2003. – 216 с.
7. Тюмасева З.И. Экологические аспекты здоровья как основа эколого-валеологического образования будущих педагогов / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова // Вестник ВЭГУ. – 2017. – № 6 (92). – С. 92–103.

Юлайханов А.Ф., Нагорнов И.В.

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

ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ

Аннотация. В данной статье рассматриваются способы воспитания выносливости у детей, занимающихся спортивным туризмом, а также результаты экспериментального исследования. Спортивный туризм как средство физического воспитания обладает большим развивающим, воспитывающим, образовательным и оздоровительным потенциалом.

Ключевые слова: туризм, выносливость, тренировочный процесс.

EDUCATION OF ENDURANCE AT THE CHILDREN WHO ARE ENGAGED IN SPORTS TOURISM

Abstract. In this article ways of education of endurance at the children who are engaged in sports tourism and also results of a pilot study are considered. Sports tourism as means of physical training has the high developing, bringing up, educational and improving potential.

Keywords: tourism, endurance, training process.

Одно из важнейших физических качеств, необходимых в спортивной, профессиональной деятельности и в повседневной жизни – это выносливость, которая является показателем общего уровня работоспособности человека [1; 2; 5].

Особое значение выносливость как физическое качество имеет в физической культуре и спорте. Под выносливостью понимается способность противостоять утомлению, выполнять работу без снижения мощности нагрузки и интенсивности продолжительное время [3; 4].

Цель исследования: изучить и обосновать влияние спортивного туризма на развитие выносливости у подростков.

Организация и методы исследования. В исследовании принимали участие подростки 12–13 лет учебно-тренировочной группы первого года обучения. Были сформированы однородные по состоянию здоровья и уровню физической подготовленности контрольная (n=28) и экспериментальная группы (n=26).

База исследования: Челябинская область, Сосновский район, МОУ Архангельская СОШ № 1.

Оценка физического развития проводилась путем исследования морфометрических показателей (измерение длины и массы тела, окружности грудной клетки, расчет индекса массы тела, индекса Пинье) по общепринятым методикам. Степень развития физических качеств определялась в ходе проведения ряда спортивных тестов. Для определения физической работоспособности использована функциональная проба Руфье с расчетом индекса Руфье-Диксона

(ИРД). При оценке ССС у испытуемых фиксировались такие показатели, как ЧСС в покое и после нагрузки, артериальное давление. В состоянии покоя и горизонтальном положении определяли ЧСС и АД. Полученные результаты исследований были обработаны с помощью общепринятых методов статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Из представленных результатов, масса тела в обеих группах была в диапазоне 25–75 центилей, а длина соответствовала средним значениям для данного возраста (75 центилей). Показатели окружности грудной клетки и ее диапазон в группах сравнения также не различались и соответствовали возрастным нормам.

По результатам расчета индекса Пинье телосложение обследованных лиц оценивается как слабое, что свидетельствует о недостаточном развитии мышечной массы у детей данного возраста.

Для оценки развития физических качеств применялись следующие тесты: бег 30 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, наклон вперед из исходного положения сидя, проба Ромберга. Отдельного внимания заслуживают результаты в 12-минутном беге, в наибольшей мере характеризующем аэробные возможности и функциональное состояние кардио-респираторной системы организма. Их очевидный прогресс наблюдался у подростков после увеличения доли занятий по развитию качества выносливости в учебно-тренировочном процессе.

У подростков экспериментальной группы выявлено достоверное снижение АРП, в контрольной группе АРП не претерпела изменений. Повышение тонуса мелких сосудов препятствует депонированию крови в нижних конечностях, снижению венозного возврата и ударного объема, что относится к проявлениям ортостатической неустойчивости. В целом, реакция периферической гемодинамики имеет отличия: в экспериментальной группе происходит согласованное повышение тонуса крупных и мелких сосудов, в контрольной группе преимущественно выражена реакция крупных сосудов.

Литература

1. 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. / ЧГПУ. – Челябинск, 2012. – С. 336–339.

2. Павлова В.И. 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 ЮУрГУ. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2015. – Т. 15. – № 4. – С. 74–79.

3. Сарайкин Д.А. Динамика поступательного баланса в вертикальной позе тхэквондистов высокой квалификации в годовом макроцикле / Д.А. Сарайкин, В.В. Епишев, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Человек. Спорт. Медицина. – 2017. – Т. 17. – № 3. – С. 25–34. (Doi: 10.14529/hsm170303).

4. Сарайкин Д.А. Исследование физиологических показателей тхэквондистов при сенсорном конфликте / Д.А. Сарайкин, Е.Л. Бачериков, Ю.Г. Камскова, В.И. Павлова // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 12. – С. 62–64.

5. Терзи М.С. Молекулярно-генетическая детерминация функциональной работоспособности единоборцев разных квалификаций / 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.

Юрпалов Д.Л.

Научный руководитель: Орехова И.Л., канд. пед. наук, доцент
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

СОЦИАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ СОТРУДНИКОВ ПЕНИТЕНЦИАРНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ САМОСОХРАНИТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается значимость и возможности развития у сотрудников пенитенциарных учреждений социальной компетентности как необходимого условия формирования у них самосохранительного поведения.

Ключевые слова: самосохранительное поведение, компетентность, компетенция, социальная компетентность, пенитенциарные учреждения.

Yurpalov D.L.

Supervisor: Orekhova I.L., candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

SOCIAL COMPETENCE OF EMPLOYEES PENITENTIARY INSTITUTIONS AS A CONDITION FORMATION OF SELF-SAFETY BEHAVIOR

Abstract. The article discusses the significance and possibilities for the development of social competence among the penitentiary staff as a necessary condition for the formation of their self-preservation behavior.

Keywords: self-preserving behavior, competence, competence, social competence, penitentiary institutions.

Самосохранительное поведение и его показатели разрабатывались в период создания концепции «продвижения здоровья» (health promotion). Эта кон-

цепция была сформулирована в Оттавской Хартии в 1987 году и охарактеризована как процесс, позволяющий индивидам повышать контроль над своим здоровьем и улучшать его.

Теоретико-методологические разработки в области поведения, ориентированного на сохранение здоровья (самосохранительного поведения), принадлежат Е.М. Андрееву, А.И. Антонову, Н.С. Бедному, И.В. Журавлевой, О.С. Копиной, Ю.П. Лисицыну, В.П. Тугаринову, Л.С. Шиловой и др. Исследования показали, что самосохранительное поведение основывается на осведомленности, компетентности индивида в области здоровья и его сбережения и определяется степенью соответствия его поступков требованиям здорового образа жизни, предписаниям наук о здоровье человека (валеологии, гигиены, санологии, медицины). Проблема такого поведения заключена в несоответствии, порой резко выраженном противоречии между сознанием человека и его поведением [1, с. 23–25].

Понятие «самосохранительное поведение» было введено в демографию в связи с осознанием того, что в современных условиях все большую роль в причинах заболеваемости и смертности начинает играть поведенческий фактор, отношение людей к собственному здоровью и продолжительности собственной жизни [6, с. 223]. Необходимость исследования причин возникновения отклоняющегося поведения наиболее остра в профессиональных областях, считающихся стрессогенными. Одной из таких профессий считается служба в пенитенциарных учреждениях.

Пенитенциарная система (от лат. *poenitentia* – раскаяние) – система правоприменительных органов, государственный аппарат принуждения, ведающий исполнением уголовных наказаний, наложенных на граждан в соответствии с законом. Обеспечивает исполнение наказаний как связанных, так и не связанных с лишением свободы, а также содержание подследственных с момента заключения под стражу до суда.

Служба в пенитенциарном учреждении предъявляет высокие требования к нравственным качествам сотрудников, эмоциональной выдержке, терпимо-

сти, самообладанию, наличию социального иммунитета к влиянию криминальной субкультуры и других неблагоприятных факторов. Напряженный характер труда, отдаленность большинства исправительных учреждений от крупных экономических и культурных центров, относительно невысокий уровень заработной платы способствуют развитию девиантного поведения. Для того, чтобы в уголовно-исполнительной системе вызвать интерес к профессиональной деятельности, создать условия для личностного роста сотрудников, необходима не только традиционная кадровая работа, но и специалисты по человеческим отношениям – педагоги, психологи. Эффективность процесса формирования самосохранительного поведения в условиях пенитенциарных учреждений обусловлена комплексом определенных социально-педагогических условий:

- активизация социальных потребностей сотрудников к формированию самосохранительного поведения на основе совместной деятельности;
- включение сотрудников в социальные отношения с целью использования потенциала социума;
- включение сотрудников в различные виды деятельности, способствующие формированию самосохранительного поведения.

Одним из защитных факторов, препятствующих развитию девиантного поведения, мы выделяем *социальную компетентность*, обеспечивающую успешную социализацию личности, способной и готовой нести ответственность за личное благополучие и благополучие общества.

Социальная компетентность предполагает овладение социальных навыков (обязанностей), позволяющих человеку адекватно выполнять нормы и правила жизни в обществе.

Психологический анализ таких негативных явлений в уголовно-исполнительной системе как профессиональная деформация, конфликты, массовые беспорядки, суициды и т.д. показал, что в основе их зачастую лежит социальная безграмотность сотрудников. Поэтому, на современном этапе развития уголовно-исполнительной системы первоочередной задачей становится повышение социальной компетентности сотрудников.

Наши исследования показали, несмотря на то, что понятия «компетентность» и «компетенция» используются учеными разных направлений с конца 60-х годов XX столетия, точного их определения не существует. Говоря о компетентности, употребляют нередко такие термины как «профессионализм», «квалификация», «культура», «образованность». То есть компетентность – понятие более широкое, чем компетенция.

В психологии, например, компетентность рассматривается как система внутренних ресурсов (компетенций), необходимых для эффективных действий в определенном круге ситуаций. Существует ряд исследований, посвященных коммуникативной (С.В. Петрушин, Л.А. Петровская, П.В. Растянников и др.), социальной (О.В. Филатова, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша и др.) и социально-психологической компетенции (Ю.М. Жуков, М.И. Марьин, А.В. Евсеев и др.). С нашей точки зрения социальная компетентность включает в себя: коммуникативную способность личности; социальную предприимчивость; общую правовую и экономическую грамотность; умение разбираться в скрытых, теневых особенностях социума; способность принимать ответственность и уходить от нее; способность повести за собой (социальная уверенность); умение разбираться в социальных ролях и межличностных отношениях; умение устанавливать долговременные партнерские отношения; способность управлять собственным имиджем.

Особую значимость в становлении социальной компетентности приобретают индивидуальные особенности личности, такие как интеллектуальные, коммуникативные, эмоциональные, нравственные и мотивационные.

Интеллект является необходимым условием становления социальной компетентности. Социальный интеллект выступает средством познания социальной действительности, практический интеллект – механизмом, обеспечивающим адекватное принятие решений, академический интеллект – способом расширения знаний, необходимых при социальном взаимодействии, общий интеллект обеспечивает возможность осуществления процесса познания и эффективного решения проблем, в частности, при овладении новым кругом жизненных задач [2, с. 111–165].

Коммуникативные способности, проявляющиеся непосредственно в реализации задач взаимодействия, являются также важным условием социальной компетентности личности. Успех человека зависит не только от силы его характера и жизненного везения. Во многих делах определяющим фактором являются наши взаимоотношения с окружающими. В частности, это наши коммуникативные способности, и от того, насколько они развиты, зависит успешность человека в трудовой деятельности и других различных областях жизни. Коммуникативные способности личности у каждого человека формируются индивидуально. Влияющими факторами здесь являются взаимоотношения с родителями, сверстниками, позже с руководством и коллегами по работе, а также собственная социальная роль человека в обществе.

Эмоционально-волевая и социально-нравственная сферы, выступающие средством регулирования отношений и выполняющие координирующую функцию в общении, позволяют человеку эффективно взаимодействовать с другими людьми и адаптироваться к социуму.

Условием становления социальной компетентности является самоактуализация, которая рассматривается нами как состояние, способствующее активизации развития личности в целом, оказывает влияние на степень развития способности к эффективному взаимодействию.

Педагогическое сопровождение развития социальной компетентности сотрудников УИС, может включать как групповые, так и индивидуальные методы работы. При групповой форме воздействия чаще используются активные методы работы. Накопленный в педагогической науке материал свидетельствует о том, что активные формы групповой работы являются наиболее эффективными методами изменения и развития взрослой личности. Активные групповые методы можно условно объединить в три основных блока: тренинги, групповые консультации, игровые и дискуссионные методы.

Использование индивидуальных форм работы по данному направлению обосновано тем, что причины трудностей, а также сами трудности, возникающие у людей с недостаточно развитой социальной компетентностью, весьма

различны. Выделим три большие группы проблем, обозначенные нами по аналогии с тремя уровнями установок, известными в социальной педагогике: поведение, эмоциональные переживания, установки, деструктивно влияющие на процесс общения [4, с. 88–97].

Специфика педагогической работы с сотрудниками УИС, направленной на становления их социальной компетентности, заключается в особенности:

– объекта воздействия: в высокой степени психологической закрытости сотрудников, потребности в быстрых и конкретных результатах, инициирование педагогической помощи происходит часто не самими нуждающимися в помощи, а другими лицами;

– составляющих деятельности сотрудников: широкий спектр необходимых социальных знаний: психологическая готовность к эффективному межличностному общению в экстремальных, конфликтных ситуациях; большая значимость профессионально-этической и нравственной составляющей социально-психологической компетентности.

Таким образом, социальная компетентность обладает большим потенциалом в формировании у сотрудников уголовно-исполнительной системы самосохранительного поведения как необходимого условия безопасной жизнедеятельности [2, с. 224–251; 3; 5].

Литература

1. Адамец С.В. Об оценках здоровья населения и реализации потребности в его укреплении и профилактике заболеваний / С.В. Адамец // Демографическое поведение. Опыт социологического изучения. – М.: АН СССР Ин-т социологии, 1990.

2. Дебольский М.Г. Социально-психологическая компетентность руководителей органов внутренних дел: учеб. пособие / М.Г. Дебольский, И.Б. Свирская. – М.: Академия управления МВД России, 1999. – 268 с.

3. Ежова О.Н. Проблема психологической компетентности сотрудника уголовно-исполнительной системы / О.Н. Ежова // Актуальные проблемы психологического обеспечения в уголовно-исполнительной системе: матер. науч.-практ. конф. психологов УИС / под ред. М.Г. Дебольского. – М.: ФСИН России, 2006. – С. 10–14.

4. Медведев В.С. Профессиональная деформация сотрудников ИТУ: сущность, пути профилактики и преодоления / В.С. Медведев. – Уфа: УВШ МВД РФ, 1994. – С. 90–93.

5. Степанова Л.А. Акмеологические методы: диагностика и развитие аутопсихологической компетентности гос. служащих / Л.А. Степанов. – М.: Эдельвейс, 2001. – 104 с.

б. Тюмасева З.И. Самоохранительное поведение студенческой молодежи как фактор безопасного образа жизни / З.И. Тюмасева // Безопасность социальной сферы в условиях современной поликультурной России: матер. V Всерос. науч.-практ. конф., 23–24 ноября 2012 г., г. Челябинск / под ред. В.В. Садырина и др. – Челябинск: ООО «Цицеро», 2012. – С. 222–226.

Якубова Я.А.

Научный руководитель: Пермякова Н.Е., канд. пед. наук, доцент
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Россия

ВЛИЯНИЕ ИКТ-ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье рассматривается современная тенденция информатизации системы дошкольного образования, которая оказывает в различной степени влияние на здоровье ребенка. Сделан акцент на необходимость обеспечения здоровьесбережения детей при использовании в образовательном процессе данных технологий.

Ключевые слова: дошкольный возраст, здоровье, информационно-коммуникативные технологии.

Yakubova Y.A.

Supervisor: Permyakova N.E., candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

THE IMPACT OF ICT-TECHNOLOGY ON THE HEALTH OF A CHILD OF PRESCHOOL AGE

Abstract. The article discusses the current trend of informatization of the preschool education system, which has a different impact on the health of the child. Emphasis is placed on the need to ensure the health of children when using these technologies in the educational process.

Keywords: preschool age, health, information and communication technologies.

Современные изменения, связанные с модернизацией дошкольного образования потребовали не только трансформации его содержания, но и развития новых педагогических компетенций, например, владение ИКТ-технологиями [2; 4].

Решение этой приоритетной задачи не представляется возможным без определения перспективной образовательной траектории формирования новой культуры взаимодействия человека с компьютерными технологиями. Не являются исключением и дошкольные образовательные организации (далее – ДОО), в которые активно внедряются новые технологии [6].

Сегодня не найдется ни одной ДОО, в которой не использовался бы в образовательном процессе как минимум персональный компьютер и мультимедийный проектор. Параллельно могут использоваться интерактивные доски, интерактивные проекторы, интерактивные песочницы, интерактивные столы и кубы, интерактивные планетарии, кинекты и др.

Одновременно возникает ряд вопросов о влиянии этих технологий на физическое и психическое здоровье детей дошкольного возраста: может ли техника помочь в решении этих задач или, наоборот, навредит ребенку и исказит сущность образовательного процесса.

По данным ЮНЕСКО, 93% современных детей 3–6 лет смотрят на экран 28 часов в неделю, т.е. около 4 часов в день, что на много превосходит продолжительность общения со взрослыми.

Очевидно, что основными задачами ДОО являются охрана жизни и укрепление здоровья детей, обеспечение их интеллектуального, личностного и физического развития, а также осуществление необходимой коррекции отклонений в развитии, приобщение к общечеловеческим ценностям, взаимодействие с семьей для обеспечения полноценного развития [1; 7].

Дошкольный возраст – период наиболее интенсивного становления внутреннего мира и формирования личности ребенка. Изменить или наверстать упущенное в этот период в дальнейшем практически невозможно. Также, это период зарождения наиболее общих фундаментальных способностей человека, т.е. будущее психическое развитие [5].

