

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»
Факультет естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности
Лаборатория по формированию здорового образа жизни
Уральское отделение физиологического общества им. И. П. Павлова

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ

**Материалы III Всероссийской студенческой
научно-практической конференции**

**18–19 ноября 2020 г.
г. Екатеринбург, Россия**

Екатеринбург 2020

УДК 37.037
ББК Ч400.55
346

Рекомендовано Ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный педагогический университет» в качестве *научного* издания (Решение № 78 от 04.12.2020)

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Председатель:

О.В. Янцер, кандидат географических наук, доцент, декан факультета естествознания, физической культуры и туризма УрГПУ

Члены коллегии:

Е.А. Югова, доктор педагогических наук, зав. кафедрой анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности ФЕФКиТ УрГПУ

С.Н. Малафеева, кандидат биологических наук, профессор кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности ФЕФКиТ УрГПУ

Н.А. Вершинина, старший преподаватель кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности, заведующий лабораторией ЗОЖ ФЕФКиТ УрГПУ

Ответственные редакторы:

Зав. кафедрой анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности УрГПУ, д.п.н., доцент **Е.А. Югова**

Профессор кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности УрГПУ, к.б.н., профессор **С.Н. Малафеева**

Ответственный за выпуск: **Н.А. Вершинина**, старший преподаватель, кафедра анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности.

346 Здоровьесберегающие технологии в современном образовании : материалы III Всероссийской студенческой научно-практической конференции 18–19 ноября 2020 г. г. Екатеринбург, Россия / Уральский государственный педагогический университет. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2020. – 1 CD-ROM. – Текст : электронный.

ISBN 978-5-7186-1730-6

В сборнике размещены научные материалы, отражающие результаты творческого поиска всех заинтересованных лиц, обеспечивающих организацию здоровьесберегающего образовательного пространства.

Включенные в него статьи содержат аналитические и практические исследования в области сохранения и поддержания здоровья. Рассматриваемая в издании проблема не перестает быть актуальной, а современные реалии подчеркивают важность сохранения взаимовлияющих друг на друга составляющих здоровья: психологической, духовной, физической и социальной. Авторами представлены работы, касающиеся разнообразных и многоплановых сфер здоровьесбережения: вопросов функционального здоровья обучающихся различных возрастных групп, физкультурно-оздоровительной деятельности, совершенствования педагогического профессионализма, депривационных зон и факторов, негативно влияющих на образовательный процесс и здоровье детей и обучающихся. Представленные вашему вниманию результаты обосновывают необходимость построения адекватной системы здоровьесберегающего сопровождения в системе образования.

Ответственность за содержание материалов несут авторы публикаций.

УДК 37.037
ББК Ч400.55

ISBN 978-5-7186-1730-6

© ФГБОУ ВО «УрГПУ», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Аввакумова И. А., Холмогорова А. Ю. Использование дифференцированного подхода в процессе обучения математике детей с ограниченными возможностями здоровья в инклюзивных классах.....	6
Акулова К. Ю., Русанов В. А. Формирование и поддержание мотивации к физической культуре у детей.....	11
Алексеева Е. А. Логопедическая ритмика в работе с детьми дошкольного возраста.....	14
Андрюнина А. С. О реализации идеи здоровьесбережения в детском оздоровительном лагере...	17
Артемьева В. В., Артемьева Е. А., Шумкова Н. В. Здоровьесберегающая деятельность учителя в процессе работы с компьютерно-зависимыми детьми.....	22
Байгужина О. В., Наливайченко А. А. Роль физической культуры в формировании здоровьесберегающей компетентности студентов.....	25
Безруков Ю. И., Пантюхина Г. А. К вопросу актуальности пропаганды здорового образа жизни среди молодежи.....	30
Бобкова С. Н., Зверева М. В., Бобков Г. С. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у школьников при освоении естественнонаучных дисциплин.....	36
Бобкова С. Н., Потатуев Н. И. Влияние адаптированных уроков физической культуры на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у младших школьников с задержкой психического развития.....	40
Борисова М. М. Традиции и инновации в физическом воспитании дошкольников.....	44
Вершинина Н. А. Формирование здоровьесберегающей компетентности у педагогов и младших школьников.....	50
Вершинина Н. А., Малафеева С. Н. Формирование культуры здоровья у будущих педагогов.....	57
Гамова С. Н. Возможности внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс высшей школы.....	64
Гомзякова Н. Ю. Здоровьесберегающая деятельность психолога как направление работы в структуре сопровождения детей, имеющих ограниченные возможности здоровья.....	69
Гравшенков Д. А., Мозгунов А. И. Организация деятельности по формированию компетенций здорового образа жизни у детей и подростков.....	72
Гринин А. В., Галагузова Ю. Н. Формирование здорового и безопасного образа жизни с помощью внеурочной деятельности в школе.....	75
Зак Г. Г., Козик Т. В. Реализация здоровьесберегающих технологий при организации профессиональной ориентации обучающихся с умственной отсталостью.....	80

Зарубина Т. Б., Текуева Д. И. Роль здоровьесберегающих технологий в современном образовании.....	84
Ильиных И. С., Надюк Н. В., Щекочихин С. А. Создание у детей, подростков и молодежи мотивации в укреплении и сохранении здоровья в образовательном пространстве.....	88
Кисарина И. Ф. Формирование культуры здоровья дошкольников через реализацию проекта «Здоровый ребенок».....	92
Кожухова В. К. Современная организация физического воспитания в вузе.....	95
Лавренова И. С. Использование технологии «мультстудия» в работе с детьми старшего дошкольного возраста.....	99
Лигута А. В., Лигута В. Ф. Двигательная активность школьников начальных классов, проживающих в Дальневосточном регионе.....	101
Макеев О. В., Мишина Т. В. Необходимость обучения игре в шахматы в общеобразовательных школах.....	106
Малафеева С. Н., Вершинина Н. А. Оценка состояния сердечно-сосудистой системы студентов, регулярно занимающихся спортом.....	110
Малёнкина Е. А., Рямова К. А. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека....	115
Малозёмова И. И., Шанаурина З. А. Психомоторное развитие дошкольников в процессе физического воспитания..	119
Миронова С. П. Метод проблемно-ситуационного анализа (case-study) на занятиях по физической культуре.....	124
Митина Е. В. Формирование личностных качеств дошкольников посредством организации системы занятий в бассейне детского сада.....	128
Михалева Н. К., Гусева А. Ф. Экология детского здоровья – здоровьесберегающая модель в МБДОУ детский сад № 438.....	131
Михалева Н. К., Чупина Е. А. Современные технологии формирования устойчивых стереотипов здорового образа жизни у детей с ограниченными возможностями здоровья...	137
Моисеева Л. В., Пушкарева И.Н., Башмакова Н. Г. Анализ эффективности использования здоровьесберегающих технологий в условиях ДОУ.....	141
Нагоева Е. Н. Развитие координационных способностей у юных спортсменов, занимающихся каратэ	146
Надюк Н. В., Ильиных И. С., Соколова М. Д. Формирование мотивации к сохранению здоровья у учеников в современном образовательном пространстве.....	150
Надюк Н. В., Ильиных И. С., Хамракулова А. В. Здоровьесберегающие технологии образовательного процесса в современной школе.....	154
Надюк Н. В., Ильиных И. С. Шатских П. А. Гиподинамия и ее влияние на здоровье школьников и студентов.....	158

Никитина Г. А., Кузьмина Г. В., Новикова Л. А.	
Организация деятельности по здоровому образу жизни студентов в образовательном процессе.....	163
Новопашина Г. М.	
Аэробика для детей как средство гармоничного развития дошкольников.....	167
Панфилова М. А.	
Кинезиологические упражнения как вид здоровьесберегающих технологий в ДОУ.....	170
Петров В. Г., Петрова Л. Г.	
Об использовании статических нагрузок для развития волевых качеств у учащейся молодежи.....	173
Порсева К. В., Музипова Т. Е.	
Инновационные способы привлечения внимания студентов вузов к самоконтролю и развитию своих физических качеств на занятиях физической культурой и в повседневной жизни.....	177
Пушкарева И. Н.	
Медико-биологическое сопровождение спортивной деятельности.....	182
Русинова М. П.	
Возможности применения технологий дистанционного обучения в процессе формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов..	185
Самигуллина Л. И., Ямалева А. Я.	
Роль музыки в укреплении психологического и нравственного здоровья учащихся в системе дополнительного образования.....	189
Симанкова Ю. И.	
Справедливость и закон глазами подростка.....	192
Слободчикова Т. А., Бакирова Д. С.	
Организация физического воспитания в УрГЮУ.....	196
Соболева Э. А.	
Использование модульной технологии на уроках химии как одной из перспективных здоровьесберегающих технологий в современном образовании.....	200
Степанов К. А., Рямова К. А.	
Влияние физической культуры на развитие личности и здоровья студента.....	204
Устьянцева Т. А., Накарякова А. Р.	
Формирование мотивации к сохранению здоровья у обучающихся медицинского колледжа.....	207
Фролова М. А., Дзюба А. В., Зиновьева М. С., Иващенко Д. Н.	
Особенности формирования здорового образа жизни на уроках географии.....	210
Хисаметдинова Л. Н., Слободчикова Т. А.	
Роль физической культуры в формировании физического здоровья у пожилых людей с диагнозом «онкология».....	213
Ширшов В. Д.	
Кодекс здорового и трезвого образа жизни.....	216
Югова Е. А.	
Риск развития заболеваний дыхательной системы у студентов вуза.....	220

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ МАТЕМАТИКЕ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ИНКЛЮЗИВНЫХ КЛАССАХ

Аввакумова Ирина Александровна,

кандидат педагогических наук, доцент, кафедра высшей математики и методики обучения математике, Уральский государственный педагогический университет; 620075, г. Екатеринбург, ул. К. Либкнехта, д. 9; e-mail: avvaia@mail.ru

Холмогорова Анастасия Юрьевна,

студентка, Институт математики, физики, информатики и технологий, Уральский государственный педагогический университет; 620075, г. Екатеринбург, ул. К. Либкнехта, д. 9; e-mail: Nastya-1211@mail.ru

Ключевые слова: дифференцированный подход; инклюзивное образование; дети с ограниченными возможностями здоровья; ОВЗ; ограниченные возможности здоровья; инклюзии; инклюзивные классы; математика; методика преподавания математики; трудности обучения; здоровьесбережение.

Аннотация. Статья посвящена проблеме обучения математике детей с ограниченными возможностями здоровья в инклюзивных классах. Выделены трудности, связанные с организацией образовательного процесса при обучении учащихся математике в инклюзивных классах, связанные в первую очередь с неоднородностью состава обучающихся по уровню их умственного, речевого и психического развития. Для создания психологически комфортных условий на уроках математики, обеспечения индивидуального характера процесса развития каждого школьника, оптимальных условий для реализации принципов здоровьесбережения, рассматриваются возможности использования дифференцированного подхода в инклюзивных классах.

USING A DIFFERENTIATED APPROACH IN THE PROCESS OF TEACHING MATH FOR CHILDREN WITH DISABLED HEALTH IN INCLUSIVE CLASSES

Avvakumova Irina Aleksandrovna,

Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Department of Higher Mathematics and Methods of Teaching Mathematics, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Kholmogorova Anastasia Yurievna,

Student, Institute of Mathematics, Physics, Computer Science and Technology, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Keywords: differentiated approach; inclusive education; children with disabilities; limited health opportunities; inclusion; inclusive classes; mathematics; methods of teaching mathematics; learning difficulties; health preservation.

Abstract. The article is devoted to the problem of teaching mathematics to children with disabilities in inclusive classes. The author highlights the difficulties associated with the organization of the educational process in teaching students mathematics in inclusive classes, associated primarily with the heterogeneity of the composition of students in terms of their mental, speech and mental development. To create psychologically comfortable conditions in mathematics lessons, to ensure the individual character of the development process of each student, optimal conditions for the implementation of the principles of health preservation, the possibilities of using a differentiated approach in inclusive classes are considered.

Федеральные государственные образовательные стандарты нового поколения предоставляют благоприятные условия для перехода к совместному обуче-

нию здоровых, нормально развивающихся детей и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Получение детьми с ОВЗ качественного не только общего, но и профессионального образования является одним из основных и неотъемлемых условий их успешной социализации, обеспечения их полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в различных видах профессиональной и социальной деятельности. Именно инклюзивное образование наилучшим образом позволяет обеспечить социализацию детей, нежели обучение в условиях специальных коррекционно-развивающих школах.

Федеральный закон «Об образовании» определяет понятие «инклюзивное образование» как «обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей» [5].

Математика – это один из ведущих общеобразовательных предметов в школе. Специфика предметной области математики, как учебного предмета позволяет создавать благоприятные условия для решения целого ряда задач, связанных с учебно-воспитательным процессом, в том числе и коррекционно-развивающих.

При обучении детей с ОВЗ математике первое место занимают проблемы организации образовательного процесса, они заключаются в отсутствии адаптированных программ и недостаточной компетентностью учителей предметников в содержании образовательно-коррекционных программ [1]. В связи с появлением инклюзивных классов в общеобразовательной школе усиливается неоднородность состава обучающихся по уровню их умственного, речевого и психического развития. В основном на уроках математики у детей возникают трудности при выполнении рисунков, графиков, чертежей, поэтому они затрудняются в усвоении геометрического материала. Дефекты смысловой и механической памяти не всегда позволяют обучающимся запомнить задание или вопрос задачи. Нарушения в развитии речи на уроках математики отрицательно сказываются в понимании математических формулировок. Некоторые ученики хорошо отвечают на теоретические вопросы, но не могут решать задачи, много писать, так как быстро устают. Они не имеют устойчивого внимания, самостоятельности, имеют медленный темп выполнения работы и повышенную утомляемость.

Поскольку инклюзивное образование предполагает обучение нормально развивающихся детей с учениками, имеющими разный уровень личностного и познавательного развития, социальных и коммуникативных навыков, разный уровень адаптации, у учителя появляется необходимость поиска новых средств и приемов обучения. Построение уроков в инклюзивных классах должно опираться на учет индивидуальных особенностей каждого ученика [2]. Эффективность обучения при построении уроков можно повысить за счет дифференцированного подхода к обучению математике.

Целью дифференцированного обучения является обеспечение максимального развития способностей и удовлетворения познавательных потребностей каждого ученика, не зависимо от его уровня знаний и умений [3]. Создание психологически комфортных условий для обучающихся, обеспечение индивидуального характера процесса развития каждого школьника является глав-

ными элементами дифференцированного подхода, что в свою очередь способствует созданию оптимальных условий для реализации принципов здоровьесбережения в процессе обучения математике в инклюзивных классах. Ученик, является субъектом процесса обучения и ему отводится активная роль.

В условиях дифференцированного обучения появляется возможность вовлечения в учебно-познавательную деятельность всех обучаемых, не зависимо от уровня усвоения ими учебного материала. При этом у обучающихся с высоким уровнем усвоения учебного материала, появляется возможность творческого роста, а с более низким уровнем усвоением учебного материала ученики могут увидеть перспективу успеха. Благодаря дифференцированному подходу, при построении уроков математики, учитель может учитывать уровень познавательного развития каждого обучаемого, а также существующие трудности и возможности, необходимые для усвоения определенного уровня знаний умений и способов деятельности.

Для осуществления дифференцированного обучения чаще всего предлагается формирование типологических групп. По данной методике обычно выделяется три типологические группы. Учащихся первой группы имеют низкий уровень усвоения знаний, умений и способов деятельности. Это может быть связано с различными психофизическими нарушениями, например: медлительность и быстрая утомляемость; ребенок воспринимает и осмысливает только некоторую часть записи, чертежа, условия задания; испытывает трудности в нахождении общих и различных деталей; неполнота анализа и синтеза частей. К этой группе, часто относят обучающихся с ОВЗ. Ко второй группе относятся дети, имеющие достаточный уровень усвоения учебного материала. Они могут решать стандартные задания, но испытывают затруднения при переходе к упражнениям нового типа. Ученики третьей группы могут самостоятельно освоить новый материал, решать сложные задачи. Зная уровень каждого школьника, учитель может заранее подготовиться к уроку, спланировать все виды дифференцированных воздействий, подготовить соответствующие задания и продумать для каждой группы свою форму помощи.

Дифференцированный подход должен осуществляться комплексно, на всех этапах урока охватывая содержательный и процессуальный уровень. Выделим некоторые рекомендации, которыми можно руководствоваться при обучении математике учащихся в инклюзивных классах.

При повторении пройденной темы можно использовать разной степени сложности карточки с опросом. Для детей с ОВЗ это могут быть задания-шаблоны, где основная письменная часть уже выполнена. Например, есть условие и начало решения, необходимо его закончить (рис.).



Рис. Задание-шаблон

Для объяснения нового материала эффективными могут являться современные компьютерные технологии. Использование компьютерных технологий позволяет осуществлять индивидуальное коррекционно-развивающее обучение, обеспечивая каждому учащемуся свой способ освоения знаний и умений и темп обучения, и возможность самостоятельной продуктивной деятельности. Из-за специфики интеллектуального и речевого развития учеников с ОВЗ объяснение нового материала с помощью учебника не проводится. Чтобы полностью усвоить необходимый учебный материал, детям необходима предметно-практическая деятельность, которая поддерживается наглядными примерами изучаемого материала и объяснениями учителя. Дифференцированное использование наглядных методов вместе с практическими, повышает эффективность коррекционно-педагогической работы.

Использование специальных игровых компьютерных программ, позволяет осуществлять разумную организацию различной учебно-познавательной деятельности, доступной каждому ребенку, с учетом психофизических возможностей. Дидактический материал можно использовать дифференцированно в игровой форме для осуществления контроля усвоения теории после изучения темы, а также проведения обобщающих уроков. Для формирования рефлексивных навыков по нахождению ошибок будет полезным проведение небольших самостоятельных работ, содержащих задания разного уровня сложности с обязательной проверкой в классе.

Также при дифференцированном обучении рекомендуется использовать задания различные по объему, сложности и содержанию. Дети с ОВЗ быстро утомляются, поэтому им необходима частая смена деятельности (работа с тек-

стом задачи, рассказ учителя, работа с проектором). При выполнении различных заданий на уроках математики, независимо от того, в какой раз выполняется задание, необходимо организовывать работу по составленному алгоритму.

Например, алгоритм решения полного квадратного уравнения через дискриминант: $ax^2 + bx + c = 0$, где коэффициенты a , b и c – произвольные числа, причем $a \neq 0$.

1. Находим дискриминант.

$$D = b^2 - 4ac.$$

Если $D > 0$, то уравнение будет иметь два различных корня;

Если $D = 0$, то уравнение будет иметь два совпадающих корня;

Если $D < 0$, то уравнение не будет иметь корней в действительных числах.

2. Находим корни квадратного уравнения:

$$x_{1,2} = \frac{-b \pm \sqrt{D}}{2a}$$

3. Пишем ответ.

Дифференцированный подход, при работе с детьми с ОВЗ не может ограничиваться делением на типологические группы. Наибольшего успеха можно достичь путем системного и комплексного ведения ребенка всем педагогическим составом. Практике знакомы случаи, когда по мере необходимости организуются «гибкие» классы. Такой класс образуется из детей одной параллели при необходимости осуществления коррекционной работы в процессе изучения более сложных тем. Так как детям с ОВЗ требуется больше времени и внимания учителя, в остальное время они обучаются в обычных классах [1; 6].

Обобщая выше сказанное, можно сделать вывод о том, что реализация дифференцированного подхода в процессе обучения математике в инклюзивных классах, как на содержательном, так и процессуальном уровнях способствует построению индивидуальной образовательной траектории обучающихся; имеет существенное значение для успешной социализации детей с ОВЗ; является одним из важных аспектов повышения качества усвоения учебного материала и обеспечения психологической комфортности всех участников образовательного процесса.

Литература

1. Акимова, О. И. Инклюзивное образование как современная модель образования лиц с ограниченными возможностями здоровья / О. И. Акимова // Инклюзивное образование: методология, практика, технологии : материалы межд. науч. практ. конф. / под ред. С. В. АLEXИНОЙ. – М. : Изд-во Мос. гор. психолого-пед. ун-та, 2011. – С. 10-11.
2. Борисова, Н. В. Инклюзивное образование: ключевые понятия / Н. В. Борисова, С. А. Прушинский. – М. : Перспектива ; Владимир : Транзит-ИКС, 2009. – 47 с.
3. Зотова, Е. В. Дифференцированный подход в обучении математики / Е. В. Зотова // Молодой ученый. – 2012. – № 9 (44). – С. 280-281.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / МО и науки РФ. – М. : Просвещение, 2011. – 48 с.
5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года. – URL: <http://минобрнауки.рф/документы/2974/> (дата обращения: 20.10.2020).
6. Ярская-Смирнова, Е. Р. Инклюзивное образование детей-инвалидов / Е. Р. Ярская-Смирнова, И. И. Лошакова // Социологические исследования. – 2003. – № 5. – С. 100-106.

ФОРМИРОВАНИЕ И ПОДДЕРЖАНИЕ МОТИВАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У ДЕТЕЙ

Акулова Кристина Юрьевна,

кандидат педагогических наук, доцент, кафедра спортивных дисциплин, Институт физической культуры и спорта, Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского; 398020, г. Липецк, ул. Ленина, д. 42; e-mail: sd@lspu-lipetsk.ru

Русанов Владимир Алексеевич,

Институт физической культуры и спорта, Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского; 398020, г. Липецк, ул. Ленина, д. 42; e-mail: sd@lspu-lipetsk.ru

Ключевые слова: физическая культура; физическое воспитание; физическое развитие; спорт; мотивационная сфера.

Аннотация. В статье проанализированы этапы формирования физической культуры ребенка на всех этапах его взросления. Также изучено то, как на его развитие влияют компьютерные технологии, как формируются мотивы к занятиям физической культуры, какие сложности в восприятии спорту у подростков. Рассмотрено правильная концепция в формировании физического развития.

FORMATION AND MAINTENANCE OF MOTIVATION TO PHYSICAL CULTURE IN CHILDREN

Akulova Kristina Yurievna,

Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Department of Sports Disciplines, Institute of Physical Culture and Sports, Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky, Lipetsk, Russia

Rusanov Vladimir Alekseevich,

Institute of Physical Culture and Sports, Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shanskiy, Lipetsk, Russia

Keywords: physical culture; physical education; physical development; sport; motivational sphere.

Abstract. The article analyzes the stages of formation of physical culture of a child at all stages of his growing up. They also studied how computer technologies influence its development, how motives for physical education are formed, and what difficulties teenagers have in perceiving sports. The correct concept in the formation of physical development is considered.

Возраст, в котором ребенок поступает в школу, является переломным. У школьника начинается обучение, которое является новым по своему содержанию и по всей деятельности. Как только ребенок начинает обучаться в школе, его физическая активность снижается. Все это происходит из-за того что у ребенка появляются свои первые и важные обязанности. Поэтому уже на первых этапах обучения важно поддержание физической активности ребенка.

Потребность к регулярным и самостоятельным занятиям физической культуры должна стоять на том же уровне что и мотивация к изучению точных и гуманитарных наук. Для того чтобы у обучающегося создавалось представление о том, что такое здоровый образ жизни и как его поддержать. Эти знания смогут помочь изменить отношение школьников к спортивному образу жизни, что поможет в дальнейшем стать физически развитыми и активно развиваться в

различных сферах обучения. Ведь физическая активность непосредственно влияет на общее развитие жизнедеятельности ребенка.

Занятия физической культурой подростку помогают раскрыть в себе способности, возможности, более глубоко понять свою индивидуальность в определенной виде деятельности. Также самоутвердиться как личность среди сверстников посредством демонстрации приобретенных физических качеств, которые имеют значимость для социальной группы.

Для максимально использования возможностей, сил и способностей ребенка, должна быть заинтересованность учителей и родителей в формировании физической культуры ребенка. Для того чтобы обучающийся не потерял мотивацию в развитии своих физических навыков, ему необходимо расширять свой кругозор с помощью просмотра фильмов о спорте и жизни спортсменов, чтению спортивных журналов и книг, посещение различных спортивных соревнований, общение с представителями различных спортивных секций и участие в семинарах и вебинарах с участием выдающихся спортсменов. Со стороны родителей и преподавателей также необходимо поддерживать беседы о том насколько полезен спорт и приводить как отрицательные, так и положительные примеры. Так же мотиваторами для обучающегося могут стать учитель, тренер спортивной секции или родители, таким образом побуждая собственный интерес у ребенка к занятиям физической культуры.

Компьютерные технологии, которые внедряются в образовательный процесс оказывают положительное влияние на формирование мотивации обучающихся. С помощью презентаций, видеороликов, схем и различных диаграмм учащиеся воспринимают информацию с большим интересом. Так же такие технологии помогают повышать уровень знаний по различным методам и программам, которые с одной стороны помогают им в подготовке к экзаменам и олимпиадам по физкультуре, а с другой стороны стимулируют интерес учащихся и иницируют их творческую деятельность, под видом создания собственных презентаций.

Занятий физкультурой на школьных уроках достаточно лишь для поддержания нормального физического состояния обучающегося, но не для улучшения физического развития. Для этого понадобится увеличение частоты занятий и физической нагрузки по средствам привлечения учеников к самостоятельным занятиям или посещения детских юношеских центров в свободное от учебы время.

Мотивы физкультуры можно поделить на обобщенные и целевые. К обобщенным можно отнести школьника, который имеет желание заниматься спортом, но чем конкретно не имеет значение, так как важен сам процесс. Целевым мотивом будет являться, то, когда школьник выбирает для себя определенный вид спорта, который вызывает у него желание развиваться в этой сфере. На начальном этапе младших классов ученики отдают свои предпочтения различным играм. Затем увлечения становятся более разграниченными: одним нравятся хоккей, другим настольный теннис.

Достаточно тяжелым этапом в жизни человека является подростковый период. Сладить с подростком достаточно сложно. В таком возрасте часто сто-

ит выбор: пойти на тренировку или пойти с друзьями на дискотеку. В этой и других аналогичных ситуациях для подростков выбор очевиден. Поэтому удержать его в спорте оказывается крайне тяжело, так как подросток уже является самостоятельной и почти сформировавшейся личностью, которая имеет право на собственный выбор. Многие родители допускают ошибки, пытаются противостоять радикальными мерами: шантаж, угрозы или скандалы. Чтобы избежать подобных ситуаций работа по воспитанию должна проводиться еще с раннего детства. При снижении занятий физической культурой снижается и умственная работоспособность, физическая подготовленность и здоровье.

Для того чтобы сформировать здоровый образ жизни нужно проводить работу на протяжении всего развития ребенка, в соответствии с возрастом и индивидуальными качествами. Начиная с младенческих лет и на протяжении всего процесса обучения должно быть формирование мотивации к поддержанию физической активности. Чтобы не потерять мотивацию нужно создать условия психического, духовного и социального комфорта, которые помогут сохранить и укрепить здоровье обучающихся.

Поэтому вся воспитательная работа, как и вся жизнь, должна проводиться с прицелом в завтрашний день. Ведь думать сегодняшним днем, при воспитании ребенка нельзя. Важно чтобы занятия физической культурой приносили не только пользу, но и имели материальный смысл (кубки, грамоты, медали) и удовольствие. Все это лишь прибавит шансов, что ребенок в подростковом или более сознательном возрасте не бросит спорт, а продолжит развитие своей физической культуры.

Литература

1. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартьянов. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.
2. Каримов, И. «Спорт служит укреплению мира и дружбы». Выступление на открытии Первых Центрально-азиатских игр, 2 сентября 1995 г. / И. Каримов // По пути созидания. – Ташкент, 1996. – Т. 4. – С. 25-26.
3. Каримов, И. «Здоровое поколение – Будущее нашей страны». Речь на торжественном собрании, посвященном, Дню Конституции Республики Узбекистан, 7 декабря 1997 / И. Каримов // Наша высшая цель – независимость и процветание Родины, свобода и благополучие народа. – Ташкент, 1997. – Т. 8. – С. 83-86.

ЛОГОПЕДИЧЕСКАЯ РИТМИКА В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Алексеева Елена Анатольевна,

учитель-логопед, 1 квалификационная категория, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 545 «Рябинка»; 620135, г. Екатеринбург, ул. Фрезеровщиков, д. 30 А; e-mail: alekseevi@e1.ru

Ключевые слова: логопедическая ритмика; дошкольная логопедия; логопедические упражнения; логопедическая работа; дошкольники; логоритмика.

Аннотация. Статья посвящена вопросу применения логоритмических упражнений с детьми дошкольного возраста. Рекомендовано для воспитателей, музыкальных руководителей, учителей – логопедов, дефектологов.

LOGOPEDIC RHYTHMICS IN WORK WITH CHILDREN OF PRESCHOOL AGE

Alekseeva Elena Anatolyevna,

Teacher-Speech Therapist, 1 Qualification Category, Municipal Budgetary Preschool Educational Institution, Kindergarten No. 545 "Ryabinka", Ekaterinburg, Russia

Keywords: speech therapy rhythm; preschool speech therapy; speech therapy exercises; speech therapy work; preschoolers; logo rhythm.

Abstract. The article is devoted to the question of the use of logorhythmic exercises with preschool children. Recommended for educators, music directors, speech therapists, speech pathologists.

В настоящее время существует особенно значимо проблема развития детей дошкольного возраста. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) примерно 10% новорожденных детей рождается абсолютно здоровыми. Остальные 90% имеют различные микроорганические поражения или выраженную патологию в анамнезе. В большинстве своем нарушения бывают в формировании речи, что в целом приводит к общему отставанию в развитии.

Дошкольникам с недоразвитием речи необходимо вовремя и своевременно оказывать помощь в исправлении дефектов. Также у таких детей наблюдается отставание психомоторного развития: низкий уровень ловкости, быстроты, отсутствие автоматизации и слабая обучаемость на физкультурных занятиях. На помощь данной категории детей приходят физ. занятия с элементами логопедической ритмики.

Логоритмика – позволяет соединить речь с движением, способствует развитию чувства ритма, нормализации и регуляции темпа высказывания, коррекции речевого, двигательного, эмоционального и психического развития дошкольника.

В основу логоритмических занятий положена взаимосвязь речи, музыки и движения. Но именно музыка является организующим началом на логопедических занятиях. Впервые методические рекомендации по их применению были разработаны В. А. Гринер, которая отмечала, что «музыкальный ритм как организующий момент, лежит в основе метода» (Гринер В. А. Логопедическая ритмика для дошкольников. М., 1958).

Занятия ритмикой с детьми, имеющими речевые, зрительные, слуховые и интеллектуальные нарушения способствует решению оздоровительных, образовательных (познавательных), воспитательных и коррекционных задач.

В результате решения **оздоровительных** задач у детей с речевыми нарушениями укрепляется:

- костно-мышечный аппарат;
- развиваются дыхание;
- моторные, сенсорные функции;
- воспитывается чувство равновесия, правильная осанка и т. п.

Применение **образовательных** задач способствует формированию:

- двигательных навыков и умений;
- пространственных представлений и способности произвольно передвигаться в пространстве относительно других людей и предметов;
- развитию ловкости, силы, выносливости, переключаемости, координации движений;
- организаторских способностей.

При реализации образовательных задач дети с речевой патологией усваивают теоретические знания в области метроритмики, музыкальной культуры, музыкального восприятия и впечатлительности.

Осуществление **воспитательных** задач содействует умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию детей с речевой патологией. Решение воспитательных задач помогает:

- развитию чувства ритма, способности ощущать в музыке, движениях и речи ритмическую выразительность;
- развитию способности восприятия музыкальных образов и умению перевоплощаться, проявлять художественно-творческие способности;
- воспитанию положительных личностных качеств, чувства коллективизма, обучению правилам в различных видах деятельности и др.

Коррекционная направленность занятий обусловлена учетом механизма и структуры речевого нарушения, комплексностью и поэтапностью логопедической работы.

- развитие артикуляционного аппарата;
- развитие мелко и общемоторных навыков (пальчиковая гимнастика, кинезиотерапия);
- увеличение объема памяти, путем заучивания и чтения стихов, песен, чистоговорок, потешек;
- активизация высшей психической деятельности (внимание, мышление, концентрация).

Педагог обязательно учитывает возрастные и личностные особенности ребенка, состояние его двигательной системы, характер и степень нарушения речевых и неречевых процессов: пространственного праксиса, гнозиса, слухового и зрительного восприятия, внимания, памяти и т. д.

На занятиях по логоритмике соблюдаются основные педагогические принципы – последовательность, постепенное усложнение и повторяемость ма-

териала, отрабатываются ритмическая структура слова и четкое произношение доступных по возрасту звуков, обогащается словарь детей.

Необходимым моментом на занятиях является использование наглядного материала – иллюстраций различных предметов, игрушек и т. п. Занятия строятся на основе сказок, что позволяет создать доброжелательную эмоционально-насыщенную атмосферу и побуждает ребенка принимать активное участие в учебном процессе. Логоритмические занятия также учитывают составленный ДОО план лексических тем по возрастному уровню. Физкультурные занятия проводятся в спортивном зале 1-2 раза в неделю. Форма обучения – групповая. В зависимости от возраста детей (от 2 до 7 лет) время логопедической ритмики варьируется с 10 до 25-30 минут. В конце каждого занятия обязательны упражнения на релаксацию и расслабление мышечного тонуса всего организма.

При проведении занятий важно учитывать самочувствие детей, их эмоциональное состояние.

Достижение наибольшей эффективности в работе с детьми возможно при индивидуальном подходе к каждому ребенку, учете его возраста, психофизических и речевых возможностей.

Практика показывает, что регулярное проведение логоритмических упражнений способствует быстрому развитию речи и музыкальности, формирует положительный эмоциональный настрой, учит детей общению со сверстниками.

Литература

1. Волкова, Г. А. Логопедическая ритмика / Г. А. Волкова. – М. : ВЛАДОС, 2002.
2. Гринер, В. А. Логопедическая ритмика для дошкольников / В. А. Гринер. – М., 1958.
3. Картушина, М. Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 3-4 лет / М. Ю. Картушина. – М. : СФЕРА, 2008.
4. Картушина, М. Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 6-7 лет / М. Ю. Картушина. – М. : СФЕРА, 2006.
5. Рычкова, Н. А. Логопедическая ритмика: диагностика и коррекция произвольных движений у детей, страдающих заиканием / Н. А. Рычкова. – М., 1998. – С. 3.
6. Хацкалева, Г. А. Организация двигательной активности дошкольников с использованием логоритмики : методическое пособие / Г. А. Хацкалева. – СПб. : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013.

О РЕАЛИЗАЦИИ ИДЕИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

Андрюнина Анна Сергеевна,

кандидат педагогических наук, доцент, кафедра педагогики и психологии детства, Институт педагогики и психологии детства, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; e-mail: shurunko@mail.ru

Ключевые слова: детские лагеря; оздоровительные лагеря; детский отдых; здоровьесбережение; вожатые; здоровье детей; здоровьесберегающие технологии.

Аннотация. Статья посвящена вопросам здоровьесберегающих технологий в детском оздоровительном лагере. Описаны факты, свидетельствующие о том, что именно детский лагерь в каникулярное время является наиболее эффективной формой сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения.

ABOUT THE IMPLEMENTATION OF THE IDEA OF HEALTH SAVING IN A CHILDREN'S HEALTH CAMP

Andryunina Anna Sergeevna,

Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Department of Pedagogy and Psychology of Childhood, Institute of Pedagogy and Psychology of Childhood, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Keywords: children's camps; health camps; children's rest; health preservation; counselors; children's health; health-saving technologies.

Abstract. The article is devoted to health-saving technologies in children's health camps. The article describes the facts that indicate that children's camp during the holidays is the most effective form of preserving and strengthening the health of the younger generation.

Детские лагеря представляют собой учреждения, которые изначально имеют цель оздоровления подрастающего поколения в каникулярный или иной период, предусмотренный режимом функционирования организации. Чаще всего лагеря представляют собой организации сезонного действия, однако они могут существовать в форме загородных лагерей отдыха и оздоровления детей, детских оздоровительных центров, детских оздоровительно-образовательных центров, специализированных (профильных) лагерей (военно-патриотические и др.), санаторно-оздоровительных детских лагерей. Таким образом, именно вопросы здоровья в детских лагерях ставятся во главу угла. Об этом говорит и само название загородных лагерей содержит определение «оздоровительные»: детский оздоровительный лагерь (ДОЛ).

Анализ возрастного состава показывает, что в детские лагеря посещают преимущественно дети младшего школьного возраста – 42% от общего числа обучающихся в начальной школе. Достаточно большое число учащихся средних и старших классов также посещают лагерь. Такая популярность объясняется удобством данного вида времяпровождения для родителей: ребенок днем, в рабочее время, находится под «присмотром», а не проводит целый день за компьютером или телефоном, имеет четкий график питания и отдыха, оказывается в ситуации взаимодействия со сверстниками и взрослыми, не входящими в «зону риска», посещает различные занятия и участвует в различной деятельности и т. д. То есть, с точки зрения родителей, дети оказываются с одной стороны фи-

зически и эмоционально защищены, с другой стороны находятся в ситуации социализации и развития, а с третьей такое времяпрепровождение способствует укреплению здоровья.

Н. Н. Сиваковой проведен анализ условий, которые являются необходимыми для реализации идеи здоровьесбережения подрастающего поколения в рамках образовательной организации, однако эти условия в полной мере могут быть применены и к детским оздоровительным лагерям. К этим условиям относятся:

- организация соответствующей материально-пространственной среды, которая среди прочего включает наличие помещений для занятий спортом и комнат психологического разгрузки, кабинета медицинской помощи и т. д.;

- наличие образовательных программ, которые опираются на использование здоровьесберегающих технологий, прошли необходимую экспертизу и апробацию;

- реализация мониторинга, который отслеживает показатели, связанные со здоровьем детей, посещающих образовательное учреждение;

- подготовка субъектов образовательного процесса (в первую очередь родителей и педагогических работников) к организации процессов, связанных с укреплением и сохранением здоровья детей, формирования у них соответствующего стиля жизни;

- создание педагогического банка данных по формированию здорового образа жизни учащихся, связи с другими образовательными учреждениями, специализирующимися в области здоровья учащихся и педагогов [6].

Как уже было отмечено выше, данные условия в полной мере применимы к детским оздоровительным лагерям, хотя и имеют свою специфику. Таким образом, в рамках детских лагерей активно используются различные здоровьесберегающие технологии, которые можно определить как ключевой системообразующий ресурс совершенствования культуры здоровья личности, они направлены на формирование, сохранение, укрепление здоровья субъектов образовательного процесса [3].