Данные медиков показывают, что уже в дошкольном возрасте больше половины детей имеют различные патологии, связанные с «переобщением с компьютером», а именно: отставание в речевом развитии (25%), проблемы со зрением (17%), дефекты опорно-двигательного аппарата (34%) проблемы с развитием мышления и воображения (28%) и т.д.

Таким образом, активное использование компьютера в жизни ребенка откладывает отпечаток на развитие высших психических функций, влияет на эмоциональное и мотивационное поведение.

В связи с этим, современная физиология, психология и педагогика должны рассматривать процессы роста и развития ребенка дошкольного возраста с точки зрения его доступа к большому информационному пространству. При обучении работе на компьютере нужно учитывать особенности психофизиологического развития ребенка.

Далее рассмотрим некоторые конкретные примеры последствий чрезмерного использования ИКТ на здоровье детей, которые в современной психологии получили название «экранные дети».

Например, дети с помощью компьютеров и электронных игр часто принимают неустойчивые и неудобные позы, которые ведут к нарушению опорно-двигательного аппарата.

Слишком частое использование компьютера становится причиной близорукости. Длительная визуальная фиксация на двумерном экране ограничивает развитие глазодвигательных мышц, без чего в дальнейшем будет проблематично читать и писать.

Большая скорость, интенсивность, частота и длительности зрительной и слуховой стимуляции сенсорной системы ребенка нарушают его способность вообразить, сосредоточивать внимание и концентрироваться на учебных задачах.

Таким образом, при взаимодействии ребенка с ИКТ-технологиями нужно соблюдать требования, которые в современной научной литературе принято разделять на физиолого-гигиенические и психофизиологические.

При организации работы с компьютером необходимо соблюдать следующие гигиенические требования к видеомонитору, помещению, размещению ребенка за столом, продолжительности занятий, профилактике общего и зрительного утомления [3].

Основное негативное воздействие на организм оказывает зрительно-напряженная работа с видеомонитором. В зависимости от продолжительности работы за ним могут наблюдаться: покраснение глаз, зуд, «мурашки» и двоение в глазах, головные боли. Причина этих явлений – особенности экранного изображения (самосветящееся, а не отраженное, маленький контраст и пр.). Со-

блюдение оптимальных параметров яркости, контраста, угловых размеров знаков и других характеристик экранного изображения позволяет несколько снизить зрительное утомление при работе с ВМ, но совсем избежать его не удастся.

При оборудовании рабочего места пользователя ПК необходимо установить ВМ на специальном столике так, чтобы задняя панель была обращена к стене (около нее зарегистрирован максимальный уровень напряженности электрического поля), экран не должен располагаться напротив окна или других прямых источников света, дающих блики на экране.

Расстояние между рабочими столами (в направлении тыла поверхности одного ВМ и экрана другого) должно составлять не менее 2 м, а расстояние между боковыми поверхностями – не менее 1,2 м. Столы для ПК должны быть одноместными.

Размер экрана по диагонали должен быть не менее 31 см. Экран ВМ должен находиться на уровне глаз ребенка, или чуть ниже, на расстоянии не менее 50 см. Необходимо следить, чтобы в процессе работы ребенок не приближался к экрану, не заходил за заднюю панель ПК. Наблюдаемое изображение должно быть стабильным, не иметь мерцаний знаков и фона. Предпочтительнее расположение цветных знаков на экране видеомонитора на светлом фоне.

Для снижения общего и зрительного утомления предлагается проведение специальных упражнений для глаз, которые могут выполняться на рабочем месте может быть использован офтальмотренаж, предложенный профессором Э.С. Аветисовым.

Площадь в компьютерном зале на одно рабочее место должна составлять не менее 4,5–6 м². Количество мест не должно превышать 12. Компьютеры размещают по периметру на расстоянии 1 м от стены.

При отделке интерьера используют материалы, не выделяющие вредных соединений и веществ в воздух, поверхность пола в компьютерном зале должна быть ровной, не скользкой, с антистатическими свойствами. Запрещена окраска стен в темные тона. Желательно, чтобы компьютерный зал был ориентирован на север, северо-восток. Оптимальные параметры температуры воздуха 19–20°С.

Ввод в эксплуатацию помещения осуществляется только при наличии санитарно-эпидемиологического заключения о его соответствии санитарным правилам.

Ежедневно перед началом и после окончания занятий необходимо проводить влажную уборку зала и протирать экраны выключенных ВМ.

Занятия с использованием компьютеров проводят в дни с наиболее высокой работоспособностью (вторник, среда, четверг) один раз в день и не чаще 3 раз в неделю. Продолжительность работы с компьютером на развивающих игровых занятиях для детей 5 лет не должна превышать 10 мин и для детей 6–7 лет – 15 мин. Для снижения утомляемости во время занятий на компьютере чрезвычайно важна гигиенически рациональная организация рабочего места за компьютером: соответствие мебели росту ребенка, оптимальное освещение, соблюдение электромагнитной безопасности. Компьютерная техника, которая используется в ДОО, обязательно должна иметь гигиеническое заключение (сертификат), подтверждающий ее безопасность для детей.

Занятия на ПК должны проводиться в присутствии воспитателя или преподавателя, прошедшего инструктаж по технике безопасности при работе на компьютере.

На первом занятии в компьютерном зале педагог в виде краткой беседы, содержащей четкие и конкретные указания, знакомит детей с условиями и содержанием рабочего места, назначением ограждений и приспособлений, с обязанностями детей.

Взаимодействие детей дошкольного возраста с ИКТ сопровождается сильным нервным напряжением, поскольку требует быстрой ответной реакции. Для снятия нервно-психического напряжения можно использовать обычные физические упражнения, преимущественно для верхней части туловища. Для снятия напряжения зрения рекомендуется зрительная гимнастика, позволяющая снимать напряжение с цилиарной мышцы глаза, в результате чего функция зрения нормализуется.

Сказанное выше отнюдь не означает призыва исключить ИКТ из жизни и воспитания детей дошкольного возраста. Это невозможно и бессмысленно.

Профессор Е.О. Смирнова считает, что: «...подключать детей к информационной технике можно только тогда, когда они готовы к ее использованию по назначению, когда она станет для них именно средством получения нужной информации, а не воспитателем, властным хозяином над их душами».

Литература

1. Артеменко Б.А. Здоровьесбережение как одно из приоритетных направлений работы педагога в дошкольной образовательной организации / Б.А. Артеменко, Н.Е. Пермякова // Экологическая безопасность, здоровье и образование: матер. XI Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2018. – С. 25–29.

2. Бехтерева Е.Н. Возможности использования компьютерных технологий в процессе воспитания и развития ребенка дошкольного возраста / Е.Н. Бехтерева // Детский сад от А до Я. – 2010. – № 2. – С. 104–108.

3. Голубев В.В. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста: учеб. пособие для студ. дошк. факультетов высш. пед. учеб. заведений / В.В. Голубев. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2011. – 304 с.

4. Кириенко С.Д. Применение информационных и коммуникационных технологий в практике дошкольных образовательных организаций / С.Д. Кириенко, А.С. Микерина // Вестник ЧГПУ. – 2018. – № 3. – С. 80–89.

5. Косякова О.О. Психология раннего и дошкольного детства / О.О. Косякова. – М.: «Феникс», 2007. – 416 с.

6. Роберт И.В. Современные информационные технологии в образовании: дидактические проблемы, перспективы использования / И.В. Роберт. – М.: ИИО РАО, 2010. – 140 с.

7. Тюмасева З.И. Приоритеты дошкольного образования: культура, экология и здоровье: монография / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Е.Б. Быстрой. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Цицero», 2017. – 149 с.

ЮНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ

Вяльцина А.П., Кошелева А.М.

*Научный руководитель: Букина Т.В., педагог дополнительного образования,
ТО «Биология от А до Я», МУДО «Станция юных техников»*

ВЛИЯНИЕ ТАТУИРОВОК НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. Статья посвящена решению важных проблем со здоровьем и информированности ребят о вреде татуировки.

Ключевые слова: здоровье, мода на татуировки, информированность подростков.

Vyaltsina A.P., Kosheleva A.M.

*Supervisor: Bukina T.V., teacher of additional education
TO «Biology from A to Z», MUDO «Station of young technicians»*

IMPACT OF TATTOOS ON HUMAN HEALTH

Abstract. The article is devoted to solving important problems with the health and awareness of children about the dangers of tattoos.

Keywords: health, fashion for tattoos, adolescent awareness.

В настоящее время все больше и больше молодежи решается сделать татуировку. Некоторые увлекаются настолько, что для татуировок уже не хватает свободного места. Почему люди «рисуют» на теле? Что это: болезнь или способ самовыражения? Что означают эти непонятные символы [2]? И насколько это безопасно? Все эти вопросы заинтересовали нас как будущих врачей. Трудно сказать, когда именно человек впервые нанес рисунок на свою кожу. Но доподлинно известно, что история татуировки насчитывает не менее 60000 лет. Раньше люди с татуировками ассоциировались с моряками, байкерами и креативными художниками, сейчас это очень популярно и среди обычных людей. Татуировка носит характерные отличительные черты, подразделяясь на виды, стили и способы изготовления, необычайно широк выбор рисунка – от обычной розы до известной картины [1]. Кто-то хочет запечатлеть навсегда яркое событие в жизни, кто-то «пишет иглой» на теле имя возлюбленной или возлюбленного, а кто-то просто следует моде. Многие, сделав одну татуировку, идут в салон за следующей. Это уже перерастает в тату-зависимость. Но часто никто даже не задумывается о возможных последствиях. Ведь многие даже не дога-

дываются о том, что, набив татуировку на свое тело, можно получить инфекционные заболевания, с которыми бороться зачастую бывает очень сложно.

Обучаясь в школе, мы часто слышим неформальные беседы сверстников. Многие подростки независимо от пола стремятся поскорее освободиться от родительской опеки, хотят самоутвердиться, в том числе и с помощью нанесения татуировки. Поэтому *цель нашего исследования* заключалась в выяснении насколько старшеклассники общеобразовательной организации проинформированы о последствиях нанесения татуировок.

Исходя из поставленной цели, решались следующие задачи:

- изучить историю возникновения и популярности татуировок;
- расширить свои знания о вреде татуировок;
- провести анкетирование среди учащихся школы (8–11 класс);
- проинформировать старшеклассников о вреде татуировок.

Планируемый результат:

- информированность учащихся о последствиях нанесения тату;
- уменьшение количества учащихся, желающих сделать татуировку;
- информационный буклет.

Объект исследования: здоровьесберегающее образование.

Предмет исследования: влияние татуировок на здоровье обучающихся.

Анализ психолого-педагогической, исторической литературы показал, что татуировки в настоящее время очень популярны, это один из способов выражения своих мыслей и чувств, а также спектр последствий нанесения татуировок достаточно широк: от неинфекционных воспалительных поражений кожи (экзема, дерматит) до опасных антропонозных вирусных заболеваний (гепатит и СПИД).

Чтобы выяснить, насколько учащиеся нашей школы осведомлены о татуировках вообще, их вреде для организма, какое количество старшеклассников имеет татуировку или желает ее нанести, мы провели исследование, используя метод анкетирования. Для сбора данных нами были разработаны вопросы и со-

ставлена анкета. Для проведения опроса использовали открытое анонимное анкетирование. Исследование проводилось в сентябре – октябре 2018 года среди учеников 8–11 классов. Обобщенные результаты анкетирования представлены в таблицах.

«Есть ли у тебя татуировка?»

КЛАСС	ДА (%)	НЕТ (%)
8	11	89
9	0	100
10	0	100
11	0	100

На первый вопрос «Есть ли у тебя татуировка?» 89% респондентов ответили отрицательно. Выяснилось, что у одного мальчика и у одной девочки уже есть натальный рисунок.

«Хотел бы ты сделать татуировку в будущем?»

КЛАСС	ДА (%)	НЕТ (%)
8	44	56
9	80	20
10	73	27
11	50	50

На вопрос «Хотел бы ты сделать татуировку в будущем?» многие подростки ответили утвердительно. Однако у одного из учащихся 9 и 10 класса нет татуировки, но желание сделать ее у 70% респондентов.

«Можно ли заразиться ВИЧ, сделав татуировку?»

КЛАСС	ДА (%)	НЕТ (%)	НЕ ЗНАЮ (%)
8	50	28	22
9	30	40	30
10	60	33	7
11	100	0	0

По мере взросления информированность старшеклассников о вреде татуировок повышается. Учащиеся 8 и 9 классов обнаружили незнание опасности заражения ВИЧ при нанесении татуировок. 40% опрошенных десятиклассников не знают о возможном заражении ВИЧ через иглу тату-мастера. Таким образом, в группе риска находится половина ребят.

КЛАСС	ДА (%)	НЕТ (%)	НЕ ЗНАЮ (%)
8	44	12	44
9	40	10	50
10	40	0	60
11	67	0	33

Четвертый вопрос анкеты: «Каждый ВИЧ-инфицированный, не зависимо от того, есть ли у него симптомы СПИДа или нет, может заразить других?» Вызвал разногласия и дискуссию в классах.

47% опрошенных респондентов не знает. Это еще раз показывает неосведомленность школьников о возможных распространениях заболеваний.

По результатам своих исследований, разработали буклет по данной проблеме. Считаем, что нам удалось донести информацию о вреде татуировки.

Можем с уверенностью сказать, что татуировки очень популярны в наше время, но все желающие сделать себе татуировку должны понимать, что эта процедура несет в себе определенную опасность. Этой опасностью может быть как незначительная инфекция, так и очень серьезное заболевание.

Наше исследование показало, что старшеклассники недостаточно осведомлены о вреде нанесения татуировок и многие просто следуют модному веянию.

Литература

1. Филатова С.В. Энциклопедия татуировок / С.В. Филатова. – М.: Рипол Классик, 2013. – 560 с.
2. Хамбили Уилфрид Д. История татуировки. Ритуалы, верования, табу / Уилфрид Д. Хамбили. – 2013. – 255 с.

Давыдов Д.С.

*Научный руководитель: Фирсова Н.Б., канд. пед. наук,
учитель географии МБОУ «Гимназия № 26»*

ХИМИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВОДЫ ПРЕСНЫХ ВОДОЕМОВ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ (НА ПРИМЕРЕ ОЗЕРА ТУРГОЯК)

Аннотация. Статья посвящена проведению физического и химическому анализу воды озера Тургояк. На основе полученных результатов выявлены основные источники загрязнения.

Ключевые слова: физический и химический анализ воды, источники загрязнения.

CHEMICAL WATER ANALYSIS OF UNLEAVENED RESERVOIRS OF CHELYABINSK OBLAST (BY LAKE TURGOYAK'S EXAMPLE)

Abstract. The article is devoted to taking physical and chemical water analysis of Lake Turgoyak. During the research we have discovered main sources of pollution.

Keywords: physical and chemical water analysis, sources of pollution.

Актуальность. Город Миасс – крупный промышленный центр Челябинской области, образовавшийся в середине 18 века. Урбанизация его территории, рост промышленных объектов и постоянное увеличение интенсивности автомобильного транспорта сопровождается рядом негативных явлений. Встает вопрос о сохранении водного объекта – памятника природы озеро Тургойак, которое расположено в котловине тектонического происхождения. Озеро окружено лесом, преимущественно хвойным [6]. Его питание происходит за счет небольших речек, родников и почвенных вод. На берегах озера имеются базы отдыха, пансионаты и санатории. Антропогенное воздействие на физический и химический состав воды озера огромное. Поэтому проблема сохранения памятника природы является весьма актуальной.

Цель исследования: исследование качества воды озера Тургойак по физическому и химическому составу. Основные методы исследования следующие: изучение литературных источников, физический и химический анализ озерной воды и обработка полученных результатов.

Для исследования были взяты шесть точек забора воды на озере Тургойак: Форелевое хозяйство, Пугачевская поляна, Солнечный, Золотой пляж, Крутики, Городской пляж в период открытой воды (октябрь 2017) и закрытой воды (февраль 2018). По физическим свойствам вода определялась по следующим параметрам: температура, цветность, мутность, вкус, запах. Полученные показатели приведены в таблицах 1 и 2.

Табл. 1. – **Физические свойства воды период открытой воды (октябрь 2017)**

Место забора пробы воды	Форелевое хозяйство	Пугачевская поляна	Солнечный	Золотой пляж	Крутики	Городской пляж
Температура, С°	9,2	11,8	11,5	10,4	10,6	9,2
Цветность	Очень малая					
Прозрачность	прозрачная	прозрачная	прозрачная	прозрачная	прозрачная	прозрачная
Вкус (привкус)	привкус не ощущается					
Запах	нет	нет	нет	нет	нет	нет

Табл. 2. – **Физические свойства воды закрытой воды (февраль 2018)**

Место забора пробы воды	Форелевое хозяйство	Пугачевская поляна	Солнечный	Золотой пляж	Крутики	Городской пляж
Температура, С°	2,3	2,9	2,4	2,1	2,7	2,9
Цветность	Очень малая					
Прозрачность	прозрачная	прозрачная	прозрачная	прозрачная	прозрачная	прозрачная
Вкус (привкус)	привкус не ощущается					
Запах	нет	нет	нет	нет	нет	нет

Полученные данные по физическому анализу воды в Тургояке соответствуют ПДК.

Химический анализ воды проводился в лаборатории Ильменского государственного заповедника. Полученные результаты внесены в таблицу 3. Химический анализ воды в исследуемых точках оказался не одинаков. При работе с литературой мы находим, что это может зависеть от нескольких факторов:

- 1) физико-географические (рельеф, климат и т.п.);
- 2) геологические (тип горных пород, гидрогеологические условия и т.п.);
- 3) биологические (деятельность живых организмов);
- 4) антропогенные (состав сточных вод, состав твердых отходов и т.п.) [3].