Так, в детских оздоровительных лагерях уделяется особое внимание пространственно-материальной среде, которая имеет четкую направленность на организацию спортивного досуга и физкультурно-оздоровительных мероприятий. На территории лагерей оборудованы площадки и помещения для игр в футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис, прыжков в длину, а также имеется соответствующий инвентарь, включающий мячи, ракетки, скакалки, гимнастические стенки и т. д. В ряде загородных оздоровительных лагерей имеются: квадроциклы, байдарки, катамараны, веревочное и страховочное снаряжение, полосы препятствий, оборудование для пейнтбола. Некоторые загородные оздоровительные лагеря практикуют занятия верховой ездой. Ряд лагерей имеют бассейны для проведения занятий по плаванию.

Реализация образовательных программ, направленных на здоровьесбережение, во многом достигается благодаря организации соответствующих тематических смен. Так, традиционно широко представлены смены спортивно-оздоровительной направленности. Для этого были разработаны различные педагогические программы экологической, оздоровительно-физкультурной направ-

ленности, профилактические мероприятия по формированию здорового образа жизни. В эти программы включены: спортивные мероприятия в режиме дня (зарядка, разминки); отрядная спортивная работа (внутриотрядные соревнования); массовая спортивная работа (день спортсмена, олимпиады, спортивные конкурсы, соревнования по многоборьям, турниры по настольному теннису, футболу и пр.); учебно-тренировочные занятия секций, команд по разным видам спорта; агитационно-пропагандистская работа (о пользе систематических занятий физическими упражнениями, о пользе гимнастики, о лучших спортсменах, об Олимпийских играх, о спортивных событиях в лагере, стране и мире). Когда дети принимают сами участие в подобных играх, то это соответствует системно-деятельностному подходу, который сегодня признается основным в образовательном процессе. Взаимодействуя вместе в игре-соревновании, участники сменяют испытывают совместное переживание, что способствует запечатлению идеи того, что спорт и активность это весело, приносит положительные эмоции, способствует установлению и укреплению межличностных отношений.

Иногда детские оздоровительные лагеря проводят тематические смены, посвященные профилактике аддиктивного поведения подрастающего поколения. Иногда подобная цель включена в обычную программу детского лагеря. К примеру, М. Н. Диордиев описывает свой опыт использования подпрограммы «Молодежь против наркотиков» в лагере. Данная программа имеет целью предупреждение употребления психоактивных веществ детьми и подростками. Причем основной упор сделан на использовании игровых форм работы, коллективных творческих дел (которые являются традиционными для детских оздоровительных лагерей) и дискуссий, способствующих развитию критического мышления у участников программы [1].

Особое внимание в детских лагерях уделяется и соответствующей подготовке вожатых. Здоровьесбережение является одной из трудовых функций, которые необходимо осуществлять педагогическим работникам, поэтому современный вожатый должен учитывать это в своей профессиональной деятельности. По мнению А. Р. Ищенко, вожатый в детском лагере имеет следующие задачи, которые напрямую связаны со здоровьесберегающей деятельностью: формирование у воспитанников устойчивой мотивации на здоровье; воспитание санитарно-гигиенических навыков и культуры заботы о собственном организме; разрушение негативных стереотипов поведения; развитие ценностного отношения к здоровью [2]. Таким образом, вожатый в детском лагере должен иметь соответствующую подготовку, иметь знания и активно внедрять здоровьесберегающие технологии. В своей деятельности он должен проводить с ребятами беседы о том, что представляет собой здоровый образ жизни, сам быть примером для детей, проводить различные тематические мероприятия и т. д.

Достаточно интересной идеей, которая активно стала реализовываться в детских оздоровительных лагерях в последние годы, стала идея формирования не только физического, но и ментального (душевного) здоровья. Л. А. Овчинникова и И. Е. Декман отмечают важность психологического сопровождения детей в вожатской деятельности, основная идея которого связана с обеспече-

нием психологической безопасности. В процессе своего сопровождения педагог должен уделять особое внимание профилактике и конструктивному разрешению конфликтов между различными субъектами взаимодействия (уровни вожатый-ребенок, ребенок-ребенок, ребенок-группа), детям с различными видами эмоционального неблагополучия (с аддикциями, акцентуациями, невротическими расстройствами), детям с ограниченными возможностями здоровья. В рамках работы предполагается проведение коррекционно-развивающей работы, различные виды реабилитации, организация индивидуальных и групповых занятий [5].

Стоит отметить, что вожатые готовы делиться своим опытом друг с другом, размещают свои материалы на соответствующих сайтах, что формирует методическую базу по вопросам здоровьесбережения детей, а также соответствующее педагогическое сообщество.

В детских оздоровительных лагерях проводится и мониторинг, посвященный здоровью детей. Вместе с тем остается открытым вопрос о том, что какие критерии должны лежать в его основе. Как справедливо отмечает И. И. Новикова [4], на протяжении многих лет в основе исследования лежат идеи того сколько должен весить ребенок (а за время лагеря он должен стать «здоровее», что подразумевает увеличение веса). В некоторых лагерях также оцениваются показатели, связанные с выполнением отдельных упражнений (количество приседаний, отжиманий, время прохождения дистанции и т. д.). Однако представляется более верным системный подход, который соответствует идее использования здоровьесберегающих технологий. Необходимо оценивать желание детей придерживаться идей здорового образа жизни, стремление к активному использованию спорта в своей жизни и т. д., то есть того, что в действительности проводится в лагерях, но никак не диагностируется.

Подводя итог, отметим, что сама идея детских оздоровительных лагерей строится на использовании здоровьесберегающих технологий. Сегодня именно ДОЛ является наиболее эффективной формой укрепления и сохранения здоровья подрастающего поколения в каникулярное время, так как в них используется системный подход в решении этого вопроса.

Литература

1. Диордиев, М. Н. Формирование антинаркотической установки у подростков в условиях спортивно-оздоровительного лагеря : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Диордиев Максим Николаевич. – Брянск, 2012. – 23 с.
2. Ищенко, А. Р. Здоровьесберегающая деятельность в работе вожатого / А. Р. Ищенко // Особенности формирования воспитывающей среды в полиэтнических и национальных детских коллективах. – 2019. – С. 113-120.
3. Леванова, Е. А. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / Е. А. Леванова, В. Е. Цибульникова ; под общ. ред. д-ра пед. наук, проф. Е. А. Левановой. – М. : МПГУ, 2017. – 148 с.
4. Новикова, И. И. Актуальность научной проработки организации эффективного оздоровления детей в стационарных загородных лагерях / И. И. Новикова, Ю. В. Ерофеев, Д. А. Гришков [и др.] // Наука о человеке: гуманитарные исследования. – 2015. – № 4. – С. 126-129.

5. Овчинникова, Л. А. Анализ направлений психологического сопровождения детей в вожатской деятельности / Л. А. Овчинникова, И. Е. Декман // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – Т. 8, № 2. – С. 365-369.
6. Сивакова, Н. Н. Обеспечение образовательного процесса в условиях формирования здоровьесберегающего пространства школы / Н. Н. Сивакова, Т. В. Тембай, Е. И. Тулиева [и др.] // Научные итоги года: достижения, проекты, гипотезы. – 2011. – № 1-1. – С. 176-183.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ В ПРОЦЕССЕ РАБОТЫ С КОМПЬЮТЕРНО-ЗАВИСИМЫМИ ДЕТЬМИ

Артемьева Валентина Валентиновна,

кандидат педагогических наук, доцент, кафедра теории и методики обучения естествознанию, математике и информатике в период детства, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; e-mail: distantartvv@mail.ru

Артемьева Екатерина Александровна,

студентка II курса, Московский педагогический государственный университет; 119991, г. Москва, ул. Малая Пироговская, д. 1, стр. 1; e-mail: eaa220601@gmail.com

Шумкова Наталья Владимировна,

учитель информатики, МАОУ гимназия № 35; 620137, г. Екатеринбург, ул. Июльская, д. 32; e-mail: shymkovanatalya@mail.ru

Ключевые слова: компьютерная зависимость; интернет-зависимость; аддикции, профилактика компьютерной зависимости; учителя; здоровье детей; здоровьесбережение; здоровьесберегающая деятельность; информационные технологии; аддиктивное поведение.

Аннотация. В настоящее время весьма актуальна проблема распространения компьютерной и интернет-зависимости у детей разного возраста. В статье предложены рекомендации для педагогов и родителей для предотвращения развития данной зависимости.

HEALTH-SAVING ACTIVITIES OF TEACHERS IN THE PROCESS OF WORKING WITH COMPUTER-DEPENDENT CHILDREN

Artemieva Valentina Valentinovna,

Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Department of Theory and Methods of Teaching Natural Science, Mathematics and Computer Science in the Period of Childhood, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Artemieva Ekaterina Aleksandrovna,

2nd year Student, Moscow Pedagogical State University, Moscow, Russia

Shumkova Natalia Vladimirovna,

Computer Science Teacher, Gymnasium No. 35, Ekaterinburg, Russia

Keywords: computer addiction; internet addiction; addiction, prevention of computer addiction; teachers; children's health; health preservation; health-preserving activity; information technology; addictive behavior.

Abstract. Currently, the problem of the spread of computer and Internet addiction in children of different ages is very relevant. The article offers recommendations for teachers and parents to prevent the development of this addiction.

С каждым годом информационные технологии все глубже проникают в различные сферы образовательной деятельности благодаря повсеместной информатизации общества, распространению в образовательных учреждениях компьютерной техники и современного программного обеспечения, а также принятию государственных программ информатизации образования [2, с. 68].

Всего за несколько десятилетий сформировалась компьютерная субкультура со своей виртуальной средой обитания и стилем жизни. Во многом она напоминает реальный социум. Здесь можно играть целыми часами, получать дистанционное образование, посещать лучшие библиотеки и музеи мира, публиковать свои произведения, вести дискуссии и переписку, узнавать все новости, совершать покупки в интернет-магазинах и многое другое. «Проведенные исследования за рубежом и в нашей стране показывают, что использование компьютер-

ных технологий в педагогической деятельности оказывает существенное влияние на различные стороны психического развития ребенка» [1, с. 3].

Все это IT-изобилие начало приводить к тому, что у детей разного возраста часто возникает опасная форма аддикции – компьютерная и интернет-зависимость. Ребенка с такой зависимостью уже не интересуют обыденные вещи, как прежде. Нередко школьники прогуливают занятия лишь из-за того, что всю ночь провели у экрана монитора, и новые познания не так важны, как общение в интернете и онлайн-игры. И хотя физический вред здоровью при компьютерной зависимости не настолько очевиден, как, например, перелом конечности, воспаление легких, риск для здоровья все же существует. В результате долгого нахождения за компьютером появляется усталость, иммунная система человека становится ослабленной, повышается вероятность появления проблем с позвоночником, а неправильное освещение приводит к различным заболеваниям глаз.

Компьютер стал неотъемлемой частью современной жизни, захватывая своим влиянием детей и подростков. Во многих семьях даже дошкольники свободно «общаются» с компьютером. Неизменная занятость родителей приводит к тому, им проще посадить ребенка за компьютер, чтобы чадо самостоятельно развлекалось, нежели провести с ним время. «По данным русских психологов от 10 до 14% детей, играющих в компьютерные игры, становятся зависимыми от них. Данная зависимость может появиться в любом возрасте, но более подверженными этому являются дети».

Для предотвращения развития компьютерной зависимости у детей педагогам и близким желательно следовать данным рекомендациям:

- разъяснить ребенку, что настоящая жизнь и виртуальный мир – две различные вещи, не совместимые между собой;
- развивать в школьнике гармоничную эмоциональную сферу, посещать разные мероприятия, чтобы он учился общению с разными людьми в реальности;
- стараться привить ему любовь к спорту и активным играм на природе, так как во время работы на компьютере его физические нагрузки в основном ограничиваются движениями мышкой по столу;
- не стоит наказывать ребенка, отключать ему интернет, лишать других удовольствий. Все эти действия не только бесполезны, но и вредны, так как подталкивают школьника к непослушанию;
- поддерживать в преодолении возникающих жизненных трудностей, обучать новым способам преодоления кризисных ситуаций, обучать умению регулировать свои эмоции, строить отношения со сверстниками, управлять своим временем.

Болезнь легче предупредить, чем лечить. Коррекционная работа с компьютерно- и интернет-зависимыми школьниками на начальном этапе формирования болезни является приоритетной задачей педагогов, ведущих дисциплины, связанные с информационными технологиями.

В связи с этим следует обеспечить обязательное соблюдение санитарно-гигиенических правил работы за компьютером. Ограничение времени за работой на ПК в каждом возрасте различное. По мнению специалистов Республиканского центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья, продол-

жительность непрерывной работы на компьютере для детей должна быть следующей: 5- 6 лет – не более 10 минут; 7-9 лет – 15 минут; 10-12 лет – 20 минут; 13-14 лет – 25 минут; 15-16 лет – 30 минут.

Необходимо постоянно контролировать позу ребенка за компьютерным столом и его посадкой на стуле. С целью профилактики зрительного утомления детей рекомендуется проводить комплекс упражнений для глаз.

В образовательной деятельности, помимо вышесказанного, при выборе компьютерных программ необходимо соблюдать эргономические требования к содержанию и оформлению данных продуктов. Компьютерная программа должна:

- учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей, различные типы организации нервной деятельности и мышления, интеллектуальную и эмоциональную работоспособность;
- обеспечивать повышение уровня мотивации обучения, положительные стимулы при взаимодействии обучаемого с программными средствами;
- использовать только разборчивую информацию, четкие изображения, грамотное расположение текста на экране.

Вести здоровый образ жизни нужно всегда и каждому, независимо от места, времени года и возраста.

Современные технологии существенно изменили структуру досуга современных детей и подростков. Нет смысла игнорировать компьютерные возможности, нужно их использовать по мере необходимости, а развлечения в виде компьютерных игр сочетать с активными действиями в реальном мире. Задача педагогов – помочь детям адаптироваться к процессам информатизации общества, ориентироваться в информационно-технических условиях и использовать их во благо при становлении всесторонне развитой личности.

Литература

1. Артемьева, В. В. Компьютерные программы как средство адаптации ребёнка к процессам информатизации общества / В. В. Артемьева, Л. В. Воронина // Педагогические системы развития творчества : материалы 8-й Междунар. науч.-практ. конф., Екатеринбург, 21-23 декабря 2009 г. / Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2009. – Ч. 1. – С. 3-9.
2. Артемьева, В. В. Педагогические возможности использования информационных технологий в период детства / В. В. Артемьева // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 12. – С. 68-72.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ

Байгужина Ольга Вадимовна,

кандидат биологических наук, доцент, кафедра физического воспитания, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет; 454080, г. Челябинск, пр. Ленина, д. 69; e-mail: Baiguzhinaov@cspu.ru

Наливайченко Арина Андреевна,

студентка 5 курса, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет; 454080, г. Челябинск, пр. Ленина, д. 69; e-mail: arinaandreevna21@mail.ru

Ключевые слова: здоровьесбережение; здоровый образ жизни; здоровье студентов; здоровьесберегающие компетенции; здоровьесбережение; студенты; физическая культура.

Аннотация. В статье представлены результаты анонимного анкетирования студентов Южно-уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, отражающие отношение студентов к физкультурно-спортивной деятельности. Дана оценка проявления степени культуры здорового и безопасного образа жизни студентов.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE FORMATION OF HEALTH-SAVING COMPETENCE OF STUDENTS

Baiguzhina Olga Vadimovna,

Candidate of Biology, Associate Professor, Department of Physical Education, South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Nalyvaichenko Arina Andreevna,

5th year Student, South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Keywords: health preservation; healthy lifestyle; health of students; health-preserving competences; health preservation; students; physical culture.

Abstract. The article presents the results of an anonymous survey of students of the South Ural State Humanitarian and Pedagogical University, reflecting the attitude of students to physical culture and sports activities. The assessment of the manifestation of the degree of culture of a healthy and safe lifestyle of students is given.

Актуальность. Модель поведения здорового и безопасного образа жизни не возникает сама собой, а формируется в процессе жизни человека. В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом у студентов в процессе обучения должна быть сформирована универсальная компетенция, направленная на самоорганизацию и развитие (в том числе здоровьесбережение). В результате, которой студент способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7). В контексте этого, одной из приоритетных задач высшей школы является преобразование студента в учителя-профессионала, способного решать многообразные задачи, связанные с сохранением и укреплением своего здоровья и здоровья всех участников образовательного процесса.

Цель – проанализировать взаимосвязь дисциплины «Физическая культура» и готовность формирования здоровьесберегающей деятельности у студентов.

Материалы и методы. Обследование студентов осуществлялось дистанционно с применением специализированного сервиса Google forms, в котором приняли добровольное участие 519 студентов разных курсов и факультетов Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического универси-

тата. Содержанием опроса являлась самооценка показателей, позволяющая оценить свой уровень двигательной активности.

Результаты исследования. Готовность будущего педагога к реализации здоровьесберегающей деятельности определяется совокупностью ряда факторов. Один из главных – это отношение к собственному здоровью, которое в будущем сказывается и на здоровье учеников, и на качестве образования в целом. Только педагог с высоким уровнем стрессоустойчивости, социальной адаптивности, работоспособности, физической подготовленности может являться носителем ценностей здоровья. Важным показателем, определяющим готовность будущего педагога к ведению ЗОЖ, является его уровень двигательной активности. Хорошая осведомленность в области физической культуры и спорта, устойчивый интерес к занятиям, умение планировать, организовывать свою двигательную активность повышает общую мотивацию к здоровьесбережению [2].

Нами было опрошено 519 студентов ЮУрГГПУ (из них 429 девушек и 90 юношей). Им предлагалось оценить свой уровень двигательной активности. Результаты распределились следующим образом (рис.).



Рис. Распределение студентов по уровню двигательной активности

Указанное выше распределение позволило нам сделать вывод о том, что лишь незначительная доля (21%) студентов регулярно занимаются физической культурой и спортом, т. е. 3-4 раза в неделю. Тем самым проявляя позитивно-устойчивый уровень к своему здоровью и образу жизни.

Треть студентов (34%) ограничиваются только физическими нагрузками на учебных занятиях по дисциплине «Физическая культура». Отражая ситуативно-неустойчивый уровень готовности ведения здорового образа жизни. И 45% опрошенных студентов отвечают, что занимаются от «случая к случаю» или не занимаются вовсе, демонстрируя пассивно-негативное отношение к физкультурно-спортивной деятельности. Это позволяет сделать предварительный вывод о том, что у данной группы студентов пониженная мотивация, нет личной заинтересованности в занятиях физической культурой и спортом, а следовательно двигательный суточный режим снижен.

Известно, что профессионально значимая способность личности к организации педагогической деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья, основана на индивидуальной культуре здоровья.

Так, на вопрос: «*Оцените степень проявления Вашей культуры здорового образа жизни*» респонденты дали, следующие оценки: высокую степень проявления культуры ЗОЖ отмечают 31,4% студентов, выше среднего 38,5%, средний уровень 19,6% и 10,5% отмечают низкую степень проявления культуры здорового образа жизни.

Считаем, что выявленная характеристика студентов имеет практическое значение, где необходима целенаправленная подготовка студентов к оздоровительной деятельности средствами физического воспитания, увеличением объемов знаний по теоретическим основам организации ЗОЖ и практическими мероприятиями физкультурно-оздоровительной деятельности.

При анализе ответов на вопрос: «*Есть ли у Вас вредные привычки?*» треть студентов 31,8% ответили положительно. Полученные данные свидетельствуют о том, что у данной группы студентов недостаточно сформирован уровень мотивационно-волевой регуляции ведения здорового образа жизни. Из числа опрошенных 59,5% респондентов ответили, что не имеют вредных привычек и 8,7% затрудняются с ответом.

Отношение студентов к физкультурно-спортивной деятельности во многом определяется характером мотивации и интереса. Более того, уровень сформированности интересов и мотивов выступает как один из ведущих показателей личностной физической культуры студентов. Проявление интереса вызывает желание действовать, формирует мотивы поведения и потребность реализовывать их на практике [3].

Результаты данного исследования показывают, что на вопрос: «*Если бы была возможность не посещать учебные занятия по физкультуре, Вы воспользовались бы ею?*». Треть респондентов (30,8%) ответили – да, конечно; 19,8% – затрудняются ответить и 41,6% студентов ответили, что не стали бы пользоваться такой возможностью. Дисциплина «Физическая культура» является обязательной учебной дисциплиной. Однако, при анализе субъективной оценки отношения к ее необходимости, как предмета треть студентов (30,8%) ответили, что если бы была возможность не посещать учебные занятия по физкультуре, то воспользовались бы ею. Значительная часть респондентов 41,6% в целом удовлетворены качеством преподавания и отмечают значимость и ценность данного предмета. И 19,8% студентов дали неоднозначный ответ (посещали бы, но не всегда; уже не посещают по состоянию здоровья; иногда и т. д.). При этом полученные данные выявили и объективные причины такого отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности. По мнению студентов, их отношение, потребности, мотивация, интерес определяются состоянием материально-технической базы, наличием спортивного инвентаря, разнообразием учебного процесса, а также возможностью выбора вида спорта и спортивного направления.

Анкетирование студентов позволило выстроить ведущие причины, по которым они занимаются физкультурно-спортивной активностью в вузе:

– *Самосовершенствование* (регуляция массы тела, коррекция фигуры) так отметили 446 студентов, что составило 86%.

– *Хорошие самочувствие и настроение, тонус* (физкультура как способ переключиться от основного вида деятельности) – отмечают 276 (53%) студентов.

– *«Преодоление себя»* («доказать» себе, окружающим) – выделили 200 (36%) студентов.

– *Гиподинамия – дефицит движений* (физкультура как способ компенсации) ответили 180 студентов (35%).

Основополагающими компонентами здоровьесберегающей деятельности педагогов следует считать самоанализ и саморегуляцию, которые определяют его психоэмоциональное состояние. Именно оптимальный уровень психоэмоционального состояния позволяет преподавателю: проявлять собственную заинтересованность; активизировать познавательную деятельность школьников на уроке; обеспечивать усвоение обучающимися учебного материала в процессе конструктивного взаимодействия; сохранять спокойствие и терпение в стрессовых и кризисных ситуациях [1].

Отметим, что на вопрос: *«Оцените свой, часто проявляемый уровень самоконтроля, саморегуляции поведения»* 179 (34,5%) студентов обозначили, как средний. Вместе с тем, большая часть студентов проявляет высокий уровень саморегуляции поведения. Низкий уровень проявления самоконтроля поведения отмечен у 52 (10%) респондентов. Это связано, по-видимому, с разным уровнем зрелости нервной системы, что указывает на необходимость индивидуального подхода к процессу обучения [4].

Таким образом, выявленные базовые критерии процесса формирования здоровьесберегающей деятельности у будущего педагога демонстрируют средний уровень готовности планировать, организовывать и осуществлять деятельность по укреплению своего здоровья. Уровень физической подготовленности и двигательной активности во многом влияет на высокую работоспособность, повышает сопротивляемость организма и устойчивость к простудным заболеваниям, и все это является мощным стимулом для развития профессиональных способностей и реализации здоровьесбережения в образовательной среде.

Заключение. Процесс формирования здоровьесберегающей компетентности у студентов может быть эффективным только при создании определенного комплекса условий непрерывного саморазвития и самосовершенствования средствами физической культуры и спорта, как во время учебной деятельности в вузе, так и вне образовательной организации.

Литература

1. Агаджанян, Н. А. Учение о здоровье и проблемы адаптации / Н. А. Агаджанян, Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – М. ; Ставрополь, 2015. – 203 с.
2. Байгужина, О. В. Интеграция результатов мониторинга здоровья студентов в балльно-рейтинговую систему оценивания результатов освоения ОПОП (на примере физической культуры) / О. В. Байгужина, Л. Я. Доцоев // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды : материалы VII Международной научно-практической конференции (Челябинск, 11-13 октября 2018 г.). – Челябинск : ЮУрГГПУ, 2018. – С. 400-403.

3. Горелов, А. А. Исследование отношения студентов к ценностям физической культуры / А. А. Горелов, С. В. Скляр // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 10 (44). – С. 28-32.
4. Черемушникова, И. И. Анализ механизмов эмоциональной напряженности и индивидуальных особенностей личности студентов / И. И. Черемушникова, Т. А. Сманцер, Е. С. Барышева [и др.] // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 11-4. – С. 900-904.

К ВОПРОСУ АКТУАЛЬНОСТИ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Безруков Юрий Иванович,

старший преподаватель, кафедра физического воспитания и спорта, Уральский государственный юридический университет; 620137, г. Екатеринбург, ул. Комсомольская, д. 21; e-mail: yu.i.bezrukov@usla.ru

Пантюхина Галина Александровна,

кандидат юридических наук, доцент, кафедра судебной деятельности, Уральский государственный юридический университет; 620137, г. Екатеринбург, ул. Комсомольская, д. 21; e-mail: galina-pantuykhina@yandex.ru

Ключевые слова: вредные привычки; здоровьесбережение; здоровый образ жизни; здоровье молодежи; молодежь; сохранение здоровья; укрепление здоровья; пропаганда здорового образа жизни.

Аннотация. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это такой образ жизни, который способствует укреплению здоровья, профилактике болезней и несчастных случаев. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Эта главная ценность жизни.

Здоровый образ жизни – это такой образ жизни, который способствует укреплению здоровья, профилактике болезней и несчастных случаев.

«Береги здоровье смолоду!» – эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения индивида, для того чтобы выработать осознанное отношение к своему здоровью.

Здоровому образу жизни необходимо учиться, и его обязательно пропагандировать среди населения. Пропаганда здорового образа жизни человека направлена на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом, и предполагает широкий спектр деятельности.

TO THE QUESTION OF THE RELEVANCE OF PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE

Bezrukov Yuri Ivanovich,

Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sports, Ural State Law University, Ekaterinburg, Russia

Pantuykhina Galina Alexandrovna,

Candidate of Law, Associate Professor, Department of Judicial Activity, Ural State Law University, Ekaterinburg, Russia

Keywords: bad habits; health preservation; healthy lifestyle; youth health; the youth; preservation of health; health promotion; promotion of healthy lifestyles.

Abstract. A healthy lifestyle is a lifestyle that promotes health promotion, prevention of diseases and accidents. Each of us has a desire to be strong and healthy, maintain mobility, vigor, energy and achieve longevity for as long as possible. This is the main value of life. A healthy lifestyle is a lifestyle that promotes health and helps prevent diseases and accidents.

“Take care of your health from a young age!” – this proverb has a deep meaning. the formation of a healthy lifestyle should begin with the birth of an individual, in order to develop a conscious attitude to their health. A healthy lifestyle must be taught and promoted among the population. Promotion of a healthy lifestyle is aimed at preserving health, preventing diseases and strengthening the human body as a whole, and involves a wide range of activities.

*Надо непременно встряхивать
себя физически, чтобы быть здоровым нравственно.
Л. Н. Толстой*

Расширение пропаганды здорового образа жизни представляет собой актуальное направление современной государственной политики, направленной на сохранение и укрепление здоровья населения Российской Федерации, особенно среди молодежи.

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». В наши дни это изречение Гиппократа становится поистине актуальным.

Прежде чем перейти к вопросу пропаганды здорового образа жизни стоит определиться с понятием «здорового образа».

По мнению большинства авторов, здоровый образ жизни представляет собой биологическую и социальную ценность, укрепление которой – важнейшая задача любого цивилизованного общества [1; 2; 3].

Согласно современным представлениям, здоровый образ жизни, по мнению ученых-медиков, представляет собой совокупность медико-биологической и социально-психологической систем профилактических мероприятий [4].

Авторы считают, что здоровый образ жизни представляет собой структуру специфических личностных практик человека, создающих удовлетворенность в жизни, необходимую для его гармонического существования в обществе, позволяющих сохранять активное долголетие.

При этом думается, необходимо учитывать и резервные возможности организма человека, позволяющие и обеспечивающие успешное выполнение им социальных и профессиональных функций.

Здоровому образу жизни необходимо учиться, и его обязательно пропагандировать среди населения. Пропаганда здорового образа жизни человека направлена на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом, и предполагает широкий спектр деятельности. Поскольку деятельность предполагает наличие, каких либо условий поведения, что в полной мере относится и к указанному образу жизни, которым должен следовать индивид. Они могут быть, как физические, так и социальные, нравственные и правовые. Указанные условия поведения и формируют здоровый образ жизни.

Авторы публикации считают, что они в первую очередь зависят от государственной политики, направленной на формирование в обществе установки на ведение здорового образа жизни в основных сферах жизнедеятельности: учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга.

Установка на ведение здорового образа жизни является важнейшим объективным фактором здоровья.

Здоровье должно стать в повседневной жизни человека основной потребностью [5]. Здоровый образ жизни находит отклик среди большей части российского населения.

Согласно данным Росстата доля граждан, которые вели в течение 2019 года здоровый образ жизни, составила 12% от общего населения страны.

По данным Министерства спорта Российской Федерации в 2019 году, систематически занимались физической культурой и спортом 43% граждан РФ, что на 3,2 процентных пункта выше, чем годом ранее.

Необходимо учитывать, что этому в современном обществе в полной мере препятствуют вредные привычки, такие как курение, употребление алкоголя и наркотиков.

В России совсем недавно принят Федеральный Закон от 31 июля 2020 г. № 303-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросу охраны здоровья граждан от последствий потребления никотинсодержащей продукции. В указанном нормативном акте подчеркивается, что новая редакция антитабачного закона начнет действовать с тридцатого октября текущего года. В Российской Федерации введен запрет на потребление никотинсодержащей продукции в общественных местах. Вступают в силу положения закона, приравнивающего вейпы и кальяны к табачным изделиям, поэтому их нельзя будет курить в кафе, барах, ресторанах.

По заявлению главного внештатного нарколога Минздрава Евгения Брюна более 20 тысяч человек ежегодно госпитализируются с различными наркотическими отравлениями, и в России от передозировки наркотиков ежегодно умирают около 8 тысяч человек.

Так, по утверждению специалистов Всемирной Организации Здоровья, здоровье человека на 50-55% зависит от образа его жизни, на 20-23% – от наследственности, на 20-25% – от состояния окружающей среды (экологии) и на 8-12% – от работы национальной системы здравоохранения.

Принимая здоровый образ жизни, индивид может успешно реализовывать свои планы, справиться с возникшими трудностями и перегрузками. Люди, ведущие здоровый образ жизни, гораздо менее подвержены риску развития заболеваний и негативным эмоциональным стрессам и депрессиям, чем люди с вредными привычками. Крепкое физическое и психическое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и счастливую жизнь. Как же укрепить свое здоровье? Ответ прост – вести здоровый образ жизни. Отсюда простой вывод необходимо развивать его пропаганду, направленную на удовлетворение жизненно важной потребности в активном занятии населением страны физической культурой и спортом, особенно среди молодого поколения.

Моральный и нравственный долг человека заботиться о благополучии близких ему людей, преемственности здоровых навыков и привычек у детей. Отсюда нравственное воспитание, включающее в себя и ведение здорового образа жизни, во многом должно вырабатывать у детей привычку вести здоровый образ жизни.

«Добрая привычка, – писал известный русский педагог К. Д. Ушинский, – есть нравственный капитал, вложенный человеком в свою нервную систему, капитал этот растет беспрестанно, и процентами с него пользуется человек всю свою жизнь.

А дурная привычка есть нравственно невыплаченный заем, который в состоянии заморить человека процентами, беспрестанно нарастающими, парализовать его лучшие начинания и довести до нравственного банкротства».

Поэтому назначение здорового образа жизни включает в себя деятельность по обеспечению оптимального удовлетворения потребностей человека. Для того чтобы такая деятельность вошла в повседневный быт индивида необходима ее активная пропаганда в обществе, особенно среди молодых людей. Данное обстоятельство позволит индивиду принять установку на ведение здорового образа жизни и выделить на эту деятельность достаточно времени для ее практического осуществления.

Сущность здорового образа жизни представляет собой обеспечение оптимального удовлетворения потребностей человека при условии и на основе оптимизации развития, состояния и функционирования организованных внутренних и внешних систем и связей индивида и общества. Начинать пропаганду здорового образа жизни необходимо в самом раннем возрасте и помнить, что крайне важно начинать формировать здоровый образ жизни как можно раньше, чтобы в будущем человек был здоровым, крепким и счастливым.

Как нам видится, приоритетным звеном в структуру здорового образа жизни входит пропаганда, которая представляет собой единство компонентов биологического, социального и нравственного начала необходимого для обеспечения оптимальной жизнедеятельности человека и общества.

Формирование здорового образа жизни представляет собой неоднозначный системный процесс, складывающийся из различных звеньев образа жизни современного человека в общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей.

Авторы предлагают выделить основные приоритетные направления пропаганды для формирования здорового образа жизни.

1. Популяризация здорового образа жизни, исключая отказ от вредных пристрастий (курение, алкоголизм, наркотики).

2. Питание, соответствующее физиологическим потребностям конкретного человека.

3. Оптимальный двигательный режим с учетом возрастных и физиологических особенностей человека.

4. Закаливание организма и соблюдение личной и общественной гигиены, особенно в современных условиях.

5. Продолжить организацию деятельности государства по созданию и внедрению оптимальных национальных проектов по стимулированию здорового образа жизни.

На практике реализация перечисленных направлений здорового образа жизни чрезвычайно сложна. В современном обществе одной из главных причин этого служит, прежде всего, отсутствие мотивации к рациональному отношению к своему здоровью и здоровому образу жизни.

В современном обществе в иерархии потребностей, лежащих в основе поведения человека (например, студента), здоровье находится далеко не на первом месте. В привычках русского общества отсутствует установка на приоритет

ценности здоровья в иерархии человеческих потребностей. Следовательно, формирование здорового образа жизни становится проблемой каждого человека. Поэтому следует начинать решать данную задачу именно с пропаганды здорового образа жизни.

Поскольку, формирование здорового образа жизни невозможно без средств физической культуры необходимо распространять его среди молодежи и студентов. Приветствуя лозунг «хорошо чувствовать, радоваться общению с окружающими, получать удовольствие от нахождения на природе без наркотиков, алкоголя и сигареты». В мире существует столько всего интересного, увлекательного, но наслаждаться всем этим можно лишь, если у тебя крепкое здоровье, адекватные взгляды на жизнь.

У каждого индивида должна быть своя система здоровья как совокупность обстоятельств образа жизни, которые он реализует.

Отсутствие своей системы здоровья рано или поздно приведет человека к болезни и не даст ему возможности реализовать заложенные в него природой задатки.

Создание своей системы здорового образа жизни представляет собой исключительно длительный процесс и может продолжаться всю жизнь.

Понятно, что для выработки «своей» системы человек перепробует различные средства и другие системы, проанализирует их приемлемость для него и эффективность, и отберет лучшее.

В реализации программы здорового образа жизни, в организации перехода к нему в зависимости от индивидуальных особенностей человек может выбрать различные варианты.

Пропаганда здорового образа жизни среди населения – одно из приоритетных направлений государственной политики большинства стран мира [6].

Так, например, разработан и действует в Российской Федерации национальный проект «Демография», бюджет которого составляет 3,11 трлн. рублей, предполагающий достижение таких целевых показателей, как увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, и ожидаемой продолжительности здоровой жизни до 67 лет. В соответствии с постановлением правительства в рамках нацпроекта «Демография» до 2024 года будет проводиться ежегодное выборочное наблюдение за состоянием здоровья населения.

По словам вице-премьера РФ Татьяны Голиковой, это позволит правительству видеть «общественную реакцию на социальную политику» и ведение здорового образа жизни.

Следует отметить, что мероприятия, осуществляемые в рамках национальных проектов, являются частью общего процесса, дающего возможность государству оптимизировать координацию деятельности различных государственных структур по поддержке и пропаганде здорового образа жизни.

Практика призывает, что участие государства в этом вопросе носит нормативный характер. Оно обеспечивает финансирование программ, которые реализуют региональные и местные органы власти, общественные организации и частные компании. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Следовательно, первоосновой эффективного осу-

ществления инициатив в области здорового образа жизни на всех уровнях является широкое привлечение общественности, и участие в пропаганде здорового образа жизни как можно большей части населения страны.

Литература

1. Павлов, Б.С. Демографическое здоровье населения как основа социально-экономического развития региона / Б. С. Павлов, Л. Б. Сентюрина // Журнал экономической теории. – 2006. – № 4. – С. 151-155.
2. Рахматов, А. А. Научные основы здорового образа жизни / А. А. Рахматов // Образование и воспитание. – 2016. – № 2 (7). – С. 5-7.
3. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни : учебное пособие / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилков. – М. : Академия, 2007.
4. Виноградов, П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П. А. Виноградов, А. П. Душанин, В. И. Жолдак. – М., 1996.
5. Изуткин, Д. А. Человек в системе взаимосвязи образа жизни и здоровья / Д. А. Изуткин // Вестник ТГПУ. – 2004. – Вып. 2 (39).
6. Доклад о состоянии здравоохранения в Европе, 2009 г. Здоровье и системы здравоохранения. – Текст : электронный // Всемирная организация здравоохранения. – 2010. – URL: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/117186/E93103R.pdf.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ОСВОЕНИИ ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫХ ДИСЦИПЛИН

Бобкова Софья Ниазовна,

кандидат медицинских наук, доцент, Московский городской педагогический университет; 129226, г. Москва, 2-й Сельскохозяйственный проезд, д. 4, корп. 1; e-mail: sonibo@mail.ru

Зверева Марина Валентиновна,

кандидат медицинских наук, доцент, Московский городской педагогический университет; 129226, г. Москва, 2-й Сельскохозяйственный проезд, д. 4, корп. 1

Бобков Герман Сергеевич,

аспирант, Московский городской педагогический университет; 129226, г. Москва, 2-й Сельскохозяйственный проезд, д. 4, корп. 1

Ключевые слова: здоровьесбережение; здоровый образ жизни; здоровье школьников; здоровьесбережение; школьники; сохранение здоровья; укрепление здоровья; мотивационная сфера; анкетирование школьников; естественнонаучные дисциплины.

Аннотация. По результатам анонимного анкетирования изучалась сформированность представлений и мотивации к ведению здорового образа у школьников средней школы и по результатам тестирования были проведены комплексы уроков и мероприятий, направленные на формирование мотивации к здоровому образу жизни школьников.