Табл. 3. – Химический анализ воды

	Золотой пляж	Городской пляж	Крутики	Форселево хозяйство	Солнечный	Пугачевская поляна	Величина ПДК (мг/л)
Ионы железа	0,012	0,0185	0,087	0,0032	0,00003	0,208	0,3
Ионы марганца	0,014	0,024	0,092	0,004	0,000032	0,186	0,1
Ионы меди	0,027	0,108	0,155	0,011	0,000118	0,172	0,1
Ионы цинка	0,028	0,016	0,079	0,00067	0,00006	0,198	0,1
Ионы никеля	0,011	0,03	0,016	0,0029	0,00047	0,161	0,1
Ионы кобальта	0,007	0,0058	0,045	0,0008	0,00007	0,139	0,1
Ионы кадмия	0,0001	0,00029	0,000059	0,000044	0,00006	0,00006	0,001
Ионы стронция	0,31	0,24	0,198	0,132	0,204	0,249	0,7
Ионы свинца	0,0093	0,02	0,061	0,0023	0,206	0,214	0,03
Ионы титана	0,0078	0,019	0,074	0,0025	0,000073	0,168	0,1
Ионы бария	0,017	0,036	0,098	0,0071	0,00073	0,29	0,1
Условные обозначения:							
		ПДК					
		Показатель в норме					
		Показатель, превышающий ПДК					

До настоящего времени, ученые, связанные с изучением пресноводных водоемов, спорят по поводу составляющих химических элементов в воде, особенно на территории Челябинской области. Очень сложно разделить наличие некоторых компонентов, они могут быть связаны как с естественными условиями (горными породами, слагающие береговую линию и дно водоема) [1], так и с антропогенными факторами, выбросами промышленных заводов, обработанных автомобилями выхлопных газов и потоками воздушных масс над исследуемой территорией. В формировании водной массы озера Тургояк атмосферное питание озера значительно превышает питание грунтовое. В этих ус-

ловиях состав и соотношение микроэлементов в воде озера находится в зависимости от лито-геохимических (химического состава горных пород) особенностей пород на водосборе, откуда осуществляется медленное выщелачивание микроэлементов [2]. Некоторое содержание микроэлементов можно объяснить природным происхождением в водах озер, а многие из них требуют дополнительного исследования и изучения. Рассмотрим исследуемые компоненты в соответствии с ПДКВНИРО (предельно допустимой концентрации нормативов качества воды водных объектов рыбохозяйственного назначения).

Марганец. В гидрокарбонатных водах озер Урала содержание марганца колеблется в пределах 0,001–0,050 мг/дм³. В осенний сезон с хорошо прогретой водой, когда происходит растворение элемента из донных осадков, содержание микроэлемента значительно превышает ПДКВНИРО. Значительное количество поступает в процессе разложения остатков водных животных и растительных организмов.

Железо общее всегда присутствует в природных водах Южного Урала, так как оно повсеместно рассеяно в горных породах. ПДКВНИРО железа составляет 0,1 мг/дм³, что соответствует 0,8 ПДКВНИРО.

Кобальт обнаруживается в гидрокарбонатных уральских озерах крайне редко. Токсическое вещество третьего класса опасности, ПДКВНИРО 0,01 мг/дм³. В озере Тургойк кобальт обнаружен в пределах менее 0,005 мг/дм³, что соответствует 0,5 ПДКВНИРО.

Никель широко распространенный элемент в озерах Урала. Природное содержание в гидрокарбонатных водах колеблется от 0,001 до 0,16 мг/дм³, ПДКВНИРО никеля – 0,01 мг/дм³. Присутствие никеля в природных водах обусловлено составом горных пород и почв, находящихся на площади водосбора.

Медь. В гидрокарбонатных водах Урала содержание меди колеблется от 0,001 до 0,09 мг/дм³, ПДКВНИРО – 0,001 мг/дм³. Концентрация растворенной меди в оз. Тургойк – от 0,0010 (1,0 ПДКВНИРО) до 0,172 мг/дм³ (172 ПДКВНИРО). Токсичность меди растет при сезонном повышении

температуры воды. Столь значительное содержание меди в водах озера мы объясняем повышенным содержанием в горных породах. И, возможно, близким расположением Карабашского медеплавильного комбината [5].

Цинк. В природных водах уральских озер цинк встречается редко. Цинк попадает в озерные воды в результате протекающих процессов разрушения и растворения горных пород и минералов, а также со сточными водами. Цинк относится к числу активных микроэлементов, влияющих на рост и нормальное развитие растительных организмов. Огромное количество вещества объясняется близким расположением Карабашского медеплавильного комбината.

Кадмий токсическое вещество второго класса опасности. Соединения кадмия ядовиты в любом состоянии, его токсичность в водах растет с сезонным увеличением температуры воды и с увеличением растворенного кислорода. Обнаруживается в водах оз. Тургояк в пределах от $0,000006 \text{ мг/дм}^3$ ($<0,1 \text{ ПДКВНИРО}$), до $0,000210 \text{ мг/дм}^3$ ($0,1 \text{ ПДКВНИРО}$); поступление его в озеро происходит в результате разложения водных организмов, способных его накапливать [7].

Свинец в природных водах встречается практически повсеместно. Соединения его ядовиты в любом состоянии, его токсичность в водах растет с сезонным увеличением температуры воды и с увеличением растворенного кислорода. Свинец, токсическое вещество первого класса опасности, ПДКВНИРО $0,006 \text{ мг/дм}^3$. В водах оз. Тургояк обнаруживается в пределах от $0,0001 \text{ мг/дм}^3$ ($0,1 \text{ ПДКВНИРО}$) до $0,214 \text{ мг/дм}^3$ ($0,03 \text{ ПДКВНИРО}$).

Стронций. В гидрокарбонатных водах озер Урала стронций имеет повсеместное распространение. Он обнаруживается в водах оз. Тургояк в пределах $0,17\text{--}0,31 \text{ мг/дм}^3$ ($<0,1 \text{ ПДКВНИРО}$) [4].

ПДК тяжелых металлов в исследуемых точках:

1. Форелевое хозяйство – ПДК тяжелых металлов соответствует норме.
2. Пугачевская поляна – ПДК тяжелых металлов ионов марганца, никеля, кобальта, свинца, титана, бария превышает норму.
3. Солнечный – ПДК тяжелых металлов ионов свинца превышает норму.

4. Золотой пляж – ПДК тяжелых металлов ионов никеля превышает норму.

5. Крутики – ПДК тяжелых металлов ионов цинка, никеля, свинца превышает норму.

6. Городской пляж – ПДК тяжелых металлов соответствует норме.

На территории *Форелевого хозяйства и Городском пляже* – ПДК тяжелых металлов пока соответствует норме. Расположение горных хребтов и преобладающие ветра не позволяют оседать тяжелым металлам антропогенного характера и насыщать водную акваторию. Горные породы, слагающие берега и дно незначительно насыщают воду различными микроэлементами.

На *Пугачевской поляне* ПДК тяжелых металлов ионов марганца, никеля, кобальта, свинца, превышает норму. Превышение никеля, свинца связано с близостью автостоянки у озера. Превышение ионов марганца, кобальта, титана, объясняется повышенным содержанием этих компонентов в горных породах, слагающих дно.

На пункте *Солнечный* ПДК тяжелых металлов ионов свинца превышает норму. Это связано с автомобильными выхлопными газами, так как здесь находится автостоянка на половину, закрытая лесом. Горные породы, слагающие берега и дно незначительно насыщают воду различными микроэлементами.

На *Золотом пляже* – ПДК тяжелых металлов ионов никеля превышает норму. Превышение никеля связано с автомобильными выхлопными газами. Горные породы, слагающие берега и дно незначительно насыщают воду различными микроэлементами.

На пункте *Крутики* – ПДК тяжелых металлов ионов никеля, свинца превышает норму. Это связано с автомобильными выхлопными газами, так как здесь есть автостоянка и недалеко проходит дорога. ПДК тяжелых металлов ионов цинка превышает норму, это объясняется потоками воздушных масс, приносящих загрязнение с Карабашского медеплавильного завода.

В заключении отметим, что физический состав воды во всех исследуемых точках оказался одинаков, а вот анализ химического состава воды озера Турго-як в разных исследуемых точках, показал разные результаты. Это связано как с

естественными загрязнителями – гранитными горными породами, так и антропогенными источниками: транспортными средствами. Благодаря розе ветров, большая часть загрязняющих выбросов с предприятий Миасского городского округа не доходит до озера и не влияет на качество озерной воды, но вот ветры, дующие в северном и северо-западном направлении, приносят с Карабаша загрязняющие вещества в виде цинка и меди, цинк в данном исследовании превышает ПДК. Поэтому срочно требуется вмешательство природоохранных организаций и общественности для сохранения озера Тургояк как памятника Природы.

Литература

1. Ахметов Н.С. Неорганическая химия: учеб. пособие для уч-ся 8–9 кл. основной школы / Н.С. Ахметов. – М.: Просвещение, 1992. – 163 с.
2. Давыдов Д. Сезонный мониторинг качества вод озера Тургояк по водородному показателю и растворенному кислороду / Д.Давыдов // Всерос. конкурс исследовательских работ уч-ся «ШАГИ В НАУКУ». – Обнинск, 2017. – 24 с.
3. Дерпгольц В.Ф. Вода во вселенной / В.Ф. Дерпгольц. – Л.: Недра, 1971. – 267 с.
4. Муравьев А.Г. Руководство по определению показателей качества воды полевыми методами. 3-е изд., доп. и перераб. / А.Г. Муравьев. – СПб.: «Крисмас+», 2004. – 248 с.
5. Общая химия: учеб. / А.В. Жолнин; под ред. В.А. Попкова, А.В. Жолнина. – 2012. – 400 с.

Крылова К.Е.

Научный руководитель: Балберова О.В., канд. биол. наук, доцент кафедры спортивной медицины и физической реабилитации ФГОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»

ВЛИЯНИЕ СТАБИЛОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ-СКАЛОЛАЗОВ

Аннотация. В статье рассматривается вопрос о том, как специальные стабилметрические упражнения влияют на координационные способности детей, занимающихся скалолазанием. В ходе работы проанализирована динамика показателей, характеризующих степень развития координации.

Ключевые слова: скалолазание, стабилметрия, координационные способности.

Krylova K.E.

Supervisor: Balberova O.V., candidate of biological Sciences, associate Professor department of sports medicine and physical rehabilitation, Ural state University of physical culture

THE EFFECT OF EXERCISE ON STABILOMETRIC COORDINATION ABILITIES OF SCHOOLCHILDREN CLIMBERS

Abstract. The article deals with the question of how special stabilometric exercises affect the coordination abilities of children involved in climbing. In the course of the work the dynamics of indicators characterizing the degree of development of coordination is analyzed.

Keywords: climbing, stabilometry, coordination abilities.

Актуальность. Современное состояние физкультурно-спортивной отрасли выявляет ряд тенденций в соответствии с текущими социальными изменениями. Дети отдают предпочтение более нестандартным и экстремальным видам спорта. Одной из таких динамично развивающихся форм является скалолазание, которое стало отраслью спортивной медицины и вошло в олимпийские игры 2020 [6].

Скалолазание – один из самых экстремальных видов спорта и отдыха, предполагающий лазанье по природному или искусственно созданному рельефу [1]. Современные тенденции, связанные с активным увлечением людей различными активными видами спорта, привели к тому, что популярность скалолазания стала возрастать, а количество скалодромов в крупных городах значительно увеличилось.

Занятия скалолазанием оказывают всестороннее влияние на организм: укрепляют тело, развивают силу мышц плечевого пояса, нижних конечностей, длинные мышцы спины и брюшного пресса, улучшают выносливость, гибкость, координационные способности, воспитывает стратегическое мышление [3].

Навыки, полученные на занятиях скалолазанием очень важны в повседневной жизни. Скалолазы участвуют в высотно-монтажных работах, при строительстве гидроэлектростанций, в геологических экспедициях в горах. Много альпинистов работает в службах МЧС, они одни из первых выезжают в места землетрясений, различных аварий, особенно в горных местностях. Промышленный альпинизм вошел в перечень профессий Трудового кодекса.

Работа в вертикальном измерении требует особой физической подготовки [2]. Кроме того, важно развитие навыков техники, таких как равновесие и экономность при лазании с огромным разнообразием движений, положений и углов наклона. Поэтому развитие координационных способностей является одним из ключевых моментов в подготовке спортсменов и профессионалов своего дела [7].

Одним из современных и эффективных методов тренировки координационных способностей является проведение стабилметрического тренинга с биологической обратной связью [4].

Стабилометрия – это метод регистрации проекции общего центра масс тела на плоскость опоры и его колебаний в положении обследуемого стоя, а также при выполнении различных диагностических тестов. Поддержание равновесия тела человека при стоянии – процесс динамический (участвуют опорно-двигательная, зрительная, центральная и периферическая нервная системы), поэтому характеристика колебаний, совершающих человеком, является чувствительным параметром, отражающим состояние различных систем, включенных в поддержание баланса.

Основная цель работы заключается в исследовании влияния стабилметрических упражнений на координационные способности школьников, занимающихся скалолазанием.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие 10 школьников 11–13 лет, которые посещают спортивную секцию по скалолазанию. Упражнения проводили на стабиллоплатформе ST-150 «Мера» на базе кафедры спортивной медицины и физической реабилитации УралГУФК. Предварительно оценивались координационные способности спортсменов. Для этого проводились 2 теста: проба Ромберга и «Мишень».

Проба Ромберга. Перед прохождением теста испытуемому необходимо снять обувь и встать на стабиллоплатформу. Стабилметрический мониторинг проводился в исходном положении стоя, руки вдоль тела, пятки вместе, носки в стороны (европейская установка стоп). Основная задача человека – поддерживать баланс тела в вертикальной позе. Тест позволяет оценить уровень сформированности навыков двигательной сенсорной системы по управлению устойчивостью тела. Исследование проводилось с открытыми и закрытыми глазами, что позволило оценить чувствительность функции равновесия на ограничение потока внешней информации при закрывании глаз.

Тест «Мишень». К статическим двигательнo-когнитивным тестам с биологической обратной связью по опорной реакции относятся компьютерные тесты типа «Мишень», основанные на оценке выполнения двигательной задачи по данным стабилoметрии и результату выполнения инструкции (внешней задачи). При этом испытуемому требуется осуществить визуальный, акустический или смешанный контроль центра давления на опорную поверхность по биологически обратной связи (мы использовали визуальный контроль).

В ходе исследования оценивались следующие показатели:

KP – коэффициент Ромберга, % – применяется для количественного определения соотношения между зрительной и проприоцептивной системами для контроля баланса в основной стойке;

NA – энергоэффективность баланса, Дж – отражает меру энергозатрат испытуемого на перемещение центра давления в плоскости. По степени изменения энергозатрат на поддержание или изменение заданной позы, можно однозначно судить о динамике состояния испытуемого вследствие воздействия на него лечебных или иных факторов [8];

V – скорость перемещения центра давления, мм/с – величина, определяющаяся отношением длины пути ЦД за время исследования ко времени исследования. Этот параметр является комплексным. На него оказывают влияние два основных фактора: величина девиаций ЦД и частота, с которыми они происходят. Скорость перемещения ЦД является удобным сборным, зависимым параметром, который часто используется в клинической практике. При увеличении амплитуды колебаний и их частоты скорость движения ЦД будет возрастать [4];

S – площадь статокинезиограммы, мм² – показатель, характеризующий поверхность, занимаемую статокинезиограммой.

Комбинированная статическая проба:

R, мм – радиус, в пределах которого движется мишень;

NΣ – число набранных баллов;

NR, % – результативность выполнения тестовой задачи;

NE, % – общая оценка эффективности управления.

После контрольного тестирования школьники в течение двух недель выполняли упражнения на стабиллоплатформе по 15 минут ежедневно. Всего в программу входило 8 упражнений, каждое из которых направлено на удержание или перемещение центра тяжести человека.

Упражнения на стабиллометрической платформе представляют собой компьютерные игры с организацией биологической обратной связью по опорной реакции, что требует повышенного внимания и быстроты реагирования для удержания равновесия в заданной на экране монитора области. Комплекс обеспечен большим разнообразием встроенных тренировок с регулируемой сложностью и уровнем нагрузки, что позволяет использовать множество различных игровых приложений и их сочетаний в качестве тренировок для стабиллоплатформ, тем самым в необходимой мере добиваясь индивидуального подхода к каждому исследуемому.

Упражнения на стабиллоплатформе представлены двумя вариантами:

1. Статические упражнения, направленные на удержание точки в центре экрана монитора.
2. Динамические упражнения, направленные на перенос центра тяжести тела спортсмена, путем изменения угла между голенью и стопой.

Например:

- Упражнение «Зайцы», осуществляет совмещение метки центра давления «ладони» с появляющейся фигуркой «зайца», сменяя положение собственного центра тяжести и изменяя распределение веса на опорные конечности.
- Тренинг «Мячи», осуществляется за счет резкого переноса давления с одной опоры на другую, тем самым происходит «переброска» мяча из одной корзины в другую.

Результаты исследования. Анализируя исходные показатели КР, можно отметить, что у 50% респондентов (5 человек) данные значения находились в пределах нормы, что свидетельствует о балансе между зрительным и проприоцептивным контролем в поддержании позы. У 30% школьников выявлено пре-

обладание проприоцептивного анализатора и недостаточность зрительного и у 20% – напротив, доминирующая роль в поддержании основной стойки отводилась зрительному анализатору.

После проведения стабилметрического тренинга с биологической обратной связью наблюдалось выравнивание показателя КР и приближение его к средним значениям у всех обследуемых.

При проведении исследования в условиях ограничения визуального компонента во всех исследуемых группах наблюдалось увеличение колебаний центра давления, а также скорости перемещения центра давления (табл. 1, 2).