FORMATION OF MOTIVATION FOR A HEALTHY LIFESTYLE AMONG SCHOOLCHILDREN IN THE DEVELOPMENT OF NATURAL SCIENCE DISCIPLINES

Bobkova Sophia Niazovna,

Candidate of Medicine, Associate Professor, Moscow City Pedagogical University, Moscow, Russia

Zvereva Marina Valentinovna,

Candidate of Medicine, Associate Professor, Moscow City Pedagogical University, Moscow, Russia

Bobkov German Sergeevich,

Postgraduate Student, Moscow City Pedagogical University, Moscow, Russia

Keywords: health preservation; healthy lifestyle; health of schoolchildren; health preservation; pupils; preservation of health; health promotion; motivational sphere; questionnaire survey of schoolchildren; natural sciences.

Abstract. Based on the results of an anonymous survey, we studied the formation of ideas and motivation to lead a healthy lifestyle in high school students, and based on the results of testing, we conducted a set of lessons and activities aimed at creating motivation for a healthy lifestyle for schoolchildren.

Введение. Здоровье детей – многофакторная проблема. Оно определяется наследственностью и образом жизни человека. Современная наука утверждает, что только 20% уровня здоровья зависят от наследственных факторов, 20% – от экологии, 10% – от деятельности здравоохранения, а остальные 50% – от образа жизни человека [1]. По данным НИИ педиатрии, лишь 14% современных детей абсолютно здоровы. Статистика показывает, что тенденция ухудшения состояния здоровья детей за последние 10-15 лет продолжает сохраняться [3]. Поэтому, изучение сформированности представлений и мотивации к ведению здорового образа у школьников явилось **целью** настоящего исследования.

В задачи исследования входило изучение сформированности у обучающихся средней школы представлений и мотиваций к ведению здорового образа, выявление основных проблемных факторов образа жизни.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в общеобразовательной школе в течение 6 месяцев. В нем приняли участие 145 школьников средней школы. На констатирующем этапе исследования проводилось анонимное анкетирование «Осведомлённость о Здоровом образе жизни» (ЗОЖ), направленное на изучение мотивированности школьников на ведение здорового образа жизни, оценку сформированности представлений о ЗОЖ, субъективную оценку своего образа жизни и оценку выполнения ими правил ЗОЖ [4]. Также один из вопросов анкеты касался того, пробовали ли опрошиваемые когда-либо алкоголь, табак. В соответствии с результатами анкетирования были составлены тематические занятия, затрагивающие темы, показатели осведомленности, о которых у респондентов находились на низком уровне и на формирующем этапе исследования были проведены комплексы уроков и мероприятий, направленные на формирование мотивации к здоровому образу жизни школьников.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенный анализ субъективной ценности здоровья у школьников показал, что большинство (63,3%) рассматривает ее как высокую. У семиклассников и девятиклассников доля выше (67%), чем у восьмиклассников (56%). При этом высокий уровень сформированности представлений о ЗОЖ обнаруживается у 62,5% школьников, увеличиваясь с 57,5% у семиклассников до 65% у восьми- и девятиклассников (табл. 1). То есть, с увеличением объёма знаний, касающихся ЗОЖ, здоровьесберегающих технологий, школьники понимают важность ведения здорового образа жизни, приходят к осознанию потенциальных последствий для себя, своего здоровья, качества будущей жизни, которые влечёт за собой отказ от правильного образа жизни. Одновременно соблюдение правил здорового образа жизни отстает от намерений, в особенности по таким правилам как режим дня и отказ от вредных привычек. Доля школьников, пробовавших алкоголь или табак составила в среднем 58,3%. Лидером стал 7 кадетский класс – 77%, но у девятиклассников выше 60% (табл. 1). Свой образ жизни, как здоровый оценивает 45,5% семиклассников, 26,5% восьмиклассников и 28,5% девятиклассников. К 9 классу уровень оценки школьниками своего образа жизни как здорового заметно снижается (табл. 2).

Таблица 1

Оценка мотивации на здоровый образ жизни школьников 7-9 классов (в %)

Показатель	Субъективная оценка ценности здоровья, %			Уровень представлений о ЗОЖ, %			Соблюдение правил ЗОЖ	Доля попробовавших алкоголь или табак, %
	высокая	средняя	низкая	высокий	средний	низкий		
7 «К» класс	63,6	4,5	31,9	50	50	-	4,9 ± 0,9	77,2
7 «Л» класс	70	10	20	65	30	5	5,2 ± 0,97	45
8 «К» класс	71,4	14,2	14,2	76,1	19	4,7	5,4 ± 1,21	42,8
8 «Л» класс	40	15	45	55	40	5	4,75 ± 1,07	60

9 «К» класс	63,6	13,6	22,7	59	36	4,5	4,66±1,68	63,6
9 «Л» класс	70	20	10	70	30	-	5,55±1,25	65

Это говорит о том, что несмотря на повышенный уровень осведомлённости о принципах здорового образа жизни, в сравнении с респондентами более младшего возраста, подавляющему большинству участников более старшего школьного возраста тяжелее придерживаться принципов ЗОЖ в обыденной жизни. Так же это может быть связано с увеличением учебной нагрузки в школе, подготовкой к экзаменам.

Таблица 2

**Субъективная оценка своего образа жизни школьниками 7-9 классов
(% ответов)**

Класс	Здоровый	Скорее здоровый	Скорее нездоровый	Нездоровый
7 «К» класс	40,9	45,5	13,6	-
7 «Л» класс	50	20	25	5
8 «К» класс	28,5	47,6	23,8	-
8 «Л» класс	25	40	25	10
9 «К» класс	31,8	45,4	13,6	9
9 «Л» класс	25	50	25	-

Выявлено, что основными источниками сведений о значении ЗОЖ для школьников являются СМИ и родители (табл. 3).

Таблица 3

**Источники информации о здоровье и здоровом образе жизни,
обозначенные школьниками 7-9 классов (% ответов)**

Класс	Родители	Школа	СМИ	Друзья	Научные статьи
7 «К» класс	36,3	18,2	36,3	4,5	13,6
7 «Л» класс	65	40	30	15	10
8 «К» класс	42,8	66,6	71,4	14,2	9,5
8 «Л» класс	35	45	70	5	-
9 «К» класс	72,7	31,8	40,9	-	9
9 «Л» класс	55	20	60	15	-

Таким образом, можно **заключить**, что формирование здоровьесберегающих компетенций обучающихся общеобразовательных учреждений – процесс актуальный и востребованный в системе современного образования. Необходимо обращать внимание на формирование полезных стереотипов, развитие мотивации самосохранения, мотивации подчинения правилам общества, мотивации удовольствия [2; 4]. Готовым продуктом формирования позитивной мотивации на здоровый образ жизни у школьников является осознание ребенком необходимости к самообразованию и развитию, которое базируется на формировании, сохранении и укреплении собственного здоровья

Литература

1. Казин, Э. М. Социально-педагогические подходы к здоровью как базовой адаптивной и социальной ценности / Э. М. Казин, А. И. Федоров // Сибирский педагогический журнал, 2012. – № 9. – С. 30-36.

2. Мельников, В. А. Курс внеурочной деятельности по ОБЖ, способствующий формированию здоровьесберегающих компетенций у обучающихся средней школы / В. А. Мельников, С. В. Чичина // *Международный студенческий научный вестник*. – 2019. – № 4. – С. 27.
3. Савицкий, А. А. К вопросу формирования активности здорового образа жизни у школьников подросткового возраста / А. А. Савицкий // *Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина*. – 2017. – № 4. – С. 219-226.
4. Сивас, Н. В. Инновационная деятельность по формированию ЗОЖ в образовательном учреждении / Н. В. Сивас // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2011. – Т. 74, № 4. – С. 166-170.

ВЛИЯНИЕ АДАПТИРОВАННЫХ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Бобкова Софья Ниязовна,

кандидат медицинских наук, доцент, Московский городской педагогический университет; 129226, г. Москва, 2-й Сельскохозяйственный проезд, д. 4, корп. 1; e-mail: sonibo@mail.ru

Потатуев Никита Игоревич,

аспирант, Московский городской педагогический университет; 129226, г. Москва, 2-й Сельскохозяйственный проезд, д. 4, корп. 1

Ключевые слова: нарушения интеллекта; интеллектуальные нарушения; младшие школьники; сердечно-сосудистая система; сердечный ритм; коррекционно-развивающие игры; вариабельность сердечного ритма; физическая культура; адаптированные уроки; уроки физической культуры; дети с нарушениями интеллекта.

Аннотация. В статье рассматривается воздействие коррекционно-развивающих игр на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у детей младшего школьного возраста с нарушениями развития интеллекта на уроках физической культуры в условиях инклюзивного образования. По результатам исследования вариабельности сердечного ритма сделано заключение о положительном влиянии адаптированных уроков физической культуры на развитие адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы.

INFLUENCE OF ADAPTED PHYSICAL EDUCATION LESSONS ON THE FUNCTIONAL STATE OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN WITH MENTAL RETARDATION

Bobkova Sophia Niazovna,

Candidate of Medicine Sciences, Associate Professor, Moscow City Pedagogical University, Moscow, Russia

Potatuev Nikita Igorevich,

Postgraduate Student, Moscow City Pedagogical University, Moscow, Russia

Keywords: intellectual disabilities; intellectual disabilities; younger students; the cardiovascular system; heartbeat; correctional and educational games; heart rate variability; physical culture; adapted lessons; physical education lessons; children with intellectual disabilities.

Abstract. The article examines the impact of correctional and developmental games on the functional state of the cardiovascular system in primary school children with intellectual disabilities in physical education classes in inclusive education. Based on the results of the study of heart rate variability, a conclusion was made about the positive impact of adapted physical education lessons on the development of adaptive capabilities of the cardiovascular system.

Введение. Нарушение развития интеллекта у детей одна из самых распространенных патологий. У таких детей адаптационные возможности ниже, чем у практически здоровых сверстников [2]. Адаптация к физическим нагрузкам на уроках физической культуры у детей с нарушениями развития интеллекта ниже, чем у практически здоровых детей. Оценка адаптационных возможностей представляет одну из сложных и важных проблем современного физического воспитания [1]. Изучение адаптационных процессов у младших школьников с нарушением развития интеллекта занимает важное место в физиологических и педагогических исследованиях [4]. Поэтому, воздействие адаптированных уроков

физической культуры на регуляторные механизмы сердечно-сосудистой системы у младших школьников явилось **целью** настоящего исследования.

В **задачи** исследования входила оценка изменений вариабельности сердечного ритма у младших школьников, имеющих нарушения развития интеллекта и обучающихся в условиях сельской средней общеобразовательной школы с инклюзивным образованием, в результате воздействия коррекционно-развивающих игр, подобранных с учётом нозологии, на уроках физической культуры и детей, занимающихся по стандартной школьной программе по физической культуре.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в условиях сельской средней общеобразовательной школы с инклюзивным образованием в течение 3 месяцев. Были сформированы две группы: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) по 20 человек в каждой (по 10 мальчиков и 10 девочек) с нарушениями развития интеллекта и имеющие 3 группу здоровья. Средний возраст школьников составлял $9,56 \pm 1,34$ лет. Дети обучались в 3-4 классах вместе с практически здоровыми детьми.

Данное исследование является продолжением научных разработок, проводимых на кафедре адаптологии и спортивной подготовки [5]. В представленных статьях рассматривались вопросы создания адаптированных программ по физической культуре для детей с нарушениями развития интеллекта, обучающихся в условиях сельской средней общеобразовательной школы с инклюзивным образованием, направленных на развитие двигательных качеств [6; 7].

Занятия физической культурой у детей обеих групп проводились три раза в неделю по 45 минут. Дети КГ и ЭГ занимались по традиционной методике [8], но уроки физической культуры, проводимые с детьми ЭГ, были адаптированы в соответствии с теми нозологиям, которые имели обучающиеся, в частности, в основную часть урока к базовой программе были добавлены коррекционно-развивающие игры для детей с нарушениями развития интеллекта. Исследование вариабельности сердечного ритма проводилось программно-аппаратным комплексом анализа вариабельности сердечного ритма на базе электрокардиографической системы KARDi 2, в положении сидя. Оценивались следующие показатели: частота сердечных сокращений (ЧСС) (норма – 60-85 уд/мин.); среднее квадратическое отклонение (SDNN) в мс кардиоинтервалов RR; амплитуда моды (АМО) (норма – 30-50%) в % [9; 10]. Данное обследование проводилось дважды: в начале и в конце эксперимента.

Результаты исследования и их обсуждение. На констатирующем этапе исследования было выявлено, что 75% детей обеих групп находятся в зоне функционального перенапряжения регуляторных систем и только 25% детей находятся в зоне нормы функционального состояния (табл. 1). При повторном исследовании показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы были получены следующие результаты: у детей контрольной группы один ребёнок перешел из зоны функционального напряжения регуляторных систем в зону нормы функционального состояния. В зоне функционального напряжения оставалось 65% детей – 13 человек, в зоне нормы функционального

состояния стало 35% детей, что составляло 7 человек из общего числа контрольной группы (табл. 1).

Таблица 1

Динамика перехода детей контрольной (n=20) и экспериментальной групп (n=20) из зоны функционального напряжения в зону нормы по показателям variability сердечного ритма

Показатели	Экспериментальная группа (n=20)		Контрольная группа (n=20)	
	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
Зона перенапряжения функциональных систем	15	10	14	13
Зона нормы функциональных систем	5	10	6	7

Также у детей этой группы были отмечены изменения других показателей variability сердечного ритма. Средние показатели ЧСС снизилась на 4%, SDNN повысилось на 7,6%, АМО снизилось на 9,5%. Эти изменения были недостоверны, но тенденция была положительной (табл. 2).

Таблица 2

Динамика изменений показателей variability сердечного ритма у детей контрольной (n=20) и экспериментальной групп (n=20), $M \pm m$

Показатели	Экспериментальная группа		P	Контрольная группа		P
	до эксперимента	после эксперимента		до эксперимента	после эксперимента	
ЧСС (уд/мин)	90,7 ± 11,3	75,51 ± 7,4	<0,05	92,5 ± 13,6	88,4 ± 9,7	>0,05
SDNN (мс) (норма – 40-80 мс)	32,31 ± 5,54	39,83 ± 4,2	<0,05	33,75 ± 7,5	36,32 ± 5,1	>0,05
АМО (%) (норма – 30-50%)	59,36 ± 8,2	47,65 ± 4,7	<0,05	61,43 ± 10,3	55,56 ± 8,2	>0,05

У 15 детей экспериментальной группы, находящихся в зоне функционального напряжения, средние показатели ЧСС превышали нормальные значения на 16,4%. Показатели SDNN, в среднем по группе, были на 33% ниже нижней границы нормы. Это свидетельствует о высоком напряжении регуляторных систем, когда в процесс регуляции включаются механизмы высшей нервной деятельности, что может привести к угнетению активности автономного контура. Средние показатели АМО превысили верхнюю границу нормальных значений на 21%. Такое повышение АМО говорит о преобладании влияния симпатического отдела вегетативной нервной системы на синусовый узел и значительную ригидность ритма [11].

При повторном обследовании детей экспериментальной группы были отмечены следующие изменения: 5 школьников (25%) перешли в зону нормы состояния функциональных систем; 50% детей (10 человек) остались в зоне

функционального напряжения. Средние показатели ЧСС достоверно ($p < 0,05$) снизилось на 16,7%. Был выявлен достоверный рост ($p < 0,05$) SDNN на 23%, что свидетельствовало об усилении автономной регуляции и увеличении влияния дыхания на сердечный ритм. АМО, являющаяся условным показателем симпатического отдела, достоверно ($p < 0,05$) снизилась на 19,7%, что свидетельствует о снижении преобладающего влияния этого отдела вегетативной нервной системы на синусовый узел (табл. 2).

Таким образом, можно **заключить**, что функциональная адаптация обеспечивается преобладанием симпатического тонуса, о чем свидетельствует переход детей из зоны функционального напряжения в зону нормы функционального состояния в исходном периоде. Активация парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, сопровождающаяся снижением влияния её симпатического отдела, следствием чего явилось снижение центральных механизмов регуляции свидетельствовало о снижении адаптационных возможностей [3; 12].

Литература

1. Баранов, А. А. Результаты профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних в Российской Федерации / А. А. Баранов, Л. С. Намазова-Баранова, Р. Н. Терлецкая // Российский педиатрический журнал. – 2016. – Т. 19, № 5. – С. 287-293.
2. Хорькова, А. С. Влияние коррекционно-развивающих подвижных игр на детей с отклонениями интеллектуального развития / А. С. Хорькова // Вестник Югорского государственного университета. – 2017. – № 1-1 (44). – С. 154-157.
3. Калюжный, Е. А. Вегетативная регуляция функциональной адаптации школьников / Е. А. Калюжный, Ю. Г. Кузмичев, В. Н. Крылов // Современные научные исследования и инновации. – 2014. – № 4 (36). – С. 2.
4. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учеб. пособие / под общ. ред. проф. С. П. Евсеева. – 3-е изд., испр. и доп. – СПб. : Галей принт, 2013. – 276 с.
5. Потатуев, Н. И. Воспитание двигательных качеств у детей с ограниченными возможностями здоровья / Н. И. Потатуев, С. Н. Бобкова, И. В. Кулькова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 58-2. – С. 200-203.
6. Снигур, М. Е. Влияние подвижных игр на развитие двигательных способностей школьников с умственной отсталостью / М. Е. Снигур, Т. А. Макарова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 4. – С. 69-71.
7. Шапкова, Л. В. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии / Л. В. Шапкова. – СПб. : Детство-ПРЕСС, 2002. – 160 с.
8. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов : учебное пособие / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2018. – 128 с.
9. Баевский, Р. М. Анализ variability сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем : метод. рекомендации / Р. М. Баевский, Г. Г. Иванов, Л. В. Чирейкин [и др.]. – М., 2002. – 53 с.
10. Billman, G. E. An introduction to heart rate variability: methodological considerations and clinical applications / G. E. Billman, H. V. Huikuri, J. Sacha, et al. // Front Physiol. – 2015. – № 6. – P. 50-55.
11. Hojgaard, M. V. Dynamics of spectral components of heart rate variability during changes in autonomic balance / M. V. Hojgaard, N. H. Holstein-Rathlou et al. // Am. J. Physiol. – 1998. – № 275 (Pt 2). – P. 213-219.
12. McCraty, R. Heart rate variability: new perspectives on physiological mechanisms, assessment of self-regulatory capacity, and health risk / R. McCraty, F. Shaffer // Glob. Adv. Health. Med. – 2015. – № 4 (46). – P. 745-757.

ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Борисова Марина Михайловна,

кандидат педагогических наук, доцент, Институт педагогики и психологии образования, Московский государственный педагогический университет; 123022, г. Москва, ул. Столярный переулок, д. 16; e-mail: marinagrisha2005@mail.ru

Ключевые слова: физическая культура; физическое воспитание; физическое развитие; физкультурные занятия; дошкольники; дошкольные образовательные организации; формы работы; физкультурно-оздоровительная работа; дополнительное образование; спочан; каратэ-до; спортивные фестивали; терренкур; геокешинг; челендж; городки; нейроскакалка, скиппинг-технологии; гольф; спортивные игры.

Аннотация. В статье рассматриваются традиционные и современные формы работы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации, дается описание каждой из этих форм.

TRADITIONS AND INNOVATIONS IN PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOLERS

Borisova Marina Mikhailovna,

Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Institute of Pedagogy and Psychology of Education, Moscow State Pedagogical University, Moscow, Russia

Keywords: physical culture; physical education; physical development; physical education; preschoolers; preschool educational organizations; forms of work; physical culture and health work; additional education; spochan; karate-do; sports festivals; terrenkur; geocaching; challenge; townships; neuroskipping rope, skipping technologies; golf; sport games.

Abstract. The article examines traditional and modern forms of work on the physical education of preschool children in a preschool educational organization, a description of each of these forms is given.

В настоящее время уже не вызывает сомнений тот факт, что современный ребенок не такой, каким был его сверстник несколько десятилетий назад. И не потому, что изменилась природа самого ребенка или закономерности его развития. Нет. Принципиально изменилась жизнь, предметный и социальный мир, изменились приоритеты государственной политики в сфере образования и ожидания взрослых, воспитательные модели в семье, педагогические требования в дошкольной образовательной организации и в школе [6]. Поиск инновационных подходов в системе образования детей связан с тем, что в российском обществе после некоторого спада значимости образования оно вновь становится безусловной ценностью.

Спектр умений и навыков, которыми овладевает ребенок, современные родители начинают рассматривать как базу для его возможной успешной карьеры в будущем. Сегодня дошкольные образовательные организации пытаются наряду с традиционными формами работы искать новые формы и содержание образовательного процесса.

Формы организации физического воспитания – это воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности ребенка, основу которой составляет двигательная активность [1]. Рассматривая организационные

основы образования дошкольников в области физической культуры, необходимо учитывать, что физическое воспитание складывается из двух основных составляющих: основного образования и дополнительного образования.

В системе физического воспитания дошкольников сложились разнообразные формы организации занятий физическими упражнениями. Основными из которых в непосредственно образовательной деятельности, осуществляемой педагогом с детьми в процессе двигательной деятельности, являются физкультурные занятия (игровые, сюжетные, тематические, учетно-контрольные, интегрированные, комплексные). Физкультурное занятие было и продолжает оставаться самой традиционной, организованной и систематической формой работы. В соответствии с ФГОС ДО осуществлять занятия необходимо не с учительской позиции взрослого, которая часто вызывает пассивность ребенка, эмоциональный дискомфорт, страх сделать что – то не так, а в форме совместной партнерской деятельности педагога с детьми.

К формам физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня относятся: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультурные минутки и физкультурные паузы, упражнения после сна, закаливающие процедуры; активный отдых (физкультурный досуг, праздник, дни здоровья, каникулы); самостоятельная двигательная деятельность детей (самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе и др.); профилактическая работа. Все формы используют интеграцию содержания образовательных областей и межпредметные связи, что позволяет одновременно комплексно решать задачи физического воспитания [5].

С учетом состояния здоровья детей дошкольного возраста средством реализации личностно-ориентированного подхода в физическом воспитании дошкольников являются индивидуальные занятия физическими упражнениями. Они могут быть направлены на разучивание и совершенствование двигательного действия, которое вызывает у ребенка трудности в выполнении, на коррекцию имеющихся у детей отклонений в физической подготовленности. Это касается детей с нарушением осанки, с низкой двигательной активностью, ослабленных, часто болеющих. На индивидуальных занятиях физические упражнения должны использоваться целенаправленно для конкретного ребенка.

В России популярностью пользовались прыжки со скакалкой среди детей дошкольного и младшего школьного возраста. Такое распространенное в недалеком прошлом физическое упражнение сегодня неоправданно забыто. Его заменили современные нейроскакалки и скиппинг-технологии (от англ. «skipping» – прыгать, подпрыгивать; технология, представляющая традиционные прыжки, сложные комбинации прыжков, акробатических элементов, танцевальных элементов с одной или двумя скакалками, которые выполняются индивидуально или в группах). В чем причина этого явления? Ответ очевиден: в наше время практически «утеряна» методика обучения данному виду прыжков. Современные родители дошкольников, дети 90-х и 2000-х годов, ввиду отсутствия методических разработок, уже не обучались этому упражнению или обучались самостоятельно и бессистемно. Соответственно они испытывают труд-

ности или вовсе не могут передать свой двигательный опыт и имеющиеся навыки детям [7].

Анализ методической литературы показывает, что методика обучения прыжкам со скакалкой описана очень кратко. Перечень рекомендуемых упражнений встречается в работах Д. В. Хухлаевой, Е. Н. Вавиловой, Т. И. Осокиной, О. Г. Аракеляна и Л. В. Кармановой, написанных в 1983-1986 гг. Можно предположить, что каждый ребенок и каждый взрослый того времени умел прыгать со скакалкой. При этом упражнения со скакалкой рассматриваются как важное средство укрепления здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Они укрепляют мышцы ног, способствуют формированию свода стопы, воспитанию скоростно-силовых качеств, чувства ритма, выносливости. Современные исследования подтверждают, что прыжки стимулируют рост нижних конечностей [7].

В этой связи широко рекламируемая сегодня нейроскакалка существенно проигрывает обычной скакалке по двум причинам:

1) при использовании нейроскакалки прыжки осуществляются на одной ноге, что может стать причиной удлинения лишь одной конечности. Следовательно, необходимо контролировать, чтобы количество прыжков на правой и левой ноге было одинаковым. В условиях дошкольной организации это сделать практически невозможно;

2) прыжки на одной ноге ввиду своего однообразия вызывают быстрое утомление у детей дошкольного возраста, следовательно, не будут оказывать тренирующего эффекта на детский организм, что существенно снижает их оздоровительное воздействие [7].

Современной технологией в системе физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста является терренкур («Маршрут здоровья») – это система дозированной ходьбы, прыжков и бега с использованием прохождения данных маршрутов по территории дошкольной образовательной организации. Терренкур рассматривается как определенная система занятий на формирование такого физического качества, как выносливость, выполняемое в умеренном темпе и с умеренной интенсивностью движений [1].

Одной из современных технологий активного отдыха, используемых в ДОО, является геокешинг, в которой дошкольники ищут местонахождения клада по описанию, фотографии, рисунку, плану, схеме, карте. Геокешинг позволяет сделать процесс обучения личностно-значимым, интересным и творческим [1].

С целью приобщения молодого поколения к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом в условиях самоизоляции формат челленджа стал всё более распространённым на просторах Сети. Педагоги записывали видеоролики занятий, комплексов физических упражнений во время режима самоизоляции в домашних условиях и делились ими на сайте образовательной организации и в социальных сетях. Для детей педагоги придумывали специальную программу упражнений, дети совместно с родителями получали задания, записывали видео и отправляли педагогу на электронную почту.

В настоящее время происходит актуализация роли дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, что обуславливает

необходимость его совершенствования в связи с быстро развивающимися общественными потребностями, социальным заказом государства системам образования и физического воспитания в части состояния физического развития, здоровья и двигательной подготовленности населения; потребности личности в физическом самосовершенствовании, саморазвитии; потребности экономики и обороны страны [6]. В ходе дополнительных занятий физкультурно-спортивной направленности с детьми внедряются привлекательные формы двигательной деятельности, которые соотнесены с заботой о сохранении здоровья и повышением двигательной активности детей, интереса к занятиям физическими упражнениями: аквааэробика, ритмическая гимнастика, упражнения на тренажерах, аэробика, степ-аэробика, игровой стретчинг, фитбол-гимнастика, элементы спортивных игр (футбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис, гольф), боевые искусства [1].

В систему дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности входит обучение детей спортивным играм (городки, настольный теннис, волейбол). В настоящее время игра в «Городки» приобретает всю большую массовость. По-прежнему этот вид спорта вызывает интерес, как у детей, так и взрослых. Детям дошкольного возраста игра «Городки» доступна, но она требует от ребенка физической подготовленности, воли, целеустремленности и настойчивости, достаточно развитой зрительно–двигательной координации [2].

Одним из видов спортивных игр на современном этапе является гольф. Спортивная игра гольф – очень популярна во всем мире, и сейчас в России тоже набирает популярность [4]. В работе с детьми дошкольного возраста по обучению игре в гольф используется эффективная и простая международная система «Starting New at Golf» (Начинаем новое в гольфе). Для детей дошкольного возраста спортивная игра гольф – это увлекательная игра для одного или нескольких человек, команд, которые при помощи клюшки для гольфа стремятся закатить мяч в лунку [4].

Одним из боевых искусств, способствующих духовно-нравственному воспитанию и физическому формированию личности, является каратэ-до. Каратэ-до для детей дошкольного возраста, прежде всего, является отличной системой психофизической подготовки. Каратэ-до вырабатывает в ребенке такие качества, как целеустремленность и трудолюбие, стимулирует проявление волевых качеств (доведение дела до конца, инициативность, упорство в преодолении трудностей).

Безопасное фехтование или спочан – один из видов восточных единоборств, возникших в Японии на основе самурайского поединка, является одной из форм, применяемых в системе дополнительного образования. Фехтование ведется на безопасных аналогах холодного оружия: коротких и длинных кинжалах, двуручных и парных мечах, шестах, алебардах и копьях. Спортивное оружие состоит из ударной части, в которую закачан воздух, и рукоятки. Хотя сами мечи совершенно неопасны, дети занимаются в шлемах с маской, на одну руку надевается специальная защита [3]. Использование основных элементов начальной базы спочана и каратэ-до в работе с дошкольниками не преследует ярко выраженной спортивной цели, они способствуют привлечению детей к си-

стематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, что оказывает благоприятное влияние на процесс оздоровления и физического развития.

В рамках системы дополнительного образования проводятся различные конкурсы, фестивали, а также турниры и спортивные соревнования.

Так, в Москве на протяжении нескольких лет проводится городской Фитнес-фестиваль «Солнечный зайчик» среди детей дошкольного возраста государственных и негосударственных образовательных организаций Департамента образования и науки города Москвы. Целью Фитнес-фестиваля является популяризация фитнес-направлений среди детей дошкольного возраста. Программа Фитнес-фестиваля представляет собой командное выполнение композиции по заявленному направлению: ритмическая гимнастика с предметом, без предмета, классическая аэробика, степ-аэробика, фитбол-гимнастика, Zumba, восточные единоборства.

Ежегодный турнир по гольфу в формате SNAG среди дошкольников «ОТКРЫТИЕ», проводится с целью привлечения детей к активному, здоровому образу жизни, популяризации детско-юношеского гольфа и его дальнейшего массового развития в России. Соревнования проводятся по правилам и с использованием игрового снаряжения SNAG на 6-луночном SNAG – гольф поле на открытой площадке.

Спочан – единственный вид восточных единоборств, в котором с любого возраста и при любом уровне подготовки можно принимать участие в соревнованиях различного уровня – от районных турниров до чемпионата мира [3].

Итак, всегда надо помнить, что инновации сами по себе не возникают, они являются результатом научных поисков, передового педагогического опыта отдельных педагогов и целых коллективов. Только использование всей совокупности, теоретических и практических разработок в сочетании с традиционными формами работы позволит привлечь детей к систематическим занятиям спортом, сформировать у них необходимые знания, умения и навыки по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни, научить их использовать полученные знания в повседневной жизни.

Литература

1. Борисова, М. М. Теория и технология физического воспитания и развития ребенка : учебник / М. М. Борисова. – М. : ИНФРА-М, 2016. – 293 с.
2. Борисова, М. М. Обучение дошкольников игре в «Городки» / М. М. Борисова, Т. А. Зорина, Н. М. Сафронова. – М. : Линка-пресс, 2017. – 208 с.
3. Борисова, М. М. «Мирный бой» / М. М. Борисова, А. В. Ашхотов // Обруч. Образование: Ребенок и ученик. – 2014. – № 3. – С. 40-42.
4. Борисова, М. М. Детский гольф как один из современных видов спортивных игр / М. М. Борисова, М. В. Валевская // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции / под ред. Г. В. Бугаева, О. Н. Савинковой, И. В. Смольяновой. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2018. – С. 62-68.
5. Короткова, Н. А. Образовательный процесс в группах детей старшего дошкольного возраста / Н. А. Короткова. – М. : Линка-Пресс, 2012. – С. 33.
6. Методические рекомендации по обновлению содержания и технологий дополнительных общеобразовательных программ в области физкультуры и спорта. – URL:

<http://фцдомофв.рф/files/ioe/documents/G9HVZ2SDCA5KKYDF8VZ5.pdf> (дата обращения: 12.09.2020). – Текст : электронный.

7. Семенова, Т. А. Обучение детей дошкольного возраста прыжкам со скакалкой / Т. А. Семенова // Детский сад от А до Я. – 2020. – № 4 (110). – С. 47-54.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У ПЕДАГОГОВ И МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Вершинина Наталья Александровна,

старший преподаватель, кафедра анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности, Факультет естествознания, физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; e-mail: circaea@yandex.ru

Ключевые слова: здоровьесбережение; здоровый образ жизни; здоровье школьников; здоровье педагогов; здоровьесбережение; младшие школьники; сохранение здоровья; укрепление здоровья; учителя начальных классов; культура здоровья; мотивационная сфера; здоровьесберегающая компетентность; начальная школа.

Аннотация. В статье рассмотрены особенности формирования мотивации к здоровому образу жизни у школьников и педагогов младших классов. На основе анализа научной литературы отмечены низкий уровень психического и физического здоровья учащихся и учителей, как результат воздействия школьных факторов риска. Кроме того, отсутствует устойчивая мотивация к здоровому образу жизни и культура здоровья как у школьников, так и педагогов. Выявлена тесная взаимосвязь между здоровьесберегающей компетентностью, мотивацией к здоровому образу жизни и культурой здоровья человека.

Проведенное авторами исследование, показало необходимость формирования мотивации к здоровому образу жизни (ЗОЖ) и культуры здоровья, как среди детей, так и взрослых.

FORMATION OF HEALTH-SAVING COMPETENCE OF TEACHERS AND PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Vershinina Natalia Aleksandrovna,

Senior Lecturer, Department of Anatomy, Physiology and Life Safety, Faculty of Natural Science, Physical Culture and Tourism, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Keywords: health preservation; healthy lifestyle; health of schoolchildren; health of teachers; health preservation; younger students; preservation of health; health promotion; primary school teachers; health culture; motivational sphere; health-preserving competence; primary school.

Abstract. The article discusses the features of the formation of motivation for a healthy lifestyle among schoolchildren and primary school teachers. Based on the analysis of scientific literature, a low level of mental and physical health of students and teachers is noted as a result of the impact of school risk factors. In addition, there is no sustainable motivation for a healthy lifestyle and a culture of health both among schoolchildren and teachers. We have identified a close relationship between health-saving competence, motivation for a healthy lifestyle and the culture of human health.

The research carried out by the authors showed the need to form motivation for a healthy lifestyle (HLS) and a culture of health, both among children and adults.

Как отмечают авторы (Н. Н. Малярчук, А. И. Маркова, 2013; Л. И. Каташинская, Л. В. Губанова, 2014; И. Ю. Кокаева, 2016; Н. В. Семенова, А. С. Вяльцин, И. И. Кошелева, 2017; В. Р. Кучма, Л. М. Соколова, 2018) существует ряд факторов, вызывающих снижение уровня здоровья детей: невысокое материальное и социальное положение семей, ухудшение экологической ситуации, а также отсутствие культуры здоровья и устойчивой мотивации к ведению ЗОЖ в обществе.

Особую озабоченность вызывает здоровье детей школьного возраста, по данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «Национальный научно-практический центр здоровья детей» Минздрава РФ было выяв-

лено, что среди первоклассников к I и II группам здоровья относились лишь 4,3% и 44% школьников. Среди 11-классников абсолютно здоровых детей уже не осталось. Доля «практически здоровых» школьников снизилась до 34%. У каждого второго выпускника диагностированы хронические заболевания [12].

Самые распространённые отклонения в состоянии здоровья это: нарушения со стороны сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, органов дыхания, нервной системы и психической сферы, а также расстройства зрения [7].

Исследования Института возрастной физиологии РАО свидетельствуют, что наиболее значительный прирост всех нарушений состояния здоровья отмечается в 7-10 и 12-17 лет. За время обучения в школе в 4-5 раз возрастает заболеваемость органов зрения, в три раза – органов пищеварения, в два раза – число нервно-психических расстройств [6].

Формирование здорового образа жизни связано с потребностями, мотивами, ценностями, установками индивида. Мотивация субъекта определяет эффективность и успешность любой деятельности, в том числе педагогической. Она отражается в личностных образованиях учащихся, а ее структура зависимости от возраста, социального статуса, состояния здоровья и других факторов.

Несомненно, особую роль в сохранении и укреплении здоровья детей имеет педагог. Преподаватели, придерживающиеся принципов ЗОЖ, не только более качественно выполняют свои профессиональные обязанности, но и являются убедительным примером для учащихся необходимости поддержания здорового образа жизни, что является самым эффективным методом формирования их личности.

Е. Г. Абакумова в своей работе указывает что, реализация современной образовательной парадигмы, предусматривающая внедрение компетентностного подхода, как основы для оценивания результативности деятельности, предъявляет новые требования к педагогу [1]. В связи с этим, знание возрастных, психологических и физиологических особенностей младших школьников, способов работы по формированию устойчивой мотивации к ЗОЖ и культуры здоровья являются профессиональными компетенциями педагога. От этого зависит его уровень мировоззрения, культура и осознание ценности здорового образа жизни, а в последующем отношении к самому себе, к своей жизни и здоровью других людей [Цит. по: 8, с. 221].

Согласно Профессионального стандарта одной из важных трудовых функций учителя является формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни [10].

Н. Н. Малярчук утверждает что, для современного педагога знание самого предмета и методики его преподавания не достаточно. Роль учителя заключается в том, чтобы обеспечить активное участие самих обучающихся в сохранении собственного здоровья, когда обучение опирается, в том числе, на опыт, мнение и знания, как самого учителя, так и группы учащихся или всего класса [5].

Ряд авторов (А. Г. Бусыгина, М. Ю. Чуркина, С. Г. Чуркин) представляют структуру здоровьесберегающей компетенции как приобретенный синтез компетенций: гуманитарных, социально-экономических, естественнонаучных, общепрофессиональных, навыков творческой деятельности, которые можно

сгруппировать в биосферно-этические, социально-экологические и коммуникативные компетенции [13].

Н. Г. Аникеева и В. В. Лобачев рассматривают здоровьесберегающую компетенцию как способность мобилизовать знания, умения и способы выполнения действий по применению здоровьесберегающей деятельности в образовательном процессе [2].

Интересен подход Е. В. Гончаровой, О. М. Панюкова, В. В. Сокорева, которые предложили рассматривать здоровьесберегающую компетенцию через компоненты деятельности, соотнесенные со сферами личности и включающую мотивационно-волевым, когнитивно-ценностным, практико-деятельностным и рефлексивно-адаптивным компонент. В данном подходе видна связь здоровьесберегающей компетенции с осознанием ценности здоровья, потребностью вести правильный образ жизни и необходимостью формирования устойчивой мотивации к ЗОЖ, без которых невозможна любая целенаправленная здоровьесберегающая деятельность [Цит. по: 4].

И. Р. Рыбина указывает в своих работах, что формирование здоровьесберегающей компетентности у учащихся это результат организации здоровьесберегающего учебного процесса и представляет как интегративную личностную характеристику, совокупность ценностно-смысловых ориентаций, здоровьесберегающих знаний, умений и навыков, готовности и способности, обуславливающих формирование опыта эффективной здоровьесберегающей деятельности в ситуациях реальной действительности [11].

Её мнение дополняет О. Н. Кобцева которая считает, что этот вид компетентности представляет собой результат интеграции эколого-валеологического и физкультурного образования учащихся и проявляется в виде готовности самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением своего здоровья. Учащиеся начальной школы в процессе реализации здоровьесберегающей деятельности способны переносить полученные умения и навыки в другие сферы деятельности и применять их в различных ситуациях [3].