Табл. 1. – Показатели статокINETической устойчивости и энергоэффективности баланса в процессе удержания позы по результатам проведения теста Ромберга (исходные данные)

№ участника	КР, %	V, мм/с (ОГ)	V, мм/с (ЗГ)	S, мм ² (ОГ)	S, мм ² (ЗГ)	NA, %
1	98	11,2	12	106,3	162,2	35,1
2	151	8,5	9,8	176,9	214,4	66,7
3	219	11,0	16	177,7	204,2	40,9
4	119	10,1	9,1	118	208,8	41,5
5	164	7,8	12,3	153,3	165,1	55,4
6	308	10,0	19,4	143,4	183,3	40,3
7	300	9,3	12,4	106,9	208,8	57,6
8	201	10,2	15,3	171,5	207,8	51,1
9	76	9,1	11,1	81,4	104,0	54,6
10	158	8,0	7,1	63,6	90,3	70,2
Сред. ар.	179	9,5	12,5	129,9	174,9	51,3
Сред. ар. без ошибки	142	8,0	10,5	144,3	194,3	48,8
Min	76	7,8	7,1	63,6	90,3	35,1
Max	308	11,2	19,4	177,7	214,4	70,2
δ	75,325	1,039	3,993	37,045	40,292	11,396
m	25,108	0,346	1,331	12,349	13,431	3,799

Табл. 2. – Показатели ситатокINETической устойчивости и энергоэффективности балансов в процессе удержания позы по результатам проведения теста Ромберга (конечные данные)

№ участника	КР, %	V, мм/с (ОГ)	V, мм/с (ЗГ)	S, мм ² (ОГ)	S, мм ² (ЗГ)	NA, %
1	81	7,6	12,4	96,3	156,2	81,0
2	130	10,7	10,9	156,6	194,2	87,9
3	181	12,9	20,6	168,1	200,2	35,4

4	72	6,4	6,7	110,4	198,8	41,5
5	201	6,3	7,4	147,3	162,2	61,5
6	159	6,1	11,9	140,4	166,5	43,3
7	230	6,5	6,2	96,8	180,6	48,0
8	164	7,1	7,5	164,5	192,7	51,4
9	126	9,2	10,1	81,4	104,0	84,2
10	157	8,1	10,4	60,6	89,1	59,4
Сред. ар.	149	8,1	10,4	122,0	164,5	59,4
Сред. ар. без ошибки	152	6,9	8,5	126,0	178,7	55,2
Min	72	6,1	6,2	81,4	89,1	35,4
Max	230	12,9	20,6	168,1	200,2	87,9
δ	51	2,208	4,675	28,149	36,071	17,045
m	17	0,736	1,558	9,383	12,024	5,682

Среднее значение показателя S (ОГ) составил $129,9 \pm 12,3 \text{ мм}^2$, S (ЗГ) составил $174,9 \pm 13,4 \text{ мм}^2$, т.е. площадь статокинезиограммы увеличилась в среднем на 35%. Среднее значение показателя V (ОГ) составил $9,5 \pm 0,3 \text{ мм/с}$, V (ЗГ) составил $12,5 \pm 1,3 \text{ мм/с}$, т.е. скорость перемещения центра давления возросла на 32%. Данная реакция расценивается как норма со стороны системы контроля баланса тела на выключение зрительного анализатора.

После прохождения стабилметрической коррекции реакция на ограничение потока внешней информации сохранилась: наблюдалось увеличение показателей как площади статокинезиограммы (на 6%), так и скорости перемещения центра давления (на 15%). Однако процент увеличения данных параметров был несколько ниже, что может свидетельствовать об отсутствии значительных отклонений центра давления от основной позиции у спортсменов- скалолазов в результате тренировок на стабиллоплатформе (табл. 1, 2).

Анализируя исходные значения показателя, характеризующего общую оценку эффективности выполнения тестовых заданий, была выявлена низкая продуктивность внимания (среднее значение составило $51,3 \pm 3,8$) и точность прицеливания (среднее значение составило $60,0 \pm 5,1$), малоэффективная затратная стратегия (51,3%), т.е. спортсмены затрачивали большое количество энергии на удержание равновесия.

В результате прохождения стабилметрического тренинга и повторного тестирования были выявлены значительные улучшения координационных спо-

способностей у школьников по следующим показателям: продуктивность внимания повысилась на 47%, точность прицеливания на 69%, т.е. школьники хорошо справились с тестовыми заданиями – показали высокий результат, с малым диапазоном отклонений и эффективной моделью поддержания равновесия (табл. 3, 4).

Табл. 3. – Показатели, характеризующие результативность выполнения тестовых задач по данным комбинированной пробы (исходные данные)

№ участника	R, мм	НΣ, баллы	NR, %	NE, %
1	5,2	54	13	95
2	3,7	53	38	33
3	7,4	38	23	100
4	2,5	68	58	100
5	2,3	64	62	100
6	1,2	52	80	64
7	1,6	65	73	90
8	3,3	45	45	100
9	0,4	85	93	99
10	1,2	75	80	85
Сред. ар.	2,9	60	57	87
Сред. ар. без ошибки	2,26	57,29	62,29	96
Min	0,4	38	13	33
Max	7,4	85	93	100
δ	2,2727	15,26	22,7272	21,753
m	0,0866	5,0866	7,5757	7,251

Табл. 4. – Показатели, характеризующие результативность выполнения тестовых задач по данным комбинированной пробы (конечные данные)

№ участника	R, мм	НΣ, баллы	NR, %	NE, %
1	0,7	57	88	100
2	1,1	93	82	90
3	0,2	48	97	68
4	2,5	68	58	100
5	0,5	75	92	100
6	1,2	65	80	100
7	1,1	65	82	100
8	0,4	69	93	100
9	0,8	62	87	100
10	0,9	67	84	95
Сред. ар.	0,9	67	84	95
Сред. ар. без ошибки	0,8	65	86	100
Min	0,2	48	58	68

Max	2,5	93	97	100
δ	0,747	14,610	12,662	10,390
m	0,249	4,870	4,221	3,462

Проведенное исследование позволило нам сделать следующие выводы:

1. Упражнения на стабиллоплатформе способствуют повышению статокINETической устойчивости: процент увеличения площади статокINEЗИОГРАММЫ и скорости перемещения центра давления на выключение зрительного анализатора снизился соответственно на 15% и 17%, что свидетельствует об отсутствии значительных отклонений центра давления от основной позиции у спортсменов-скалолазов в результате тренировок на стабиллоплатформе.

2. Упражнения на стабиллоплатформе значительно улучшают координационные способности у школьников: продуктивность внимания повысилась на 47%, точность прицеливания на 69%, т.е. мы наблюдали устойчивую позу, с малым диапазоном отклонений и эффективной моделью поддержания равновесия.

Литература

1. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм) / Ю.В. Байковский. – М.: Вилард, 1996. – 80 с.
2. Гаже П.-М. Постурология. Регуляция и нарушения равновесия тела человека / П.-М. Гаже, Б. Вебер. – СПб.: Изд-кий дом СПбМАПО, 2008. – 316 с.
3. Каткова А.М. Использование тренажеров, имитирующих скальный рельеф / А.М. Каткова // Физическая культура в школе. – 2011. – Вып. 8. – С. 55–59.
4. Кинтюхин А.С. Регуляция вертикального равновесия женщин в покое и после тренировки на стабиллоплатформе / А.С. Кинтюхин, Р.О. Солодилов, О.Н. Шимшиева // Теория и практика физической культуры. – 2013. – 88 с.
5. Кубряк О.В. Практическая стабиллометрия. Статические двигательнo-когнитивные тесты с биологической обратной связью по опорной реакции / О.В. Кубряк, С.С. Гроховский. – М.: Маска, 2012. – 88 с.
6. Назаров В.Л. «Rockstudio»: концепция центра скалолазания в Екатеринбурге / В.Л. Назаров, А.В. Поляков // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 9. – С. 68–72.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. Учеб. тренера высш. квалификации / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 820 с.
8. Скворцов Д.В. Стабиллометрическое исследование: краткое руководство / Д.В. Скворцов – М.: Маска, 2010. – 174 с.

Посполитак Н.Р.

*Научный руководитель: Рудакова Т.М., учитель химии и биологии
МБОУ «СОШ № 68 г. Челябинска им. Е.Н. Родионова»*

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ЖЕЛЕЗА В РАЗНЫХ СОРТАХ ЯБЛОК ФОТОМЕТРИЧЕСКИМ МЕТОДОМ

Аннотация. Статья посвящена количественному определению содержания ионов железа в разных сортах яблок фотометрическим методом. Проанализирована достоверность народного способа лечения малокровия с помощью яблок.

Ключевые слова: железо, яблоки, анемия, гемоглобин, фотометрия.

Pospolita N.R.

*Supervisor: Rudakova T.M., teacher of chemistry and biology
MBOU «SOSH № 68 by Ye.N. Rodionov of Chelabinsk»*

DETERMINATION OF CONTENT OF IRON IN DIFFERENT GRADES OF APPLES BY THE PHOTOMETRIC METHOD

Abstract. Article is devoted to quantitative determination of content of ions of iron in different types of apples by a photometric method. The reliability of a folk way of treatment of an anemia by means of apples is analyzed.

Keywords: iron, apples, anemia, hemoglobin, photometry.

Актуальность. Яблоки являются самым привычным, доступным и востребованным фруктом в средней полосе России. Это объясняется возможностью длительного хранения яблок в свежем, консервированном или переработанном виде и их полезными свойствами. В яблоках содержится пектин и необходимое человеку железо. Железо входит в перечень жизненно важных микроэлементов. В нашем организме его очень мало, но без него невозможно было бы осуществление многих функций. Без железа клетки остались бы без кислорода, а организм – со сниженным иммунитетом. Кроме того, этот микроэлемент входит в состав антиокислительных ферментов (каталазы и пероксидазы), которые оберегают нас от разрушительного действия продуктов окисления. Детскому организму оно необходимо не только для кроветворения, но и для формирования растущих тканей, поэтому у детей потребность в железе больше, чем у взрослых. Суточная потребность человека в железе следующая: дети – от 4 до 18 мг, взрослые мужчины – 10 мг, взрослые женщины – 18 мг, беременные женщины во второй половине беременности –

33 мг. По данным педиатров, в нашей стране около 40–60% детей дошкольного возраста и треть школьников страдают от недостатка этого биометалла.

Актуальность данного исследования обусловлена изучением железосодержащих растительных продуктов – яблок, которые, как утверждают народные способы лечения анемии и некоторые врачи, необходимо потреблять в пищу с целью повышения уровня гемоглобина в крови. Многие задаются вопросом: «В каких яблоках больше железа?». Поэтому цель нашего исследования состоит в определении содержания железа в разных сортах яблок.

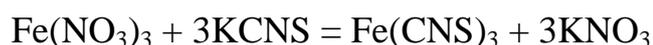
На наш вопрос: «В каких пищевых продуктах содержится больше всего железа?» – ответ обычно один: «В яблоках». Посмотрим самое новое, 3-е издание Большой медицинской энциклопедии (том 8). В статье «Железо» приведена таблица содержания железа в различных продуктах [7]. Как видно из таблицы, яблоки занимают не первое место по содержанию железа. Откуда же взялось такое твердое убеждение, что яблоки богаты железом? Может быть, это в старые времена какой-нибудь ученый напутал, а за ним все повторяют? Да нет. Вот данные из справочника 1885 года: яблоки тоже далеко не на первом месте [4]. В чем же дело?

Обратимся к истории изучения малокровия. Оно было известно уже в средние века. Только болели им чаще молодые девушки, которые в те времена вели почти «тюремный» образ жизни: без движения и свежего воздуха. Поскольку название «немочь», да еще и «бледная» звучит обидно, его переделали. Появился новый термин «хлороз», что значит «зеленая болезнь» [2]. Лечить хлороз препаратами железа начали очень давно, все в том же XVII веке, но почему вылечивали, не понимали. Одним из первых препаратов, применяемых для лечения железодефицитного малокровия, был экстракт яблочно-кислого железа (получают из сока кислых яблок путем добавления 2 частей железа на 100 частей сока) [5].

Определять количество железа в яблоках разных сортов по скорости потемнения их срезов неправильно, поскольку, согласно современным научным данным, окисляется не ион Fe^{+2} , а антиоксиданты – полифенолы. В яблоках

содержатся ферменты полифенолоксидазы, задача которых – окислять полифенолы. В результате окисления полифенолов образуются хиноны – сильнейшие окислители, которые, образовавшись на поверхности яблочного среза, начинают взаимодействовать с мякотью яблока. В результате образуются вещества, которые придают яблоку ржавый цвет. Однако, для взаимодействия полифенолоксидазы с полифенолами требуется кислород. Когда целостность яблока повреждается, кислород получает доступ к месту действия и запускает эти процессы [5].

Из существующих методов количественного анализа содержания различных элементов наиболее точным и быстрым является метод колориметрии. Методика определения содержания железа основана на фотометрическом способе определения количества железа в исследуемом растворе путем сравнения его светопоглощения (оптической плотности) со светопоглощением стандартного раствора с известным содержанием железа. Для обеспечения необходимой величины светопоглощения растворы, содержащие железо, окрашивают в красно-оранжевый цвет с помощью аналитической реакции комплексообразования ионов железа (III) Fe^{3+} с тиоцианат-ионами CNS^- :



Эта реакция крайне чувствительна и позволяет обнаружить даже следы ионов железа Fe^{+3} [6].

Приборы и реактивы:

Фотоколориметр; Весы с точностью до 0,01 г; Колба мерная на 1 л – 1 шт; Колба мерная на 100 мл – 11 шт; Цилиндр мерный на 100 мл – 1 шт; Пипетка градуированная на 1–10 мл – 4 шт; Фарфоровая ступка с пестиком – 1 шт; Конические воронки – 5 шт; Кислота азотная концентрированная HNO_3 ; Раствор тиоцианата калия $KCNS$ 20%-ый; Нитрат железа $Fe(NO_3)_3 \cdot 9H_2O$ (чда); Вода дистиллированная; Фильтровальная бумага, 4 гвоздя; Яблоки сортов «Ред Чиф», «Гренни Смит», «Голден», «Сезонное»; сок яблочный «Добрый» и «Я».

Ход анализа. Приготовление рабочих растворов железа

Для приготовления стандартного раствора мы используем нитрат железа $\text{Fe}(\text{NO}_3)_3 \cdot 9\text{H}_2\text{O}$, для подавления гидролиза при приготовлении раствора добавляем кислоту.

Основной стандартный раствор 0,72 г соли $\text{Fe}(\text{NO}_3)_3 \cdot 9\text{H}_2\text{O}$ растворяем в мерной колбе вместимостью 1 л, добавляем 10 мл концентрированной HNO_3 и доводим до метки дистиллированной водой (1 мл раствора содержит 0,1 мг железа).

Рабочий раствор 10 мл основного стандартного раствора $\text{Fe}(\text{NO}_3)_3 \cdot 9\text{H}_2\text{O}$ переносим в мерную колбу на 100 мл и доводим до метки дистиллированной водой (1 мл раствора содержит 0,01 мг железа) [1].

Построение калибровочного графика

В мерные колбы на 100 мл отмеряем пипеткой 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 мл рабочего стандартного раствора, добавляем по 2 мл концентрированной азотной кислоты HNO_3 и по 10 мл 20% раствора тиоцианата калия KSCN . Объемы колб доводим до метки дистиллированной водой. Таким образом, получаем серию стандартных растворов с содержанием железа (мг/л): 0,1; 0,2; 0,3; 0,4; 0,5 и т.д. Затем перемешиваем приготовленные растворы и сразу измеряем их оптическую плотность с сине-зеленым светофильтром ($\lambda=490$ нм) в кюветах толщиной 3 см относительно холостого опыта. В мерную колбу на 100 мл с холостым опытом наливаем 2 мл концентрированной HNO_3 и 10 мл 20% раствора KSCN , до метки доводим дистиллированной водой [6].

Табл. 1. – Данные для построения калибровочного графика

№ п/п	Концентрация железа с, Fe^{+3} (мг/л)	Оптическая плотность, D	Средняя оптическая плотность, $D_{\text{ср}}$
1	0,1	0,050 0,055 0,047	0,051
2	0,2	0,105 0,108 0,103	0,105
3	0,3	0,155 0,153 0,151	0,153
4	0,4	0,199 0,202 0,201	0,200
5	0,5	0,250 0,255 0,256	0,253
6	0,6	0,301 0,309 0,307	0,306
7	0,7	0,351 0,348 0,355	0,351
8	0,8	0,410 0,413 0,405	0,409
9	0,9	0,454 0,460 0,458	0,457
10	1	0,505 0,508 0,501	0,505

По полученным данным построили калибровочный график в координатах «Оптическая плотность D – концентрация с железа Fe^{+3} (мг/л)», который представлен на рисунке 1.

Яблоки измельчаем в фарфоровой ступке, берем для анализа примерно 5 г каждого образца, помещаем в мерную колбу на 100 мл, приливаем 5 мл концентрированной HNO_3 , 80 мл дистиллированной воды, перемешиваем, даем постоять 10 мин, добавляем 10 мл 20% раствора $KSCN$, доводим до метки дистиллированной водой и перемешиваем. Отфильтровываем и измеряем оптическую плотность D_x полученного раствора в тех же условиях, как при построении калибровочного графика. Зная D_x на калибровочном графике, находим c_x и вычисляли содержание железа в мг/100г продукта по формуле:

$$M = 100 * c_x * (V_x / 1000) / m = 2 * c_x,$$

где V_x – объем окрашенного раствора (100 мл); m – навеска образца (5 г).