Мы согласны с мнением Ю. В. Лукашина, И. В. Побединской, которые предполагают, что здоровьесбережение в образовательном процессе должно быть ориентировано не только на ребенка, но и на педагога, а компоненты здоровьесберегающей компетенции не только должны быть включены в собственную практическую педагогическую деятельность с целью сохранения и улучшения здоровья учащихся, но и предполагают переосмысление ценностей здоровья в целом, в отношении собственного «Я» в профессиональном и витальном аспектах [4; 9].

На наш взгляд существует тесная взаимосвязь между понятиями «здоровьесберегающая компетенция», «здоровьесберегающая компетентность» и «культура здоровья». Не вызывает сомнения что культура здоровья является частью общей культуры личности и передается в субъект-субъектных отношениях, в частности от педагога к младшим школьникам в ходе трансляции принятых в обществе ценностей, норм морали и традиций в отношении ЗОЖ. А формирование здоровьесберегающей компетентности не возможно без устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Учитывая все выше сказанное, отсутствие у педагога здоровьесберегающей компетентности, а также мотивации к ЗОЖ и как итог, культуры здоровья, затрудняет формирование таковых у младших школьников.

Учитывая все выше изложенное можно предполагать, что проблема сохранения здоровья младших школьников и педагогов, формирования у них устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и культуры здоровья является значимой и актуальной.

Целью нашего исследования явилось выявление уровня сформированности компетентности в отношении ЗОЖ как у школьников, так и педагогов начальной школы.

Нами были разработаны анкеты для педагогов и обучающихся начальных классов позволяющие выявить уровень сформированности здоровьесберегающей компетентности.

Проведен анкетный опрос среди школьников и учителей начальных классов школ г. Екатеринбурга. Опрошено 268 детей в возрасте 9-12 лет с учетом гендерных особенностей, из них 117 мальчиков и 151 девочка, а также 60 учителей в возрасте от 21 до 54 лет.

Анализ результатов анкетирования показал, что, на вопрос об основных ценностях в жизни школьников и учителей были получены следующие ответы. Для всех опрошенных детей среди наиболее важных ценностей находятся: семья, хорошее здоровье и качественное образование, также для девочек важна дружба. Для всех респондентов-педагогов в системе ценностей на первом месте – здоровье, на втором – семья, на третьем – качественное образование. Интересен тот факт, что любимая работа находится лишь на 5-6 месте в иерархии ценностей.

Основными направлениями укрепления своего здоровья среди детей является регулярное занятие физической культурой, рациональное питание и позитивные, доверительные отношения в семье. Для педагогов наиболее популярны ответы: «Стараюсь больше бывать на свежем воздухе, природе», «Избегаю вредных привычек», «Стараюсь высыпаться, не переутомляться». Менее всего популярны формы, требующие затрат времени, сил и финансовых средств: занятия спортом, фитнесом, танцами, плаваньем.

Среди опрошенных младших школьников занимаются регулярно утренней зарядкой 22% мальчиков, 36% девочек и 45% педагогов, в основном в возрасте до 35 лет.

На вопрос о важности рационального питания для здоровья 85% мальчиков и 90% девочек, а также все учителя ответили положительно. Принимают горячую пищу один раз в день 12% школьников обоих полов, 22% употребляют мясную пищу только один раз в неделю и реже; 12% – молочные продукты, и только 33% детей ежедневно получают свежие овощи и фрукты.

Признают, что их питание нельзя признать рациональным и здоровым 71,6% педагогов; регулярно завтракают дома только 45%, все остальные делают это нерегулярно или не завтракают вовсе.

На вопрос об источниках информации о сохранении и укреплении здоровья 60% детей указали семью, информацию о вредных привычках, вреде упо-

требления алкоголя и курения 69% мальчиков и 83% девочек получают на уроках в школе.

Соблюдают режима труда и отдыха только 70,6% мальчиков и 84,8% девочек; остальные респонденты обоих полов его не придерживаются. Их свободное время посвящено просмотру телепередач и компьютерным играм.

Источниками информации по проблеме здоровьесбережения для педагогов являются специалисты – медики, психологи и педагоги (66,6%); средства массовой информации – 41,6%; научно-методическая литература – 40%. Следует отметить недостаточную роль в данном вопросе педагогических советов, методических объединений (11,6%) и администрации школы (8,3%).

Как отмечают 41,8% педагогов в образовательном учреждении, где они работают, существует комплексная и постоянная работа по сохранению и укреплению здоровья учащихся; 31,6% - указывают, что такая работа ведется фрагментарно. Настораживает тот факт что, по мнению 26,6% учителей такая работа не ведется или они не знают о ней.

Более половины респондентов-педагогов (55%) считают наиболее эффективным методом работы по формированию устойчивой мотивации к ЗОЖ личный пример; 46,6% – физкультурно-оздоровительную работу; работу с родителями и их обучение – 36,6%. Лишь 23% говорят об эффективности их обучения по вопросам здоровьесбережения; около 15% – рассмотрение вопросов связанных со здоровьем в рамках учебной деятельности и внеклассную работу по формированию ЗОЖ. На наш взгляд, это связано с тем, что в рамках учебной деятельности педагог не имеет достаточно времени для формирования здоровьесберегающей компетентности.

Среди наиболее часто используемых форм работы с детьми по формированию мотивации к ЗОЖ учителя отметили: беседы – 61,6%, физкультурно-оздоровительные мероприятия – 53,3%; внеклассную и внеучебную работу используют 45%; около одной трети рассматривают вопросы связанные с сохранением и укреплением здоровья на уроках. Никто не выбрал личный пример или работу с родителями, которые, по мнению самих педагогов, являются наиболее эффективными.

На вопрос анкеты «Что сильнее всего влияет на формирование культуры здоровья у детей?» отметили 73% учителей – влияние семьи, 41% – системы дошкольного и школьного образования, 28% – средства массовой коммуникации и сети Интернет.

Полученные результаты анкетирования показывают, что младшие школьники и педагоги хорошо осознают важность ведения здорового образа жизни, понимают опасность вредных привычек и нерационального питания, отмечают необходимость занятий физической культурой для активной и полноценной жизни.

Нами отмечено, что учащиеся младших классов и педагоги не могут или не готовы перенести имеющиеся у них знания, умения и навыки в области здоровьесбережения в реальную жизнь. Дети не всегда осознают, как это сделать, не понимают причинно-следственных связей между своим развитием, поведе-

нием и здоровьем. Здоровье и его сохранение остается для них абстрактным явлением, которое напрямую их не касается.

Для взрослых же основной причиной является, прежде всего, отсутствие желания и материальных средств. Кроме того, у ряда педагогов отсутствует понимание того, что здоровье является ресурсом для эффективной, длительной профессиональной деятельности.

Для детей основным источником информации о здоровье и факторах определяющих его остается, прежде всего, школа и семья. Однако, как указывают сами педагоги, роль семьи в формировании устойчивой мотивации к ЗОЖ и культуры здоровья не достаточна. Родители предпочитают возлагать ответственность в данном вопросе на учителя и школу. Однако учителя младших классов не владеют в достаточной мере здоровьесберегающей компетентностью.

Администрация также не всегда реализует целенаправленную и планомерную здоровьесберегающую деятельность. Педагог остается один на один с проблемой сохранения здоровья детей и своего здоровья.

Выявлено, что среди учащихся педагогов с высоким уровнем мотивации к ЗОЖ, выше уровень знаний о своем здоровье и методах его сохранения, а также дети более ответственно относятся к здоровьесбережению.

Таким образом, педагог начальных классов должен находиться в постоянном развитии своей личности и расширять профессиональную культуру, в том числе в области здоровьесбережения. Он должен обладать устойчивой мотивацией к ЗОЖ и культурой здоровья, чтобы обеспечить сохранение не только своего здоровья, но и здоровья своих учеников и быть для них образцом для подражания.

Требуется комплексная работа по подготовке учителей начального школьного образования по дисциплинам, в которых будет происходить формирование здоровьесберегающей компетентности, так как «Физиологические, психологические и социально-педагогические основы здорового образа жизни», «Профилактика профессионального и эмоционального выгорания педагогов», «Здоровьесберегающие технологии в образовании», «Теория и практика работы по профилактике употребления психоактивных веществ и вредных привычек в школьной среде» и т. д. Необходимо чтобы предложенные учебные курсы включали не только теоретические вопросы, но и практическую работу.

Литература

1. Абакумова, Е. Г. Критерии и уровни сформированности здоровьесберегающей компетентности будущего педагога / Е. Г. Абакумова // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2016. – № 9 (97). – С. 3-7.
2. Аникеева, Н. Г. Формирование здоровьесберегающей компетенции студентов при профессиональной подготовке в вузе (на материале дисциплины «Физическая культура») : автореф. дис. ... кан. пед. наук / Аникеева Н. Г. – Тула, 2009. – 26 с.
3. Кобцева, О. Н. Формирование здоровьесберегающей компетентности младших школьников / О. Н. Кобцева // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2010. – № 3. – С. 42-46.
4. Лукашин, Ю. В. Сущность и специфика здоровьесберегающей компетенции педагогических работников / Ю. В. Лукашин, А. Г. Лукашина // Актуальные вопросы регионального образования. Интеграция современных образовательных технологий. – 2015. – № 19. – С. 16-23.

5. Малярчук, Н. Н. Здоровьесберегающее и здоровьесозидающее воспитание / Н. Н. Малярчук // Вестник Тюменского государственного университета. Гуманитарные исследования. Humanitates. – 2015. – Т. 1, – № 1 (1). – С. 183-189.
6. Малярчук, Н. Н. Пути преодоления факторов, негативно влияющих на здоровье детей и подростков / Н. Н. Малярчук // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2014. – № 6. – С. 49-54.
7. Минздрав: в России не осталось здоровых старшеклассников. – Текст : электронный // Столетие: издание информационно-аналитического фонда исторической перспективы. – URL: http://www.stoletie.ru/lenta/minzdrav_v_rossii_ne_ostalos_zdorovyh_starsheklassnikov_249.htm (дата обращения: 09.10.2020).
8. Петрова, Л. В. Связь ценности здорового образа жизни педагога и подростка / Л. В. Петрова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2015. – № 5-2. – С. 221-224.
9. Побединская, И. В. Здоровьесберегающая деятельность педагога: тезаурус исследования / И. В. Побединская // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2017. – № 1 (274). – С. 32-41.
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н «Об утверждении профессионального стандарта „Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)“» (с изменениями и дополнениями). – URL: <http://fgosvo.ru/uploadfiles/profstandart/01.001.pdf> (дата обращения: 08.09.2020). – Текст : электронный.
11. Рыбина, И. Р. Сущность понятия здоровьесберегающая компетентность / И. Р. Рыбина // Ученые записки Орловского государственного университета. – 2015. – № 3(66). – С. 258-261.
12. ФГАУ МЗ РФ Национальный медицинский исследовательский Центр Здоровья Детей. – URL: nczd.ru/ (дата обращения: 10.09.2020). – Текст : электронный.
13. Чуркин, С. Г. Организация формирования здорового образа жизни у младших школьников : дис. ... канд. пед. наук / Чуркин С. Г. – Ульяновск, 2005. – 136 с.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

Вершинина Наталья Александровна,

старший преподаватель кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности, Факультет естествознания физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; e-mail: anatomy336@yandex.ru

Малафеева Светлана Николаевна,

кандидат биологических наук, профессор, кафедра анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности, Факультет естествознания физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; e-mail: anatomy336@yandex.ru

Ключевые слова: здоровьесбережение; здоровый образ жизни; здоровье студентов; студенты-педагоги; сохранение здоровья; укрепление здоровья; культура здоровья; здоровьесберегающая компетентность; подготовка будущих учителей; уровни сформированности; формирование культуры здоровья.

Аннотация. Реализация здоровьесберегающей деятельности в школе требует от педагогов не только знания своего предмета и методики его преподавания, но и компетентности в вопросах формирования культуры здоровья в качестве педагогической культуры.

Авторами проведено исследование по выявлению уровня сформированности культуры здоровья у студентов педагогического университета. Было установлено, что, большинство студентов признает важность здоровья и здорового образа жизни. Однако практически никто из опрошенных не указывает, что крепкое здоровье необходимо будущему педагогу для профессионального долголетия и эффективного выполнения своих обязанностей. Часть студентов подвержены вредным привычкам (курение и употребление алкоголя), имеют нерациональное и неполноценное питание, не всегда умеет правильно распределять свое время, не владеют навыками саморегуляции и управления своего эмоционального состояния, что свидетельствует о не достаточно сформированной культуре здоровья у будущих педагогов.

FORMATION OF A HEALTH CULTURE IN FUTURE TEACHERS

Vershinina Natalia Aleksandrovna,

Senior Lecturer, Department of Anatomy, Physiology and Life Safety, Faculty of Natural Science, Physical Culture and Tourism, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Malafeeva Svetlana Nikolaevna,

Candidate of Biology, Professor, Department of Anatomy, Physiology and Life Safety, Faculty of Natural Science, Physical Culture and Tourism, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Keywords: health preservation; healthy lifestyle; health of students; student teachers; preservation of health; health promotion; health culture; health-preserving competence; preparation of future teachers; levels of formation; formation of a culture of health.

Abstract. The implementation of health-preserving activities at school requires from teachers not only knowledge of their subject and methods of teaching it, but also competence in the formation of a health culture as a pedagogical culture.

The authors conducted a study to identify the level of health culture formation among students of the pedagogical university. It was found that, most of the students recognize the importance of health and a healthy lifestyle. However, practically none of the respondents indicates that good health is necessary for a future teacher for professional longevity and effective performance of his duties. Some students are susceptible to bad habits (smoking and alcohol consumption), have irrational and inadequate nutrition, do not always know how to properly allocate their time, do not have

the skills of self-regulation and management of their emotional state, which indicates an insufficiently formed culture of health among future teachers.

Закон «Об образовании» и другие нормативные акты РФ определяют, что одной из основных задач системы образования является формирование здорового и безопасного образа жизни у обучающихся; совершенствование и повышение результативности реализуемых программ профилактики аддикций, развитие физической культуры и спорта [10].

Особое значение в этом процессе имеет деятельность педагога. Так, Н. А. Малярчук отмечает, что реализация здоровьесозидающей профессиональной деятельности в школе может осуществляться педагогом, который компетентен в вопросах формирования культуры здоровья в качестве составляющей педагогической культуры [5]. В современных реалиях, по своему положению и профессиональной роли учитель является не только носителем нравственных норм, но и примером инновационных преобразований. Учитывая существование объективных (государственных, общественных, внутришкольных) и субъективных (индивидуально-личностных, профессиональных) факторов, ограничивающих деятельность педагогов в осуществлении инноваций в общеобразовательной школе необходимо действовать в рамках комплексного подхода к созданию внешних (на уровне государственных структур) и активизации внутренних ресурсов педагогов для реализации ими инновационной деятельности [Там же].

Другие авторы (С. Н. Горбушина, О. Р. Спикина, М. П. Лебедева, 2005, 2017) говорят о том, что стратегия оздоровления образования, усиления его культурного статуса при воспитании физически крепкой и духовно защищенной личности требует появления в школе учителя особого типа: высокообразованного профессионала-специалиста, осознающего значимость для подрастающей личности культуры, образования и здоровья; не только знающего, но и понимающего проблемы современной молодежи, связанные с ее образом жизни. Он должен поддерживать ребенка в определении им жизненных целей, идеалов и практик жизнедеятельности как носитель культуры здоровья [2, с. 6]. Однако, выполняя возложенную на них миссию, педагоги образовательных учреждений, широко используя здоровьесберегающие методы и приемы, значительно недооценивают роль культуры здоровья учителя и самой педагогической деятельности в сохранении здоровья воспитанников.

Недостаточная осознанность учительством ценности собственного здоровья и здоровья учащихся, неудовлетворительный уровень владения способами и методами сохранения и развития здоровья в индивидуальной жизнедеятельности и в образовательном процессе свидетельствуют о дефиците культуры здоровья педагогов [7].

Все вышесказанное, определяет актуальность и значимость проблемы формирования культуры здоровья у будущих педагогов в процессе их профессиональной подготовки в вузе.

В настоящий момент существуют различные подходы к понятию культура здоровья педагога. По мнению В. В. Кожанова культура здоровья – совокупное индивидуальное качество, формирующееся в результате систематического, целенаправленного воспитания и обучения на базе мотивационного отношения

к своему здоровью, обогащения опытом применения валеологических знаний, умений и навыков организации здорового образа жизни на практике. Автор считает, что культура здоровья включает в себя три составляющие: умственный – знания в области валеологии, организации здорового стиля жизни, сохранения и укрепления здоровья; эмоционально-ценностный – уважительное отношение к своему здоровью; действенно-практический – активное применение валеологических знаний, умений и навыков на практике [Цит. по: 1].

Другие исследователи (О. Р. Спикина, М. П. Лебедева, 2017) понимают культуру здоровья педагога как часть педагогической культуры. По их мнению, она включает в себя ценности и идеалы здоровья, обусловленные здоровьесберегающими национальными (религиозными, светскими) традициями народа; мировоззренческие аспекты здоровьесбережения и здоровьетворчества (знания, убеждения, личная позиция); формы и модели здоровьесозидающей индивидуальной деятельности; способы и приемы приобщения учащихся к здоровьесформирующей деятельности.

З. И. Тюмасева с соавторами (2014) определяют культуру здоровья как целенаправленную систему действий и отношений, в значительной степени влияющих на качество персонального и коллективного здоровья, состоящих из отношения к своему здоровью и здоровью других людей, а также соблюдения здорового стиля жизни [9].

Ряд авторов (И. В. Шукшина, М. А. Иванчиков, А. Ю. Самсонов, Е. А. Самсонова) указывает, что становление культуры здоровья должно осуществляться в процессе активной деятельности. Оно органично связано с возрастными новообразованиями психики обучающихся, с особенностями развития личности, с окружением, с формирующимся личным социальным опытом. А образовательное пространство, где происходит педагогический процесс должно не только предоставлять возможности сохранения здоровья и саморазвития личности студентов, но и учитывать особенности их культуры здоровья.

Интересен подход И. А. Зимней (2006, 2007), Е. А. Юговой, Э. А. Зеер (2014), которые рассматривают процесс формирования культуры здоровья будущего педагога в рамках компетентностного подхода.

Исследуя единую социально-профессиональную компетентность выпускников вузов, И. А. Зимняя выделяет компетентность здоровьесбережения в группе компетентностей, относящихся к самому человеку как личности, субъекту деятельности и общения. При этом компетентность здоровьесбережения включает в себя знание и соблюдение норм здорового образа жизни, знание опасности курения, алкоголизма, наркомании, СПИДа; знание и соблюдение правил личной гигиены, обихода; физическую культуру человека, свободу и ответственность в выборе образа жизни [4].

С точки зрения Е. А. Юговой (2014) здоровьесберегающая компетентность будущего педагога неразрывно связана с культурой здоровья и представляет из себя комплекс систематических знаний и представлений о позитивных и негативных изменениях в состоянии собственного здоровья и здоровья окружающих; умение составлять программу сохранения своего здоровья и действенную программу (или план) сохранения здоровья учащихся в условиях учебно-

воспитательного процесса; умение создавать здоровьесберегающую образовательную среду; владение способами организации деятельности по профилактике здоровья и здоровьесбережению; владение образовательными технологиями, сохраняющими здоровье учащихся; исследование эффективности образовательного процесса в вопросах здоровьесохранения, а также способность организовать и реализовать деятельность по профилактике и здоровьесбережению [3].

А. Э. Топоев и А. С. Миненкова, исследуя различные подходы к здоровьесберегающим компетенциям, определили ее содержание как многоаспектную систему качеств и свойств личности, которые предполагают эффективное и успешное осуществление учебно-воспитательной работы, направленной на формирование здоровьесберегающих компетенций [8].

Таким образом, культуру здоровья будущего педагога можно рассматривать как индивидуальное качество личности выпускника вуза, целенаправленную систему действий и отношений к своему здоровью и здоровью других, как ценности, идеалы и формы деятельности по здоровьесбережению. Единым является мнение, что культура здоровья является частью общечеловеческой культуры в целом, и педагогической культуры будущего учителя в частности. Ее отсутствие у педагога, затрудняет сохранение и укрепление здоровья у участников образовательного процесса.

Нами была разработана анкета для выявления уровня сформированности культуры здоровья у студентов педагогического университета.

В опросе приняли участие 256 студентов (145 девушек и 111 юношей) в возрасте от 18 до 22 лет с I по IV курс, обучающихся по разным специальностям: «Безопасность жизнедеятельности. Экология», «Психология», «История и обществознание» (табл.).

Таблица

Контингент студентов, принявших участие в опросе

Курс \ Пол	1-2 курс	3-4 курс
Девушки	62	82
Юноши	66	46

На вопросы анкеты были получены следующие ответы. Среди наиболее значимых жизненных ценностей студенты начальных курсов указали «хорошее здоровье», «качественное образование» и «материальное благополучие», а для учащихся третьего и четвертого курса важны «качественное образование», «материальное благополучие» и «любимая работа», в то время как «хорошее здоровье» находится на 4-5 месте в иерархии ценностей.

Наиболее важными условиями для сохранения здоровья для всех респондентов являются прежде всего хорошие экологические условия, соблюдение правил здорового образа жизни (ЗОЖ) и регулярные занятия спортом, кроме того для юношей не менее значимо достаточное количество материальных средств для ведения ЗОЖ.

На вопрос о сущности принципов здорового образа жизни около 47% респондентов отметили правильное (рациональное) питание, физическая актив-

ность, занятия спортом. Однако более половины респондентов, как юношей, так и девушек оставили вопрос без ответа.

Среди студентов первого и второго курсов 53% девушек и 68% юношей признались, что здоровый образ жизни важен, но не является главным в их жизни. Среди старшекурсников так считают 54% студенток и 72% юношей.

Основными причинами, мешающими вести здоровый образ жизни, для всех девушек младших курсов стал недостаток финансовых средств, а также свободного времени (33,3%), для юношей такой преградой является отсутствие времени (56,2%), а затем денег (31,25%). Интересен тот факт, что для обучающихся старших курсов фактором, мешающим вести им правильный и здоровый образ жизни, является, прежде всего, отсутствие необходимого упорства, воли и настойчивости (65% девушек и 63% юношей).

Среди студенток первого и второго курса лишь 33% оценили состояние своего здоровья как «хорошее», среди юношей их число еще меньше – 18,7%. Более 12,9% респондентов этого возраста жалуются на неудовлетворительное состояние своего здоровья.

Среди студенток старших курсов 90% чувствуют себя «хорошо» и «отлично», а 72,6% юношей не жалуются на здоровье

Придерживаются принципов здорового питания 31,2% девушек, обучающихся на младших курсах, и только 25,8% юношей. Число респондентов, обучающихся на старших курсах и ответивших положительно на данный вопрос, составило 20% среди девушек и 27,2% среди юношей.

Вне зависимости от возраста и пола около 54% опрошенных признались, что принимают пищу лишь дважды в день (завтрак и ужин); 17% студентов всех курсов употребляют молочные продукты каждый день, около 20,9% делают это 2-3 раза в неделю, у всех остальных данные продукты появляются в рационе не чаще 2-3 раз в месяц.

Следует отметить, что овощи и фрукты ежедневно присутствуют в рационе питания лишь 22,5% опрошенных, при этом среди юношей чаще, чем среди девушек.

Настораживает тот факт, что среди студентов младших курсов регулярно занимаются физической активностью и спортом 40% студенток и 31,25% студентов, в то время как среди старшекурсников лишь 5% девушек и 9% юношей соответственно.

Положительным моментом является то, что 35,4% из опрошенных студентов младших курсов не употребляют алкоголь, делают это редко 54,8% респондентов этой группы. Однако, среди старшекурсников 38,7% призналось, что принимают алкогольные напитки еженедельно, причем юноши чаще, чем девушки.

Не курят или бросили курить среди респондентов первого и второго курсов 87%, продолжают курить 13% как юношей, так и девушек; среди старшекурсников не курят или отказались от курения 83,8% респондентов мужского пола. В то время как девушки продолжают курить в течение всего периода обучения в вузе.

Испытывают еженедельный стресс 77,4% студентов младших курсов, при этом основными причинами являются проблемы в семье и в учебной деятельности, но их практически не волнуют финансовые трудности и чувство одиночества. Среди студентов старших курсов почти 35% испытывают нервное напряжение ежедневно, 38,7% – еженедельно. При этом основными источниками стресса были признаны финансовые трудности, проблемы в коллективе и в семье, а проблемы в учебе для них менее значимы.

Основным источником информации о сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей для младших курсов является, прежде всего, интернет (68,7%), также информацию студенты получают из средств массовой коммуникации и на учебных занятиях (18,7%). Для старших курсов источники информации остаются прежними, но возрастает значимость учебных занятий (37%).

Будущие педагоги отметили, что наиболее эффективными формами работы по формированию культуры здоровья среди субъектов образовательного процесса, по их мнению, являются: личный пример – 54,5%; рассмотрение вопросов здоровьесбережения в рамках учебных дисциплин – 45,4%, работа с родителями и их обучение – 27,2%.

На вопрос «Как вы оцениваете деятельность УрГПУ по обеспечению здорового образа жизни студентов» 41% респондентов отметили как «хорошо» и «отлично», 43% – «удовлетворительно». Основными пожеланиями студентов были: нормализация температурного режима и микроклимата в учебных аудиториях, организация спортивного досуга для всех студентов, разнообразие диетического меню в столовой и др.

Таким образом, результаты анкетного опроса показали, что, большинство студентов признает важность здоровья и здорового образа жизни. Однако практически никто из опрошенных не указывает, что крепкое здоровье необходимо будущему педагогу для профессионального долголетия и эффективного выполнения своих обязанностей. Часть студентов подвержены вредным привычкам (курение и употребление алкоголя), имеют нерациональное и неполноценное питание, не всегда умеет правильно распределять свое время, не владеют навыками саморегуляции и управления своего эмоционального состояния, что свидетельствует о не достаточно сформированной культуре здоровья у будущих педагогов.

На наш взгляд требуется комплексный подход к решению проблемы формирования культуры здоровья у студентов вуза. Необходимо повышение роли учебных дисциплин, особенно медико-биологического цикла в формировании здоровьесберегающих компетенций у студентов. Привлечение студентов к практической реализации имеющихся у них знаний, умений и навыков через участие в различных научно-исследовательских и воспитательно-профилактических мероприятиях. При этом студенты должны выступать не только в роли участников, но и в роли исследователей, разработчиков программ, проектов, конкурсов и ведущих данных мероприятий.

Литература

1. Галынская, Е. Н. Формирование культуры здоровья обучающихся / Е. Н. Галынская, Э. М. Казин, Л. А. Богданова // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2015. – № 1 (17). – С. 47-52.
2. Горбушина, С. Н. Мировоззренческие детерминанты формирования культуры здоровья будущего учителя : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Горбушина С. Н. – Ижевск, 2005. – 42 с.
3. Зеер, Э. Ф. Критерии и показатели оценки здоровьесберегающей компетентности студентов / Э. Ф. Зеер, Е. А. Югова // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 10. – С. 78-82.
4. Зимняя, И. А. Социальные компетентности выпускников вузов в контексте государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования и проекта «Tuning» / И. А. Зимняя, М. Д. Лаптева, Н. А. Морозова // Высшее образование сегодня. – 2007. – № 11. – С. 22-27.
5. Мальярчук, Н. А. Культура здоровья педагога как профессиональный феномен / Н. А. Мальярчук // Высшее образование сегодня. – 2009. – № 4. – С. 91-93.
6. Печенкина, А. А. Профессиональное здоровье учителя в условиях инновационных преобразований: определение и структура / А. А. Печенкина // Педагогическое образование в России. – 2011. – № 11. – С. 13-17.
7. Семенова, А. Ю. Формирование культуры здоровья воспитателя дошкольного образовательного учреждения как социально-значимого качества личности / А. Ю. Семенова, Т. В. Карасёва, С. Ю. Толстова // Наука и школа. – 2008. – № 1. – С. 53-55.
8. Топоев, А. Э. Дифференциальные признаки понятий «здоровый образ жизни» и «здоровьесберегающие компетенции» при реализации ФГОС ООО / А. Э. Топоев, А. С. Миненкова // Педагогика и психология: современный взгляд на изучение актуальных проблем : сборник науч. трудов междунаро. науч. практич. конференции. – Абакан, 2016. – С. 66-73.
9. Тюмасева, З. И. Психологическая готовность будущих учителей к оздоровительной деятельности : монография / З. И. Тюмасева, Г. В. Валеева. – Челябинск : Изд-во ЗАО «Цицеро», 2014. – 140 с.
10. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174. – Текст : электронный.
11. Шукшина, М. А. Выявление связи между показателями культуры здоровья студентов и образовательным пространством / М. А. Шукшина, М. А. Иванчиков, А. Ю. Самсонов [и др.] // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. – 2020. – № 8. – С. 77-84.

ВОЗМОЖНОСТИ ВНЕДРЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Гамова Светлана Николаевна,

кандидат педагогических наук, доцент, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина; 399770, г. Елец, ул. Коммунаров, д. 28; e-mail: gamova-1975@list.ru

Ключевые слова: здоровьесбережение; здоровый образ жизни; здоровье студентов; студенты; сохранение здоровья; укрепление здоровья; культура здоровья; здоровьесберегающая компетентность; здоровьесберегающие технологии; образовательный процесс; высшие учебные заведения.

Аннотация. В статье рассматриваются некоторые варианты использования здоровьесберегающих технологий в образовательном пространстве высших учебных заведений, представлены статистические данные низкого уровня здоровья студентов, указаны причины снижения здоровья молодежи, представлены варианты здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе ЕГУ им. И.А. Бунина.

POSSIBILITIES OF IMPLEMENTING HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF HIGHER SCHOOL

Gamova Svetlana Nikolaevna,

Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Yelets State University named after I.A. Bunin, Yelets, Russia

Keywords: health preservation; healthy lifestyle; health of students; students; preservation of health; health promotion; health culture; health-preserving competence; health-saving technologies; educational process; higher education institutions.

Abstract. The article discusses some options for the use of health-saving technologies in the educational space of higher educational institutions, presents statistics on the low level of students' health, indicates the reasons for the decline in youth health, presents options for health-saving technologies in the educational process of YSU named after I.A. Bunin.

Здоровьесберегающие технологии образовательного процесса в современной высшей школы и в условиях повседневного быта молодежи стали предметом специальных исследований в связи, с одной стороны, постоянно увеличивающимися интеллектуальными нагрузками современного образования, с другой – четко выраженной тенденцией снижения здоровья обучающихся. Мы живем во все более усложняющемся мире, требующего большего напряжения мозга, нередко переходящего в психоэмоциональное напряжения. Все чаще человек оказывается в состоянии хронического стресса. Отсюда – болезни сердца, нервов, желудка так далее.

Л. М. Митина подчеркивает, что здоровье – это, прежде всего, нормальное телесное благополучие. Но оно не исчерпывается этим. Человеку необходимо душевное спокойствие, гармония между телом и духом. И физиологические, и психологические составляющие здоровья связаны с социумом, экологической средой, окружающей человека. Здоровье как состояние полного физического и психического благополучия определяется, прежде всего, здоровым образом жизни, социальными условиями [5].

Масштабы нарушения здоровья молодых людей сегодня очевидны. Биологический возраст, соответствующий паспортному, регистрируется только у 17% студентов, причем в отдельных случаях он превышает паспортный на 15-20 лет.

В последние годы отмечается рост студентов, поступивших на 1 курс, с отклонениями в состоянии здоровья. В целом, согласно медицинской статистике, на первом месте среди заболеваний студентов стоят болезни органов дыхания и пиелонефрит (около 67%), на втором – заболевания органов пищеварительной системы (51,5%), на третьем – заболевания нервной и сердечно-сосудистой систем (38,6% и 38,2% соответственно). Каждый третий студент имеет нарушения зрения, каждый пятый – страдает сколиозом. Стрессоустойчивая психика присуща только 18% студентов. Значительное число студентов (64,7%) составляют группу риска. Выявлено только 11,6% студентов имеющих достаточно высокие функциональные возможности, удовлетворительную адаптацию к условиям биосоциальной среды и высокую физическую и умственную работоспособность.

Результаты опросов и анкетирования в Орловском, Брянском государственных университетах показали, что почти половина студентов отдают предпочтение своему внешнему виду (прическе, макияжу, одежде), а свое здоровье не считают важнейшей жизненной ценностью; они не владеют, в полной мере, знаниями способов, средств и факторов, укрепляющих здоровье, не имеют потребности применять эти знания в жизни, не достаточно проявляют заботу о своем здоровье и здоровье окружающих людей. Иными словами, у них не сформированы основы культуры здоровья и как показали исследования, интерес к собственному здоровью для студентов не является приоритетным.

В настоящее время идёт поиск наиболее рациональных путей формирования здорового образа жизни обучающихся в образовательных учреждениях. Рациональные подходы предлагают представители разных наук: социологи, психологи, психофизиологи, медики и др. (Р. Е. Мотылянская, С. П. Летунова, Н. А. Фомина и др.). Однако специальных исследований по созданию системы учебно-воспитательной работы в высшей школе со здоровьесберегающей направленностью сравнительно немного (И. В. Климова, В. А. Бороненко, А. Ю. Борисенко и др.).

А. А. Насобина, О. М. Пермяков в своем исследовании показали, что большинство студентов сомневаются в возможности изменения состояния своего здоровья с помощью занятий физической культурой и спортом. Авторы подчеркивают необходимость модернизации современных подходов к формированию ценностных установок на ЗОЖ у будущих специалистов. При этом главная роль отводится самовоспитанию, реализации индивидуальных потенциалов личности в процессе занятий физической культурой и спортом. По мнению А. А. Насобиной, правильно организованная физкультурно-оздоровительная работа может стать основой рациональной организации двигательного режима студенческой молодежи, способствовать нормальному физкультурному развитию и двигательной подготовленности студентов всех факультетов, позволит повысить адаптивные способности организма, и в следствии станет средством сохранения и укрепления здоровья студентов [6].

М. А. Крикунова (Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского) предлагает базовую модель системной комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья в вузе. Она состоит из шести блоков: 1 блок – здоровьесберегающая инфраструктура образовательных учреждений; 2 блок – рациональная организация учебного процесса; 3 блок – организация физкультурно-оздоровительной работы; 5 блок – организация системы просветительской и методической работы с преподавателями и специалистами для повышения квалификации работников вуза; 6 блок – профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья. Основываясь на предлагаемую модель, как указывает М. А. Крикунова, каждый коллектив любого образовательного учреждения, может разрабатывать свои технологии по здоровьесбережению подрастающего поколения [4].

Г. А. Ивахненко, отмечает, что основными видами здоровьесберегающих технологий, применяемых для сохранения и укрепления здоровья студентов в российских высших учебных заведениях, являются физкультурно-спортивные мероприятия, технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности и просветительно-педагогическая деятельность. Другие виды контроля, охраны и сбережения здоровья студентов в вузах представлены гораздо слабее [3].

По данным И. В. Борщёвой, около 90% первокурсников отмечают затруднения в учебной деятельности (ухудшение памяти, тревожность, немотивированные страхи). Особая проблема – болезни социального характера: алкоголизм, наркомания, токсикомания, курение, туберкулёз, суициды и др. В качестве конкретных инновационных методов для решения задач по развитию психического адаптационного студенческого ресурса специалистами предлагаются следующие формы работы: 1) индивидуальное консультирование специалиста психолога или психотерапевта; 2) обучающие тренинги по направлениям: саморегуляция, уверенность перед экзаменами, устройство на работу, управление чувствами, социальная активность, стратегия поведения в конфликтах и т. д.; 3) организация службы дистанционного психологического консультирования студентов через интернет; 4) комплексная компьютерная психодиагностика индивидуально-психологических свойств и особенностей личности; уровня развития когнитивной, мотивационно-потребностной, эмоционально-волевой, коммуникативной, деятельностной сфер и степени дезадаптации студента; 5) проведение психокоррекционных, психопрофилактических, психореабилитационных мероприятий (профилактика эмоциональных нарушений и отклоняющегося поведения); 6) организация кабинетов релаксации (ароматерапия, фитотерапия, музыкальная терапия и т. д.) [2].

Н. М. Агарков, Н. В. Акинин, указывают, что современный учебно-воспитательный процесс предъявляет обучающимся большие психологические и физиологические требования. Исследователями был проведен анализ факторов, негативно влияющих на здоровье студентов. Одной из главных причин, влияющей на здоровье студентов и снижение мотивации к обучению, 73% студентов называют интенсивность учебного процесса, и, как следствие, стрессовые ситуации в учебном заведении испытывают 90% студентов 1 курса и 80% студентов 2 курса. Недостатки в существующей системе физического воспита-

ния и несоблюдение элементарных физических и гигиенических требований к организации учебного процесса отметили 33% студентов 1 курса и 43% студентов 2 курса. Причинами снижения здоровья молодежи называют отсутствие культуры здоровья, мотивации на здоровый образ жизни, недостаток специалистов, способных грамотно и умело участвовать в формировании здоровья у молодежи и предупреждать опасность развития вредных привычек и различных заболеваний. Чрезмерные учебные нагрузки, нерациональный отдых, постоянно действующие и нарастающие стрессовые ситуации негативно сказываются и на психическом здоровье обучающихся [1].

В ЕГУ им. И.А. Бунина ведётся работа по внедрению здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс. Кафедрой теории и методики физического воспитания проводится мониторинг психофизического здоровья студентов. В институте психологии и педагогики планируется открытие психологической службы по оказанию психологической помощи и выявлению студентов «группы риска». Проводятся спортакиады студентов и преподавателей, дни здоровья, турниры по разным видам спорта. Университет имеет профилакторий для оздоровления студентов, физкультурно-оздоровительный комплекс, спортивно-оздоровительную базу отдыха на берегу р. Дон, лыжную базу, футбольное поле, комплексы спортивного оборудования и тренажёров, каждый пятый студент посещает спортивные секции, ведётся оздоровительная работа для лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающиеся получают бесплатное горячее питание. В спортивно-туристическом клубе «Камелот», органично сочетаются спорт, туризм и патриотическое воспитание. Студенты ежегодно принимают участие во Всероссийской акции «Стоп-спид».

Система альтернативных мероприятий, помогает отвлечь молодежь от вредных привычек и пропагандирует новую моду на «чистую жизнь». Проводятся мероприятия интеллектуального характера (предметные кружки, экспериментально-исследовательская деятельность, олимпиады, мероприятия спортивно-оздоровительного характера), мероприятия культурно-нравственного и массово-развлекательного характера – «День первокурсника», «Студенческая весна», «КВН» и др.