Табл. 2. – **Определение количества железа в разных сортах яблок**

№ п/п	Сорта яблок	Оптическая плотность, D_x	Концентрация железа c_x, Fe^{+3} (мг/л)	Содержание железа $M, мг/100 г$
1	«Ред Чиф»	0,088	0,18	0,36
2	«Гренни Смит»	0,109	0,21	0,42
3	«Гольден»	0,140	0,29	0,58
4	«Сезонное»	0,099	0,19	0,38

Кроме того, проверяли содержание железа в пакетированном яблочном соке. Для этого использовали сок яблочный торговых марок «Добрый» и «Я».

Содержание железа в исследованных сортах яблок и яблочном соке соответствует норме (ПДК железа во фруктах – 50 мг/кг, в соке – 15 мг/кг) [3].

Таким образом, количественное определение содержания железа в яблоках фотоколориметрическим методом – это довольно точный и быстрый метод определения концентрации вещества. Нами было установлено, что больше железа содержится в яблоках сорта «Гольден», меньше – в «Ред Чиф». Для количественного анализа были использованы водные вытяжки яблок, что позволяет использовать данную методику и для анализа яблочного сока, а также для экс-

пертизы качества железосодержащих сельскохозяйственных продуктов. По содержанию железа яблочный сок занимает одно из последних мест в списке железосодержащих продуктов.

Количество железа в яблоках меньше, чем в печени или мясе. Однако, в яблоках ценится содержание органических кислот и сахаров, которые помогают усваивать организмом железо из продуктов питания животного происхождения. Поэтому яблоки нужно есть из-за железа, хотя на самом деле его в яблоках мало.

Литература

1. Астафуров В.И. Основы химического анализа: учеб. пособие по факультативному курсу для уч-ся IX–X кл. / В.И. Астафуров. – М.: Просвещение, 1977. – 416 с.
2. Воробьев А.И. Руководство по гематологии / А.И. Воробьев. – М.: Медицина, 1985. – 89 с.
3. Железо [Электронный ресурс]. – Режим доступа. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/> (дата обращения: 16.07.2018).
4. Железо в продуктах питания и в организме человека [Электронный ресурс] / Режим доступа. – URL: <http://www.azbukadiet.ru/2012/08/13/zhelezo-v-produktaх.html> (дата обращения: 24.07.2018).
5. Лечение малокровия. Народные рецепты [Электронный ресурс] / Режим доступа. – URL: <http://www.webzdrav.ru> (дата обращения: 04.06.2018).
6. Оптические методы анализа. Фотометрический анализ: метод. указания к лабораторным работам для студ. биол. хим. фак. специальности. – Красноярск: Изд-во КГУ, 1999. – 237 с.
7. Прозоровский В.Б. Рассказы о лекарствах / В.Б. Прозоровский. – М., Медицина, 1986. – 189 с.

Рябова Н.А., Нуреева С.Р.

Научный руководитель: Макарова Н.М., учитель химии и биологии высшей категории МКОУ «Ситцевская СОШ» Нязепетровского района Челябинской области

Научные консультанты: Эсман Г.Е., канд. пед. наук, педагог МБУДО «Центр детский экологический г. Челябинска»; Ермакова В.А., методист ГБУДО «Областной Центр дополнительного образования детей», г. Челябинск

ИЗУЧЕНИЕ ПОДВЕРЖЕННОСТИ РАДИОФОБИИ МОЛОДЕЖИ И ПОДРОСТКОВ ДЕРЕВНИ СИТЦЕВА НЯЗЕПЕТРОВСКОГО РАЙОНА ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

Аннотация. Статья посвящена решению важной социальной проблемы – подверженность радиофобии молодежи и подростков деревни Ситцева Нязепетровского района Челябинской области.

Ключевые слова: радиация, радиофобия, «МАЯК», гамма-фон, информирование, мониторинг.

Ryabova N.A., Nureeva S.R.

Supervisor: Makarova N. M., teacher of chemistry and biology the highest category of MCOU "Sittsevskaya SOSH" Nyazepetrovsky district Chelyabinsk region
Scientific consultants: Esman G.E., candidate of pedagogical Sciences, educator MBIAE The Center for children's environmental the city of Chelyabinsk»;
Ermakova V.A., Methodist GBODO «Regional center of additional education of children» Chelyabinsk

**THE STUDY OF EXPOSURE TO RADIO-PHOBIA YOUTH
AND TEENAGERS OF THE VILLAGE CALICO NYAZEPETROVSKY
DISTRICT CHELYABINSK REGION**

Abstract. The article is devoted to solution of important social problems – exposure to radio-phobia youth and teenagers of the village Calico Nyazepetrovsky district of Chelyabinsk region.

Keywords: radiation, radiophobia, «BEACON», gamma background, information, monitoring.

Челябинская область – «ядерный щит» нашей страны. История развития атомной отрасли тесно связана с развитием нашего региона. В этой истории есть и печальные страницы. Наш благополучный сегодняшний день омрачают частые высказывания о том, что наша область загрязнена, что у нас повышенный радиационный фон за счет источников техногенного характера. Насколько подвержены таким негативным высказываниям школьники? Поисками ответа на данный вопрос ученики «Ситцевской СОШ» Нязепетровского района Челябинской области занимались в течение двух лет (2017–2018 гг.). Проблема изучение подверженности радиофобии молодежи и подростков является актуальной в настоящее время.

Цель нашего исследования заключалась в выявлении причины возникновения радиофобных взглядов молодежи и подростков деревни Ситцева.

Нязепетровский район занимает северо-западную часть Челябинской области. Географически он находится в пределах Среднего Урала. Условная граница между ним и Южным Уралом проходит по хребту Юрма. Рельеф – холмисто-увалистый. Высота наиболее приподнятых участков не превышает 400 метров над уровнем моря. Наивысшая отметка 750 м Хребет Кальян, у подножия которого расположена деревня, вытянутый с ССВ на ЮЮЗ между Уфой и левым притоком реки Суroyам (к юго-западу от города Нижний Уфалей) является

естественной преградой для распространения многих наземных млекопитающих. Виды, располагающиеся на высших ступенях экологических пирамид, характеризуются низкими темпами развития и высокой радиочувствительностью. Кроме этого существуют различия дозовых нагрузок на человека и биоты: в условиях аварии на «МАЯКЕ» дозы облучения некоторых животных и растений на единицу плотности радиоактивного загрязнения превышали в 10–300 раз [5]. Слово «радиация» многих пугает и сегодня. Почему современное просвещенное общество связывает опасность заражения радиацией именно с ядерной промышленностью?

1. Социальный опрос среди школьников 8–11 классов

Табл. 1. – **Уровень знаний учащихся в области электроэнергетики**

Вопросы	Варианты ответов (%)				
	Ветреные	Атомные	Гидравлические	Тепловые	Не знаю
1. Какие типы электростанций используются в Челябинской области	33	8	20	33	6
2. Самый экономичный тип электростанций	1	28	25	33	13
3. Самый безопасный тип электростанций	–	21	33	42	4

4. Характер опасности, который представляет	Способствует экологической катастрофе	Нарушает нерест рыб	Нарушает радиационный фон	Загрязняет атмосферу	Не загрязняет окр. среду	Не знаю
<i>АЭС</i>	28	3	28	25	7	9
<i>ТЭС</i>	11	3	14	31	30	11
<i>ГЭС</i>	8	54	8	8	15	7

Социологический опрос на первом этапе в 2017 г. проводился дважды. Анализ результатов показал неосведомленность, необразованность в вопросах использования АЭС и современных технологий и низкий уровень экологической культуры. После проведения различных мероприятий для учащихся, был проведен повторный мониторинг, но процент опрошенных негативно относящихся к данной проблеме, уменьшился незначительно.

Для определения более узкой проблемы был проведен опрос молодежи и школьников деревни Ситцева о радиационном загрязнении окружающей среды в 2017–2018 гг.

Табл. 2. – Результаты анкетирования обучающихся МКОУ «Ситцевская СОШ» Нязепетровского района Челябинской области (2017–2018 гг.)

№	Вопросы	Ответы в 2017 г., в %	Ответы в 2018 г., в %
1	Рассказывали Вам родители об аварии на ПО «МАЯК»	Да – 41 Нет – 59	Да – 48 Нет – 52
2	Расположен ли ваш поселок на территории (вблизи) ВУРСа	Да – 6 Нет – 50 На расстоянии 10 км – 0 На расстоянии 50 км – 12 На расстоянии 100 км – 12 Не знаю – 20	Да – 0 Нет – 28 На расстоянии 10 км – 0 На расстоянии 50 км – 2 На расстоянии 100 км – 41 Не знаю – 29
3	Является ли ваша территория не зараженной	Да – 63,5 Нет – 31,25 Не знаю – 5,25	Да – 73 Нет – 22 Не знаю – 5
4	Есть ли у вас страх радиационного загрязнения	Да – 50 Нет – 47 Не знаю – 3	Да – 19 Нет – 58 не знаю – 23
5	Как относятся ваши родственники к экологической ситуации Челябинской области	Хорошо – 22 Плохо – 16 Не знаю – 22 Нормально – 40	Хорошо – 24 Плохо – 13 Не знаю – 20 Нормально – 43

Из данных таблицы следует, что изменилось отношение к проблеме к загрязнению радиацией – только у 19% респондентов (2018 г.), у большинства остальных сохранилась боязнь облучения, по остальным параметрам видна общая тенденция незначительного уменьшения негативного отношения к проблеме. Территорию считают чистой большинство опрошенных. Однако результаты анкетирования 2018 г. нельзя считать удовлетворительными.

Проанализировав публикации об атомной энергетике за два года, выявили тенденцию «старого» подхода информирования населения о современных технологиях, экономической выгоде и экологической безопасности мирного атома. Складывается впечатление, что на современном этапе идет жесткая борьба за раздел влияния на энергетическом рынке [6].

2. Радиационный мониторинг

Оценка радиационной безопасности, измерения гамма-фона территории и построение ГИС-карт результатов измерений, проводились по методике радиационного мониторинга, разработанного педагогом МБОУДО «ЦДЭ» Г.Е. Эсман. Методика была апробирована с 2014 г. в системе дополнительного образования

ОО г. Челябинска, в 2016 г. Владивосток, ВДЦ «Океан» экологическая смена «Живи, Земля!»

Главной рекой Гривенского сельского поселения является река Суроям с многочисленными малыми притоками, один из которых делит деревню Ситцева пополам. Учитывая особенности рельефа и расположение улиц была составлена карта-схема маршрута по сорока точкам.

Табл. 3. – Результаты измерения гамма-фона территории деревни Ситцева Нязепетровского района Челябинской области

№	Объект	Широта	Долгота	Ср. мкЗв/ч (2017)	Ср. мкЗв/ч (2018)
1	Ул. Октябрьская-2А	55°47'07"С	59°43'26"В	0,09	0,1
2	Ул. Октябрьская-5	55°47'07"С	59°43'29"В	0,12	0,11
3	Пекарня	55°47'08"С	59°43'43"В	0,14	0,14
4	Ул. Южанинова	55°47'00"С	59°43'43"В	0,12	0,11
5	Ул. Южанинова-24	55°46'51"С	59°43'42"В	0,10	0,10
6	Старая заправка	55°46'55"С	59°43'59"В	0,14	0,15
7	Заправка	55°46'57"С	59°44'26"В	0,10	0,11
8	Весовая	55°47'02"С	59°44'17"В	0,16	0,16
9	Ферма	55°46'50"С	59°44'15"В	0,13	0,13
10	Лесопилка	55°46'38"С	59°44'33"В	0,09	0,11
11	Проулок на первое Мая	55°46'52"С	59°44'36"В	0,24	0,23
12	Магазин «Первое мая»	55°47'00"С	59°44'36"В	0,16	0,16
13	Магазин «Автозапчасти»	55°47'08"С	59°44'38"В	0,16	0,15
14	Мост «Суроям»	55°47'19"С	59°44'47"В	0,12	0,12
15	Керносклад	55°47'09"С	59°44'22"В	0,24	0,25
16	Развилка 1	55°47'08"С	59°44'14"В	0,12	0,12
17	Ул. Октябрьская (проулок)	55°47'07"С	59°44'01"В	0,12	0,11
18	Ул. Строителей-3	55°47'04"С	59°44'04"В	0,14	0,14
19	Ул. Степанова	55°46'59"С	59°43'57"В	0,15	0,15
20	Развилка-2	55°47'15"С	59°44'19"В	0,13	0,13
21	Огороды	55°47'13"С	59°44'31"В	0,09	0,08
22	Ул. Зеленая-1	55°47'19"С	59°44'33"В	0,13	0,13
23	Ул. Ленина-49	55°47'23"С	59°44'32"В	0,23	0,24
24	Ул. Восточная -8	55°47'26"С	59°44'18"В	0,13	0,13
25	Ул. Пионерская-2	55°47'39"С	59°44'23"В	0,12	0,12
26	Ул. Школьная-15	55°47'34"С	59°44'04"В	0,17	0,16
27	Горловка	55°47'34"С	59°43'49"В	0,15	0,15
28	Детский сад	55°47'22"С	59°43'49"В	0,16	0,15
29	Больница	55°47'21"С	59°43'42"В	0,10	0,09
30	ДК	55°47'22"С	59°43'58"В	0,13	0,13
31	Парк	55°47'23"С	59°44'09"В	0,15	0,15
32	Школа (двор)	55°47'21"С	59°44'04"В	0,10	0,10
33	Почта	55°47'17"С	59°44'06"В	0,13	0,13
34	Магазин «Перекресток»	55°47'17"С	59°43'48"В	0,13	0,13

35	Ул. Ленина 18А	55°47'15"С	59°43'28"В	0,10	0,10
36	Ул. Ленина-2	55°47'14"С	59°43'12"В	0,08	0,09
37	Советская-1	55°47'12"С	59°43'15"В	0,22	0,23
38	Кладбище	55°47'11"С	59°42'50"В	0,10	0,10
39	Ул. Советская 11	55°47'11"С	59°43'26"В	0,13	0,13
40	Остановка	55°47'13"С	59°43'49"В	0,16	0,16

Максимальное значение зафиксировано в точках 11, 15, 23 и 37, нигде на данной местности показатели не превышают допустимых норм.

При измерении гамма-фона территории деревни Ситцева в 40 точках не были выявлены отклонения от норм радиационного фона. Самое высокое значение 0,24 мкЗв/чв 2017 г. и 0,25 мкЗв/ч в 2018 г. Изменение радиационного фона незначительное (среднее значение не превышает 0,2 мкЗв/ч, что является нормой). По результатам измерений в 2017–2018 годах была составлена карта-схема уровней гамма-фона.

На территории деревни Ситцева Нязепетровского района спокойная радиационная обстановка, естественный радиационный фон неизменен, превышений не обнаружено.

Таким образом, можно сделать вывод, что наше исследование выявило причины возникновения радиофобии среди молодежи и подростков. Это социально-психологическая напряженность. Анализ итогов социального опроса среди старшеклассников выявил неосведомленность в вопросах радиационной безопасности и экологической ситуации на территории Челябинской области, а также незнание истории Родного края, неосведомленность о деятельности ПО «МАЯК».

Анализ литературы и интернет ресурсов по данной теме показал, что СМИ оказывает неблагоприятное влияние на общественное мнение, что является одной из причин социально-психологической напряженности.

Проведен замер гамма-фона деревни Ситцева Нязепетровского района Челябинской области. По результатам измерений в 40 точках не были выявлены отклонения от норм радиационного фона (среднее значение не превышает 0,2 мкЗв/ч).

В заключение отметим, что нами были разработаны рекомендации по информированию жителей деревни Ситцева об экологической ситуации и прове-

дены различные мероприятия по преодолению радиофобии: публикация в СМИ «Мирный атом – наше будущее», лекции – тренинги для старшеклассников, экологические игры для младших школьников.

Литература

1. Акатов А.А. Экологическое образование и адекватное понимание радиационной безопасности (краткое учеб. пособие для всех) / А.А. Акатов, А.Н. Захлебный, Ю.С. Коряковский; под ред. члена-корр. РАН В. Грачева. – М.: АОН «Информационный центр атомной отрасли», 2013. – С. 15–30.
2. Бороденков А. Предтеча Чернобыля / А. Бороденков // Московские новости. – 1991. – № 19. – С. 11.
3. Копчинский Г.А. Атомная энергия – зло или благо / Г.А. Копчинский // Челябинский рабочий. – 1989. – С. 4.
4. Новоселов В.И. Атомный след на Урале / В.И. Новоселов, В.С. Толстиков. – Челябинск, 1997. – С. 87–117.
5. Практические рекомендации по вопросам оценки радиационного воздействия на человека и биоту / С.В. Панченко, И.И. Крышев, В.К. Иванов и др.; под общ. ред. И.И. Линге, И.И. Крышева. – М., 2015. – С. 5–41.
6. Радиоэкологическая обстановка в регионах расположения предприятий Росатома / С.В. Панченко, И.И. Линге, Л.М. Воробьева и др.; под общ. ред. И.И. Линге, И.И. Крышева. – М., 2015. – С. 66–69, 269–285.
7. Молодежная сессия «Энергия молодых-энергия будущего» / Дайджест презентаций; под общ. ред. Н.Г. Давыдовой при поддержке ГК «Росатом». – М., 2017. – С. 34–35.

Симахина М.С.

*Научный руководитель: Рудакова Т.М., учитель химии и биологии
МБОУ «СОШ № 68 г. Челябинска им. Е.Н. Родионова»*

ИССЛЕДОВАНИЕ ВИДОВОГО РАЗНООБРАЗИЯ ЭПИЛИТНОЙ БРИОФЛОРЫ И ФАКТОРОВ ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА)

Аннотация. Статья посвящена выявлению специфических черт городской бриофлоры на каменистых субстратах и основных факторов ее формирования. Проведен комплексный анализ эпилитной бриофлоры зеленых листостебельных мхов в разных частях города Челябинска.

Ключевые слова: эпилитная бриофлора, зеленые листостебельные мхи, урбанотолерантные виды; систематический, географический и экологический анализ бриофлоры.

Simakhina M.S.

*Supervisor: Rudakova T.M., teacher of chemistry and biology
MBOU «SOSH № 68 by Ye.N. Rodionov of Chelabinsk»*

RESEARCH OF A SPECIFIC VARIETY OF EPILITNA BRIOFLORA AND FACTORS OF ITS FORMATION (ON THE EXAMPLE OF THE CITY OF CHELYABINSK)

Abstract. Article is devoted to identification of peculiar features of a city bryoflora on stony substrates and major factors of its formation. The complex analysis of an epilithic bryoflora of green leafy mosses in different parts of the city of Chelyabinsk is carried out.

Keywords: epilithic bryoflora, green leafy mosses, urbanotolerant types; systematic, geographical and ecological analysis of bryoflora.

Актуальность. Современная бриология – область, представляющая интерес с точки зрения практически всех отраслей биологии: систематики, экологии, морфологии, фитоценологии и многих других. Отдел мохообразные до сегодняшнего дня остаются во многих отношениях малоизученной группой, хотя общебиологическая значимость мхов несомненна. Особый интерес представляет бриофлора антропогенно трансформированных территорий. Во-первых, мхи являются значимым компонентом антропогенных растительных сообществ, особенно пионерных группировок. Во-вторых, мохообразные применяются как индикаторы атмосферного загрязнения, но для их успешного использования в данном качестве требуются исчерпывающие данные по биологии и экологии городских мхов. Челябинск остается одним из малоизученных в бриологическом отношении регионов. В городе процессы антропогенной трансформации разрушают естественные местообитания растительного покрова, в том числе и мохообразных.

Цель нашего исследования заключалась в проведении комплексного анализа эпилитной бриофлоры зеленых листостебельных мхов на примере города Челябинска, а также выявлении наиболее урбанотолерантных видов.

Поскольку бриофлора Южного Урала представлена более чем 100 видами мхов, в качестве образцов для исследования мы использовали только мхи-эпилиты (петрофиты), поселяющиеся на «голых» каменистых субстратах. Именно такие мхи особенно чувствительны к атмосферному загрязнению окружающей среды, так как их листочки не защищены кутикулой, не имеют устьиц, а растения получают влагу и питательные вещества с осадками, поглощая их всей поверхностью тела.

Исследования проводились в пределах городской черты Челябинска – как жилых кварталов и промышленных предприятий, так и прилегающих лесопар-

ков. Контрольная экологически чистая зона расположена в 170 км к юго-востоку от центра города (поселок Березовский Октябрьского района). Для исследования территория Челябинска условно была разделена на три зоны, которые отличаются степенью удаленности от основных источников загрязнения. В основу работы положена коллекция мохообразных, собранная летом-осенью 2014–2017 гг. в выделенных зонах.

Всего было собрано 77 гербарных пакета, из них большинство – 25 пакетов с территории поселка Новосинеглазовский – это южная зона (а также Контрольной зоны). Обработка материала проводилась по общепринятым методикам изучения мохообразных с использованием макро- и микроскопических признаков гаметофита. При определении мхов использовались различные определители [1; 3; 4], а также школьная коллекция мхов, собранная в 2001–2017 гг. в окрестностях п. Березовский. В результате анализа, собранного в разных районах исследования материала, был составлен таксономический список видов листостебельных мхов (табл. 1).

Табл. 1. – Систематический анализ эпилитной бриофлоры

Семейство	Число		Род / число видов в нем
	видов	родов	
AMBLYSTEGIACEAE	1	1	Amblystegium (1)
BRYACEAE	2	1	Bryum (2)
BRACHYTHECIACEAE	1	1	Brachythecium (1)
DITRICHACEAE	1	1	Ceratodon (1)
MNIACEAE	1	1	Plagiomnium (1)
ORTHOTRICHACEAE	1	1	Orthotrichum (1)
POTTIACEAE	2	2	Barbula (1), Didymodon (1)
PYLAIASIADELPHACEAE	1	1	Platygyrium (1)
PYLAIASIACEAE	1	1	Pylaisia (1)

Таксономический список включает 11 видов мхов-эпилитов, относящихся к 10 родам и 9 семействам. Главенствующее положение в систематическом списке семейства Pottiaceae объясняется наличием на Урале значительных выходов карбонатсодержащих и силикатных горных пород, главным образом разновоз-

растных известняков и кварцитов, а значительная роль Bryaceae и Brachytheciaceae в петрофитной флоре мхов Южного Урала обусловлена тем, что эти семейства включают много эвритоппных видов [7].

Также был проведен сравнительный видовой анализ выявленной эпилитной бриофлоры в разных зонах произрастания (табл. 2).

Табл. 2. – Сравнение видового разнообразия эпилитной бриофлоры в разных зонах произрастания

Название вида	Северная зона	Центральная зона	Южная зона	Контрольная зона
<i>Amblystegium serpens</i>	+	+	+	+
<i>Barbula unguiculata</i>	+	–	+	+
<i>Brachythecium salebrosum</i>	+	+	+	+
<i>Bryum argenteum</i>	+	+	+	+
<i>Bryum caespeticium</i>	+	–	+	+
<i>Ceratodon purpureus</i>	+	+	+	+
<i>Didymodon rigidulus</i>	–	–	+	+
<i>Orthotrichum obtusifolium</i>	–	–	+	+
<i>Plagiomnium drummondii</i>	–	–	+	+
<i>Platygyrium repens</i>	–	–	–	+
<i>Pylaisia polyantha</i>	–	–	–	+
Итого:	6	4	9	11

Ни в одной части города не наблюдалось полного отсутствия эпилитных мхов. От периферии к центру наблюдается закономерное изменение – уменьшение видового разнообразия мхов. Наиболее массовыми видами являются *Ceratodon purpureus* и *Bryum argenteum* (космополиты), приуроченные к нарушенным местообитаниям. Эти виды встречались на твердых искусственных поверхностях (граните, асфальте и бетоне). *Amblystegium serpens*, занимающий третье место по численности, не встречен только на искусственных субстратах [7]. Анализируя видовой состав листостебельных мхов на каменистых субстратах искусственного и естественного происхождения на исследуемой территории выявлено, что наиболее богата видами южная часть (особенно окрестности озера Новосинеглазово) и контрольная зона. Здесь отмечено 9–11 видов, наи-

менее богата центральная часть – 4 вида, что, видимо, связано со значительным загрязнением атмосферы из-за большой транспортной нагрузки на этот район города. Разнообразие эпилитных видов мхов в жилых кварталах и промышленной части города сильно сокращено по сравнению с парками и естественными лесными сообществами, кроме того, у многих городских видов было отмечено побурение листьев, отмирание верхушек побегов, заметны разрушения клеток и хлоропластов.

Для выявления общих черт урбанобриофлор был проведен сравнительный анализ списков типичных видов, указанных для территорий городов Москва, Екатеринбург, а также городов Испании [6; 7]. Основные черты мхов-урбанофилов – высокая способность к вегетативному размножению, устойчивость к вытаптыванию, засолению и загрязнению оксидом серы (IV). В целом бриофлора Челябинска проявляет сходство с выделенными территориями. Такое родство систематической структуры, несмотря на значительную географическую удаленность и разницу в климатических условиях, указывает на *преобладающую роль антропогенного фактора в формировании урбанобриофлоры*.

Таким образом, бриофлора Челябинска демонстрирует общую закономерность, свойственную урбанизированным территориям: возрастание удельного веса семейств *Amblystegiaceae*, *Brachytheciaceae* и *Bryaceae*, виды которых более устойчивы к воздействию комплексного фактора урбанизации.

При проведении географического анализа эпилитной флоры листостебельных мхов была использована классификация элементов флоры, разработанная А.С. Лазаренко и Р.Н. Шляковым. Диагностированная географическая структура бриофлоры определяется историческими причинами, а также широтным положением, наличием местообитаний с характерными экологическими условиями (рис. 1).

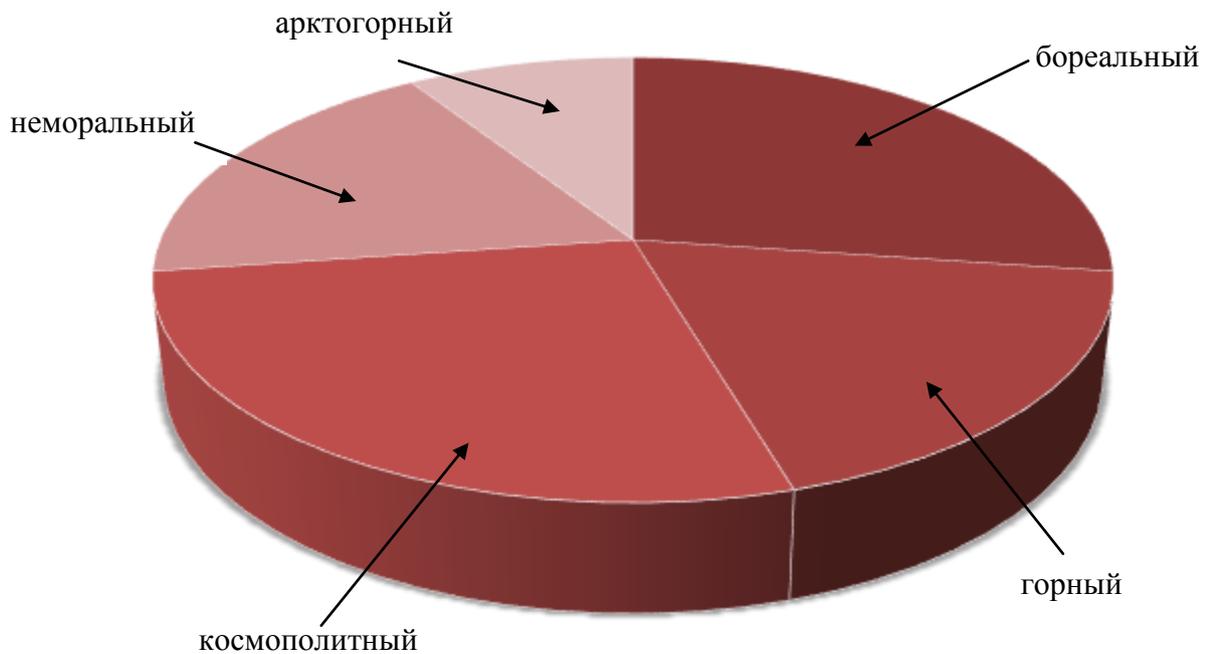


Рис. 1. Географические элементы эпилитной бриофлоры

В экологическом анализе использовались экологические группы листо-стебельных мхов по отношению к фактору влажности: ксеромезофит и мезофит, предложенные Г.Ф. Рыковским [8]. Экологические группы мхов-эпилитов, идентифицированных нами, представлены большей частью видами с ксероморфной ориентацией или индифферентных к увлажнению (рис. 2).

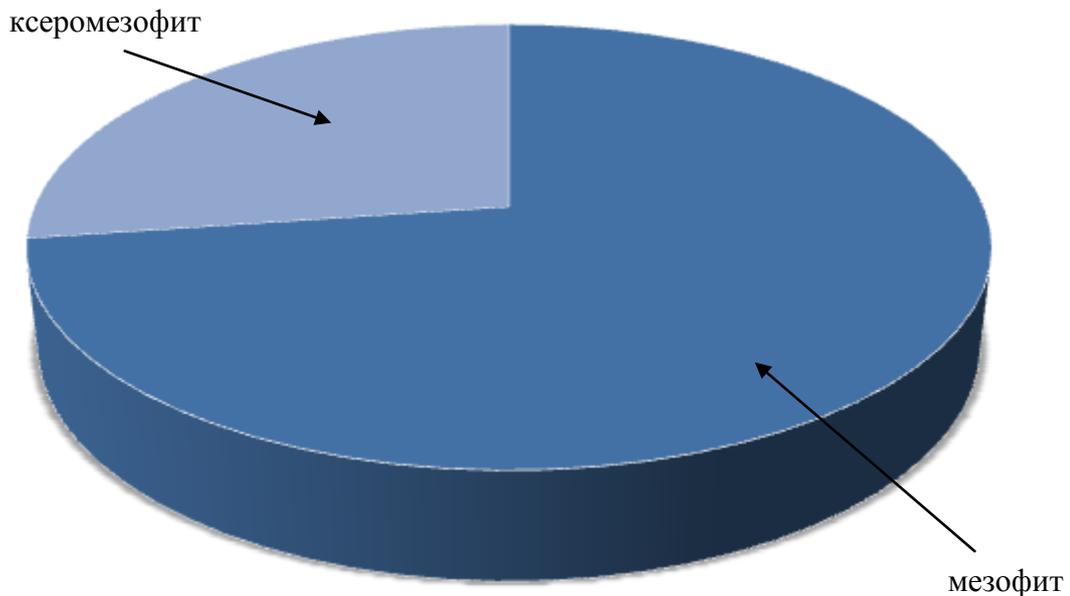


Рис. 2. Экологические группы эпилитных мохообразных

В настоящее время бриологами широко используется система формы роста, предложенная Г. Мейзелем. Небольшое число подушек связано с высокой чувствительностью видов этой жизненной формы к атмосферному загрязнению (рис. 3).

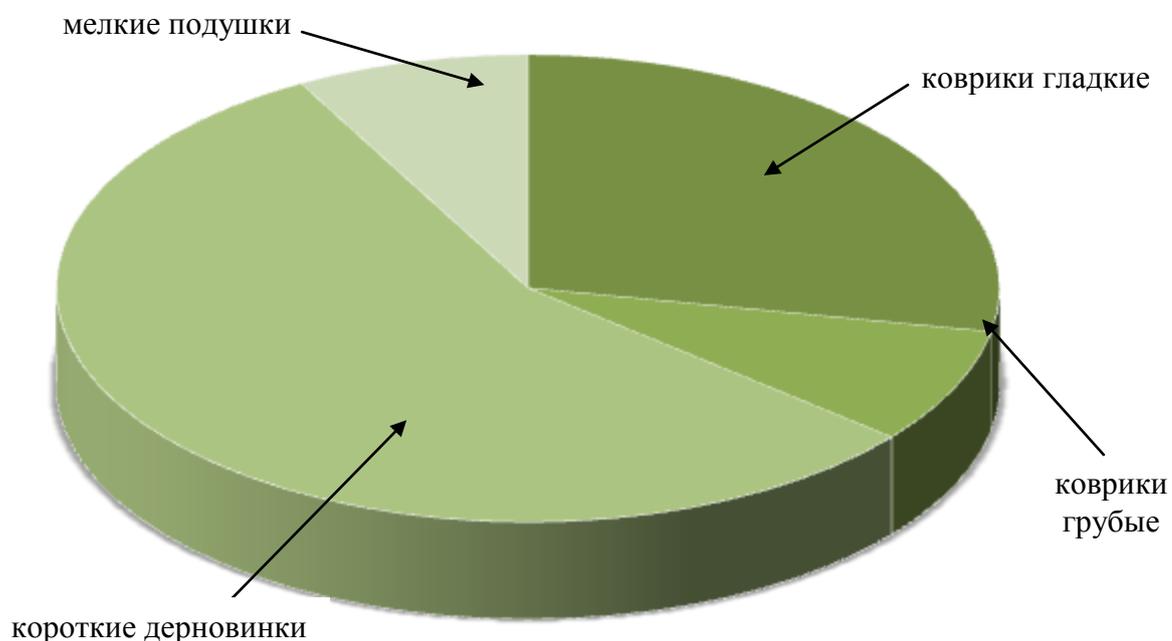


Рис. 3. Соотношение форм роста эпилитной бриофлоры

С целью определения видов мхов, которые из-за деятельности человека сменили свое местообитание, образцы мхов-эпилитов собирались с искусственных материалов (фундамент, асфальт, кирпичные стены, бетонные ступени, каменные заборы и др.). На антропогенных местообитаниях обнаружено 3 вида листостебельных мхов, что является общим и для антропогенной бриофлоры изученных в этом плане городов России [2; 6; 7; 8]. К группе общих мхов закономерно относятся виды-космополиты: *Bryum argenteum*, *Ceratodon purpureus*, характеризующиеся массовым спороношением, благодаря чему они быстро возобновляются. Бетон и цемент в городе встречается довольно часто (ограды, бетонные плиты и т.п.). Эти субстраты сравнимы с твердыми горными породами, содержащими известь (известняк, доломит). Бетон и цемент часто заселяются мхами, но почти исключительно *Bryum argenteum* и *Ceratodon purpureus*. Местообитанием мхов чаще может служить субстрат, представляющий собой гранитную крошку. Здесь встречаются *Bryum argenteum*, *Ceratodon purpureus*, в

виде примеси – *Amblystegium serpens*. Асфальт распространен в городе повсеместно. Состав асфальта сильно отличается от состава естественных горных пород (здесь преобладают тяжелые фракции нефти). Этот субстрат сравнительно плохо заселяется мхами. В основном мхи растут за счет тонкого слоя почвы на поверхности асфальта (табл. 3).

Табл. 3. – Анализ селективности местообитания мхов

№ п/п	Вид	Сооружения из природного камня	Гранит	Асфальт	Бетон/цемент
1	<i>Amblystegium serpens</i>	+	+	–	–
2	<i>Barbula unguiculata</i>	+	–	–	–
3	<i>Brachythecium salebrosum</i>	+	–	+	–
4	<i>Bryum argenteum</i>	+	+	+	+
5	<i>Bryum caespeticium</i>	+	–	+	–
6	<i>Ceratodon purpureus</i>	+	+	+	+
7	<i>Didymodon rigidulus</i>	+	–	–	–
8	<i>Orthotrichum obtusifolium</i>	+	–	–	–
9	<i>Plagiomnium drummondii</i>	+	–	–	–
10	<i>Platygyrium repens</i>	+	–	–	–
11	<i>Pylaisia polyantha</i>	+	–	–	–

Таким образом, в ходе нашего исследования были проанализированы существующие научные работы, посвященные изучению городских бриофлор, выбраны объект и методы исследования, проведен комплексный анализ эпилитной бриофлоры на примере Челябинска, выявлены специфические черты городской бриофлоры и основные факторы ее формирования. Влияние городской среды на отдельные виды не является однозначным. Под воздействием урбанизации ряд видов-космополитов (*Bryum argenteum*, *Ceratodon purpureus*) сохраняет или повышает свою активность, в основном за счет заселения искусственных субстратов. К урбанофобам, т.е. наиболее чувствительным видам к загрязнению атмосферы, которые не встречались в городской среде, можно отнести зеленые листостебельные мхи *Platygyrium repens* и *Pylaisia polyantha*

В заключение отметим, что использование биоиндикационных свойств бриофлоры является перспективным и актуальным подходом к изучению степени антропогенизации природной среды урбанизированных экосистем.