В рамках института психологии и педагогики, проблема внедрения здоровьесберегающих технологий в учебный процесс регулярно обсуждается на методических семинарах кафедры дошкольного и специального образования. Представители кафедры выступили на общеуниверситетском семинаре кураторов, была рассмотрена тема «Экспресс-приёмы снижения психоэмоционального напряжения у студентов». Основные идеи здоровьесберегающих технологий изучаются в рамках дисциплин кафедры; курсов по выбору; студентами в научно-исследовательских проектах, отражены в рабочих программах. Проводится работа по расширению и углублению теоретических знаний студентов в области физической культуры, психологии, гигиены, валеологии. Для развития эмоциональной устойчивости у студентов используем наглядный материал, семинары, кураторские часы, на которых проводится обучение способам снижения психоэмоционального напряжения (психомышечные тренировки «защита от стресса», релаксационные упражнения с использованием элементов аутогенной

тренировки, упражнения для снятия общего утомления, дыхательная гимнастика, виброгимнастика и т. д.). Для улучшения психофизического состояния студентов и преподавательского состава в институте проводятся мероприятия по обогащению и эстетическому оформлению образовательного пространства. Организационно-просветительская работа включает акции «Жизнь без наркотиков», «Твое здоровье в твоих руках», выставки плакатов, встречи с официальными представителями администрации, наркологами, сотрудниками УВД, врачами и т. д. Мероприятия спортивно-оздоровительного характера.

Безусловно, мы не претендуем на полноту решения проблемы охраны и укрепления здоровья студентов. Необходимы систематические специальные активные действия, направленные на популяризацию идей культуры здоровья среди молодёжи. Особенно это относится к выпускникам педагогических вузов, чья специфика трудовой деятельности связана с обучением и воспитанием подрастающего поколения.

Литература

1. Агарков, Н. М. Реализация здоровьесберегающих технологий в вузах / Н. М. Агарков, Н. В. Акинина // Вестник новых медицинских технологий. – 2011. – Т. XVIII, № 1. – С. 176-178.
2. Борщёва, И. В. Психологические проблемы здоровьесбережения студентов СГА / И. В. Борщёва // Вестник Института социологии. – 2012. – № 12. – С. 100-111.
3. Ивахненко, Г. А. Здоровьесберегающие технологии в российских вузах / Г. А. Ивахненко // Вестник Института социологии. – 2013. – № 6. – С. 99-111.
4. Крикунова, М. А. Здоровьесберегающие технологии в вузе / М. А. Крикунова, И. Н. Сайгановой // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики : межвузовский сборник научных трудов. – Саратов : ООО Изд. центр «Наука», 2009. – Вып. 2. – С. 46-49.
5. Митина, Л. М. Профессиональная деятельность и здоровье педагога / Л. М. Митина, Г. В. Митин, О. А. Анисимова. – М. : Академия, 2005. – 368 с.
6. Насобина, А. А. Здоровьесберегающие технологии в вузе / А. А. Насобина, О. М. Пермяков // Здоровьесбережение как инновационный аспект современного образования : материалы III Международной научно-практической заочной студенческой конференции, 22 марта 2017 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург : РГППУ, 2017. – С. 243-247.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПСИХОЛОГА КАК НАПРАВЛЕНИЕ РАБОТЫ В СТРУКТУРЕ СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ, ИМЕЮЩИХ ОГРАНИЧЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЗДОРОВЬЯ

Гомзякова Наталия Юрьевна,

кандидат педагогических наук, доцент, Московский городской педагогический университет; 129226, г. Москва, 2-й Сельскохозяйственный проезд, д. 4, к. 1

Ключевые слова: психологическая служба; психологическое здоровье; психолого-педагогические консилиумы; здоровьесбережение; здоровый образ жизни; здоровье детей; сохранение здоровья; укрепление здоровья; культура здоровья; здоровьесберегающие технологии; ОВЗ; ограниченные возможности здоровья; дети с ограниченными возможностями здоровья; педагоги-психологи; формы работы; психолого-педагогическая деятельность.

Аннотация. Статья посвящена анализу и обоснованию роли психолога образовательной организации в реализации задач, связанных с сохранением и укреплением здоровья учащихся с ограниченными возможностями здоровья. Особое внимание уделяется психологическому компоненту здоровья, нормализация состояния которого является ключевым направлением работы в структуре деятельности специалиста данного профиля.

HEALTH-SAVING ACTIVITIES OF A PSYCHOLOGIST AS A DIRECTION OF WORK IN THE STRUCTURE OF SUPPORTING CHILDREN WITH DISABLED HEALTH OPPORTUNITIES

Gomzyakova Natalia Yurievna,

Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Moscow City Pedagogical University, Moscow, Russia

Keywords: psychological service; psychological health; psychological and pedagogical councils; health preservation; healthy lifestyle; children's health; preservation of health; health promotion; health culture; health-saving technologies; limited health opportunities; children with disabilities; educational psychologists; forms of work; psychological and pedagogical activity.

Abstract. The article is devoted to the analysis and substantiation of the role of the psychologist of the educational organization in the implementation of tasks related to the preservation and strengthening of the health of students with disabilities. Particular attention is paid to the psychological component of health, the normalization of which is a key area of work in the structure of the activity of a specialist in this profile.

Психолог образовательной организации, в условиях которой обучаются и воспитываются дети, имеющие ограниченные возможности здоровья, призван решать разнообразные профессиональные задачи, закрепленные в функционале специалиста данного профиля.

Указанный функционал описан в профессиональном стандарте педагога-психолога [4]. В соответствии со стандартом, основная цель вида профессиональной деятельности психолога квалифицируется как психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в образовательных организациях, в том числе, оказание психолого-педагогической помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Следует отметить, что в функционал психолога входят задачи, связанные с заботой о здоровье детей.

Отметим, что в соответствии с определением ВОЗ [3] здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Таким образом, в структуре понятия «здоровье» выделяется физический, психический и социальный компоненты.

В последние годы наметилась тенденция, когда в качестве еще одного из компонентов, выделяется здоровье психологическое, которое ближе всего к понятию психического здоровья, при этом оно также взаимосвязано со здоровьем физическим и социальным. Большинство исследователей проводят достаточно четкие грани между определениями психического и психологического здоровья. Под первым обычно понимается отсутствие признаков психического расстройства (биологический критерий), под вторым – совокупность личностных свойств, обеспечивающих удовлетворительную адаптацию индивида (психологический критерий) [2].

В соответствии с профессиональным стандартом [4], психолог должен заниматься психопрофилактикой, которая направлена на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе воспитания и обучения в образовательных организациях. Психолог разрабатывает и реализовывает планы проведения коррекционно-развивающих занятий, направленных на развитие интеллектуальной, эмоционально-волевой сферы, познавательных процессов, снятие тревожности, решение проблем в сфере общения, преодоление поведенческих проблем. Указанные компоненты являются составляющими психологического здоровья. Следовательно, правомерно говорить о том, что, по сути, вся профессиональная деятельность психолога направлена на нормализацию одного из ключевых параметров здоровья – психологического здоровья.

Таким образом, деятельность психолога образовательной организации активно задействует сферу здоровья обучающихся и воспитанников, способствуя ее гармонизации. Отметим, что работа в данном направлении станет малоэффективной, если не будет выстроено единой командной работы специалистов разного профиля, направленной на оказание всесторонней коррекционно-развивающей и учебно-воспитательной помощи детям. Здоровье ребенка не может являться предметом внимания только одного специалиста. В контексте сказанного, ведущую роль приобретает деятельность консилиума образовательной организации.

В соответствии с положением [5], психолого-педагогический консилиум является одной из форм взаимодействия руководящих и педагогических работников организации, осуществляющей образовательную деятельность, с целью создания оптимальных условий обучения, развития, социализации и адаптации обучающихся посредством психолого-педагогического сопровождения.

Деятельность психолога в составе междисциплинарной команды специалистов связана с ключевой целью профессиональной деятельности, а также с реализацией закрепленных в функционале задач [4], предполагающих формирование и реализацию планов развивающей работы с обучающимися с учетом их индивидуально-психологических особенностей, в том числе, разработку подобных планов совместно с другими педагогами; анализ возможности и ограничения используемых педагогических технологий, методов и средств обучения с учетом возрастного и психофизического развития обучающихся, т. е. их оценку с позиций безопасности для психологического здоровья ребенка; разработку индивидуального образовательного маршрута совместно с педагогами с учетом образовательных потребностей конкретного обучающегося; организацию и совместное осуществление педагогами, учителями-дефектологами, учи-

телями-логопедами, социальными педагогами психолого-педагогической коррекции выявленных в психическом развитии детей и обучающихся недостатков, нарушений социализации и адаптации.

В работе с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья, ключевую роль играет формирование жизненных компетенций, к перечню которых относятся знания и умения из области заботы о здоровье. Для того чтобы ребенок полноценно усваивал компетенции из данной сферы, необходимо задействование мотивационного компонента. Проблема формирования установок на заботу о здоровье, формирование здорового образа жизни имеет психологическую основу. Таким образом, деятельность психолога будет востребована с позиций здоровьесбережения детей и с данной точки зрения, в структуре учебной работы, которая должна быть организована не только при активном участии педагогов, но и психолога.

Командное взаимодействие специалистов в рассматриваемом направлении должно реализовываться не только на уровне учебно-воспитательной и коррекционно-развивающей работы, но и на диагностическом этапе, в соответствии с едиными критериями, которые могут быть использованы как в работе специалистов педагогического, так и психологического профиля [1].

Здоровьесберегающая деятельность психолога образовательной организации в структуре работы с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья, является неотъемлемой и значимой частью его функционала. Важно, чтобы при реализации профессиональных задач в данной области, специалист выстраивал работу на основе принципов индивидуализации, комплексности и междисциплинарности, способствуя тем самым нормализации состояния здоровья детей в целом. Деятельность в рассматриваемом направлении должна вестись с учетом того, что здоровье является жизненно значимым многофакторным феноменом, имеющим интегративную структуру и характеристики.

Литература

1. Гомзякова, Н. Ю. Роль и содержание диагностического блока в системе комплексной работы по развитию знаний и умений из области заботы о здоровье у учащихся с интеллектуальной недостаточностью / Н. Ю. Гомзякова // Проблемы диагностики в современной системе психологического сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья. – М. : Спутник+, 2010. – С. 3.
2. Джарбусынова, Б. Б. Некоторые аспекты соотношения уровня психического и психологического здоровья с уровнем соматического здоровья населения республики Казахстан / Б. Б. Джарбусынова // Этнопсихиатрия и этнонаркология. Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2005. – № 4 (38). – С. 80-81.
3. Определение понятия «здоровье». – Текст : электронный // Краткий психиатрический словарь. – URL: https://www.rlsnet.ru/books_book_id_5_page_125.htm/ (дата обращения: 15.10.2020).
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 июля 2015 г. № 514н «Об утверждении профессионального стандарта „Педагог-психолог (психолог в сфере образования)“». – URL: <https://base.garant.ru/71166760/> (дата обращения: 15.10.2020). – Текст : электронный.
5. Распоряжение Министерства просвещения РФ от 9 сентября 2019 г. № Р-93 «Об утверждении примерного Положения о психолого-педагогическом консилиуме образовательной организации». – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72641204/> (дата обращения: 15.10.2020). – Текст : электронный.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КОМПЕТЕНЦИЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Гравшенков Даниил Александрович,

студент, Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского; 398020, г. Липецк, ул. Ленина, д. 42; e-mail: danik.48026@gmail.com

Мозгунов Александр Иванович,

кандидат биологических наук, доцент, Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского; 398020, г. Липецк, ул. Ленина, д. 42

Ключевые слова: здоровьесбережение; здоровый образ жизни; здоровье детей; здоровье подростков; сохранение здоровья; укрепление здоровья; культура здоровья; здоровьесберегающие технологии; школьники; подростки; учителя; здоровьесберегающие компетенции.

Аннотация. В статье рассматривается необходимость формировать компетенции у учителей и учеников для реализации здорового образа жизни в как можно большем объеме.

ORGANIZATION OF ACTIVITIES FOR THE FORMATION OF COMPETENCIES OF A HEALTHY LIFESTYLE IN CHILDREN AND ADOLESCENTS

Gravshenkov Daniil Alexandrovich,

Student, Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky, Lipetsk, Russia

Mozgunov Alexander Ivanovich,

Candidate of Biology, Associate Professor, Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky, Lipetsk, Russia

Keywords: health preservation; healthy lifestyle; children's health; adolescent health; preservation of health; health promotion; health culture; health-saving technologies; pupils; adolescents; teachers; health-saving competencies.

Abstract. The article discusses the need to form competencies among teachers and students for the implementation of a healthy lifestyle to the greatest extent possible.

Последние несколько лет образовательная система отходит от устаревшего, ориентированного на передачу некой суммы знаний, новый подход направлен на формирование у обучающихся потребностей в обновлении и постоянном пополнении знаний, совершенствовании умений и навыков, их закреплении, оттачивании и превращение их в компетенции.

Здоровый образ жизни – поведение, стиль, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья данной популяции. Здоровый образ жизни – это не только медицинская, но и социально-экономическая категория, которая зависит от развития производства и производственных отношений. Здоровый образ жизни связан с выбором личностью позитивного в отношении здоровья стиля жизни, что предполагает высокий уровень гигиенической культуры отдельных социальных групп и общества в целом [1, с. 391].

В начале тысячелетия обучение было ориентировано в основном на развитие интеллектуальных способностей детей, нежели хоть какой-нибудь рост в физическом плане. Однако последние десять лет просматривается тенденция

роста важности физического развития детей, в том числе пропаганда здорового образа жизни.

Сформировать здоровый образ жизни – сложная задача, включающая в себя большое количество аспектов. Имеется в виду не только методика укрепления здоровья и предотвращения заболеваний, но и увеличение роли личностных качеств в осознанном решении о ведении здорового образа жизни. При этом в первую очередь значимую роль играет стремление к формированию здоровья учащихся, личный опыт сохранения и приумножения здоровья.

Движением в правильном направлении стало введение около десяти лет назад федерального государственного образовательного стандарта, который унифицировал требования, методы, способы обучения для учеников и учителей. Поскольку в эти требования входит предписание ко всем предметам, которые преподаются в школе, там описаны требования к физической культуре, которая напрямую связана с формированием здорового образа жизни детей и подростков.

Для внедрения в образовательный процесс знаний и умений, способствующих развитию компетенций, нужно применить компетентностный подход. Формирование данных компетенций учеников является одной из важнейших задач. Компетенция – способность применять знания, умения, успешно действовать на основе практического опыта при решении задач общего рода, также в определенной широкой области.

Он предполагает подготовку ребенка к жизни, создание способов деятельности, нужных для решения разнообразных задач. В данный момент в школах реализуется компетентностный подход в образовании, а также в воспитании направленности личности на ведение здорового образа жизни.

Воспитание детей направленное на здоровый образ жизни, подготовленность к сохранению здоровья формируются на основе образовательных компетенций:

1. Ценностно-смысловая компетенция. Компетенция в сфере мировоззрения, ценности ученика по отношению к здоровому образу жизни, осознавать роль и предназначения, уметь выбирать установки для своих действий, принимать решения направленные на сохранение здоровья.

2. Общекультурная компетенция. Большое количество вопросов, в которых ученик должен быть осведомлен. Иметь познания в культуре, духовные, социальные, общественные основы, роли спорта и физкультуры в жизни человека.

3. Учебно-познавательная компетенция. Совокупность компетенций в области познавательной деятельности, сюда входят знания и умения организации каких-либо физкультурных занятий, планирования, анализа, рефлексии, оценка здоровья.

4. Информационная компетенция. С помощью информационных технологий формируются умение искать, обрабатывать, сохранять информацию о сохранении здоровья.

5. Коммуникативная компетенция. Умение взаимодействовать с окружающими людьми, работать в команде, владение социальными ролями в коллективе, обеспечивающее сохранение здоровья.

6. Социальная компетенция означает владение знанием и опытом в сфере общественного, семейного здоровья.

7. Личностная компетенция. Направлена на духовное и интеллектуальное самосовершенствование, саморегуляции поддержки личного здоровья. Комплекс качеств с основами безопасности жизнедеятельности.

Стоит отметить, что существует устойчивая взаимосвязь между отношением учителя к собственному здоровью, уровнем грамотности в вопросах здоровья, отношением и потребности в ведении здорового образа жизни и оказании воспитательного воздействия на учеников. Соответственно чем ниже уровень грамотности в данных вопросах у учителя, тем ниже заинтересованность ученика в ведении здорового образа жизни, развитии физических навыков [2, с. 2].

Только лишь реализация умений и знаний на практике, осознание их ценности говорит о сформированности здорового образа жизни, как у учителя, так и у ученика.

Создание компетенций способствующих пропаганде и укреплению позиций здорового образа жизни, основная задача педагогов в нынешних реалиях. Для этого в образовательный процесс и внедряются разнообразные педагогические технологии помогающие в это. Они должны стать основой образования будущего.

Литература

1. Кучма, В. Р. Гигиена детей и подростков : учебник для вузов / В. Р. Кучма. – 2007. – 480 с.
2. Архипова, Т. В. Здоровый образ жизни как компетентность / Т. В. Архипова, А. К. Эшиева. – 2015.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ С ПОМОЩЬЮ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ШКОЛЕ

Гринин Алексей Валерьевич,

аспирант, Уральский государственный педагогический университет; учитель физической культуры, МБОУ СОШ № 6 им. А.П. Бондина, г. Нижний Тагил; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; e-mail: grininlexa@yandex.ru

Галагузова Юлия Николаевна,

доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой педагогики, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26

Ключевые слова: физическое развитие; психологическое развитие; спорт; внеурочная деятельность; здоровьесбережение; здоровый образ жизни; здоровье детей; сохранение здоровья; укрепление здоровья; культура здоровья; здоровьесберегающие технологии; школьники; здоровьесберегающие компетенции; учителя физической культуры; физическая культура; основы безопасности жизнедеятельности.

Аннотация. Статья посвящена актуальной в современном мире проблеме формирования у современного школьника навыков здорового и безопасного образа жизни. Правильное отношение к своему здоровью следует формировать у человека с детства. В этом процессе наряду с уроками физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности большое влияние на ученика оказывают личность учителя физической культуры, его положительный пример и занятия внеурочной деятельностью. Они способствуют формированию у школьника здорового образа жизни и достижению высоких предметных результатов.

DEVELOPING A HEALTHY AND SAFE LIFESTYLE THROUGH EXTRACURRICULAR ACTIVITIES AT SCHOOL

Grinin Alexey Valerievich,

Postgraduate Student, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg; Physical Education Teacher, School No. 6 named after A.P. Bondin, Nizhny Tagil, Russia

Galaguzova Yuliya Nikolaevna,

Doctor of Pedagogy, Professor, Head of the Department of Pedagogy, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Keywords: physical development; psychological development; sport; extracurricular activities; health preservation; healthy lifestyle; children's health; preservation of health; health promotion; health culture; health-saving technologies; pupils; health-preserving competences; physical education teachers; physical culture; basics of life safety.

Abstract. The article is devoted to the problem of forming the skills of a healthy and safe lifestyle in a modern schoolchild that is relevant in the modern world. The correct attitude to your health should be formed in a person from childhood. In this process, along with the lessons of physical culture and the basics of life safety, the personality of the physical culture teacher, his positive example and extracurricular activities have a great influence on the student. They contribute to the formation of a healthy lifestyle and the achievement of high subject results.

Современные условия жизни и профессиональной деятельности предъявляют исключительно высокие требования к состоянию здоровья, психической устойчивости, физическому развитию человека. Эффективность его творческой, профессиональной, спортивной деятельности полностью обусловлена здоровьем человека.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением обществен-

ной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Урочная и внеурочная деятельность, связанная с физической культурой, является одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека на производстве, в учебе, в быту, в общении. Развитие физической культуры и спорта – одно из важнейших слагаемых сильной социальной политики, которая может обеспечить реальное воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открыть широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей [2].

В современное время дети двигаются все меньше, ведь есть много интересных занятий, которые не предполагают активной двигательной активности. Это очень сильно влияет на здоровый образ жизни ребенка.

Правильное отношение к своему здоровью следует формировать у человека с детства, чтобы воспитать гармонично развитую, здоровую личность.

Занятия физической культурой – одно из самых эффективных средств укрепления здоровья и подготовки организма к опасным ситуациям. Необходимо заниматься физической культурой не только во время уроков в школе, но и во внеурочное время, в дополнительных секциях.

Большая нагрузка по обучению физической культуре и здоровому образу жизни ложится на учителя физической культуры. Главная задача учителя – сформировать у ребёнка культуру здорового образа жизни, отношение к своему здоровью как к ценности, убедить в необходимости ведения такого образа жизни, научить навыкам управления своим здоровьем, навыкам оказания первой медицинской помощи и безопасного поведения в различных жизненных ситуациях, культуре межличностных отношений. Учитель должен правильно преподать информацию о здоровом образе жизни, о физкультурном воспитании, увлечь ими школьников. Сделать это лучше всего на собственном примере: учителю самому необходимо заниматься спортом, чтобы подсказать верное направление в развитии детей [3].

Очень большое влияние на ребенка оказывает внеурочная деятельность. Могу доказать это на собственном примере. Сейчас я работаю учителем физкультуры и ОБЖ в школе, в которой раньше обучался. У нас есть туристический клуб «Рифей», в который я попал еще в школьные годы, и он оказал большое влияние на мое отношение к здоровому и безопасному образу жизни.

В «Рифее» занимаются ребята с 5 по 11 классы. Работа в клубе ведется в нескольких направлениях: спортивный туризм, «Юный спасатель», краеведческое, геологическое. Мы ходили в разные виды походов, зимние и летние, на один день или на несколько недель, где требуется хорошая физическая подготовка и навыки нахождения в новых условиях: уметь выживать в них, уметь обустроить лагерь, оказать медицинскую помощь, используя подручные средства; ездили на различные соревнования: районные, городские, областные. Одним из главных видов соревнований для меня стал областной конкурс «Школа Безопасности», на котором мы учились разным видам выживания в различных условиях и правильному спасению людей из различных ЧС.

Участие в деятельности туристического клуба оказало большое влияние на мое отношение к своему здоровью, а также на выбор будущей профессии. Теперь я работаю учителем физической культуры, являюсь тренером в данном туристическом клубе и уже сам стараюсь привить детям стремление к правильному, здоровому и безопасному образу жизни не только по отношению к себе, но и по отношению к другим людям и окружающей нас среде.

Деятельность нашего клуба помогает учащимся понять, в каком направлении они хотят двигаться в плане своего развития и здоровья. Кроме того, участие во внеурочной деятельности положительно отражается и на школьной успеваемости: дает углубленные теоретические знания и практические навыки спортивной деятельности; формирует регулятивные универсальные учебные действия, приучает к самостоятельности, концентрации, умению распределять свое время. Мониторинг качества обученности по предметам «физическая культура» и «ОБЖ» показывает, что ребята, занимающиеся в нашем туристическом клубе, демонстрируют большую положительную динамику, чем остальные школьники.

Если мы научим детей с раннего возраста беречь и укреплять своё здоровье и будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только лично, интеллектуально, духовно, но и физически.

Диагностика сформированности культуры здорового образа жизни у обучающихся занимающихся в кружке во внеурочное время проводилась согласно выделенным критериям представленных ниже.

Детям были предложены задания, степень успешности, выполнения которых отражает сформированность каждого из компонентов культуры здорового образа жизни и позволяет определить ее уровень в целом. Так же в промежутке определенного времени наблюдалась физическое развитие детей и проверка результатов в физическом плане, у кого стали лучше, а у кого хуже [4].

Диагностика уровней сформированности культуры здорового образа жизни осуществляется по трем критериям: ценностно-мотивационный, когнитивный и конативный. С целью уточнения проявлений культуры здорового образа жизни определим показатели и уровни их формирования у обучающихся занимающихся в кружке во внеурочное время, разного возраста с 7 по 9 класс.

Диагностика проводилась на базе МБОУ СОШ № 6 им А.П. Бондина, г. Нижнего Тагила в туристическом клубе «Рифей», секцию, которую посещают учащиеся данной школы с 5 по 9 класс. В исследовании приняли участие всего 18 человека, из них 10 мальчиков и 8 девочек.

Этапы диагностики.

На первом этапе производилась разработка и подбор методов для проведения исследования. Для проведения диагностики было использовано анкетирование и тестирование.

На втором этапе исследования была проведена диагностика учащихся. Для этого детям было предложено выполнить тестовые задания и ответить на вопросы анкеты. Респондентов просили отвечать искренне, высказывать свою точку зрения по каждому вопросу.

На третьем этапе мы провели исследование по физическому развитию детей, их выносливость, состояние, силу.

На четвертом этапе исследования была произведена обработка полученных результатов и их анализ.

Для определения общего уровня культуры здорового образа жизни данные диагностики были обобщены:

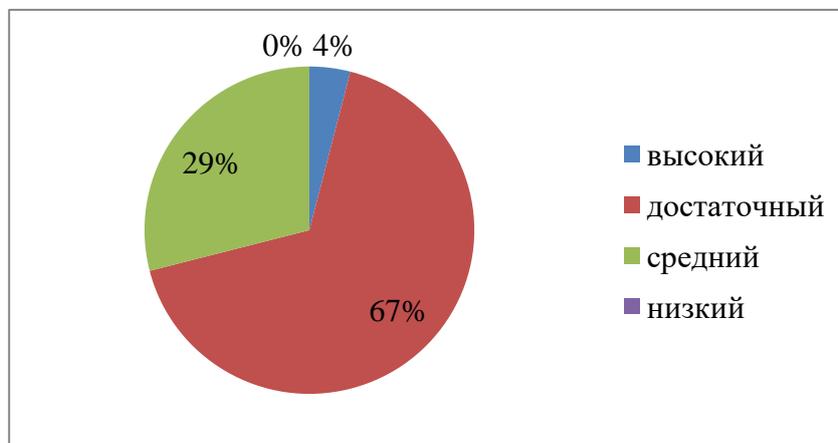


Рис. 1. Уровни сформированности культуры здорового образа жизни у обучающихся

Из представленной диаграммы видно, что на высоком уровне культура здорового образа жизни сформирована только у 4% учащихся. Подавляющее большинство детей показали достаточный уровень культуры здорового образа жизни (67%) и 29% – низкий уровень. Рассмотрим результаты диагностики каждого компонента культуры здорового образа жизни, представленные на рисунке 2.

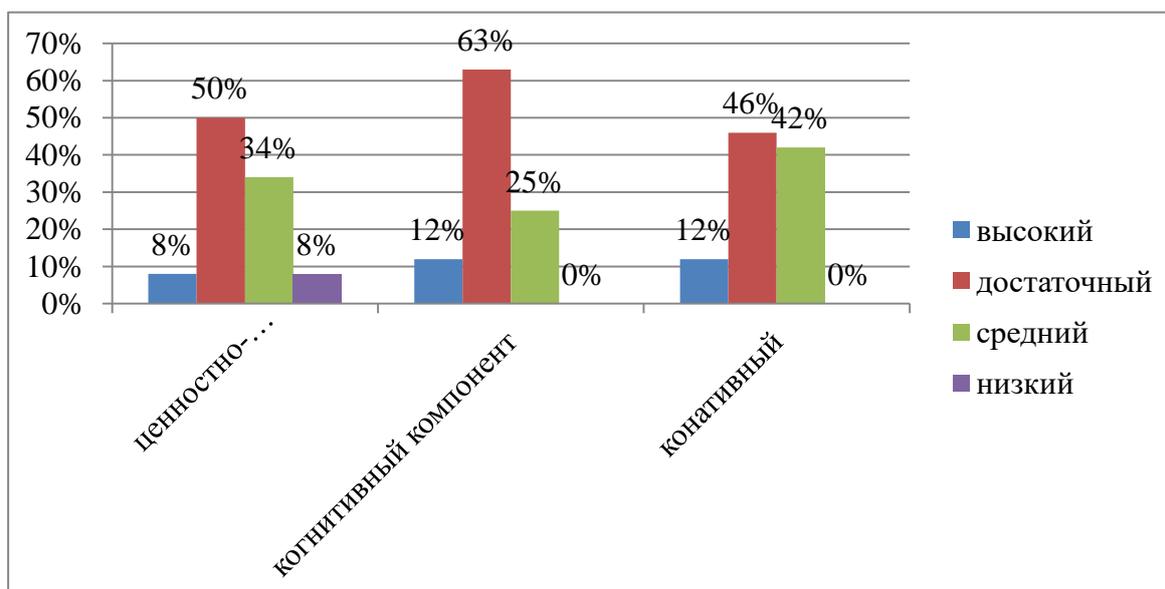


Рис. 2. Уровни сформированности компонентов культуры здорового образа жизни у обучающихся

Анализируя результаты диагностики, можно определить, что наиболее развит у детей когнитивный компонент культуры здорового образа жизни, здесь отмечено 12% детей с высоким уровнем и 63% детей с достаточным

уровнем. Наименее развит ценностно-мотивационный компонент, поскольку здесь отмечен самый низкий из трех процент детей с высоким уровнем (8%) и также только в этом компоненте зафиксирован 8% детей с низким уровнем развития, которого не выявлено в других компонентах.

Физическое оздоровление организма человека связано с поддержанием на высоком уровне деятельности всех его функциональных систем. Движение как основа любой успешной жизнедеятельности – первое важнейшее условие сохранения здоровья. Предложенные для этой цели упражнения – динамические и статические дают заметный оздоровительный эффект, который заключается в высоком мышечном тонусе, хорошем самочувствии и заметном улучшении резистентных сил организма. Таким образом, основное средство укрепления и сохранения здоровья ребенка – это физические упражнения оздоровительной направленности в поддерживающем, развивающем и тренирующем режимах.

Внеурочная деятельность школы требует от педагогического коллектива максимального содействия развитию потенциальных возможностей личности ребенка, способности к творческой мысли, стремящемуся к духовному самосовершенствованию, независимости, обладающей чувством собственного достоинства, умеющей принимать рациональные решения и нести ответственность за свои поступки.

Литература

1. Василевская, Е. С. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня / Е. С. Василевская. – М. : Белый ветер, 2007. – 56 с.
2. Глазырина, Л. Д. Методика преподавания физической культуры / Л. Д. Глазырина, Т. А. Лопатик. – М. : Владос, 2013. – 208 с.
3. Дереклеева, Н. И. Развитие коммуникативной культуры учащихся на уроках и во внеклассной работе / Н. И. Дереклеева. – М. : Норма, 2015. – 167 с.
4. Евсеев, Ю. И. Физическое воспитание / Ю. И. Евсеев. – Ростов н/Д. : Феникс, 2010. – 380 с.

РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

Зак Галина Георгиевна,

кандидат педагогических наук, доцент, кафедра специальной педагогики и специальной психологии, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; e-mail: galina.zak@mail.ru

Козик Татьяна Владимировна,

аспирант 2 года обучения заочной формы, Институт специального образования, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; e-mail: kozik-1993@mail.ru

Ключевые слова: здоровьесбережение; здоровый образ жизни; здоровье детей; сохранение здоровья; укрепление здоровья; культура здоровья; здоровьесберегающие технологии; школьники; здоровьесберегающие компетенции; профессиональная ориентация; профессиональное самоопределение; выбор профессии; профориентационная работа; олигофренопедагогика; умственная отсталость; умственно отсталые дети; адаптированные основные общеобразовательные программы.

Аннотация. В статье представлено понятие «профессиональная ориентация». Раскрываются здоровьесберегающие технологии при работе по профессиональной ориентации с обучающимися с умственной отсталостью.

IMPLEMENTATION OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE ORGANIZATION OF PROFESSIONAL ORIENTATION OF PUPILS WITH MENTAL RETARDATION

Zak Galina Georgievna,

Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Department of Special Pedagogy and Special Psychology, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Kozik Tatyana Vladimirovna,

Postgraduate Student of 2 years of Correspondence Education, Institute of Special Education, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Keywords: health preservation; healthy lifestyle; children's health; preservation of health; health promotion; health culture; health-saving technologies; pupils; health-preserving competences; vocational guidance; professional self-determination; choice of profession; vocational guidance work; oligophrenopedagogy; mental retardation; mentally retarded children; adapted basic general education programs.

Abstract. The article presents the concept of “professional orientation”. Health-saving technologies are revealed when working on professional orientation with students with intellectual disabilities.

Трудовое обучение и воспитание обучающихся с умственной отсталостью выходит на первый план в общей системе работы образовательной организации, реализующей адаптированные основные образовательные программы [1; 6; 8]. Усилия образовательной организации направлены на приобщение всех обучающихся к труду, воспитание любви к труду. Благодаря этому у обучающихся развивается чувство собственного достоинства и стремление жить собственным трудом. Труд занимает ведущее место в обучении обучающихся с умственной отсталостью, так как является основой для последующей профессиональной деятельности [3]. Неотъемлемой частью подготовки обучающихся

с умственной отсталостью к самостоятельной трудовой деятельности является профессиональная ориентация [10; 12].

Целью профориентационной работы является подготовка обучающихся к обоснованному выбору профессии, удовлетворяющему их личные интересы, общественные потребности и запросы рынка [2].

Под профессиональной ориентацией понимаем комплекс научно-обоснованных социально-экономических, психолого-педагогических и медико-физиологических мероприятий, направленных на формирование профессионального самоопределения, соответствующего индивидуальным возможностям, особенностям личности и потребностям общества» [7].

Профессиональная ориентация обучающихся с умственной отсталостью реализуется в системе, которая включает несколько аспектов: социальный, экономический, психолого-педагогический и медико-физиологический.

Социальный аспект профессиональной ориентации связан с выявлением удовлетворенности/неудовлетворенности работой, выбранной профессией. Формирование ценностных ориентиров подрастающего поколения в профессиональном самоопределении; изучение требований к квалификации работника какой-либо сферы.

Экономический аспект профориентации направлен на изучение демографической структуры трудовых ресурсов рынка труда, условий, повышающих его производительность, профессиональной непригодности работников. Подготовка обучающихся к выбору профессии в соответствии с потребностями общества и их возможностями.

Психолого-педагогический аспект профориентации предполагает изучение психологических сторон профессиональной пригодности, выявление профессионально значимых свойств личности. Работа по профессиональной ориентации оказывает воздействие на профессиональные интересы обучающихся, способствует формированию положительных мотивов выбора профессии, которые обеспечивают согласование интересов личности и общества.

Медико-физиологический аспект профориентации связан с определением психофизиологических особенностей обучающихся, состояния их здоровья, позволяющим выполнять определенную профессиональную деятельность.

Содержание профессиональной ориентации и профессионального отбора обучающихся с умственной отсталостью необходимо осуществлять в соответствии с учетом состояния их здоровья и требований, которые предъявляет профессия к личности выпускника образовательной организации [9; 11].

Эффективность организации профессиональной ориентации обучающихся с умственной отсталостью в урочной и внеурочной деятельности во многом зависит от применения здоровьесберегающих технологий, к которым можно отнести:

1. Технологии стимулирования и сохранения здоровья.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни.
3. Коррекционные технологии.

Технологии стимулирования и сохранения здоровья включают:

- применение педагогических методов сохранения здоровья: создание атмосферы доброжелательности, веры в силы обучающегося, реализация индивидуального подхода, создание ситуаций успеха для обучающихся;
- подбор оптимального объема материала по профессиональной ориентации, который будет учитывать индивидуальные особенности обучающихся с умственной отсталостью;
- соблюдение правил техники безопасности: предполагает объяснение правил работы в кабинете (мастерской), правил работы с инструментами, оборудованием, что является неотъемлемым этапом проведения уроков или занятий по профессиональной ориентации обучающихся с умственной отсталостью;
- реализацию охранительно-педагогического режима: учитывает смену видов деятельности как в течение дня (урок – перемена), так и в течение урока (чередование периодов активной работы и расслабления – динамические паузы, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, смена произвольной и эмоциональной активности).

Технологии обучения здоровому образу жизни реализуются:

- в процессе урочной деятельности (на занятиях физической культурой, которые предусмотрены учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью в количестве 3-х часов в неделю);
- в процессе режимных моментов (утренняя гимнастика);
- в процессе коррекционно-развивающих занятий (массаж и самомассаж, например, с использованием «су-джок» мяча;
- в процессе внеурочной (внеклассной) деятельности (специально организованные тематические мероприятия: «Лыжня России», «День здоровья», школьные спартакиады).

К *коррекционным технологиям* реализуются в урочной и внеурочной деятельности через:

- артикуляционную гимнастику;
- фонетическую ритмику;
- сказкотерапию;
- музыкотерапию [4; 5].

Таким образом, работа по профессиональной ориентации обучающихся с умственной отсталостью опирается на состояние их здоровья. Для ее эффективности необходимо применение здоровьесберегающих технологий, которые помогают обучающимся сохранить и укрепить их здоровье.

Литература

1. Брызгалова, С. О. Социально-трудовая адаптация выпускников с нарушением интеллекта : уч.-метод. пособие / С. О. Брызгалова, Г. Г. Зак, О. А. Арапова [и др.] ; под ред. Г. Г. Зак. – Екатеринбург, 2012. – 108 с.
2. Зак, Г. Г. Аспекты психолого-педагогического сопровождения лиц с ограниченными возможностями здоровья : коллективная монография : в 2 частях / Г. Г. Зак [и др.] ; под общ. ред. О. В. Алмазовой. – Екатеринбург, 2016. – Ч. 2. – 263 с.
3. Замский, Х. С. История олигофренопедагогики : учеб. пособие для студентов дефектол. фак. пед. ин-тов / Х. С. Замский. – М. : Просвещение, 1974. – 392 с.

4. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/2016/02/21/zdorovesberegayushchie-tehnologii-v-obrazovatelnom> (дата обращения: 24.09.2020). – Текст : электронный.
5. Здоровьесберегающие технологии, используемые в образовательном процессе. – URL: <https://www.maam.ru/detskijasad/zdorovesberegayushchie-tehnologi-ispolzuemye-v-obrazovatelnom-procese.html> (дата обращения: 24.09.2020). – Текст : электронный.
6. Коркунов, В. В. В помощь учителю столярного дела / В. В. Коркунов, В. В. Родомазов, А. В. Зигарь. – Екатеринбург, 2010. – 109 с.
7. Коркунов, В. В. Профессионально-трудовое обучение, воспитание и адаптация учащихся с нарушением интеллекта : монография / В. В. Коркунов, С. О. Брызгалова, Г. Г. Зак [и др.]. – Екатеринбург, 2012. – 209 с.
8. Коркунов, В. В. Социально-трудовая адаптация учащихся и выпускников вспомогательных школ (принципиальные положения, организация и содержание) : методические рекомендации / В. В. Коркунов ; под ред. Ш. Н. Нигаева. – М., 1990. – 36 с.
9. Пилюгина, Е. И. Актуальность профориентационной работы в образовательных учреждениях / Е. И. Пилюгина, М. Д. Иванова. – Текст : электронный // Молодой ученый. – 2017. – № 15 (149). – С. 619-623. – URL: <https://moluch.ru/archive/149/42233/> (дата обращения: 28.07.2020).
10. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). – М. : Просвещение, 2019. – 365 с.
11. Татьянченко, Д. В. Профориентация: основы, проблемы, тенденции, ресурсы : методическое пособие для руководителей образовательных организаций / Д. В. Татьянченко ; НИЦ Центр управления образовательными проектами ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ». – Челябинск, 2016. – 55 с.
12. Федеральный государственный образовательный стандарт для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). – М. : Просвещение, 2019. – 78 с.

РОЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ

Зарубина Татьяна Борисовна,

студент, Кабардино-Балкарский государственный аграрный университет им. В.М. Кокова; 360030, г. Нальчик, пр. Ленина, д. 1в

Текуева Диана Идрисовна,

преподаватель, кафедра физического воспитания, Кабардино-Балкарский государственный аграрный университет им. В.М. Кокова; 360030, г. Нальчик, пр. Ленина, д. 1в; e-mail: tekueva87@list.ru

Ключевые слова: современное образование; самоконтроль; здоровьесбережение; здоровый образ жизни; сохранение здоровья; укрепление здоровья; культура здоровья; здоровьесберегающие технологии; образовательный процесс.

Аннотация. Актуальностью данной темы, является использование здоровьесберегающих технологий в условиях современного образовательного процесса. Здоровье, является одним из приоритетных факторов успешного личностного развития, поэтому здоровьесберегающий подход к процессу образования представляется как система способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью учащихся, обеспечивающая сохранение и укрепление их здоровья.

THE ROLE OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN MODERN EDUCATION

Zarubina Tatiana Borisovna,

Student, Kabardino-Balkarian State Agrarian University named after V.M. Kokov, Nalchik, Russia

Tekueva Diana Idrisovna,

Lecturer, Department of Physical Education, Kabardino-Balkarian State Agrarian University named after V.M. Kokov, Nalchik, Russia

Keywords: modern education; self-control; health preservation; healthy lifestyle; preservation of health; health promotion; health culture; health-saving technologies; educational process.

Abstract. The relevance of this topic is the use of health-saving technologies in the context of the modern educational process. Health is one of the priority factors for successful personal development, therefore, a health-preserving approach to the education process is presented as a system of methods for managing the educational, cognitive and practical activities of students, ensuring the preservation and strengthening of their health.

Для сохранения и укрепления здоровья в рамках образовательного процесса, необходимо создание принципиально нового подхода к формированию научно обоснованной программы здоровьесбережения. В научных трудах зарубежных ученых, примером такой программы, является концепция укрепления здоровья, сформулированная в 1996 г. на Международной конференции в Оттаве.

Человек, представляет собой, сложную систему, жизнедеятельность которой обеспечивается на разных, взаимосвязанных между собой этапах функционирования – биологическом, психологическом и эмоциональном. На каждом этапе, здоровье человека имеет свои особенности проявления. По определению ВОЗ, здоровье – это то, состояние человека, которому свойственно не только отсутствие заболеваний или патологии, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие [1].

То есть, здоровье – это полное физическое, душевное и социальное благополучие человека. Эти составляющие, тесно взаимосвязаны между собой, и находятся в зависимости друг от друга. С одной стороны, здоровье – это значимый структурный элемент, а с другой – многостороннее динамическое состояние, взаимосвязанная совокупностью трех составляющих – физического, психического и социального здоровья. Дисбаланс одной, связывается с другой, что вызывает снижение адаптивных качеств организма к влиянию неблагоприятных факторов, нарушая взаимосвязь человека с окружающей средой и препятствуя осуществлению его биологических и социальных функций.

Под физическим здоровьем в педагогике понимают совершенство саморегуляции в организме, единство физиологических процессов, наивысшую адаптацию к окружающей среде. Психическое здоровье – это высокое сознание, развитое мышление, высокая внутренняя и моральная сила, способствующая созидательной работе. Социальное здоровье, подразумевает адекватную самооценку, самообладание, самоопределение самого себя в оптимальных социальных условиях окружающей среды [2].

На сегодняшний день, образовательные стандарты предполагают переход к стратегии социального проектирования, а также проектирование системы образования, основываясь на разработке содержания образовательных технологий, определяющих пути и способы достижения личностного и познавательного развития учащихся как основной цели образовательного процесса. Здоровьесберегающие технологии и работа, направленная на их формирование рассматривается как определенный процесс или этап, элементы которого взаимосвязаны и взаимообусловлены. Следует также отметить, что в процессе здоровьесбережения принимают участие как учащиеся, так и педагоги. Проблему здоровьесбережения и здоровьесохранения, следует рассматривать в контексте всей жизни, а не только в конкретном случае определенного этапа обучения. Поэтому, чем раньше начата работа по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни, тем с большей уверенностью можно прогнозировать физическое и психологическое благополучие, личностный рост и адаптацию в современной социокультурной ситуации. Понимание актуальности проблемы здоровьесбережения может помочь в выборе стратегии, направленную на его формирование и сознательно нацелиться на развитие ресурсов и возможностей обучающихся.

Здоровье – важная составляющая успешного индивидуального развития. Этим объясняется актуальность использования здоровьесберегающих технологий в современном образовании.

Согласно мнению большинства ученых, здоровьесформирующие образовательные технологии – это технологии психолого-педагогической направленности, учебные планы, способы и методики, способствующие формированию у обучающихся культуре здоровья, положительных индивидуальных качеств, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья у них, а также способствующие развитию представления и собственном здоровье как наивысшей ценности, развитию мотивации на ведение здорового образа [3].

Здоровьесберегающие технологии – это технологии, гарантирующие учащимся хороший уровень здоровья при соблюдении нескольких правил: правиль-

ное распределение учебного процесса, в соответствии с индивидуальными особенностями, рациональное распределение физической и умственной нагрузки в соответствии с возрастными особенностями учащихся, соблюдение двигательного режима, отсутствие стресса, адекватность методов обучения и воспитания [4].

Сегодня существует несколько основных компонентов здоровьесберегающих технологий – это аксиологический, гносеологический, мотивационный, эмоционально – волевой, физкультурный и личностный. Под аксиологическим, необходимо понимать адекватное отношение учащегося к своему здоровью, необходимости соблюдать здоровый образ жизни. Гносеологический, подразумевает накопление умений, навыков и знаний, для сохранения здоровья, познании себя, своих возможностей. Мотивационный, направлен на формирование осознанного желания здоровьесберегающей деятельности, как следствие творческой активности, стремлении к самореализации своих возможностей. Эмоционально – волевой – это создание условий для переживания положительных эмоций от здорового образа жизни. Физкультурный, владение способами деятельности, которые направлены на повышение двигательной активности. Личностный – само по себе подразумевает активное участие учащегося в освоении культуры здоровьесбережения, развития саморегуляции, становление самосознания и активной жизненной позиции основываясь на воспитание и самовоспитание.

Для успешной реализации здоровьесберегающих технологий в процессе обучения необходимо соблюдать антропоцентрическую ориентацию учебно-воспитательного процесса. Предпочтение должно отдаваться сотрудничеству с учащимися, индивидуализации воздействий. Процесс обучения носит творческий характер. Применяются активные методы и формы обучения [4].

В решении практических вопросов по обеспечению здоровья обучающихся, важную роль играет та область знаний, которая связана с формированием отношения человека к собственному здоровью. Здоровье должно стать основной потребностью человека на протяжении всей жизни. Необходимо научить человека понимать свое состояние, оказывать на него необходимое воздействие, знать свои характерологические особенности, уметь оценивать свои физические и психические возможности организма, а при возникающей необходимости скорректировать имеющиеся недостатки.

Говоря по-другому, человек всегда должен быть уверен в собственных силах, своих возможностях и уметь ими распорядиться. Уверенность в себе, самоуважение, самооценка, контролировать свое психологическое состояние, помогают человеку защитить себя от стрессовых ситуаций, которые появляются на протяжении всей жизни.

Таким образом, крепкое физическое, психическое и социальное здоровье учащихся – окончательный результат здоровьесберегающей деятельности. Задача современного образования состоит в формировании и развитии данного типа деятельности, в том, чтобы помочь учащимся усвоить формы поведения, ведущие к здоровью и позволяющие сохранить его на протяжении всей жизни. Сформировать убеждение, что заботиться о своем здоровье – это правильно и нормально, это залог успеха и будущей счастливой жизни.

Литература

1. Белова, Л. В. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования : учебное пособие / Л.В. Белова. – Ставрополь : Изд-во СКФУ, 2015. – 93 с.
2. Бомин, В. А. Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов / В. А. Бомин. – Иркутск : Мегапринт, 2014. – 157 с.
3. Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии / А. М. Митяева. – М. : Изд. центр «Академия», 2017. – 202 с.
4. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в образовании / Н. К. Смирнов. – М. : Арктики, 2016. – 320 с.

СОЗДАНИЕ У ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ МОТИВАЦИИ В УКРЕПЛЕНИИ И СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Ильиных Ирина Сергеевна,

старший преподаватель, кафедра спортивных дисциплин, Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского; 398020, г. Липецк, ул. Ленина, д. 42; e-mail: ira.shura_80@mail.ru

Надюк Наталья Валентиновна,

старший преподаватель, кафедра спортивных дисциплин, Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского; 398020, г. Липецк, ул. Ленина, д. 42; e-mail: nata.nadyuk.74@mail.ru

Щекочихин Сергей Анатольевич,

студент, Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского; 398020, г. Липецк, ул. Ленина, д. 42; e-mail: sergev50943@mail.ru

Ключевые слова: здоровьесбережение; здоровый образ жизни; сохранение здоровья; укрепление здоровья; культура здоровья; здоровьесберегающие технологии; мотивационная сфера; здоровье детей; здоровье подростков; здоровье молодежи; подростки; молодежь; мотивационная сфера; образовательный процесс.

Аннотация. В статье рассматривается вопрос важности формирования мотивации к сохранению здоровья у подрастающих поколений. Насколько это важный аспект в области образовательных учреждений. Что такое здоровьесформирующее образование и его роль в формировании мотивации к сохранению здоровья.

CREATION OF CHILDREN, ADOLESCENTS AND YOUTH OF MOTIVATION IN STRENGTHENING AND PRESERVING HEALTH IN THE EDUCATIONAL SPACE

Ilinykh Irina Sergeevna,

Senior Lecturer, Department of Sports Disciplines, Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky, Lipetsk, Russia

Natalya Valentinovna Nadyuk,

Senior Lecturer, Department of Sports Disciplines, Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky, Lipetsk, Russia

Shchekochikhin Sergey Anatolyevich,

Student, Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky, Lipetsk, Russia

Keywords: health preservation; healthy lifestyle; preservation of health; health promotion; health culture; health-saving technologies; motivational sphere; children's health; adolescent health; youth health; adolescents; the youth; motivational sphere; educational process.

Abstract. The article discusses the importance of the formation of motivation to maintain health in the younger generations. How important is this aspect in the field of educational institutions. What is health-forming education and its role in the formation of motivation to maintain health.

Знания – это то, что делает многие аспекты нашей жизни понятнее. Это то, что позволяет нам становиться лучше. Получая новые знания, человек развивается и преодолевает всё новые и новые вершины.

Знания – то, на что сегодня целиком направлена система образования. Уже в школе человек знакомится с огромным количеством различных дисциплин, которые призваны сделать его достойным членом общества. Можно было

бы предположить, что знания – краеугольный камень индивидуального успеха человека. Однако таковым краеугольным камнем является другой важнейший фактор. И таковым фактором выступает не что иное, как здоровье человека.

Конечно, можно было бы возразить этому факту, приведя в аргументы то, что многие люди ведут здоровый образ жизни, но при этом не достигают относительного успеха. И напротив, многие люди с ограниченными возможностями здоровья добиваются зачастую намного большего, чем те, кто этих ограничений не имеет. Такая позиция действительно имеет право на существование, однако в противовес ей выступает следующая мысль: «Здоровье – это не все, но без здоровья все – ничто». И действительно, даже самый умелый математик ни за что не сможет решить и простейшего уравнения, если тот, к примеру, испытывает сильную головную боль. Данный пример нелицеприятен, но достаточно показателен, чтобы можно было с уверенностью сказать: «Нам действительно нужно беречь своё здоровье» [3, с. 183].

Но как сделать так, чтобы здоровье являлось не просто крохотным пунктиком в жизни каждого из нас? Как изменить существующий баланс приоритетов человека, в котором здоровье – всего лишь расходный материал, всего лишь средство достижения целей, которые кажутся нам приоритетом наиболее важным, чем что-либо другое.

Ответом на эти беспокоящие вопросы является работа по формированию, поддержке и развитию культуры сохранения здоровья человека. Однако необходимо понимать, что развитие в человеке соответствующих идеалов сможет произойти только в случае проведения действительно серьёзной работы, в ходе которой обучающийся начнёт воспринимать идеалы сохранения здоровья как свои собственные. Также важнейшим аспектом успешного формирования подобных идеалов является то, что привлекать людей к пониманию важности здоровья необходимо с самого раннего возраста. Конечно, всегда можно постараться изменить уже устоявшиеся установки личности, но всё же это будет намного более сложным процессом, чем формирование необходимых идеалов у человека, уже имеющего идеалы альтернативной позиции. Потому заниматься воспитанием нужно с самого детства.

Одним из самых простых способов поменять мнение всего человечества о важности сохранения здоровья является формирование такого понимания у людей с раннего возраста. Одним из важнейших шагов является изменение современной системы образования с внесением здоровьесформирующих знаний. Здоровьесформирующее образование – это педагогический процесс, направленный на формирование и развитие у субъектов позитивной, устойчивой ориентации на сохранение здоровья, как необходимого условия жизнеспособности. Иными словами, необходимо, чтобы уже со школы детям прививались знания о важности сохранения здоровья [5, с. 622].

Нужно понимать, что для того, чтобы воспитание в области сохранения здоровья прошло успешно – необходимо соблюсти целый ряд определённых условий, оказывающих сильнейшее влияние на непосредственно процесс обучения. Этими принципами являются:

– Системность. Здоровье – это сложное и многогранное понятие. На общее состояние здоровья человека оказывают своё влияние следующие факторы:

- 1) биологические;
- 2) психологические;
- 3) социальные.

Наличие системного принципа свидетельствует о том, что здоровьесформирующее образование должно формироваться комплексно на основе сочетания медико-биологического знания и ориентации человека как субъекта деятельности.

– Превентивность. Необходимо не только бороться за сохранение здоровья, но и уметь предупреждать возможности педагогических отклонений и находить средства их устранения. Сущность принципа превентивности состоит в изучении причин, факторов, закономерностей поведения, которое способно оказывать негативное влияние на формирование принципов сохранения здоровья среди детей и молодежи. К этому же принципу относится применение методов предупреждения негативных проявлений, и их своевременная коррекция. В целом данный принцип направлен на формирование заблаговременных установок здорового образа жизни до того, как человек столкнётся с негативными факторами, способными серьёзно навредить его здоровью.

– Междисциплинарность. Междисциплинарный принцип подразумевает собой то, что составление программы здоровьесформирующей системы образования требует знания сразу из множества разных областей.

– Принцип поэтапного формирования здорового образа жизни. Данный принцип предписывает определённые стадии или этапы формирования здорового образа жизни. Этими этапами являются:

1. К первому этапу относится освоение обучающимся необходимых знаний о здоровом образе жизни. Данный этап не является главнейшим, но выступает в роли вводного, без которого переход к нижеперечисленным этапам является невозможным.

2. Ко второму этапу относят формирование у человека мотивации здорового образа жизни. Иными словами, на данном этапе человек овладевает пониманием общепринятых мотивов сохранения здоровья, которые в дальнейшем будут играть важную роль уже в его собственной жизни.

3. К третьему этапу относится самоопределение личности. Самоопределение – ключевой этап, на котором личность начинает активно применять усвоенные ранее принципы сохранения здоровья.

– Социокультурная направленность личности. Иными словами, это процесс формирования мотивации, которая направляет человека на здоровый образ жизни и признание себя прогрессивным субъектом культурного развития. Необходимо, чтобы обучающийся ощущал свою причастность к здоровому обществу, сохраняющему своё здоровье.

– Здоровьесберегающая образовательная среда образовательного учреждения. Данный принцип говорит о необходимости создания такой среды обучения, в которой обучающийся будет иметь все возможности для сохранения здоровья на территории учреждения.

– Готовность педагога к здоровьесформирующей деятельности. Разумеется, одним из важнейших факторов влияния на обучающегося является деятельность педагога. Именно от него в первую очередь зависит вектор развития человека, получающего знания. Конечно, обучающиеся смогут приобщиться к культуре сохранения здоровья только при условии, что их преподаватель будет грамотным и компетентным.

Рассмотрев вышеперечисленные принципы, можно сказать, что их многообразие заставляет согласиться со сложностью реализации условий обучения, которые смогли бы соответствовать всем перечисленным принципам сразу. При этом соблюдение каждого из этих принципов – необходимо, хотя в реальности, к сожалению, почти невыполнима. Необходимо сказать о том, что созданию здоровьесформирующего образования необходимо уделять действительно особенное внимание. В образовательной среде действительно крайне сложно соблюсти все принципы, однако в случае успешного соблюдения каждого из них – учреждение, работающее по такой программе, сможет достичь выдающихся показателей в области формирования важности сохранения здоровья у обучающихся [2, с. 22].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что воспитание культуры здоровья подрастающего поколения возможно только лишь при определенных сложно-реализуемых условиях. Важно еще раз подчеркнуть, что культуру здоровья необходимо начинать формировать с самого раннего возраста, то есть тогда, когда человек ещё не успел сформировать отрицательные для сохранения здоровья идеалы. Сформированная культура должна поддерживаться и укрепляться в течение всей жизни человека, ведь несмотря на то, что сформированные идеалы довольно прочны, без постоянного укрепления они могут покачнуться и привести к печальному исходу событий.

Литература

1. Васютина, И. В. Современное понимание феномена «культура здоровья дошкольника» / И. В. Васютина, А. А. Симонова. – Текст : электронный // Теория и практика образования в современном мире : материалы X Междунар. науч. конф. (г. Чита, апрель 2018 г.). – Чита : Издательство «Молодой ученый», 2018. – С. 15-22. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/277/13957/> (дата обращения: 07.10.2020).
2. Девятова, К. В. Здоровьесформирующее образовательное пространства колледжа как необходимое условие повышения качества образовательного процесса / К. В. Девятова. – Текст : электронный // Молодой ученый. – 2015. – № 13 (93). – С. 622-624. – URL: <https://moluch.ru/archive/93/20639/> (дата обращения: 07.10.2020).
3. Тарханова, Т. И. Использование здоровьесберегающих технологий в рамках изучения химии в средней школе / Т. И. Тарханова. – Текст : электронный // Педагогическое мастерство : материалы I Междунар. науч. конф. (г. Москва, апрель 2012 г.). – М. : Буки-Веди, 2012. – С. 183-186. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/22/2203/> (дата обращения: 07.10.2020).

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОЕКТА «ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»

Кисарина Ирина Федоровна,

инструктор по физической культуре, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение – детский сад комбинированного вида № 464; 620085, г. Екатеринбург, ул. П. Лумумбы, д. 256

Ключевые слова: здоровьесбережение; здоровый образ жизни; сохранение здоровья; укрепление здоровья; культура здоровья; здоровьесберегающие технологии; здоровье детей; дошкольники; физическая культура; физическое развитие; физическое воспитание; дошкольные образовательные организации.

Аннотация. Внедрение здоровых традиций и привычек в повседневную жизнь, формирование сознательного отношения к своему здоровью у дошкольников через реализацию проекта «Здоровый ребенок».

FORMATION OF A HEALTH CULTURE THROUGH THE IMPLEMENTATION OF THE PROJECT “HEALTHY CHILD”

Kisarina Irina Fedorovna,

Physical Education Instructor, Municipal Budgetary Educational Institution – Combined Kindergarten No. 464, Ekaterinburg, Russia

Keywords: health preservation; healthy lifestyle; preservation of health; health promotion; health culture; health-saving technologies; children’s health; preschoolers; physical culture; physical development; physical education; preschool educational organizations.

Abstract. Introduction of healthy traditions and habits in everyday life, formation of a conscious attitude to their health in preschool children through the implementation of the project “Healthy child”.

Дошкольное образование играет значительную роль в гармоничном развитии здорового человека, которое невозможно без физического развития. Основная нагрузка в плане физического развития дошкольников ложится на физкультурные занятия. В работах великого чешского педагога – гуманиста Яна Амоса Коменского говорится, что хорошее физическое развитие ребят является показателем их здоровья. Но достаточно ли только физических упражнений, чтобы ребенок был здоров, чтобы развивалось устойчивое позитивное отношение к здоровой жизни? Современные образовательные программы нацеливают педагогов на формирование широкой двигательной культуры дошкольников, использование не только физкультурных занятий для воспитания у дошкольников интереса к двигательной деятельности и осознанию собственного организма. Для создания оптимальных условий процесса освоения двигательного опыта, развития способностей каждого ребенка в нашем детском саду функционируют физкультурный зал, бассейн, ИЗО-студия, кабинет психолога, логопункт. Более 40% детей, посещающих наш детский сад, имеют задержку речевого развития, а развивается речь через движение, а если быть более точным, вслед за ним. Ребенок сначала должен «нарабатывать» крупную моторику, которая и помогает в дальнейшем сформироваться более мелким и дифференцированным движениям артикуляционного аппарата. Развития в обратном порядке не быть не может. Каждое новое движение, которое с возрастом усложняется и становится двигательным навыком, образует в мозге нейронные связи. Чем больше

движений, тем больше связей. Чем больше связей, тем выше способность к обучению. Так называемые неговорящие дети чаще всего имеют проблемы с координацией, равновесием и перемещением своего тела в пространстве [4]. Именно эти факторы и дали направление для дальнейшей деятельности.



Рис. 1. Альтернативное оборудование

Совместно с фондом «Другой мир» была начата реализация проекта «Здоровый ребенок», в рамках которого был организован кабинет с одноименным названием. В кабинете используется как традиционное спортивное оборудование (различные мячи, палки, гантели, эспандеры, канат, детские тренажеры), так и альтернативное – соляные лампы, ионизаторы воздуха, колокольчики, деревянные плашки, массажеры суджоки, шишки, аппликаторы Кузнецова, балансиры Бильгоу.

Задачи работы кабинета – это внедрение здоровых традиций и привычек в повседневную жизнь, формирование сознательного отношения к своему здоровью, широкое применение не только чисто спортивного инвентаря, но и расширение возможностей использования современного и альтернативного оборудования. В кабинете «Здоровый ребенок» происходит непринужденное «объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей...»; «формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных..., физических качеств», как того и требует Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования [3, с. 8].



Рис. 2. Дыхательная гимнастика

Каждое занятие является комплексным и включает в себя, кроме обычных общеразвивающих упражнений, еще и ознакомление с собственным телом и организмом, элементы точечного массажа, различные упражнения дыхательной и нейрогимнастики. Такие комбинации помогают воспитывать в детях чувство ответственности за свое здоровье, позволяют обеспечить логичный переход от активных движений к более спокойной (минутки психологической разгрузки), релаксирующей и оздоравливающей (фиточай) деятельности.

Используемые стихотворные тексты в комбинации с выполнением различных физических упражнений позволяют включить в работу и правое, и левое полушарие мозга. Систематическое проговаривание нормализует темп речи ребят, её ритмичность, укрепляет артикуляционный аппарат, развивает фонематический слух, расширяет активный словарный запас, формирует культуру речи. Работа в парах учит согласованности действий, умению слушать и видеть партнера, выстраивать диалог.



Рис. 3. Работа в парах

Для решения проблем с координацией и равновесием разрабатывается комплекс гимнастики на балансирах Бильгоу, которые используются в основном логопедами, но замечательно показали себя и на физкультурных занятиях.

Главная концепция реализации проекта: работа в единстве и инструктора по физической культуре, логопеда, воспитателя и психолога; применение методов не только физической культуры, но и хореографии, лечебной физической культуры, дыхательной гимнастики, различных оздоровительных методик.

Литература

1. Бабенкова, Е. А. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет / Е. Н. Бабенкова, О. М. Федоровская. – М. : ТЦ «Сфера», 2009. – 64 с. – (Здоровый малыш).
2. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет: планирование, конспекты занятий / авт.-сост. В. В. Гаврилова. – Изд. 2-е, испр. – Волгоград : Учитель, 2014. – 188 с.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. – М. : УЦ Перспектива, 2014. – 32 с. – URL: <https://www.1urok.ru/categories/20/articles/20468>.

СОВРЕМЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Кожухова Вера Константиновна,

кандидат биологических наук, доцент, кафедра «Физическое воспитание», Ярославский государственный технический университет; 150023, г. Ярославль, Московский пр., д. 88; e-mail: verakozhuhova@mail.ru

Ключевые слова: биологические ритмы; двигательная активность; физическая культура; физическое воспитание; физическое развитие; студенты; учебная деятельность; образовательный процесс; высшие учебные заведения.

Аннотация. Рассматриваются вопросы, связанные с организацией учебного процесса с учетом биологических ритмов. Дается понятие и определение термина «биологический ритм». Предлагается исключить занятия с 8 часов минут и с 14 часов до 15 часов 30 минут, так как польза от этих занятий будет наименьшая. Предлагается в утреннее время суток не проводить, например, силовые упражнения.

MODERN ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY

Kozhukhova Vera Konstantinovna,

Candidate of Biology, Associate Professor, Department of Physical Education, Yaroslavl State Technical University, Yaroslavl, Russia

Keywords: biological rhythms; physical activity; physical culture; physical education; physical development; students; educational activities; educational process; higher education institutions.

Abstract. Issues related to the organization of the educational process taking into account biological rhythms are considered. The concept and definition of the term “biological rhythm” is given. It is proposed to exclude classes from 8 hours and from 14 hours to 15 hours 30 minutes, as the benefits of these classes will be the least. It is suggested that in the morning, for example, strength exercises should not be performed.

Жизненные функции любых биологических объектов обнаруживают периодические колебания. Многочисленные биоритмы, протекающие в живых организмах и имеющие отчетливое эндогенное происхождение, формировались в связи с циклическими изменениями, возникающими в окружающей среде. Временная организация живых систем создавалась на протяжении всей истории живой материи и в определенной мере (и форме) усваивала, прежде всего, циклические изменения, протекающие в природе, суточные, лунные, сезонные, годовичные и другие процессы.

С понятием «ритм» связано представление о гармонии, организованности явлений и процессов. Биоритмы присущи всем живым существам от простейших до млекопитающих [25]. Биологический ритм представляет собой колебательный [19] и самоподдерживающийся процесс. Это воспроизведение максимальных и минимальных значений через приблизительно равные промежутки времени или циклы [15; 19; 23]. По мнению некоторых авторов, таких как: [10; 13; 18, 23] – биологические ритмы представляют собой неразрывную часть гомеостатического механизма регулирования функций и позволяют организму приспосабливаться к меняющимся условиям жизни. Как предполагают [3; 4], ритмические колебания функций обеспечивают высокую степень приспособле-

ния организмов к колеблющимся условиям внешней среды (способность выживания, нормальное существование) и направлены на свою защиту от чрезмерного истощения. Циркадным ритмам подвержен опорно-двигательный аппарат. Утром подвижность суставов меньше, чем вечером, что объясняется застоем лимфы в тканях. Максимальные показатели подвижности суставов отмечаются в 12-14 часов дня [7]. Поэтому некоторые упражнения выполнять в утреннее время суток вредно для организма: круговые движения головой и наклоны ее назад, наклоны туловища вперед и глубокие приседания [24]. Суточным ритмическим изменениям подвержены и физические качества. Наибольшие колебания испытывают упражнения скоростно-силового характера: в метаниях и прыжках в длину [22; 23; 24]. Исследования лиц, не имеющих высоких спортивных результатов, показали, что с 16 часов и до 19 часов результаты в прыжках, толкании ядра и спринте на 16-20% выше, чем с 13 часов до 14 часов [20; 23; 24]. Днем также выше уровень координации движений и лабильность нервно-мышечного аппарата, увеличивается сила мышц и их статическая выносливость [9]. В исследовании, проведенном [5] на здоровых мужчинах, пробегавших 400 метров утром, вечером и ночью, было получено, что утренний результат был промежуточным между вечерним и ночным. В свою очередь, ночной – не превышал вечерний. Ночью же меньше мышечная масса, а также величина максимального усилия на динамографе и короче длительность поддержания статического усилия. Время реакции на световой сигнал при разнообразных сочетаниях сигналов оказывалось ночью более длительным [20]. Однако менее значительная зависимость от времени суток наблюдалась при развитии общей выносливости [22]. Большинство людей в течение суток имеют два пика повышенной работоспособности, а именно: первый пик – с 8 часов до 13-ти часов и второй – с 17 часов до 19-ти часов [1; 2; 3; 6; 8; 16; 21; 23]. Однако некоторые авторы [11; 14] в ряде исследований на спортсменах (пловцах, лыжниках и баскетболистах) пришли к выводу, что мышечная работа, длительное время выполняемая в утренние часы суток, вызывала изменение циркадных ритмов глюкокортикоидов, показателей сердечной деятельности и не оказывала существенного влияния на суточные колебания мышечного кровотока, тонуса магистральных сосудов и концентрацию электролитов в слюне. В течение суток меняется КЩР внутренней среды организма: с 3 до 15 часов – в кислую сторону, а с 15 до 3 часов – в щелочную [8]. Таким образом, светлое время суток способствует активизации катаболизма (распада сложных органических веществ) в каждой клетке человеческого организма. С уменьшением количества света и понижением температуры снижается и физическая активность, что вызывает загустение протоплазмы клеток и преобладание процессов восстановления [17].

В нашем вузе существуют группы общей физической подготовки (ОФП) как женские, так и мужские. Есть группы, которые занимаются по видам спорта – настольному теннису, баскетболу, волейболу, лыжным гонкам, самбо, футболу. Занятия по физическому воспитанию с этими группами проводятся два раза в неделю (4 часа в неделю), в течение трех первых лет обучения. Занятия ведутся каждый день с 8 часов 30 минут до 17 часов 10 минут, кроме субботы и воскресенья. Если учитывать наличие биологических ритмов в организме чело-

века, тогда можно скорректировать расписание занятий по физическому воспитанию. Можно проводить занятия по физическому воспитанию в первой половине дня в 10 часов и до 13 часов. Если учитывать, что каждое занятие имеет продолжительность 1 час 30 минут, тогда получается приблизительно две пары, а именно: 1-я пара с 10 часов до 11 часов 30 минут, 2-я пара с 11 часов 30 минут до 13 часов. Во второй половине дня практические занятия по физическому воспитанию можно начинать с 16 до 18 часов (16 часов – 17 часов 30 минут и с 17 часов 30 минут до 18 часов). Но при этом надо добросовестно организовать учебный процесс. Учесть все мелочи. Конечно, можно проводить занятия по физическому воспитанию и в другие часы. Например, первую пару можно проводить в 8 часов 30 минут, а другую пару – в 14 часов. Эффект или польза от занятий пари этом будет ниже.

Литература

1. Агаджанян, Н. А. Биологические ритмы / Н. А. Агаджанян. – М. : Медицина, 1967. – 120 с.
2. Агаджанян, Н. А. Ритмы жизни и здоровье / Н. А. Агаджанян. – М. : Знание, 1975. – 96 с.
3. Арушанян, Э. Б. Сезонные биоритмы / Э. Б. Арушанян // Хронофармакология. – Ставрополь : Изд-во СГМА, 2000. – С. 24-25.
4. Бубличенко, М. М. Раздел 3. Магнитные бури / М. М. Бубличенко // Метеозависимость. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – С. 92-100.
5. Васильев, И. Г. О суточном ритме работоспособности человека / И. Г. Васильев, Л. П. Зимницкая, Е. Л. Склярчик [и др.] // Физиологический журнал СССР. – 1957. – Т. 43, № 9. – С. 817-824.
6. Виленский, М. Я. Работоспособность студентов в учебной деятельности и ее регулирование средствами физической культуры / М. Я. Виленский, Н. Г. Горшков. – М. : Изд-во МНЭПУ, 1995. – 38 с.
7. Гладышева, А. А. Системы органов опоры и движения / А. А. Гладышева // Анатомия человека. – М. : ФиС, 1977. – С. 54-191.
8. Глазырина, И. П. Эта разная медицина / И. П. Глазырина. – М. : Знание, 1992. – 96 с.
9. Деряпа, Н. Р. Проблемы медицинской биоритмологии / Н. Р. Деряпа, М. П. Мошкин, В. С. Посный. – М. : Медицина, 1985. – С. 208.
10. Детари, Л. Биоритмы / Л. Детари, В. Карцаги. – М. : Мир, 1984. – С. 160.
11. Зубанов, В. П. Перестройка циркадных ритмов физиологических функций при спортивных тренировках в разное время суток / В. П. Зубанов, В. А. Дьячков, М. П. Мошкин [и др.] // Физиология человека. – 1981. – Т. 7, № 1. – С. 138-143.
12. Зубанов, В. П. Ансамбль циркадных ритмов и эффективность тренировочных занятий, проводимых в разное время суток / В. П. Зубанов, М. П. Мошкин, С. И. Петухов // Теория и практика физической культуры. – 1982. – № 7. – С. 26-27.
13. Комаров, Ф. И. Хронотерапия сегодня / Ф. И. Комаров, С. И. Рапопорт // Клиническая медицина. – 1993. – № 5. – С. 4-9.
14. Корягина, Ю. В. Хронобиологические основы адаптации человека при занятиях спортом / Ю. В. Корягина, В. Г. Тристан // Материалы межвузовского сборника научных трудов. – Сургут : СургПИ, 2002. – Вып. 2. – С. 155-159.
15. Кудрин, А. Н. Оптимизация дозирования лекарственных средств с учетом суточных ритмов человека / А. Н. Кудрин, О. Н. Давыдова, Т. А. Зацепилова [и др.] // Советская медицина. – 1985. – № 10. – С. 37-41.
16. Куприянович, Л. И. Местонахождение биологических часов в живых организмах и их регуляция / Л. И. Куприянович // Биологические ритмы и сон. – М. : Наука, 1976. – С. 38-45.
17. Малахов, Г. В. Биоритмология и уринотерапия / Г. В. Малахов. – М. : Изд-во : Весь, 1999. – 236 с.

18. Моисеева, Н. И. Влияние внезапного изменения временной среды на некоторые циркадные ритмы человека / Н. И. Моисеева // Физиологический журнал имени Сеченова. – 1975. – № 12. – С. 1798-1804.
19. Романов, Ю. А. Пространство и время в биологических системах / Ю. А. Романов // Медицинская газета. – 2001. – № 81 (6209), 26 октября. – С. 12.
20. Смирнов, К. М. Суточные ритмы и труд / К. М. Смирнов, А. О. Навакатилян, Г. М. Гамбашидзе [и др.] // Биоритмы и труд. – Л. : Наука, 1980. – С. 72-96.
21. Ужegov, Г. Н. Недельные и месячные циклы в жизни человека / Г. Н. Ужegov // Биоритмы. – Смоленск : Русич, 1997. – С. 46-50.
22. Физиология мышечной деятельности / под общ. ред. Я. М. Коца. – М., 1982. – 447 с.
23. Шапошникова, В. И. Биоритмы – часы здоровья / В. И. Шапошникова. – М. : Советский спорт, 1991. – 63 с.
24. Шапошникова, В. И. Биологические часы / В. И. Шапошникова // Terra incognita. – 1997. – № 8. – С. 12-15.
25. Эмме, А. М. Часы живой природы / А. М. Эмме. – М. : Советская Россия, 1962. – 150 с.
26. Ягодинский, В. Н. Анатомия биоритма / В. Н. Ягодинский // Ритм, ритм, ритм. – М. : Знание, 1985. – С. 35-39.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ «МУЛЬТСТУДИЯ» В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Лавренова Ирина Станиславовна,

воспитатель 1 квалификационной категории, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 545 «Рябинка»; 620135, г. Екатеринбург, ул. Фрезеровщиков, д. 30А; e-mail: mylka.lavrenova@yandex.ru

Ключевые слова: мультстудии; мультфильмы; ФГОС; федеральные государственные образовательные стандарты; старшие дошкольники; работа с детьми; дошкольные образовательные организации; информационные технологии.

Аннотация. В статье показан опыт использования мультстудии в работе с детьми старшего дошкольного возраста, этапы создания мультфильма.

USE OF MULTESTUDIO TECHNOLOGY IN WORK WITH ELDER PRESCHOOL CHILDREN

Lavrenova Irina Stanislavovna,

Educator of 1 Qualification Category, Municipal Budgetary Preschool Educational Institution Kindergarten No. 545 “Ryabinka”, Ekaterinburg, Russia

Keywords: animation studios; cartoons; federal state educational standards; older preschoolers; work with children; preschool educational organizations; information technology.

Abstract. The article shows the experience of using a cartoon studio in working with older preschool children, the stages of creating a cartoon.

Что больше всего любят современные дети? Конечно, это мультфильмы и компьютерные игры.

Мультстудия – это отличная возможность совместить приятное с полезным. Ведь в наше время все больше входят компьютерные технологии, а интерес детей является одним из важных мотивов для начала любой деятельности.

Одной из основных задач педагога является подбор новых, инновационных форм и методов работы с детьми, которые будут эффективны для достижения поставленных целей.

Мультстудия – это современная технология с использованием мультимедийных и технических средств, в основе которой лежит совместная деятельность ребенка и взрослого по созданию совершенно нового продукта «мультфильма».

Погружаясь в мир фантазии и сказки, дети оказываются по ту сторону экрана и своими руками оживляют свои самые неожиданные и необычные сюжеты, получают новые знания, учатся планировать свои действия, работать в группе сообща.

Основной педагогической ценностью использования мультстудии является комплексное развитие детей. Процесс работы над мультфильмом включает в себя теоретические и практические занятия, результатом которых является реальный продукт творческого труда детей.

Данная технология способствует развитию ребенка во всех образовательных областях, определенных в ФГОС ДО.