Литература

1. Бардунов Л.В. Определитель листостебельных мхов Центральной Сибири / Л.В. Бардунов. – Л.: Наука, 1969. – 319 с.
2. Борисенко А.Л. Бриофлора г. Северска как показатель экологического состояния территории / А.Л. Борисенко // Экологические проблемы и пути их решения: сб. науч. тр. аспирантов и студентов. – Томск, 2001. – С. 90–106.
3. Ибатуллин А.А. Петрофитные мхи Среднего и Южного Урала / А.А. Ибатуллин. – М., 2012. – 34 с.
4. Игнатова Е.А. Мхи Башкирии: предварительный список видов и фитогеографические заметки / Е.А. Игнатова, М.С. Игнатов // Бюлл. МОИП. Отд. биол. – 1993. – Т. 98. – № 1. – С. 103–111.
5. Исакова Н.А. К флоре листостебельных мхов Южного Урала. Таксономическое разнообразие листостебельных мхов Ильменского заповедника / Н.А. Исакова. – УрО РАН, Миасс, 2006. – 27 с.
6. Каннукене Л. Мхи как индикаторы загрязнений атмосферного воздуха / Л. Каннукене, К. Тамм // Индикация природных процессов и среды: матер. респ. конф., 7–8 октября 1976 г. – Вильнюс, 1976. – С. 42–44.
7. Прудникова Л.Ю. Бриофлора Екатеринбурга: мхи в условиях промышленного мегаполиса / Л.Ю. Прудникова // Проблемы региональной экологии. – 2001. – № 4. – С. 51–62.
8. Рыковский Г.Ф. Эпифитные мхи как экологическая группа экстремальных местообитаний / Г.Ф. Рыковский // Проблемы бриологии в СССР. – Л.: Наука, 1989. – С. 190–200.

Сунагатуллинов М.Р.

Научный руководитель: Баркан О.Ю., учитель биологии

Научный консультант: Гетманец И.А., д-р биол. наук, профессор, заведующий кафедрой общей экологии экологического факультета ФГБОУ ВО «ЧелГУ»,

МАОУ «Лицей № 102 г. Челябинска»

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭКОЛОГО-ЦЕНОТИЧЕСКИХ ГРУПП И ИХ РАЗНООБРАЗИЯ НА ПРИМЕРЕ ТРАВЯНО-КУСТАРНИЧКОВОГО ЯРУСА ГОРОДСКИХ ЭКОСИСТЕМ

Аннотация. Статья посвящена выявлению фиторазнообразия растений травяно-кустарничкового покрова Никольской Рощи и их эколого-ценотических групп. Также были исследованы жизненные формы, ареалы, экологические группы и феноритмы растений.

Ключевые слова: растения травяно-кустарничкового покрова, эколого-ценотические группы, биоразнообразие.

Sunagatullinov M.R.

Supervisor: Barkan O.Y., teacher of biology

*Research adviser: Getmanec I.A, doctor of biological Sciences, Professor,
Head of Department, Ecology of faculty of Ecology FGBOU VO «ChelGU»
MAOU «Lyceum № 102 g. Chelyabinska»*

STUDY OF THE ECOLOGY-COENOCYTE GROUPS AND THEIR DIVERSITY ON THE EXAMPLE OF HERB-SHRUB TIER OF URBAN ECOSYSTEMS

Abstract. Article is devoted to identifying plant phyto-diversity of herb-shrub tier of Nikolskaya Rocha and their ecology-coenocyte groups. Also, the vital forms of plants, areas ecology groups, and biodiversity.

Keywords: plants of herb-shrub tier, ecology-coenocyte groups, biodiversiy.

Актуальность. Изучение биологического разнообразия видов одна из основных задач экологов. Работа по выявлению фитобиоразнообразия проводится как в уникальных природных сообществах, так и среди зеленых насаждений в черте города, к которым относят парки, скверы, аллеи, внутриквартальные территории, содержащие совершенно новые по видовому составу, структуре, функциональным особенностям культурные растительные сообщества [1]. Эффективно зарекомендовал себя метод комплексного мониторинга за состоянием ценопопуляций растений отдельной экосистемы, на основе которого возможно оценить риски и перспективы экосистемы в целом. Актуально изучение не только многообразия видов растений той или иной экосистемы, но и многообразия эколого-ценотических групп [2].

В процессе работы было изучено разнообразие эколого-ценотических групп, которые реализуются типичными видами урбоэкосистем. Анализ видового состава травянисто-кустарничкового яруса был проведен в типичных для региона ассоциациях мелколиственных лесов, а именно в пределах насаждений парка Никольская роща города Челябинска. Впервые было изучено фиторазнообразие травянисто-кустарничкового покрова древесных насаждений, а также функционально-значимые группы растений (эколого-ценотические, экологические, биоморфологические), адаптационные способности, которых могут дублировать функции выпадающего из экосистемы компонента. Практическая значимость работы определяется важностью изучения распространения растений и

разнообразия эколого-ценотических групп в городской среде для прогнозирования дальнейшего существования экосистемы.

Цель работы: выявление эколого-ценотических групп и их разнообразия на примере травяно-кустарничкового яруса городских экосистем.

Задачи исследования: определение систематических принадлежностей видов растений травянисто-кустарничкового яруса Никольской Роши города Челябинска; изучение их экологического и биоморфологического разнообразия; выявление эколого-ценотических и биологических групп травянистых растений. В своей работе мы использовали следующие методики экологической и биоморфологической классификации растений: экологических и эколого-ценотических групп [3]; систему жизненных форм Х. Раункиера [3]; систему жизненных форм И.Г. Серебрякова [6]. Объектом исследования стали фитоценозы Никольской роши, которая представляет собой участок насаждений, сформировавшихся как естественным, так и искусственным путем и служит зеленой зоной, ассимилирующей многочисленные техногенные загрязнения, попадающие в атмосферу, общей площадью 44,7 га. Изучение видового состава травяно-кустарничкового яруса осуществлялось в полевых условиях маршрутным методом. Сбор растений для гербаризации проведен в весенне-летний период, в лабораторных условиях с помощью соответствующей литературы были определены собранные растения [7]. В работе использованы следующие практические методы и подходы: выделение эколого-ценотических групп [4]; биоморфологический метод [3; 4; 6]; метод экологических групп [3].

Систематический список объектов исследования

1) *Класс: Двудольные.*

→ *Семейство: Лютиковые.*

• *Вид: Ranunculus repens L. (Лютик ползучий).* Ареал: голарктический плюризональный; (берега водоемов, влажные луга, поляны, опушки, окраины низинных болот, сырые лесные дороги). Жизненные формы: по Раункиеру гемикриптофит, по Серебрякову надземностолонный поликарпик. Экологическая группа: мезогигрофит. Эколого-ценотическая группа: болотно-луговая. Феноритмы: V–VIII. Свойства: лекарственное, медоносное, ядовитое.

→Семейство: Капустные.

• Вид: *Sisymbrium officinale* (Гулявник лекарственный). Ареал: Евразийский; (пустыри, сорные места, обочины дорог, окраины полей, населенные пункты). Жизненные формы: по Раункиеру терофит, по Серебрякову однолетник. Экологическая группа: мезофит. Эколого-ценотическая группа: рудеральная сорная. Феноритмы: V–VIII. Свойства: лекарственное, кормовое, жирномасличное.

→Семейство: Розовые.

• Вид: *Agrimonia eupatoria* (Ренешок азиатский). Ареал: восточноевропейско-западноазиатский неморальный; (разреженные леса, лесные луга, опушки и поляны, заросли кустарников, обочины лесных дорог). Жизненные формы: по Раункиеру гемикриптофит, по Серебрякову коротко корневищный поликарпик. Экологическая группа: мезофит. Эколого-ценотическая группа: опушечная. Феноритмы: VI–VII. Свойства: лекарственное, медоносное, дубильное, красильное.

• Вид: *Filipéndula vulgaris* (Лабазник шестилепестный). Ареал: европейско-западно-азиатский ненормально-лесостепной и степной; (сухие и остепненные луга, луговые степи, опушки и поляны остепненных лесов, березовые колки, степные склоны, залежи). Жизненные формы: по Раункиеру гемикриптофит, по Серебрякову клубнеобразующий поликарпик. Экологическая группа: ксеромезофит. Эколого-ценотическая группа: лугово-степная. Феноритмы: VI–VII. Свойства: пищевое, кормовое, медоносное, суррогат чая, декоративное.

• Вид: *Fragaria viridis* (Земляника зеленая). Ареал: восточноевропейский лесостепной и степной; (опушки и поляны степных колков и боров, заросли степных кустарников, степные склоны). Жизненные формы: по Раункиеру ксеромезофит, по Серебрякову надземностолонный поликарпик. Экологическая группа: ксеромезофит. Эколого-ценотическая группа: опушечно-луговая-степная. Феноритмы: V–VI. Свойства: пищевое (ягодное), лекарственное, суррогат чая, медоносное.

→Семейство: Бобовые.

• Вид: *Trifolium montanum* (Клевер горный). Ареал: европейско-западноазиатский неморально-лесостепной и степной; (суходольные и остепненные луга, опушки, поляны, остепненные разреженные леса, степные склоны, луговые и кустарниковые степи, обочины дорог). Жизненные формы: по Раункиеру гемикриптофит, по Серебрякову стержнекорневой поликарпик. Экологическая группа: ксеромезофит. Эколого-ценотическая группа: лугово-степная. Феноритмы: VI–VIII. Свойства: кормовое, медоносное.

• Вид: *Astragalus glycyphyllos* (Астрагал солодколистный). Ареал: европейско-западно-азиатский неморальный (лесные луга, поляны, опушки, разреженные лиственные леса, кустарники). Жизненные формы: по Раункиеру гемикриптофит, по Серебрякову стержнекорневой поликарпик. Экологическая группа: мезофит. Эколого-ценотическая группа: опушечная. Феноритмы: VI–VII. Свойства: кормовое.

• Вид: *Vicia cracca* (Горошек мышиный). Ареал: европейско-западноазиатский плюризональный; (луга, лесные поляны, опушки, разреженные леса, кустарники, залежи, обочины дорог). Жизненные формы: по Раункиеру гемикриптофит или геофит, по Серебрякову лианоидный поликарпик. Экологическая группа: Мезофит. Эколого-ценотическая группа: опушечно-луговая. Феноритмы: VI–VIII. Свойства: кормовое, лекарственное, медоносное.

• Вид: *Vicia sepium* (Горошек заборный). Ареал: Европейско-западноазиатский плюризональный; (опушки, поляны, разреженные леса, луга, кустарники, обочины дорог). Жизненные формы: по Раункиеру гемикриптофит или геофит, по Серебрякову лианоидный поликарпик. Экологическая группа: мезофит. Эколого-ценотическая группа: опушечно-лесная. Феноритмы: VI–VIII. Свойства: кормовое, медоносное.

→Семейство: Вьюнковые.

• Вид: *Convolvulus arvensis* (Вьюнок полевой). Ареал: европейско-западно-азиатский плюризональный; (посевы, огороды, залежи, пустыри, луга,

обочины дорог). Жизненные формы: по Раункиеру гемикриптофит, по Серебрякову корнеотпрысковый лианоидный поликарпик. Экологическая группа: мезофит. Эколого-ценотическая группа: луговая. Феноритмы: VI–IX. Свойства: лекарственное, медоносное, кормовое.

→Семейство: Подорожниковые.

- Вид: *Plantagomedia* (Подорожник средний). Ареал: Европейско-западноазиатский плюризональный; (луга, лесные поляны, опушки, кустарники, разреженные леса, обочины дорог, окраины полей). Жизненные формы: по Раункиеру гемикриптофит, по Серебрякову стержнекорневой поликарпик. Экологическая группа: мезофит. Эколого-ценотическая группа: опушечно-луговая. Феноритмы: V–IX. Свойства: лекарственное, кормовое.

→Семейство: Астровые.

- Вид: *Artemisiavulgaris* (Полынь обыкновенная). Ареал: Евразийский плюризональный; (сорные места, залежи, луга, пустыри, берега рек, обочины дорог, у жилья). Жизненные формы: по Раункиеру терофит, по Серебрякову коротко корневищный поликарпик. Экологическая группа: мезофит. Эколого-ценотическая группа: рудеральный сорный. Феноритмы: VII–IX. Свойства: лекарственное, пряное, инсектицидное.

- Вид: *Achilleamillefolium* (Тысячелистник обыкновенный). Ареал: Евросибирский бореально-неморальный; (луга, опушки, поляны, разреженные леса, обочины дорог, населенные пункты). Жизненные формы: по Раункиеру гемикриптофит, по Серебрякову длиннокорневищный поликарпик. Экологическая группа: мезофит. Эколого-ценотическая группа: опушечно-луговая. Феноритмы: VI–IX. Свойства: лекарственное, эфирномасличное, пряное, медоносное, красильное, инсектицидное.

- Вид: *Sonchusoleraceus* (Осот огородный). Ареал: Евразийский; (посевы, огороды, сорные места, обочины дорог, у жилья). Жизненные формы: по Раункиеру терофит, по Серебрякову однолетник. Экологическая группа: мезофит. Эколого-ценотическая: сегетальный сорный. Феноритмы: VI–IX. Свойства: кормовое, пищевое.

- Вид: *Taraxacum officinale* (Одуванчик лекарственный). Ареал: Евразийский; (луга, лесные поляны и опушки, обочины дорог, населенные пункты). Жизненные формы: по Раункиеру гемикриптофит, по Серебрякову стержнекорневой поликарпик. Экологическая группа: мезофит. Эколого-ценотическая группа: луговая и сорные. Феноритмы: V–VI. Свойства: лекарственное, медоносное.

2) Класс: Однодольные.

→ Семейство: Злаки.

- Вид: *Dactylis glomerata* (Ежа сборная). Ареал: Евразийский плюризональный; (луга, лесные поляны и опушки, разреженные леса, обочины дорог, населенные пункты). Жизненные формы: по Раункиеру Гемикриптофит, по Серебрякову рыхлокустовой поликарпик. Экологическая группа: мезофит. Эколого-ценотическая группа: опушечно-луговая. Феноритмы: VI–VII. Свойства: кормовое.

Анализ биоморф растений Никольской рощи

Анализ показал, что в соответствии с классификацией Х. Раункиера, большинство из них от общей численности – гемикриптофиты – 75%, что полностью согласуется с биологическим спектром растительности умеренной зоны Земного шара. Остальной вклад дают терофиты – 18,75% и 6,25% – криптофиты.

По классификации И.Г. Серебрякова – 87,5% от общего числа видов являются поликарпиками (они представлены следующим биоморфологическим разнообразием: стержнекорневые, лианы, короткокорневищные, надземностолоно-образующие, клубнеобразующие, длиннокорневищные и рыхлокустовые). Остальная незначительная часть – 12,5% приходится на однолетники.

Что касается спектра экологических групп, то преобладающими являются мезофиты – 68,75%, а переходные экоморфы: ксеромезофиты и мезоксерофиты, составляют соответственно 25% и 6,25%. Выявленное распределение объясняется особенностями климата Челябинской области, а именно, умеренно прохладного с достаточным увлажнением и положительным балансом «осадки–испарение» [5].

Эколого-ценотический анализ показал следующее распределение травянистых растений видов по группам (табл. 1).

Табл. 1. – Эколого-ценотические группы анализ видов травянистых растений

25% (от общего числа видов)	12,5% (от общего числа видов)	6,5% (от общего числа видов)
Опушечно-луговая	Лугово-степная Опушечная Рудерально-сорная	Болотно-луговая Опушечно-луговая

В отношении ценотической приуроченности весьма многочисленны виды опушечной (44%) и луговой групп (62,5%), а также присутствуют виды, связанные с интразональными и сорно-рудеральными сообществами.

Нами проведен анализ биологических групп растений: они обладают различными свойствами: лекарственными, медоносными, кормовыми, пищевыми, также среди них встречаются: инсектицидные; ядовитые и сегетальные растения.

Литература

1. Горышина Т.К. Растение в городе / Т.К. Горышина. – Изд-во ЛГУ, 1991. – 152 с.
2. Кавеленова Л.М. Проблемы организации системы фитомониторинга городской среды в условиях лесостепи / Л.М. Кавеленова. – Самара: «Универс групп», 2006. – 222 с.
3. Коробкин В.И. Экология: учеб. для вузов / В.И. Коробкин, Л.В. Передельский. – 11-е изд., доп. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 608 с.
4. Куликов П.В. Конспект флоры Челябинской области (сосудистые растения) / П.В. Куликов. – Екатеринбург-Миасс: «Геотур», 2005. – 537 с.
5. Природа Челябинской области / под ред. М.А. Андреевой. – Челябинск: ЧГПУ, 2001. – 269 с.
6. Серебряков И.Г. Экологическая морфология растений / И.Г. Серебряков. – М.: Высшая школа, 1962. – 378 с.
7. Строкова Н.П. Мир удивительных растений. Челябинская область: учеб. пособие / Н.П. Строкова, С.Е. Коровин. – 2-е изд., испр. и доп. – Челябинск: АРБИС, 2009. – 152 с.