Речевое развитие. Участие в создании мультфильма повышает уровень речевой активности детей, обогащает словарь, развивает связную речь, звуковую и интонационную культуру речи, фонематический слух.

Социально-коммуникативное развитие. Реализуется потребность ребенка в общении со взрослым и сверстниками, совершенствуются коммуникативные качества и навыки, осваиваются новые способы конструктивного взаимодействия, становление самостоятельности.

Познавательное развитие. Дети знакомятся с мультимедийной техникой, историей мультипликации, творческими профессиями. Узнают много нового о героях мультфильма, изучают их поведение, повадки, характер. Планируют и реализуют свой замысел.

Художественно-эстетическое развитие. Могут создавать различные декорации в разных техниках изобразительной деятельности, персонажей из различного материала по своей задумке, раскрывают свой творческий потенциал.

Физическое развитие. Развитие мелкой моторики рук, координации движений.

В своей работе мы использовали мультстудию «Я творю мир». В комплект входит ширма, несколько видов фона, веб-камера с микрофоном, программа для создания мультфильмов, методическое руководство.

Работа над мультфильмом происходит в несколько этапов:

1. Идея.
2. Придумывание сценария.
3. Определение главных и второстепенных героев мультфильма, декораций для съемки.
4. Выбор и поиск материалов для изготовления декораций, героев мультфильма.
5. Создание самих декораций и героев мультфильма.
6. Распределение ролей (кто снимает, кто переставляет героев, кто озвучивает их).
7. Съемка.
8. Озвучивание.
9. Оформление мультфильма (титры, музыка).

Идея мультфильма появляется в процессе изучения определенной темы, чтения художественной литературы, возникновения проблемной ситуации.

Сценарий мультфильма, как правило, короткий и понятный детям. Выбор материалов для создания декораций и героев зависит от самого сценария и его возможного воплощения, характера героев мультфильма, а также умений самих детей технически их изготовить. Чаще всего, мы изготавливаем героев для использования в технике перекладки и объемной анимации.

Процесс создания мультфильма может продолжаться от нескольких дней до нескольких недель. Важным моментом является совместный просмотр мультфильма, который позволяет получить удовлетворенность от проделанной работы и положительные эмоции конечного результата.

Литература

1. Муродходжаева, Н. С. Мультстудия «Мой мир» : методические рекомендации / Н. С. Муродходжаева, И. В. Амочаева. – ЭЛТИ-КУДИЦ, 2017.
2. Муродходжаева, Н. С. Мультстудия «Мой мир»: инструкция в вопросах и ответах / Н. С. Муродходжаева, И. В. Амочаева. – ЭЛТИ-КУДИЦ, 2017.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ДАЛЬНЕВОСТОЧНОМ РЕГИОНЕ

Лигута Анна Владимировна,

кандидат педагогических наук, заместитель начальника учебного отдела, Дальневосточный юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации; 680020, г. Хабаровск, пер. Казарменный, д. 15; e-mail: Lav_29@mail.ru

Лигута Владимир Филиппович,

кандидат педагогических наук, профессор, кафедра физической подготовки, Дальневосточный юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 680020, г. Хабаровск, пер. Казарменный, д. 15; e-mail: liguta01@mail.ru

Ключевые слова: двигательная активность; здоровьесбережение; здоровый образ жизни; сохранение здоровья; укрепление здоровья; культура здоровья; здоровьесберегающие технологии; здоровье детей; начальная школа; младшие школьники; социологические опросы.

Аннотация. В статье на основе социологического опроса выявлены особенности двигательной активности школьников начальных классов, проживающих в Дальневосточном регионе. Определено отношение учащихся к факторам укрепления и сохранения здоровья, занятиям физической культурой и спортом, а также мотивы занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

MOTOR ACTIVITY OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS LIVING IN THE FAR EASTERN REGION

Liguta Anna Vladimirovna,

Candidate of Pedagogy, Deputy Head of the Educational Department, Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, Khabarovsk, Russia

Liguta Vladimir Filippovich,

Candidate of Pedagogy, Professor, Department of Physical Training, Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, Khabarovsk, Russia

Keywords: physical activity; health preservation; healthy lifestyle; preservation of health; health promotion; health culture; health-saving technologies; children's health; Primary School; younger students; sociological polls.

Abstract. The article on the basis of a sociological survey revealed the features of the motor activity of primary school students living in the Far Eastern region. The attitude of students to the factors of health promotion and preservation, physical education and sports, as well as the motives for physical education and sports activities are determined.

Социально-экономические преобразования, произошедшие в нашей стране за последние годы, свидетельствуют, что здоровье детей, подростков и молодежи не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Неблагоприятные тенденции в состоянии здоровья детей создают реальную угрозу национальной безопасности страны и сохранению благополучного генофонда.

Уровень физического развития и физической подготовленности школьников снижается. Многие специалисты отмечают усиление таких факторов риска здоровья, как употребление алкоголя, табакокурение, наркотическую зависимость, интернет-зависимость, снижение уровня двигательной активности [2; 3].

Наблюдается стремительный рост количества детей с избыточным весом и сопутствующими заболеваниями. По данным руководителя Роспотребнадзора, главного санитарного врача РФ А. Поповой (2020 г.) у 20,0% мальчиков школьного возраста отмечается избыточная масса тела, ожирение у каждого десятого (10,7%). У девочек – 14,0% и 5,8% соответственно.

Школьники старших классов практически все имеют опыт употребления алкогольных напитков. Критическим возрастом приобщения подростков к употреблению алкогольных напитков является возраст 13-14 лет.

Установлено, что 13,8% девочек и 10,4% мальчиков в возрасте 13 лет курят ежедневно, в возрасте 15 лет эти величины составляют 20,8% у юношей и 12,4% у девушек. В последние 3-5 лет среди подростков в возрасте 13-15 лет увеличилась распространенность употребления наркотических веществ – в 3,0 раза, алкогольных напитков – в 1,8 раза и табакокурения – в 1,4 раза. За время обучения в школе количество здоровых детей сокращается в 4-5 раз.

Здоровье человека определяется множеством факторов, однако решающее значение среди них принадлежит двигательной активности. Двигательная активность – это деятельность индивидуума, направленная на достижение физических кондиций, необходимых для поддержания высокого уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Понятие двигательная активность, по мнению В. К. Бальсевича [1], обусловлено, прежде всего, тем, что оно, в большей степени отражает социально мотивированные изменения в отношении современного человека к физической культуре, в понимании ее личностно значимого смысла. В настоящее время необходимость продуманных, систематических занятий физической культурой становится все более очевидной, но пока, к сожалению, недостаточно реализуемой составляющей образа и стиля жизни каждого человека.

Главным компонентом двигательной активности, как деятельности, направленной на достижение физических кондиций, физического совершенствования, развития физических способностей и качеств, являются занятия физическими упражнениями.

Физические упражнения оказывают существенное влияние на организм человека и его жизнедеятельность. Мышечная деятельность способствует улучшению функционального состояния основных органов и систем организма, повышению тонуса больших полушарий мозга, создавая, таким образом, благоприятные условия не только для функционирования уже имеющихся связей, но и выработки новых.

Двигательная активность является биологической потребностью для роста и развития живого организма. Уровень двигательной активности выступает генетически обусловленной величиной. Он наиболее высок у детей, что связано с ролью скелетной мускулатуры в обеспечении условий роста и развития организма в формировании гомеостаза. Регулярная двигательная активность всегда считалась важным компонентом здорового образа жизни.

Следует подчеркнуть, для детей двигательная активность имеет жизненно важное значение. Движения необходимы ребенку, так как способствуют разви-

тию его морфофункциональных систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

В связи с этим, необходимо у детей и подростков формировать ценное отношение к физической культуре, спорту, воспитанию потребности в здоровом образе жизни, ориентировать на осознанное укрепление здоровья путем повседневных занятий физическими упражнениями.

Цель исследования – определить отношение школьников начальных классов к двигательной активности как важному компоненту здоровья.

Методика и организация исследования. В социологическом исследовании приняли участие 889 школьников 3-4 классов (456 – мальчиков, 433 – девочек), проживающих в разных регионах Дальнего Востока России (Амурская область, Еврейская автономная область, Камчатский край, Магаданская область, Приморский край, Республика Саха (Якутия), Сахалинская область, Хабаровский край, Чукотский автономный округ).

На основе анкетирования были проанализированы ответы респондентов по вопросам, отражающим отношение учащихся к факторам укрепления и сохранения здоровья, выполнению утренней зарядки, двигательной активности в свободное от учебных занятий время, занятиям физической культурой и спортом, а также мотивы занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ данных анкетного опроса показал, что основными факторами укрепления и сохранения здоровья человека, по мнению школьников, являются: рациональное питание, отказ от вредных привычек и регулярные занятия физическими упражнениями (табл. 1).

Таблица 1

Важные факторы для сохранения и укрепления здоровья человека, %

Факторы здоровья	Пол		Итого
	М	Д	
Рациональное питание	59,4	62,5	60,9
Регулярные занятия физическими упражнениями	63,4	53,7	58,6
Гигиена тела	50,6	59,7	55,1
Соблюдение режима дня	30,5	30,9	30,7
Выполнение утренней гимнастики	41,5	45,8	43,6
Отказ от курения	64,4	66,8	65,6
Отказ от употребления спиртных напитков	58,6	60,4	59,5
Закаливание	40,8	31,7	36,2
Ежедневные прогулки на свежем воздухе	37,7	46,3	42,0

Из представленных данных таблицы 1 видно, что школьники младших классов осознают значимость двигательной активности в жизнедеятельности человека как компонента здорового образа жизни.

Почти одинаковое число мальчиков (21,4%) и девочек (21,5%) регулярно и систематически выполняют утреннюю зарядку, 50,7% (48,7% мальчиков и 52,6% девочек) выполняют, но не регулярно и не выполняют – 27,9% (29,9% мальчиков и 25,9% девочек) школьников.

В свободное от учебных занятий время школьники чаще всего гуляют на улице, посещают спортивные секции, помогают родителям, играют в компьютерные игры, смотрят телевизионные передачи (табл. 2).

Таблица 2

Виды досуговых занятий школьников, %

Виды занятий	Пол		Итого
	М	Д	
Смотрю телевизор	37,5	44,2	40,9
Гуляю на улице	56,8	51,6	54,2
Хожу в кино	9,2	6,9	8,1
Играю в компьютерные игры	49,7	39,4	44,6
Отдыхаю, не чего не делаю	8,8	10,8	9,8
Играю в шашки, шахматы	15,3	9,0	12,2
Читаю книги	25,9	52,1	39,0
Посещаю спортивную секцию	55,9	36,3	46,1
Помогаю дома родителям	38,4	53,2	45,8

В ходе анкетирования установлено, что 55,9% мальчиков и 36,3% девочек занимаются физической культурой в школе и различными видами спорта, среди них 29,8% школьников посещают спортивные секции СДЮШ и 11,4% занимаются в платных спортивных секциях, 4,9% занимаются самостоятельно вместе с родителями.

Полученные результаты свидетельствуют о недостаточном количестве школьников, занимающихся спортом, особенно девочек, при том, что одним из основных целевых ориентиров Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года предусмотрено увеличение доли обучающихся детей, подростков и молодежи, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 80,0% в 2020 году.

Основными причинами этого являются недостаточное число спортивных секций по месту жительства, отвечающих интересам детей, а также значительной платой за посещение занятий в спортивных секциях.

Приоритетными мотивами к занятиям физической культурой и спортом для мальчиков являются укрепление здоровья, стремление быть сильным и выносливым, а также достижение спортивных результатов, для девочек: укрепление здоровья, стремление иметь красивую фигуру и быть сильной и выносливой (табл. 3).

Таблица 3

Мотивы занятий физической культурой и спортом, %

Мотивы	Пол		Итого
	М	Д	
Укрепить здоровье	54,6	53,7	54,2
Быть сильным и выносливым	49,3	21,5	35,4
Иметь красивую фигуру	19,5	44,2	31,9
Достичь высоких спортивных результатов	25,9	19,9	22,9
Укрепить волю	21,3	10,9	16,1
Общение и возможность иметь друзей	14,3	8,1	11,2

По мнению большинства участников (40,9%) опроса необходимо заниматься физической культурой каждый день (табл. 4).

Таблица 4

Мнение школьников о необходимом количестве занятий физической культурой в неделю, %

Количество занятий	Пол		Итого
	М	Д	
Один раз в неделю	11,8	11,8	11,8
Два-три раза в неделю	30,5	30,8	30,6
Более трех раз в неделю	16,7	15,3	16,0
Каждый день	40,1	41,7	40,9
Можно вообще не заниматься	0,9	0,4	0,7

Однако данное мнение и понимание не стало осознанной мотивацией к двигательной активности младших школьников, о чем свидетельствуют показатели выполнения утренней зарядки и количество занимающихся спортом.

Данная проблема, в первую очередь, должна решаться на основе формирования физической культуры личности на этапе начальной школы, воспитания потребности в здоровом образе жизни, ориентации на сознательное укрепление здоровья за счет двигательной активности.

Таким образом, проблема формирования мотивационной потребности к двигательной активности школьников начальных классов является приоритетной задачей в системе образования, от решения которой зависит здоровье подрастающего поколения и, в целом, будущее России. Необходим комплексный подход к разработке технологий формирования культуры двигательной активности личности соответственно возрастным особенностям школьников, которые были бы ориентированы на самосохранение и саморазвитие детей.

Литература

1. Бальсевич, В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 14-22.
2. Карпов, В. Ю. Характеристика потребностно-мотивационной составляющей в структуре физической культуры личности младшего школьника / В. Ю. Карпов, Г. А. Абрамишвили, А. С. Болдов [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134). – С. 115-120.
3. Синявский, Н. И. Отношение детей 9-10 лет к физической активности в условиях образовательного учреждения / Н. И. Синявский, А. В. Фурсов, В. Ю. Лосев [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 9. – С. 93-94.

НЕОБХОДИМОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В ШАХМАТЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

Макеев Олег Владимирович,

магистрант, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма; 350015, г. Краснодар, ул. им. Буденного, д. 16.

Мишина Татьяна Валерьевна,

кандидат философских наук, доцент, кафедра философии, культуроведения и социальных коммуникаций, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма; 350015, г. Краснодар, ул. им. Буденного, д. 161; e-mail: mishina84@list.ru

Ключевые слова: шахматы; общеобразовательные учебные заведения; школьники; учебный процесс; учебные дисциплины; юные спортсмены; интеллектуальное развитие; психологическое развитие.

Аннотация. В статье рассмотрена необходимость внедрения в образовательный процесс учебной дисциплины шахматы. Описано влияние игр в шахматы на интеллектуально-психологическое развитие ребенка. Обозначена проблема недостаточности квалифицированных педагогов по данной дисциплине.

NEED TO LEARN CHESS IN SECONDARY SCHOOLS

Makeev Oleg Vladimirovich,

Master's Degree Student, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, Russia

Mishina Tatyana Valeryevna,

Candidate of Philosophy, Associate Professor, Department of Philosophy, Cultural Studies and Social Communications, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, Russia

Keywords: chess; general educational institutions; pupils; studying process; academic disciplines; young athletes; intellectual development; psychological development.

Abstract. The article discusses the need to introduce chess in the educational process. The influence of chess games on the intellectual and psychological development of a child is described. The problem of the lack of qualified teachers in this discipline is outlined.

Современные тенденции развития науки и общества побуждают к внесению изменений в некоторых сферах жизни. Одной из постоянно меняющихся сфер является – образование. Образовательные системы необходимо подстраивать под трансформирующиеся запросы современного социума [4]. Необходимо вводить дополнительные дисциплины, направленные не только на развитие физической активности, но и развитие остроты ума, умения мыслить и принимать решения и т. д. Данным умениям, на наш взгляд поспособствовало бы введение в среднеобразовательные учебные заведения, шахмат, о которых еще В. А. Сухомлинский писал: «Без шахмат нельзя представить полноценного воспитания умственных способностей и памяти. Игра в шахматы должна войти в жизнь начальной школы как один из элементов умственной культуры» [7].

При игровом процессе в шахматы происходит открытие определенно новых горизонтов познания детей, формируется положительная мотивация к изучению нового, активно формируются показатели личностных качеств. Учитывая тот факт, что процесс формирования разносторонне развитой личности является очень сложной задачей, то изменение школьной программы путем вве-

дения предмета «шахматы» будет способствовать приданию процессов воспитания и обучения активного целенаправленного и осознанного характера. Шахматная игра, акцентирует свой ракурс внимания на логическом и математическом обобщении, воздействует на область интеллектуального развития и позволяет выявить пороги развития личности. Придание занятию в шахматы систематизации в программе общеобразовательных школ позволит облегчить общее развитие и воспитание детей благодаря выявлению, и способствованию формированию индивидуальных способностей и прогрессивной направленности личности каждого отдельного ребенка. Обучающий курс игре в шахматы, как предмет общеобразовательной школьной программы, может и, следовательно, должен быть внедрен параллельно с ведущими дисциплинами.

Анализ проведенных исследовательских работ позволяет определить фактор влияния шахматной игры на развитие культуры речи, образно-логического мышления, стремления и воли к победе, активной жизненной позиции, потребности в познании, устойчивости к неудачам, способности к самоанализу и самокритике и др. Главными целями в процессе проведения уроков по предмету «шахматы» являются ознакомление детей с элементарной шахматной игрой и способствованию формированию интереса к шахматам и учению в целом.

Использование интеллектуальных игр как основной формы построения занятий способствует формированию и развитию творческого мышления учащихся, а также способности грамотно и аргументированно вести дискуссию и отстаивать свою точку зрения, эффективно взаимодействовать друг с другом, что в совокупности приводит к формированию рефлексивной деятельности, которая имеет основание на логике доказательств.

Факторов возможности и невозможности введения шахмат в общеобразовательный процесс множество. Одним из положительных факторов можно считать научное обоснование действительной полезности шахмат. Однако против данного факта выступают практические сложности, такие как распределение часов, формирование материальной базы и подготовки специалистов в области педагогики способных к реализации плана [3].

Методика проведения процесса научения игре в шахматы в спортивных школах олимпийского резерва, различных кружках подразумевает применение отбора потенциально перспективных шахматистов и определение способов их дальнейшей спортивной специализации, что в свою очередь является обуславливающим принципом формирования тренерской установки и соответствующим фактором оценки эффективности деятельности тренера. Однако важно понимать, что процесс всеобщего распространения игры в шахматы как урока школьной программы повлечет изменение ситуации: спортивное совершенствование как установка процесса обучения может затормозить это процесс. Важно четко определить, что если шахматной игре обучать всех детей, то основополагающим принципом должно быть не спортивное ориентирование и отбор, а именно принцип учения, который тесно связан с показом всех положительных сторон шахматной игры вне зависимости от дальнейшего решения ребенка играть в шахматы или оставить эту игры. Тренер и учитель шахматной игре это две разные фигуры, не обращая внимания на возможное совмещение

этих профессий в одном человеке. Цели и задачи преподавания могут и должны быть разными, вне зависимости от возможного сходства методик обучения [1].

Урочный вид преподавания шахмат детям младшего школьного возраста должен менее быть похожим на саму шахматную партию, нежели являться продуманным процессом обучения азам игры в таких формах, которые могут быть доступны для детей каждой возрастной группы. Углубленное обучение игре в шахматы не является самоцелью такого процесса. Применение шахмат осуществляется скорее, как особое средство обучения, способствующее раскрытию и развитию внутреннего потенциала ребенка [2].

Изучение проблемы преподавания шахмат детям школьного возраста является одной из приоритетных задач современной педагогики и психологии. В библиотеках можно найти множество программ и методических рекомендаций по проведению уроков по игре в шахматы, в которых подробно рассматриваются вопросы доступности и реализации таких уроков. В свою очередь великие мировые гроссмейстеры также занимались и продолжают заниматься рассмотрением данной проблемы.

Чемпион мира по шахматам Анатолий Карпов, в своем интервью отмечал, что он не сторонник того чтоб шахматы как школьная дисциплины существовали на протяжении всего учебного процесса, но при этом отмечал, что умение играть в шахматы и научение этому в школе развивает у детей способность отстаивать свою позицию, принимать взвешенные решения, просчитывать дальнейшие ходы наперед анализируя результат. Также А. Карпов отметил, что введение обязательного шахматного образования столкнется с проблемой кадров, ведь «основной спортивный вуз страны выпускает всего 7 шахматных тренеров в год» [6].

Также особый интерес для нашего исследования представляет работа президента республики Саха М. Е. Николаева, который в своей статье «Шахматное образование в России» отмечал, что большинство спортсменов шахматистов имеют высокие разряды и звания, но не имеют педагогического образования и навыков психологической работы с детьми, что несомненно осложняет возможность привлечения их к работе учителем в общеобразовательной школе. Поэтому для того чтоб решить проблему кадрового состава по дисциплине шахматы, мы не можем привлекать именитый спортсменов, а должны обучить учителей. Для достижения результата необходимо «использовать систему повышения квалификации Минобрнауки РФ, создать специализированный методический портал для преподавателей шахмат в Интернете... нужно разработать образовательный стандарт учебного предмета „Шахматы» в рамках Федерального государственного образовательного стандарта общего образования нового поколения...» [5].

Подводя итог всему вышесказанному, следует отметить, что необходимость и возможность внедрения шахмат в образовательный процесс бесспорны. Положительное влияние шахматной игры на человека неоспоримо. Однако каждый раз все неясным является: кто же должен преподавать шахматы в школе? Решение данного вопроса вызывает множество споров, различного рода

дискуссий, обсуждений. Именно для привлечения внимания к этому вопросу и была предложена данная работа.

Литература

1. Андреев, А. 200 шахматных задач / А. Андреев. – Краснодар, 1983. – 92 с.
2. Барский, В. Л. Шахматная школа. Первый год обучения : учебник / В. Л. Барский. – Вако, 2019. – 96 с.
3. Каспаров, Г. Проблема школы в том, что она не развивается / Г. Каспаров. – URL: <https://inosmi.ru/social/20170327/238973299.html>. – Текст : электронный.
4. Мишина, Т. В. Спорт как универсальная категория / Т. В. Мишина // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : материалы международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 206-207.
5. Николаев, М. Е. Шахматное образование в России / М. Е. Николаев. – URL: <https://nikolaevcentre.ru/news/402>. – Текст : электронный.
6. Сухин, И. Шахматы в школе будущего / И. Сухин. – URL: https://pedsovet.org/forum/topic1495.html?ForumPost_page=17. – Текст : электронный.
7. Сухомлинский, В. А. Я сердце отдаю детям / В. А. Сухомлинский. – М. : Концетуал, 2016. – 320 с.

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ, РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Малафеева Светлана Николаевна,

кандидат биологических наук, профессор, кафедра анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности, Факультет естествознания физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; e-mail: svetlana43ekb@yandex.ru

Вершинина Наталья Александровна,

старший преподаватель, кафедра анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности, Факультет естествознания физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; e-mail: circaea@yandex.ru

Ключевые слова: сердечно-сосудистая система; физические нагрузки; физическая культура; физическое развитие; студенты; брадикардия.

Аннотация. Система кровообращения является интегральным показателем успешности адаптации организма к различным нагрузкам, в том числе действующим в учебном процессе. Авторами проведено исследование состояния сердечно-сосудистой системы у студентов, регулярно занимающихся спортом. Было выявлено, что у тренированных обучающихся наблюдаются адаптационные изменения показателей пульса, артериального давления, систолического и минутного объема крови.

ASSESSMENT OF THE STATE OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM OF STUDENTS WHO REGULARLY ENGAGE IN SPORTS

Malafeeva Svetlana Nikolaevna,

Candidate of Biology, Professor, Department of Anatomy, Physiology and Life Safety, Faculty of Natural Science, Physical Culture and Tourism, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Vershinina Natalia Alexandrovna,

Senior Lecturer, Department of Anatomy, Physiology and Life Safety, Faculty of Natural Science, Physical Culture and Tourism, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Keywords: the cardiovascular system; physical exercise; physical culture; physical development; students; bradycardia.

Abstract. The circulatory system is an integral indicator of the success of the body's adaptation to various loads, including those acting in the educational process. The authors conducted a study of the state of the cardiovascular system in students who regularly go in sports. It was revealed that the trained students have adaptive changes in the indicators of pulse, blood pressure, systolic and minute blood volume.

По данным физиологических, психологических исследований (И. А. Зимняя, 1997; Н. П. Журавлева, 2006; О. В. Чаплыгина, Е. В. Рубцова, 2015) студенческий возраст характеризуется непрерывным нарастанием функциональной работоспособности и продуктивности, динамики прогрессивного движения без каких-либо понижений и кризисов, и без стабилизации функций. Несомненно, в студенческом возрасте имеются наибольшие возможности для развития; так как в этом возрастном диапазоне расположены сенситивные физиологические и психофизиологические периоды, которыми еще недостаточно мере учитываются в процессе обучения [3; 7; 8].

Для данной социальной группы характерно воздействие ряда негативных для здоровья факторов: напряженный умственный труд в течение длительного

периода, эмоциональные перегрузки, малоподвижный характер труда, ограниченность материальных средств, не организованный режим труда, отдыха, питания, проживание многих студентов в общежитии и др. [5]. Это негативно сказывается как на состоянии здоровья обучающихся, так и эффективности адаптации к учебному процессу.

При этом основными условиями, способствующими успешной адаптации студентов, являются их физиологическая и интеллектуальная готовность, сформированность эмоциональной, мотивационной и волевой сферы. Как отмечает П. И. Александрович (2015), адаптация к комплексу факторов, специфических для обучения в вузе, представляет собой сложный многоуровневый социально-психофизиологический процесс и сопровождается значительным напряжением компенсаторно-приспособительных систем организма студентов [1].

Р. М. Баевский в своей теории указывает, что система кровообращения, является интегративным показателем функционального состояния организма и играет ведущую роль в обеспечении процессов адаптации. Эта роль определяется, прежде всего, её функцией транспорта питательных веществ и кислорода – основных источников энергии для клеток и тканей [Цит. по: 8].

Энергетический механизм занимает главное место в процессах адаптации. Именно дефицит энергии является сигналом, запускающим всю цепь регуляторных приспособлений, формирующих необходимый адаптационный потенциал (АП) системы кровообращения на новом уровне. При этом поддержание достигнутого уровня функционирования данной системы осуществляется за счёт определённого напряжения регуляторных механизмов (нервных и гуморальных) [4].

Степень напряжения регуляторных систем, необходимая для сохранения гомеостаза, определяет текущее функциональное состояние человека, уровень его адаптационных возможностей.

Не вызывает сомнения что, физическая активность и занятия спортом оказывают положительное влияние на состояние организма обучающихся, в том числе на сердечно-сосудистую систему. Однако такие занятия должны быть регулярными и систематическими, а физическая нагрузка отвечать возрастным особенностям и учитывать функциональные резервы человека.

Л. Н. Цехмистро и И. Н. Иванова (2017) в своих исследованиях отмечают, что у спортсменов при тренировочных нагрузках, направленных на повышение выносливости в покое была выявлена синусная брадикардия. Данный факт, по мнению авторов, подтверждает, что у тренированных людей усиливается парасимпатическая активность, что приводит к урежению сердечных сокращений и снижению артериального давления (АД). С другой стороны увеличивается мощность выброса левого желудочка, о чем свидетельствуют показатели систолического объема (СО) и минутного объема крови (МОК). Таким образом, адаптация к высоким нагрузкам проявляется в переходе сердечной деятельности на более экономичный режим [4; 6].

По мнению А. П. Васильева и Н. Н. Стрельцовой (2018), значительные физические нагрузки вызывают изменение всех показателей сердечно-сосудистой системы, которые могут носить как адаптационный, так и патоло-

гический характер. Так, в своих исследованиях авторы выявили у четверти спортсменов с ЧСС 40 уд /мин и АД ниже 100/ 60 мм. рт. ст. в покое плохую приспособляемость к нагрузкам, сниженную работоспособность и другие расстройства, в том числе нарушения проводимости сердца. Таким образом, необходимы тщательный отбор для занятий спортом, постоянный врачебный контроль за состоянием системы кровообращения спортсменов и тренировочными нагрузками [2].

Выше указанные факты определяют актуальность изучения деятельности сердечно-сосудистой системы у студенческой молодёжи, как показателя эффективности адаптации их организма к физическим нагрузкам.

Для выявления особенностей функционирования сердечно-сосудистой системы у студентов, регулярно занимающихся спортом, нами было проведено обследование обучающихся первого курса по профилю «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности». В исследовании приняли участие 31 юноша и 11 девушек в возрасте 18-23 лет. Измерения проводились в межсессионный период в первой половине дня.

Для оценки состояния сердечно-сосудистой системы измеряли показатели центральной гемодинамики: пульс (ЧСС, уд /мин), систолическое, диастолическое, пульсовое артериальное давление (САД, ДАД и ПД мм. рт. ст.); оценивали антропометрические показатели (вес, кг и рост, см). Рассчитывали адаптационный потенциал сердечно-сосудистой системы по Р. М. Баевскому (АП), индекс Кердо (ВИК), систолический и минутный объем крови, коэффициент выносливости (КВ) и индекс Робинсона (ПДП). Рассчитывали среднее значение показателей и отклонение по группе. Данные исследований приведены в таблице.

Таблица

Средние величины показателей сердечно-сосудистой системы у студентов

Показатели	Юноши (n=31)	Девушки (n=11)
ЧСС, уд/мин	69,7±6,5	73,8 ±3,4
САД, мм. рт. ст.	115,6±9,2	106,4 ±11,3
ДАД, мм рт. ст.	71,3±12,4	67,4 ±8,3
ПД, мм. рт. ст.	44,2±9,2	39± 9,9
ВИК	-3,3±20,9	8,2 ±13,1
АП	1,6±0,6	1,4± 0,5
СО, мл	68,7±6,3	68,6 ±8,1
МОК, мл/мин	4787±874,2	5079,6± 744,6
КВ	32±19,9	18,9 ±5,2
ПДП	80,6±10,6	78,5± 9,4

Как свидетельствуют наши исследования средние показатели сердечно-сосудистой системы у всех обследованных студентов соответствуют возрастной норме.

Однако, рассматривая индивидуальные данные испытуемых, выявлено, что у 45,1% юношей и 72,2% девушек при относительно нормальных показателях пульса имеются достаточно низкие величины САД и ДАД (для юношей менее чем, 110/60 мм. рт. ст. и для девушек менее 100/65 мм. рт. ст. соответствен-

но), что свидетельствует о гипотоническом типе реакции. Следует отметить, что у ряда испытуемых ПД практически равно ДАД.

Вегетативный индекс Кердо предназначен для определения вегетативного баланса (симпатика и парасимпатика). Положительные показатели вегетативного индекса означают сдвиг в сторону симпатического преобладания, а отрицательные показатели – в сторону парасимпатического. При нулевых значениях ВИК наступает вегетативное равновесие. При этом симпатическая часть вегетативной нервной системы рассматривается как система тревоги, мобилизации функциональных ресурсов [4].

Нами выявлено, что 41,9% юношей имеют отрицательное значение индекса Кердо ($ВИК \leq -10,2$), данный факт свидетельствует о парасимпатическом влиянии вегетативной нервной системы (ВНС). У еще трех испытуемых обнаружена выраженная парасимпатикотоническая реакция ($ВИК \leq -40$), что может указывать на децентрализацию процесса регуляции сердечного ритма в процессе работы.

Такой тип реагирования, по всей вероятности, может быть обусловлен развитием процессов утомления в центральной нервной системе, что является защитной реакцией организма на стресс.

Среди девушек подобные результаты обнаружены лишь у двух человек ($ВИК \leq -11,4$), для остальных характерна симпатикотония и равновесие в деятельности ВНС.

Для количественной оценки энергопотенциала организма человека применяется индекс Робинсона. Он используется для оценки уровня обменно-энергетических процессов, происходящих в организме, и степени потребления кислорода миокардом. Данный показатель также характеризует систолическую работу сердца. Чем больше этот он на высоте физической нагрузки, тем выше функциональная способность сердечной мышцы. По данному показателю косвенно можно судить о потреблении кислорода миокардом.

Нами определено, что лишь 9,6% юношей и 18,1% девушек имеют по высокий уровень функциональных резервов сердечно-сосудистой системы ($ПДП \leq 70$), еще у 51,6% юношей и 54,5% девушек он выше среднего (от 70,2 до 82,4), а у 38% студентов и 27% студенток он ниже среднего и низкий ($\geq 96,7$).

Расчет адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы по Р. М. Баевскому свидетельствует что, все исследуемые имеют удовлетворительную адаптацию ($АП < 2,6$).

Интересным на наш взгляд, является результаты расчета СО и МОК у студентов. Низкие показатели СО были выявлены у 45% юношей (менее 65 мл) и 18% девушек (менее 63 мл), что свидетельствует о неэффективности сократительной функции сердца. При расчетах МОК получены низкие показатели у четырех испытуемых мужского пола (менее 3,5 л/мин) и одной девушки (менее 3,6 л/мин). У всех остальных испытуемых показатели МОК соответствуют возрастной норме. Стоит отметить, что для обучающихся с низкими показателями СО и МОК характерна умеренная и выраженная парасимпатикотония.

Полученные в ходе исследования результаты свидетельствуют, что у большинства студентов показатели сердечно-сосудистой системы в основном

соответствуют возрастной норме, а также имеют некоторые особенности связанные с регулярными занятиями спортом (относительно низкие показатели АД и ВИК и наоборот, повышенные показатели СО, МОК, ПДП).

Настораживает тот факт, что у ряда студентов, регулярно занимающихся спортом, выявлены возможные признаки неэффективной работы миокарда (сниженные показатели СО и МОК, крайне низкие показатели ВИК, ПДП и КВ). На наш взгляд данные студенты должны проходить регулярный медицинский контроль и уметь дозировать физические нагрузки в соответствии со своими физиологическими возможностями.

Литература

1. Александрович, П. И. психофизиологическая адаптация студентов к обучению в высшем учебном заведении / П. И. Александрович // Труды Белорусского государственного технического университета. – 2015. – № 5. – С. 80-84.
2. Васильев, А. П. Спортивное сердце / А. П. Васильев, Н. Н. Стрельцова // Медицинский совет. – 2018. – № 12. – С. 185-188.
3. Зимняя, И. А. Педагогическая психология / И. А. Зимняя. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1997. – 480 с.
4. Иванов, С. А. Количественная оценка функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы / С. А. Иванов, Е. В. Невзорова, А. В. Гулин. – Текст : электронный // Вестник российских университетов. – 2017. – Т. 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kolichestvennaya-otsenka-funktsionalnyh-vozmozhnostey-serdechno-sosudistoy-sistemy/viewer>.
5. Рослякова, Е. М. Показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов в условиях адаптации к обучению в вузе в зависимости от вегетативного статуса / Е. М. Рослякова, А. С. Алипбекова, А. С. Игибаева. – Текст : электронный // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 5-2. – С. 252-256. – URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=11582> (дата обращения: 20.10.2020).
6. Цехмистро, Л. Н. Влияние нагрузки на функциональное состояние велосипедистов / Л. Н. Цехмистро, Н. В. Иванова // Прикладная спортивная наука. – 2017. – С. 64-68.
7. Чаплыгина, О. В. Развитие творческой индивидуальности студентов в учебно-профессиональной деятельности / О. В. Чаплыгина, Е. В. Рубцова. – Текст : электронный // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 3. – URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=19877> (дата обращения: 20.10.2020).
8. Шаханова, А. В. Функциональные и адаптивные изменения сердечно-сосудистой системы студентов в динамике обучения / А. В. Шаханова, Т. В. Чельшкова, Н. Н. Хасанова [и др.]. – Текст : электронный // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 4: Естественно-математические и технические науки. – 2008. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/funktsionalnye-i-adaptivnye-izmeneniya-serdechno-sosudistoy-sistemy-studentov-v-dinamike-obucheniya>.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЧЕЛОВЕКА

Малёнкина Екатерина Андреевна,

Институт государственного и международного права, Уральский государственный юридический университет; 620137, г. Екатеринбург, ул. Комсомольская, д. 21

Рямова Ксения Александровна,

кандидат педагогических наук, доцент, кафедра физического воспитания и спорта, Уральский государственный юридический университет, 620137, г. Екатеринбург, ул. Комсомольская, д. 21

Ключевые слова: психологическое благополучие; психологические состояния; физическое развитие; физическая активность; студенты; физическая культура; физическое воспитание; спорт.

Аннотация. В статье рассматривается положительное влияние физической культуры на психологическое благополучие человека. А именно, влияние физической культуры на повседневную жизнь студентов, а также причины отрицательного отношения к физической активности.

INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF PERSON

Malyonkina Ekaterina Andreevna,

Institute of State and International Law, Ural State Law University, Ekaterinburg, Russia

Ryamova Ksenia Alexandrovna,

Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Department of Physical Education and Sports, Ural State Law University, Ekaterinburg, Russia

Keywords: psychological well-being; psychological conditions; physical development; physical activity; students; physical culture; physical education; sport.

Abstract. The article examines the positive impact of physical culture on the psychological well-being of a person. Namely, the influence of physical culture on the daily life of students, as well as the reasons for negative attitudes to physical activity.

Под психологическим благополучием следует понимать слаженность психических процессов и функций, ощущение целостности, внутренней гармонии и равновесия. Существуют различные способы влияния на психическое состояние человека. Одним из них является физическая культура, которая играет важнейшую роль в управлении настроением человека и его психологическим благополучием, и самооценкой. Таким образом, можно сделать вывод, что физическая культура не только является способом физического совершенствования человека, но и напрямую влияет на психологические функции человека. Именно с помощью адекватного регулирования интенсивности, направленности и продолжительности выполняемых физических нагрузок можно корректировать психические процессы и психологическое состояние человека. Как было сказано ранее, физические нагрузки влияют не только на психологическое состояние человека, но и на его физиологическое состояние. Потребность в движении заложена в его генетической программе. Во время физических нагрузок в организме человека вырабатывается гормон стресса – адреналин, который избавляет от накопившихся в процессе повседневной суеты негативных эмоций и заряжает оптимизмом. Ученые считают, что получасовая тренировка способна

сделать человека счастливым на 1,5-2 часа. Кроме адреналина в головном мозге человека во время тренировок вырабатываются эндорфины. Этот гормон дарит силы, жизненную энергию и спасает от депрессии. Кроме влияния на эмоциональный статус эндорфины уменьшают боль, снижают температуру тела, оказывают противовоспалительное действие. Еще один гормон, вырабатывающийся в организме по время тренировок – серотонин. Именно он снимает напряжение, повышает аппетит и восстанавливает сон. Чтобы вернуть себе радость жизни, нужно восстановить процессы метаболизма серотонина. Между уровнем серотонина и настроением существует нерушимая связь: при увеличении выработки количества серотонина улучшается настроение, а это запускает механизм образования серотонина. Также, например, американский исследователь М. Л. Сачс отмечает некоторые условия возникновения положительных изменений настроения, связанных с занятием физической активностью. В исследовании указано, что дистанция должна быть не менее 6 миль, продолжительность бега – не менее 30 мин (темп – удобный для спортсмена). После завершения исследования, респонденты отмечали положительное психическое состояние удовлетворения, спокойствия и отсутствия какого-либо напряжения.