Уфимцева М.А.

*Научный руководитель: Вятченникова Л.В., учитель химии
МАОУ «СОШ № 73 г. Челябинска»*

ИССЛЕДОВАНИЕ ЗАГРЯЗНЕНИЯ СНЕЖНОГО ПОКРОВА И ПОЧВЫ ПРОТИВОГОЛОЛЕДНЫМИ СМЕСЯМИ

Аннотация. Статья посвящена решению важной экологической проблемы в городе – по использованию противогололедных средств коммунальными службами.

Проанализирован химический состав существующих антигололедных средств и их влияние на окружающую среду.

Ключевые слова: противогололедные смеси, почва, мониторинг.

Ufimtceva M.A.

*Supervisor: Vyatchennikova L.V., teacher of chemistry
MAOU «SOSH № 73 g. Chelyabinsk»*

THE RESEARCH OF POLUTION OF SNOW COVER AND GROUND BY ANTI-ICING AGENTS

Abstract. The article is dedicated to solving of an important ecological problem in our city – using of anti-icing agents by utility services. The chemical composition of existed anti-icing agents was analyzed.

Keywords: anti-icing agents, ground, monitoring.

Актуальность. Экология городской среды очень важна в жизни каждого человека. Загрязнение может непосредственно влиять на его здоровье.

Мы пьем некачественную воду, дышим загазованным воздухом, нас не устраивают многочисленные свалки, а еще этой зимой в Челябинске использовали антигололедные средства, которые как никогда создавали нам неудобства: портили обувь, оставляли много разводов, грязи.

Выбор данной темы оказался не случайным. Мы решили разобраться чем посыпают дороги и тротуары в наших дворах.

Неграмотное применение антигололедных средств выдвигает ряд проблем, в том числе ухудшение почвенных показателей, в частности ведет к засолению почв, что в свою очередь влияет на рост растений.

Цель нашей работы заключалась в исследовании загрязнения снежного покрова и почвы на разных участках города, в связи с применением противогололедных смесей.

На первом этапе были собраны образцы антигололедных средств, проведен их анализ. Основным компонентом является хлорид натрия и гранитная крошка или отсев, карбонат ион, катион кальция не обнаружен.

Методика определения

При выборе методик исследования использовалось руководство по химическому анализу почв под редакцией А.Г. Муравьева [4], качественный анализ – В.Н. Алексеева [1]. Свойства и строение почвы изучили в энциклопедиях [2; 6].

Рассчитали эффективность использования антигололедных реагентов.

Наиболее эффективен против гололеда – хлорид аммония, в нем больше всего ионов при растворении соли в 100 г воды, количества вещества составило 1,87. Величина понижения температуры замерзания раствора прямо пропорциональна числу отдельных частиц растворенного в нем вещества, приходящихся на 1 кг воды. Хлорид натрия, на втором месте, но он обладает рядом достоинств: доступен по цене, легко транспортируется, действенен при низких температурах.

На втором этапе взяты образцы снежного покрова, почвы с обочин улиц: Дегтярева, Большевистская, Пекинская, участок территории Сосновой Горки Чебаркульского района. Снежный покров опробовался в конце февраля, марте месяце, почвы – апреле и мае. Проанализированы органолептические свойства снежного покрова (табл. 1).

Табл. 1. – **Органолептический анализ снежного покрова по сезонам**

Наименование проб	Интенсивность запаха	Прозрачность				
		2017		Показатели по СанПин	2017	
		зима	весна		зима	весна
1	заметный землистый	сильно мутный	сильно мутный	10–30 см	34	35
2	слабо землистый	слабо мутный	мутный	10–30 см	32	32
3	присутствует	сильно мутный	мутный	10 см	26	28
4	отсутствует	прозрачный	прозрачный	10 см	12	14

Из таблицы видно, что в трех пробах раствор мутный, с запахом, кроме контрольного образца.

Засоленность почвы определяли методом выпаривания, обнаружили на предметном стекле солевой остаток, больше всего в образцах 1, 2.

Показатель кислотности по Алямовскому и универсальному индикатору, в пробах 1, 2, 3 имел значение 8,9, при среднем значении от 8 до 8,3. Увеличение щелочности талой воды означает, что в снеговом покрове на данных участках присутствуют катионы железа (III), ионы свинца (II), хлорид- и сульфат-ионы (табл. 2).

Табл. 2. – Исследование сезонного изменения водородного показателя снежного покрова и почвы

Образец	Водородный показатель pH											
	Универсальный индикатор				по Алямовскому				Среднее значение			
	снег		почва		снег		почва		снег		почва	
	зима	весна	зима	весна	зима	весна	зима	весна	зима	весна	зима	весна
№ 1	7,9	8	8	8,2	7,7	7,9	8	8,2	7,8	7,95	8	8,2
№ 2	7,9	8	8	8,4	7,8	8,2	8	8,2	7,85	8,1	8	8,25
№ 3	8,6	9	9,2	8,6	8,4	8,8	9	8,9	8,5	8,9	9,1	8,75
№ 4	5,8	6,6	6,0	6,4	5,5	6,4	6,6	7	5,65	6,5	6,3	6,45

Ионы определялись в водной вытяжке снега и почвы. Содержание ионов хлора и сульфат определяли титрометрическим способом, расчеты производили по формуле. Осадительное титрование, методом аргенто и барий метрии, показывает очень высокое содержание хлорид, сульфат анионов – ушло на титрование 7,6, 8,2 мл, на сульфат – 1,9, 2,1. Исследование почвенной вытяжки показало значительное загрязнение образцов. Содержание солей в снеговой и почвенной вытяжке с территории Сосновой горки было незначительно, не поддавалось определению лабораторным путем, раствор не давал реакций с хлоридом бария и нитратом серебра (табл. 3).

Табл. 3. – Сравнительный анализ снежного покрова и почвы

№	Хим. показатели	Единицы измерения	Результаты испытаний снежного покрова								Результаты испытаний почвы							
			зима				весна				зима				весна			
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	pH		7,8	7,85	8,5	5,65	7,95	8,1	8,9	6,5	8	8	9,1	6,3	8,2	8,25	8,75	6,45
2	Cl ⁻	мг/мл	1,35	1,45	1,55	–	1,38	1,4	1,45	–	4,0	3,6	3,4	–	3,8	3,9	4,3	–
3	Fe ³⁺	мг/л	0,5	0,5	0,5	–	0,5	0,5	1	–	0,5	0,5	0,5	–	0,5	–	1	–
4	Cu ²⁺	мг/мл	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
5	SO ₄ ²⁻	мг/мл	0,75	0,82	0,7	–	0,85	0,9	0,8		0,8	0,9	0,75	–	0,9	0,92	0,86	–
6	Pb ²⁺	мг/мл	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
7	CO ₃ ²⁻	мг/мл	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
8	Na ⁺		+	+	+	–	+	+	+	–	+	+	–	–	+	+	–	–
9	Ca ²⁺		–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–

В качестве порога токсичности принят предел засоления городских почв.

Экологическое состояние почвы по результатам определения степени засоленности хлоридное и сульфатно-хлоридное.

Внешний вид растений, произрастающих на территории, свидетельствует о загрязнение почвы.

Большое количество сульфат ионов объясняется большой загрязненностью воздуха.

Таким образом, можно сделать вывод, что в ходе нашего исследования были проанализированы существующие антигололедные средства, выбраны объект и методы исследования. Большие объемы и длительность применения противогололедных смесей на территории, вызывали засоление и подщелачивание снежного покрова и почвы.

Мониторинговые наблюдения показали о необходимости соблюдения норм внесения солевых реагентов, принимая во внимание опасность накопления их в почве.

Без грамотного применения средств рассчитывать на улучшение экологической обстановки не приходится. Данные реагенты будут использовать, так как это экономически выгодно для коммунальных служб, несмотря на достижения науки.

Литература

1. Алексеев В.Н. Курс химического анализа / В.Н. Алексеев. – М: Изд-во Химия, 1973. – 585 с.
2. Краткая энциклопедия домашнего хозяйства; под ред. А.П. Горкина. – М: Изд-во Большая российская энциклопедия, 1993. – 650 с.
3. Кукушкин Ю.Н. Химия вокруг нас / Ю.Н. Кукушкин. – М.: Изд-во Высшая школа, 1992. – 123 с.
4. Муравьев А.Г. Экологический практикум / А.Г. Муравьев, Н.А. Пугал. – СПб.: Изд-во Крисмас, 2012. – 176 с.
5. Миллер Т. Жизнь в окружающей среде / Т. Миллер. – М: Изд-во Пангея, 1994. – С. 106–107.
6. Почва // Википедия: свободная энциклопедия [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL://<http://www.ru.wikipedia.org/wiki/> (дата обращения 20.04.2017).

Шишменцева О.В.

*Научный руководитель: Алферова Ю.А., учитель биологии
МАОУ «Гимназия № 76 г. Челябинска»*

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ КАЧЕСТВА ПОЧВЫ НА РОСТ И РАЗВИТИЕ РАСТЕНИЙ

Аннотация. Статья посвящена исследованию влияния качества почвы на рост и развитие растений.

Ключевые слова: качества почвы, механический состав, структура, кислотность.

Shishmentseva O.V.

*Supervisor: Alferova Y.A., teacher of biology
MAOU «Gymnasium № 76 g. Chelyabinska»*

STUDY OF THE INFLUENCE OF SOIL QUALITY ON THE GROWTH AND DEVELOPMENT OF PLANTS

Abstract. The article is devoted to the study of the influence of soil quality on the growth and development of plants.

Keywords: soil quality, mechanical composition, structure, acidity.

При выращивании рассады ранней весной мы столкнулись с некоторыми трудностями. Некоторые семена хорошо всходили, но вскоре погибали, а другие не всходили совсем. Возникла проблема, от чего зависит развитие растений.

Цель исследования: определение грунта для выращивания рассады.

Определили задачи исследовательской работы:

1. Изучить литературу по проблеме исследования.
2. Определить механический состав, структуру и кислотность почвы.
3. На примере выбранного растения провести наблюдение за его развитием в разных грунтах.

Методы исследования: проведение эксперимента, описание, наблюдение, анализ.

Почва – это верхний плодородный слой земли. Она является основой сельскохозяйственного производства, обеспечивающего человека продуктами питания как растительного, так и животного происхождения. Количество и качество этих продуктов зависят от качества почвы. Одно из самых важных свойств ее – плодородие. Почва удовлетворяет потребности растений в необходимых веществах, воде, воздухе. Ее плодородие напрямую зависит от количества в ней перегноя. Чем его больше, тем она более плодородна.

Потребуется 300 лет, пока появится 1 см плодородного слоя земли.

Русский ученый Василий Васильевич Докучаев является основоположником науки – почвоведение, которая изучает почву. Он называл ее кормилицей человека и считал, что она для нас дороже нефти, угля, золота.

Для исследования были взяты образцы двух видов почвы: с садового участка и купленный в магазине. Они разные по механическому составу, структуре и кислотности.

Для эксперимента выбрали растение укроп. Укроп – однолетнее травянистое растение семейства Зонтичные. Растение с сильным пряным запахом.

В зелени и семенах укропа большое содержание витаминов, а также каротина и различных минеральных веществ – кальция, железа, магния, калия, фосфора.

Укроп обладает различными лечебными качествами: жаропонижающим, противовоспалительным, болеутоляющим и некоторыми другими.

Он является одним из ароматических растений, которое используется в качестве всевозможных приправ.

Нормально переносит холод, даже незначительные заморозки. Это растение устойчиво к низкой температуре. Семена могут прорасти при 3 градусах. Но часто прорастание затягивается, так как в составе укропа есть большое количество эфирных масел, а они замедляют этот процесс. Лучше всего, чтобы температура составляла 15–20 градусов. Положительно на укроп влияет и хорошее освещение. Этот однолетник не требует чрезмерно плодородный грунт. Зачастую ему хватает удобрений, которые вносили в предыдущем году для других овощей, которые выращивали на этом месте. Но чтобы получить высокий урожай, рекомендуется высаживать укроп на влажных почвах. Если выращивание растения будет происходить на засушливой земле, рано будет формироваться стебель, а это снижает качество укропа.

Вначале мы определили механический состав почвы. По механическому составу почвы делят на песчаные, супесчаные, суглинистые, глинистые. От него зависит плотность, водопроницаемость почвы, влагоемкость, аэрация. Наиболее плодородными являются суглинистые и супесчаные.

Для проведения эксперимента взяли немного почвы, увлажнили ее и скатали в ладонях, так как по этому признаку определяется ее механический состав.

Механический состав почв во многом определяет ее структуру. Структурная почва комковатая или зернистая, состоящая из комочков до 10 мм в

диаметре. Эти комочки включают минеральные частицы, склеенные гумусом. В таких почвах много воды и воздуха, которые вместе с органической составляющей обуславливают плодородие.

Бесструктурные почвы состоят из очень мелких частиц. Поглощая воду, такие почвы образуют сплошную липкую массу.

1. Взяли немного почвы, разложили ее тонким слоем на блюде и рассмотрели. Отметили наличие структуры.

2. Добавили немного воды.

Промежуточный вывод: исследуемая почва всех проб – структурированная, для нее характерна прекрасная аэрация и инфильтрация.

Определение кислотности почвы. Химические свойства почвы зависят от содержания в ней минеральных веществ. Одной из важных характеристик химического состава почв является реакция ее среды, т.е. кислотность почвы. В среднем рН почв близко к нейтральному значению. Такие почвы наиболее благоприятны для растений. При значении рН меньше 3 (сильно кислые почвы) и больше 9 (сильно-щелочные почвы) повреждаются клетки живых организмов. Кроме этого, рН почвы сказывается и на степени доступности биогенных элементов.

Для определения *кислотности почвы* использовали тест-индикаторы кислотности садово-огородной и горшечной почвы.

Поместили в небольшую емкость 2 чайные ложки почвы и добавили 50 мл воды, затем перемешали содержимое емкости и дождались, пока частицы земли осядут (около 3–5 минут).

В полученный водный раствор поместили тест-индикатор на 1–2 секунды. Через 30 секунд после подсыхания сравнили цвет окрашенного тест-индикатора со значениями рН цветовой шкалы на упаковке. Сравнили полученный результат с оптимальным значением рН.

Промежуточный вывод: значение кислотности покупной земли составляет 4,5 рН, что свидетельствует о небольшой кислотности почвы. А значение ки-

слотности земли с садового участка составляет 6,5 рН, что соответствует нейтральному значению.

В начале августа посадили семена укропа в разный субстрат: в землю, взятую с садового участка (образец № 1); в землю, купленную в магазине (образец № 3); в смесь земли с садового участка и удобрения (образец № 2). Через неделю в земле с садового участка появились первые всходы, а еще через два дня всходы появились и в покупной земле. Еще через 3 дня размеры ростков в образце № 1 достигали 4 см, а в образце № 3 около 2 см. Через 3 недели после начала эксперимента высота ростков в земле с садового участка достигла 10 см, а в покупной земле 9 см. Через месяц после начала эксперимента высота ростков в садовой земле достигала 11 см, а в покупной земле чуть больше 10 см. Так как семена укропа так и не взошли в земле, смешанной с удобрением, посадили их повторно, но и в этот раз всходы не дали результатов. Через 5 недель после начала эксперимента листья укропа в образце № 1 начали желтеть, а высота растений достигала 13 см, в то время как укроп в образце № 3 достиг 15 см. Прошло 7 недель после посадки: в образцах № 3 растение продолжает активно развиваться, сохраняя насыщенный зеленый цвет; в образцах № 1 развитие замедлилось, цвет растений стал более тусклым, началось отмирание нижних листьев. На данный момент в выросшем укропе в покупной земле началось образование соцветия.

В результате проведенного исследования, пришли к выводу, что грунт, приобретенный в магазине, наиболее благоприятен для выращивания рассады. Возможно, этому способствовала легкая структура грунта, соответствующая суглинистому типу почвы, для которого характерна хорошая фильтрация, аэрация, а также добавленные в нее удобрения в правильных пропорциях (азот, калий, фосфор). Для улучшения качества садовой земли необходимо провести некоторые мероприятия, а именно внести перегной, песок, различные удобрения и другие вещества, которые изменят структуру почвы и сделают ее более плодородной.

Литература

1. Добровольский Г.В. География почв с основами почвоведения / Г.В. Добровольский, И.С. Урусевская. – М.: Изд-во МГУ; Изд-во «Колос С», 2004. – 460 с.
2. Определение механического состава почвы. Улучшение почв [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://good-tips.pro/index.php/house-and-garden/orchard-and-garden/determination-composition-of-the-soil-and-improving-it>.
3. Федоров А.С. Классификация почв / А.С. Федоров. – СПб.: Изд-во СПбУ, 2012. – 96 с.

Научное издание

**Экологическая безопасность,
здоровье и образование**

Сборник статей
XII Всероссийской научно-практической конференции
молодых ученых, аспирантов и студентов

ISBN 978-5-6042490-4-8

Редактор
Е.Ю. Никитина

Компьютерная верстка
А.С. Шкитова

План выпуска 2019 г. Подписано в печать 26.04.2019 г.
Формат 60x84/16. Бумага для множительных аппаратов.
Печать на ризографе. Гарнитура Times New Roman.
Уч.-изд. л. 21,79.

Тираж 300 экземпляров. Заказ № 310
Оригинал-макет изготовлен в Южно-Уральском научном центре
Российской академии образования.
454080 г. Челябинск, проспект Ленина, 69, к. 502.
Телефон: (351) 216-56-65.

Отпечатано в типографии издательства
Южно-Уральского государственного гуманитарно-
педагогического университета
454080 г. Челябинск, проспект Ленина, 69.
Телефон: (351) 216-56-16

ISBN 978-5-6042490-4-8



9 785604 249048