Касаемо влияния физических нагрузок на повседневное состояние студентов, хочется отметить, что большее количество времени данной категории людей присущ сидячий образ жизни. Условия жизни становятся всё лучше, совершенствуются технологии, из-за чего физическая нагрузка уходит на задний план. Но систематические физические нагрузки обеспечивают не только хорошее качество мышечного тонуса, но и поддержание веса в норме, сжигая лишние калории. К тому же они сохраняют прочность и плотность костной ткани, улучшают работу легких, печени и сердечно-сосудистой системы. Известно, что физическая нагрузка улучшает гибкость и выносливость тела, укрепляет иммунную систему, снижает риск заболеть онкологическими заболеваниями, обостряет рефлексы.

Необходимо вводить в свою жизнь физические нагрузки не только для укрепления физического здоровья, но и для поддержания положительного повседневного состояния, умственного развития, а также поддержания в норме физиологического состояния.

Для корректной физической нагрузки, необходимо знать методику выполнения упражнений. Физические упражнения – это естественные и специально подобранные комплексы движений, применяемые в ЛФК и физическом воспитании. Они отличаются от обычных движений именно тем, что имеют целевую направленность и специально организованы для укрепления здоровья, восстановления нарушенных функций и воспитания физических качеств. То есть, это элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития. Действие физических упражнений тесно связано с физиологическими свойствами мышц. Каждая поперечнополосатая мышца состоит из множества волокон. Мышечное волокно обладает способностью отвечать на раздражения самой мышцы или соответствующего двигательного нерва. Мышца способна изменять свою длину при возбуждении, что определяется как сократимость. Сокращение одиночного

мышечного волокна проходит две фазы: сокращение – расходование энергии и расслабление – восстановление энергии. В мышечных волокнах во время работы протекают сложные биохимические процессы с участием кислорода (аэробный обмен) или без него (анаэробный обмен). Аэробный обмен доминирует при кратковременной мышечной работе, а анаэробный – обеспечивает умеренную физическую нагрузку в течение длительного времени. Кислород и вещества, обеспечивающие работу мышцы, поступают с кровью, а обмен веществ управляется нервной системой. Мышечная деятельность связана со всеми органами и системами по принципам моторно-висцеральных рефлексов; физические упражнения вызывают усиление их деятельности.

Физические нагрузки оказывают значительное воздействие на человека, формируя не только выносливость, но и психические и нравственные качества, которые становятся постоянными чертами личности, что позволяет студентам применять их в учебе, труде, социальной и других видах деятельности, а также в повседневной жизни. К таким качествам относятся выдержка, дисциплинированность, трудолюбие, ответственность за результаты своего труда, решительность и самообладание. Особую ценность представляет формирование психофизической устойчивости к различным факторам внешней среды: способность к поддержанию устойчивости внимания, восприятия, памяти, их концентрация. Физические нагрузки оказывают разностороннее воздействие на психические функции, приводя их в активное и устойчивое состояние.

Почему же тогда, зная все положительные свойства физической активности, многие люди предпочитают малоподвижный образ жизни и в принципе безразличное отношение к своему физическому здоровью? В нашем исследовании мы выделили несколько факторов, отвечающих на данный вопрос:

- нет преобладания. Известно, что занятие физической культурой это воспитательный процесс, который, как правило, идет из семьи. Если в семье не прививался интерес к спорту и иной физической активности, то человеку будет тяжело вводить в свою жизнь данный аспект, навязанный школьной программой или в годы студенчества;

- нет мотивации к занятиям физической активностью. То есть люди не видят смысла в занятии спортом, возможно, потому что они ждут молниеносного результата, которой, к сожалению, не может появиться после первой тренировки;

- наличие негативного опыта. Именно при неправильном распределении нагрузки появляется чувство усталости, боли, неприятных ощущений и напряжения, после которых совсем нет желания продолжать нагружать себя, также возможны травмы в прошлых попытках начать заниматься;

- нет знаний о состоянии собственного организма, тела и здоровья в общем;

- нет опыта в оценке своего физического состояния = нет понимания с чего начать;

- нет времени и средств для занятий физической культурой. Многие думают, что для занятий спортом необходимо тратить деньги на покупку абонемента в спортивный зал или на иные занятия, но это не всегда так. Если Вам необходим инвентарь именно спортивного зала, то можно прибегнуть к таким тратам, но также эти траты можно заменить на более бюджетное, но не менее

эффективное. Несмотря на стремление людей к внутренней гармонии и психологическому благополучию, многие из них забывают, что психологическое здоровье напрямую связано с физическим. Исходя из вышесказанного следует, что в современном обществе, в учебных и трудовых буднях, как никогда необходимо вводить физическую активность, не только для благоприятного состояния организма и тела, но и для улучшения психического состояния и повышения самооценки.

Литература

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Ростов-н/Д. : Феникс, 2003. – 384 с.
2. Барчуков, И. С. Физическая культура : учебник для студ. учреждений высшего профессионального образования / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – 7-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 528 с.
3. Краснов, И. С. Пути формирования здорового образа жизни студентов. Вопросы физического воспитания студентов / И. С. Краснов. – СПб. : Изд-во СПбГУ, 2003. – XXVIII. – 56 с.
4. Бичев, В. Г. Влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние студентов / В. Г. Бичев. – Текст : электронный // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-nagruzok-na-emotsionalnoe-sostoyanie-studenta/viewer>.
5. Ильина, Н. Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека / Н. Л. Ильина. – Текст : электронный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-psihologicheskoe-blagopoluchie-cheloveka/viewer>.

ПСИХОМОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Малозёмова Ирина Ивановна,

кандидат педагогических наук, доцент, кафедра теории и методики обучения естествознанию, математике и информатике в период детства, Институт педагогики и психологии детства, Уральский государственный педагогический университет, 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; e-mail: Maloz.65@mail.ru

Шанаурина Зухра Ахметовна,

мастер спорта СССР, инструктор по физическому воспитанию высшей категории, МБДОУ «Надежда» детский сад № 339; 620017, г. Екатеринбург, ул. Баумана, д. 4; e-mail: a.v.shanaurin@gmail.com

Ключевые слова: физическое воспитание; психомоторное развитие; дошкольники; физическая культура; физическое развитие; психомоторика.

Аннотация. В статье рассматривается физическое воспитание дошкольников с точки зрения его воздействия на психомоторное развитие детей и успешность обучения в дальнейшем. Этому способствует формирование «образа тела», умение управлять движениями на разных уровнях, что связано с работой головного мозга. Для дошкольников привлекательными являются упражнения с предметами, которые оказывают всестороннее воздействие на организм.

PSYCHOMOTOR DEVELOPMENT OF PRESCHOOLERS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Malozyomova Irina Ivanovna,

Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Department of Theory and Methods of Teaching Natural Science, Mathematics and Informatics during Childhood, Institute of Pedagogy and Psychology of Childhood, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Shanaurina Zukhra Akhmetovna,

Master of Sports of the USSR, Instructor in Physical Education of the Highest Category, Kindergarten "Nadezhda" No. 339, Ekaterinburg, Russia

Keywords: physical education; psychomotor development; preschoolers; physical culture; physical development; psychomotor skills.

Abstract. The article considers the physical education of preschool children in terms of its impact on the psychomotor development of children and the success of instruction in the future. This is facilitated by the formation of a "body image", the ability to control movements at different levels, which is associated with the work of the brain. For preschoolers, exercises with objects that have a comprehensive effect on the body are attractive.

Движение – главное проявление жизни; без него немислима творческая деятельность. Ограничение движений или их нарушение неблагоприятно сказывается на всех жизненных процессах. Особенно большое количество движений требуется растущему организму. Неподвижность для маленьких детей утомительна, она приводит к замедлению роста, задержке умственного развития и снижению сопротивляемости инфекционным заболеваниям.

Установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Под действием физических упражнений, двигательной активности в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

Во время мышечной работы активизируется не только исполнительный (нервно-мышечный) аппарат, но и механизм моторно-висцеральных рефлексов (т. е. рефлексов с мышц на внутренние органы) работы внутренних органов, нервная и гуморальная регуляция (координация физиологических и биохимических процессов в организме).

В дошкольном возрасте формируются моторные навыки, во многом завершается развитие процессов восприятия и закладываются основы познавательных способностей, которые в дальнейшем разовьются в интеллект.

Внимание к исследованиям в области двигательной активности детей во многом обусловлено признанием того, что уровень двигательного развития детей является определяющим фактором в их поведении. Например, исследования показывают, что характеристики двигательных навыков тесно связаны с когнитивными способностями.

Исследования Вассенберга и соавторов показали, что двигательные навыки коррелируют с результатами выполнения когнитивных задач с привлечением внимания [6]. В дополнение к этим результатам исследований Башнелль и Будро поддержали предположение о том, что моторное развитие может определять порядок формирования когнитивных и перцептивных способностей [3]. Например, низкий уровень развития двигательных навыков в раннем детстве может быть предупреждающим сигналом о возможных проблемах в развитии языковых навыков, а также навыков концентрации внимания. Результаты мониторинга развития двигательной активности детей за четырехлетний период (от четырех месяцев до четырех лет) продемонстрировали возможность определения потенциальных показателей развития двигательных и когнитивных способностей детей к школьному возрасту [5]. Была обнаружена существенная взаимосвязь между развитием крупных двигательных навыков в раннем детстве и когнитивной активностью в более позднем возрасте, особенно в плане оперативной обработки информации и памяти.

Боббио и соавторы обнаружили, что в возрасте шести лет риск развития низких когнитивных способностей в 28 раз выше, если он вызван низким уровнем развития больших двигательных навыков по сравнению с мелкими двигательными навыками [2]. В нейровизуализационном исследовании Даймонд обнаружил коактивацию определенных участков мозжечка во время когнитивной деятельности, что подтверждает идею о роли мозжечка в двигательных и когнитивных функциях [4]. Точно так же префронтальная кора, активируемая во время выполнения когнитивных задач, может быть важна для двигательных функций.

Психомоторное развитие ребенка рассматривается современными учеными с позиции двух ведущих факторов – наследственности и среды. Понятие «психомоторика» впервые сформулировал выдающийся русский физиолог И. М. Сеченов, разработавший естественнонаучную теорию психической регуляции поведения. Данное понятие характеризует все сознательно управляемые моторные (двигательные) акты человека, находящиеся в неразрывной связи с психическими процессами (мышлением, речью, памятью, чувствами). Психомоторика охватывает любые внешние поведенческие проявления и произвольные движения ребенка – от выражения эмоций в мимике, тонких моторных ко-

ординаций в предметной и игровой деятельности до сложных двигательных реакций, исполнительской техники музыканта, танцора, спортсмена. Следовательно, необходимо учитывать особенности мозговой деятельности дошкольников в процессе организации их двигательной активности.

С развитием психики и двигательных умений ребенок учится правильно определять направление движения при попытке что-то взять или сделать. Но есть категории детей, которые длительное время не могут понять, где левая рука, а где правая рука, путают понятия «вверх», «вниз», «налево», «направо». Если родители видят, что у ребенка страдают пространственные восприятия и представление, они должны проводить специальную тренировку, направленную на их восприятие. Эту работу желательно начинать еще в дошкольном возрасте. Например, возникновение дисграфии (нарушения письма). Основным симптомом дисграфии считается наличие стойких специфических ошибок. Многие зарубежные исследования сходятся во мнении, что такие нарушения основываются на совокупности дисфункции: недостаточно сформированной речи, ручной умелости, телесной схемы, чувства ритма и недостаточной физической развитости отдельных мышечных групп. Как важнейший фактор нарушения отличают – трудности анализа и воспроизведения точной пространственной и временной последовательности. Физиологи установили, что определенными движениями прокладывается путь к развитию головного мозга, состоящего из двух полушарий, взаимодействующих между собой. Всех людей по соотношению активности полушарий можно условно разделить на три типа: правополушарных, левополушарных и равнополушарных. Более активное полушарие определяет стратегию мышления, эмоционального реагирования, восприятия, памяти, интеллектуальной активности и т. д. При обучении и воспитании детей необходимо учитывать особенности функциональной асимметрии полушарий.

Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой так называемым мозолистым телом, основной физиологической функцией которого является координация работы мозга и передача информации из одного полушария в другое, и нарушение данной структуры искажает познавательную деятельность детей. Для успешного обучения и развития ребенка одним из основных условий является полноценное развитие в дошкольном детстве мозолистого тела. Его основное развитие происходит у девочек до 7 лет, у мальчиков – до 8-8,5 лет. Мозолистое тело (межполушарное взаимодействие) можно развить через физические упражнения. При этом достигается стрессоустойчивость, синхронизируются работа полушарий, улучшается мыслительная деятельность,

Необходимо отметить, что современное образование ориентировано, прежде всего, на левополушарных детей (т. е. праворуких). Происходит чрезмерная стимуляция ещё не свойственных детям функций левого полушария при торможении правого. В ответ, как результат перевозбуждения, перегрузки левого полушария, появляются повышенная утомляемость, отвлекаемость и забывчивость. Недостаточная активность правого полушария влечёт за собой раздражительность, непоседливость, беспокойство, сниженный фон настроения. Постоянное перенапряжение нервно-психических сил приводит к хрониче-

скому интеллектуальному стрессу. Это проявляется в постепенно нарастающем чувстве усталости, отвлекаемости внимания, головных болях. В результате у ребёнка появляются невротические реакции или неврозы. Как правило, при возникновении таких расстройств родители и педагоги расценивают их как отсутствие волевой (сознательной) регуляции поведения и усиливают моральные требования. Именно тогда ребёнок перестаёт усваивать не только требования, но и знаковую информацию: «не слышит, не видит, копается, постоянно испытывает усталость» [1]. Педагоги должны помнить, что коррекционная работа направляется от движений рук к развитию мышления. Кроме пальчиковых игр, педагоги применяют дыхательные упражнения, двигательные упражнения и растяжки мышц. При интенсивной нагрузке совершенствуется нервная система, развивается интеллект и когнитивные способности. Упражнения для дошкольников требуют от педагогов знания всех приемов и умения в точности донести их до сознания детей, так как максимально правильное выполнение упражнений способствует интенсивным изменениям в организме человека.

Наиболее привлекательны для дошкольников являются упражнения с предметами. При этом данные упражнения позволяют развивать высокую работоспособность, ценным средством для развития выносливости, ловкости, быстроты и координации. Броски, отбивы, ловля, перекаты, вращения и другие упражнения с предметами, связанные с умением распределять движения в пространстве и во времени и сочетать их с движениями тела, требуют разносторонней координации и тонких мышечных ощущений. Специфика упражнений с предметами определяется двумя факторами:

- кинематические формы движений самого предмета как независимого снаряда;

- произвольные движения занимающихся во взаимодействии с предметом.

Среди движений, которые выполняются в контакте «человек – предмет», наиболее простыми являются махи, круги, вращения, отбивы. Некоторые из этих движений доступны для выполнения детям дошкольного возраста плюс всевозможные варианты, которые зависят от фантазии и творчества. Детям все это нужно преподносить и привлекательной сравнительной словесной форме, например, сравнить вращение скакалки с вращением пропеллера самолета, вертолета или с ловлей «хвостика» у «мышки», или с вращением юлы. Упражнения со скакалкой развивают координацию, которая улучшается не только в процессе прыжковых упражнений, но и в процессе занятий подводными упражнениями. Тонкие высококоординированные движения рукой, особенно кистью и пальцами, определяемые как ручная и предметная ловкость, являются высшим отделом мозга – корой больших полушарий. Известно, что механизм речеобразования формируется у ребенка эффективнее, когда речь сочетается с мануальными (ручными) движениями. Упражнения с мячом позволяют развивать точность движений во времени и пространстве, ловкость, силу мышц плечевого пояса и рук, способствуют совершенствованию чувства ритма.

Таким образом, мы вправе рассматривать занятия физическими упражнениями с дошкольниками не только как средство удовлетворения базовой потребности в движении, но и для улучшения познавательных процессов, основой

дальнейшего успешного обучения Данные комплексы упражнений следует разрабатывать и проводить систематически, в течение определенного промежутка времени.

Литература

1. Сиротюк, А. Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников / А. Л. Сиротюк. – М. : ТЦ «Сфера», 2001. – 48 с.
2. Bobbio, T. G. The Relationship between motor Function and Cognitive Performance in Brazilian Firstgraders / T. G. Bobbio, C. Gabbard, V. M. G. Gonçalves, et al. // Revista de Neurologia (Reviews in Neurology). – 2009. – № 49 (7). – P. 388-390.
3. Bushnell, E. W. Motor Development and the Mind: The Potential Role of Motor Abilities as a Determinant of Aspects of Perceptual Development / E. W. Bushnell, J. P. Boudreau // Child Development. – 1993. – № 64 (4). – P. 1005-1021.
4. Diamond, A. Close Interrelation of Motor Development and Cognitive Development and of the Cerebellum and Prefrontal Cortex / A. Diamond // Child Development. – 2000. – № 71. – P. 44-56.
5. Piek, J. P. The Role of Early Fine and Gross Motor Development on Later Motor and Cognitive Ability / J. P. Piek, L. Dawson, L. M. Smith, et al. // Human Movement Science. – 2008. – № 27. – P. 668-681.
6. Wassenberg, R. Relation between Cognitive and Motor Performance in 5 to 6-Year-Old Children: Results from a Large-Scale Cross-Sectional Study / R. Wassenberg, F. J. M. Feron, A. G. H. Kessels, et al. // Child Development. – 2005. – № 76 (5). – P. 1092-1103.

МЕТОД ПРОБЛЕМНО-СИТУАЦИОННОГО АНАЛИЗА (CASE-STUDY) НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Миронова Светлана Петровна,

кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный профессионально-педагогический университет; 620012, г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, д. 12; e-mail: nikanm@mail.ru

Ключевые слова: технологии активного обучения; педагогические технологии; методы обучения; проблемно-ситуационный анализ; физическая культура; учебные ситуации; методика преподавания физической культуры.

Аннотация. В статье рассматривается применение технологии активного обучения на основе метода проблемно-ситуационного анализа конкретных учебных ситуаций (кейс-анализ, case-study, кейс-задания) в области физической культуры.

PROBLEM-SITUATION ANALYSIS (CASE-STUDY) METHOD IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Mironova Svetlana Petrovna,

Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Keywords: active learning technologies; pedagogical technologies; teaching methods; problem-situational analysis; physical culture; learning situations; methodology of teaching physical culture.

Abstract. The article discusses the use of active learning technology on the OS method of problem-situation analysis of specific educational situations (case analysis, case-study, case-tasks) in the field of physical education.

Данное исследование направлено на выявление содержания и способов применения технологии активного обучения – обучения на основе личного опыта обучающихся (кейс-анализ, case-study, кейс-заданий) на занятиях по физической культуре.

Метод кейсов – техника обучения, включающая в себя детальное исследование объекта или ситуации из различных областей, которая имеет временные рамки и приближена к реальной ситуации [1-7]. Суть метода заключается в том, что обучающиеся должны разобрать исследуемую ситуацию, выявить имеющиеся проблемы, предложить возможные их решения и при этом выбрать из них оптимальные. В настоящее время образование имеет практическую направленность, поэтому у метода кейсов есть большие преимущества, так как его использование делает возможным перенос абстрактной ситуации в реальные условия, предполагает активное взаимодействие участников педагогического процесса, а также возможность для проявления творческого характера мышления.

Выделяют три вида кейс-структур:

- 1) структурированные кейсы – краткое изложение проблемной ситуации, с точными данными и ограниченным количеством правильных решений;
- 2) неструктурированные кейсы – изложение ситуации с большим количеством данных, направленное на то, чтобы обучающиеся научились разделять главную и второстепенную информацию;

3) первооткрывательские кейсы – изложение ситуации, которое не зависит от объема информации и направлено на выявление нестандартного мышления у обучающихся [3, с. 52].

В арсенале преподавания дисциплин «Физическая культура и спорт» (теоретический курс) и «Прикладная физическая культура» (практический курс) в настоящее время существует достаточно большой спектр педагогических технологий, в том числе современных технологий формирования здорового образа жизни, мотивации к сохранению и укреплению здоровья. Теоретические занятия по физической культуре направлены на изучение основных понятий физической культуры, средств и методов формирования физической культуры личности, основ обучения двигательным действиям, методики развития кондиционных физических качеств и др.

Использование метода кейсов для разбора ситуации в теоретическом плане, когда обучающиеся решают проблему оперативно, путем обсуждения, дает возможность применить метод «мозгового штурма», как наиболее приемлемого воплощения метода кейсов. При этом, основной задачей является наиболее полное использование теоретической информации для поиска решения конкретных проблем.

Перед применением кейс-метода преподавателю необходимо провести лекцию, которая включает теоретическое объяснение специфики метода и его составляющих: структура кейса; история развития кейс-технологии; сущность, основные идеи и педагогические задачи, методы, интегрированные в кейс-метод и его признаки.

Обучающиеся должны быть ознакомлены с целями и задачами кейс-метода, уметь проводить анализ конкретных учебных ситуаций/кейсов, развивать навыки для решения проблем, уметь работать с информацией, анализировать информацию, выдвигать оценку альтернативным решениям, обладать навыками групповой работы.

Метод case-study, или метод анализа конкретных учебных ситуаций, является методом активного проблемно-ситуационного анализа, основанным на обучении путем решения конкретных задач – ситуаций (решении кейсов). С точки зрения профессиональной деятельности необходимо обоснование понятия «ситуация». Все виды ситуаций разграничиваются по учебной функции:

- ситуация-проблема, при решении которой обучающиеся ищут причину возникновения проблемы, формулируют и решают ее;
- ситуация-оценка, в которой обучающиеся дают оценку принятым решениям;
- ситуация-иллюстрация, в которой обучающиеся анализируют примеры по основным темам курса учебной дисциплины на основании решенных проблем;
- ситуация-упражнение, в которой обучающиеся занимаются решением нетрудных задач, используя метод аналогии [3, с. 53].

При использовании case-study метода развиваются аналитические и практические, коммуникативные и социальные навыки, а также навыки самоанализа. Но при этом важно дать объяснения обучающимся и рекомендации по ана-

лизу конкретной ситуации и этапам подготовки учебного «кейса», а также раскрыть признаки и технологические особенности метода case-study.

Ряд исследователей рассматривают ситуационную методiku или кейс-метод как разновидность исследовательской технологии. Анализ кейса включает в себя и анализ действий обучающихся, так как до них должны быть доведены методика презентации кейса и примеры применения кейс-метода в образовательном процессе.

В ходе занятий обучающимся предлагаются вопросы для самоконтроля. Например, такие вопросы: *«Дайте определение метода „Case-study“ как метода активного обучения. Назовите отличительные особенности процесса обучения с использованием метода ситуационного анализа. Что следует понимать под имитационным методом обучения? Назовите возможные стратегии поведения преподавателя на занятии „Case-study“. По каким принципам классифицируются кейсы? На основе каких источников разрабатывается кейс»* и др. [6].

При проведении практических занятий по прикладной физической культуре кейс-задания направлены на развитие кондиционных физических качеств обучающихся. Кейс-задание может быть представлено в форме ролевой игры, в процессе которой происходит проигрывание ситуации, каждый участник кейс-задания выполняет определенные действия, характерные для его роли. Правильное распределение ролей и оптимальное использование своих физических умений и навыков поможет обучающимся решить проблемную ситуацию, при этом практический вид кейса помогает развивать нестандартное мышление за счет проигрывания на практике решения, предложенного каждым участником. Практический вид кейса дает возможность продемонстрировать и наглядно увидеть достоинства и недостатки каждого при решении проблемы, а также оперативно внести коррективы.

Практическое занятие может включать в себя проблемную дискуссию по разбору конкретной ситуации, задачами такого занятия будет приобретение знаний обучающимися о сущности инновационной технологии обучения – неигровом имитационном методе активного обучения «Case-study». При проведении практических занятий обучающиеся учатся анализировать информацию, выявлять основные проблемы и выбирать альтернативные пути их решения, искать оптимальный вариант программы действий.

Практическая часть занятия включает в себя осмысление реальной ситуации, описание которой актуализирует определенный комплекс знаний, который необходимо усвоить и применить для решения этой проблемы. Перед началом работы с группой преподавателю необходимо задавать домашнее задание с разработкой ситуации в соответствии с одной из выбранных форм кейса.

На основании материала, полученного в ходе лекции, обучающиеся разрабатывают кейс по конкретной ситуации, используя определенные критерии (в зависимости от выбранной формы кейса), модель конкретной ситуации из реальной жизни, при этом выявляется определенный комплекс знаний и практических навыков, которые им нужно получить.

В ходе работы с кейсом преподаватель может использовать одну из трех стратегий:

- генерировать вопросы, фиксировать ответы, поддерживать дискуссию;
- выдать ключи для разрешения проблемы в форме дополнительных вопросов или (дополнительной) информации;
- при определенных условиях преподаватель сам дает ответ.

Задания для работы в группе, которые выполняются в форме домашнего задания (как индивидуального, так и группового), и последующее их обсуждение могут быть следующими:

1. Представить конкретную ситуацию.
2. Выбрать один из видов кейса с постановкой проблемы.
3. Определить метод, организацию, содержание, субъекта и источники кейса, на основании которых будет составлен кейс (разработана ситуация).
4. По мере отбора начать разрабатывать ситуацию.
5. Подготовить комплект материалов для работы с конкретной ситуацией: текст с вопросами для обсуждения, приложения с подборкой различной информации (копии документов, публикации, фото и др.), заключение по ситуации, возможное решение проблемы, реферативный отчет с авторской оценкой ситуации [5; 6].

Таким образом, можно считать, что метод кейсов является одним из видов современных педагогических технологий, который реально демонстрирует свою эффективность в обучении. При активном включении кейс-метода в образовательный процесс в области физической культуры можно проследить не только развитие практических умений и теоретические знания обучающихся, но и то, как они используются в реальных ситуациях.

Литература

1. Крившенко, Л. П. Современные технологии обучения / Л. П. Крившенко, М. Е. Вайндорф-Сысоева [и др.] // Педагогика : учебник / под ред. Л. П. Крившенко. – М. : Проспект, 2010. – С. 317-340.
2. Львина, Е. Д. Кейс метод в образовании : учеб.-метод. пособие / Е. Д. Львина. – Самара : ООО «Офорт» ; ГОУ ВПО «СГПУ», факультет психологии, 2004. – 72 с.
3. Миронова, С. П. Инновационные технологии в профессиональной подготовке бакалавров : монография / С. П. Миронова, Е. Б. Ольховская, Т. А. Салегина. – Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2019. – 171 с. – URL: <http://elar.rsvpu.ru/978-5-8050-0640-2.pdf>. – Текст : электронный.
4. Определение эффективности технологий обучения // Акмеология физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г. И. Хозяинов, Н. В. Кузьмина, Л. Е. Варфоломеева. – М. : Издательский центр «Академия», 2005. – С. 180-189.
5. Основы менеджмента. Полное руководство по кейс-технологиям : учеб. пособие / А. П. Панфилова, Л. А. Громова, И. А. Богачек [и др.] ; под ред. В. П. Соломина. — СПб. : Питер, 2004. – 237 с.
6. Панфилова, А. П. Инновационные педагогические технологии: активное обучение : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. П. Панфилова. – М. : Издательский центр «Академия», 2009. – 192 с.
7. Федянич, Н. Чем «кейс» отличается от чемоданчика? / Н. Федянич // Обучение за рубежом. – 2000. – № 7. – С. 53-55.

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ОРГАНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ЗАНЯТИЙ В БАССЕЙНЕ ДЕТСКОГО САДА

Митина Елена Викторовна,

инструктор по плаванию первой квалификационной категории, МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 464; 620085, г. Екатеринбург, ул. П. Лумумбы, д. 256; e-mail: mbdou464.caduk.ru

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная работа; дошкольники; дошкольные образовательные организации; бассейн; обучение плаванию; плавание.

Аннотация. Представлен материал по теме обучения детей дошкольного возраста плаванию в системе комплексной физкультурно-оздоровительной работы в целях формирования личностно-волевых качеств и основ собственной безопасности.

FORMATION OF PERSONAL QUALITIES OF PRESCHOOL CHILDREN THROUGH THE ORGANIZATION OF A SYSTEM OF CLASSES IN THE KINDERGARTEN POOL

Mitina Elena Victorovna,

Swimming Instructor of the First Qualification Category, Kindergarten No. 464, Ekaterinburg, Russia

Keywords: physical culture and health work; preschoolers; preschool educational organizations; pool; swimming training; swimming.

Abstract. The article presents material on the topic of teaching preschool children to swim in the system of complex physical culture and health work in order to form personal and strong-willed qualities and the basics of their own safety.

На сегодняшний день современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», так как большую часть времени проводят в статическом положении (сидя за столом, у телевизора, за компьютером и т. д.). Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. В результате у детей нарушаются обменные процессы (избыточное отложение жира), что способствует ожирению. По данным большинства исследований, 30-40% детей имеют избыточный вес, у таких детей чаще бывают травмы, в 3-5 раз выше заболеваемость ОРВИ. Поэтому движения так необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, и определяет темп и характер нормального функционирования растущего организма.

В нашем детском саду в системе комплексной физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками большое место занимает обучение детей плаванию. Работа ведется по программе Б. Б. Егорова «Оздоровительный комплекс в детском саду: Бассейн-сауна». Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым. Также занятия плавания решают воспитательные задачи, которые помогают детям стать дисциплинированными, смелыми, решительными и находчивыми. От всех физических упражнений плавание отличается

двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм ребенка. Волны при плавании оказывают своеобразный массирующий эффект.

Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста рассчитана на 4 года и охватывает детей с 3 до 7 лет. В ходе ее реализации дети первого года обучения (3-4 года) знакомятся со свойствами воды; учатся различным видам передвижения в воде; обучаются выдоху в воду и постановке правильного дыхания. На втором году обучения (4-5 лет) дети учатся лежанию, всплытию и скольжению на груди и на спине; обучаются работе ног как при плавании способом «кроль». На третьем году обучения (5-6 лет) дети учатся плаванию облегченным способом «кроль на груди» и на спине; плавать и нырять на задержке дыхания. На последнем году обучения в подготовительной группе (6-7 лет) дети учатся плавать с согласованной работой рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на груди и на спине.

При обучении плаванию на своих занятиях применяю многочисленные методические приемы, например облегчение или усложнение условий выполнения упражнений, выполнение изучаемых движений в соревновательной или игровой форме. На каждом занятии стараюсь как можно больше играть с детьми, давать им свободно осваивать новые упражнения и элементы плавания, игры. В процессе обучения широко использую ныряние за тонущими игрушками, проплывание в обруче, подныривание под тонущие дуги. Комбинированное плавание – руки брасс ноги кроль, плавание на боку, плавание винтиком. Так же использую разнообразные игры на погружение: «Водолазы», «Искатели жемчуга», «Пароходы в тоннель», «Циркачи». Плавание и переплывание через предметы: мячи, обручи, досочки, пластиковые бутылки. Упражнения в парах: «Тачка», «Катание на буксире». Цель этих игр и упражнений заключается в том, чтобы приучать детей безбоязненно погружаться в воду с головой, на задержке дыхания, вырабатывать смелость, выносливость, чувство партнерства, ориентироваться под водой с открытыми глазами.

Не менее значима безопасность на воде. Причинами несчастных случаев на воде зачастую бывают элементарное несоблюдения правил техники безопасности, неумение плавать, психологическая неподготовленность к экстремальным ситуациям. Поэтому нужно научить детей соблюдать правила поведения на воде, не только в бассейне, но и на крупных водоемах. Также считаю, что очень важно не только научить ребенка держаться на воде и плыть, но и ориентироваться в сложившихся ситуациях на воде. Поэтому за основу своих занятий в старшем и подготовительном возрасте беру обучение прикладному плаванию. Прикладное плавание – это знания, умения и навыки плавания, которые помогают держаться на воде в ситуациях, которые могут случиться с детьми в обычной жизни. Ориентироваться в таких ситуациях очень сложно даже взрослым, не говоря уже о детях. Поэтому так важно учить детей нестандартно мыслить и действовать, помогать и подсказывать им пути решения в сложившихся обстоятельствах, чтобы сохранить свою жизнь.

Прикладное плавание включает в себя ныряние в глубину и в длину, плавание с предметами (мячи, доски, обручи и т. п.), плавание в одежде (футболки, носки), комбинированное плавание (сочетание нескольких видов плавания), преодоление водных преград (ныряние в обручи, переплывание через предметы), спасение тонущих. Чем раньше ребенок начинает посещать занятия плаванием, тем лучше привыкает к сопротивлению воды, тем раньше будут заложены правила поведения на воде, и тем легче ему будет справляться и ориентироваться в сложившихся ситуациях. Поэтому умение хорошо плавать – одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде.

Плавание является эффективным средством укрепления детского скелета, развития дыхательной мускулатуры и укрепления сердечно-сосудистой системы. В процессе плавания развивается координация, ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности и всех жизненных проявлений детского организма, является эффективным средством закаливания в особенности детей дошкольного возраста. Кроме того занятия плаванием способствуют формированию навыка личной гигиены, воспитанию самостоятельности, коммуникативных навыков и морально – волевых качеств.

Плавать надо научиться – в жизни это пригодиться!



Рис. 1. Плавание в одежде



Рис. 2. Упражнение «На буксире»



Рис. 3. Плавание с предметами



Рис. 4. Игра «Переправа»

Литература

1. Егоров, Б. Б. Оздоровительный комплекс в детском саду: Бассейн-сауна / Б. Б. Егоров [и др.]. – М. : Издательство «ГНОМ и Д», 2004.
2. Всемирная организация здравоохранения. – URL: www.who.int. – Текст : электронный.

ЭКОЛОГИЯ ДЕТСКОГО ЗДОРОВЬЯ – ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ МОДЕЛЬ В МБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 438

Михалева Наталья Калимуловна,

заведующий, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 438; 620130, г. Екатеринбург, ул. Чайковского, д. 77; e-mail: detsfd438@yandex.ru

Гусева Алена Францевна,

инструктор по физической культуре, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 438; 620130, г. Екатеринбург, ул. Чайковского, д. 77

Ключевые слова: здоровьесформирующая среда; экология детского здоровья; интернет-сайты; виртуальная школа; здоровьесбережение; здоровый образ жизни; сохранение здоровья; укрепление здоровья; культура здоровья; здоровьесберегающие технологии; здоровье детей; дошкольники; дошкольные образовательные организации.

Аннотация. Важным направлением деятельности детского сада является формирование у воспитанников позитивной устойчивой ориентации на сохранение здоровья в единой здоровьесформирующей среде ДОУ и семьи. В статье представлен опыт работы в данном направлении с привлечением социального партнёрства, использованием дистанционного образования и ИКТ.

ECOLOGY OF CHILDREN'S HEALTH – HEALTH-SAVING MODEL IN KINDERGARTEN No. 438

Mikhaleva Natalia Kalimulovna,

Head, Municipal Budget Preschool Educational Institution Kindergarten No. 438, Ekaterinburg, Russia

Guseva Alyona Frantsevna,

Physical Education Instructor, Municipal Budget Preschool Educational Institution Kindergarten No. 438, Ekaterinburg, Russia

Keywords: health-forming environment; ecology of children's health; internet sites; virtual school; health preservation; healthy lifestyle; preservation of health; health promotion; health culture; health-saving technologies; children's health; preschoolers; preschool educational organizations.

Abstract. An important direction of the kindergarten's activity is forming a positive, stable orientation towards maintaining health in a single health-forming environment of preschool educational institutions and families. The article presents the experience of working in this direction with the involvement of social partnership, the use of distance education and ICT.

В соответствии с концепцией модернизации образования Российской Федерации приоритетом развития системы образования является обеспечение доступности качественного образования. Необходимой предпосылкой качественного образования является реализация принципа вариативности дошкольного образования, соответствующего возрастным закономерностям развития детей и их индивидуальным особенностям. В МБДОУ детский сад компенсирующего вида № 438 воспитываются дети с нарушением опорно-двигательного аппарата, из них 28 детей инвалидов, все они нуждаются в специальной коррекционной поддержке и специальных образовательных технологиях. Из-за нарушения в двигательной сфере у детей ухудшается объём воспринимаемого мира, нарушается контакт восприятия, наблюдаются поражения зрения, слуха. Такие дети нуждаются в индивидуальном сопровождении, постоянно учитывающем здоровье ребёнка. Не случайно в нашем дошкольном учреждении разработана и уже

много лет успешно реализуется программа «Экология детского здоровья», которая объединяет деятельность педагогов, специалистов, социальных партнеров, родителей воспитанников по сохранению и укреплению психофизического здоровья детей.

Основой образовательной деятельности является нормативная и концептуальная база, определяющая государственную политику в сфере образования. Проблематика здоровьесохранения детей отражена во многих современных нормативно-правовых документах, что доказывает актуальность рассматриваемой темы. Педагогический процесс выстраивается таким образом, чтобы у участников образовательного процесса проявлялись: высокий уровень мотивации на укрепления здоровья (посредством установки на ценность собственного здоровья); познавательная и интеллектуальная активность в приобретении знаний о своем здоровье; владение способами, охраняющими, укрепляющими и развивающими здоровье; умение применять способы, методы и приемы укрепления и развития здоровья к особенностям своего организма; культура здоровья, выраженная ответственным отношением, как к своему здоровью, так и здоровью окружающих, гармонизацию личности, готовность поддержать свое душевное равновесие и окружающих, способность воспринимать и создавать прекрасное. Педагогической целью деятельности является воспитание стойкой установки на первостепенную ценность здоровья и здоровый образ жизни, то есть изменение мировоззрения у всех участников образовательного процесса (ребенок, педагог, родитель).

Особое внимание в организации здоровьесформирующей среды уделялось задачам развития интеллектуальной сферы детей, так как интеллектуальные возможности человека формируются в прямой зависимости от его функционального здоровья. Мы считаем, что вся оздоровительная деятельность в ДОУ и семье должна осуществляться на основе смены парадигмы здоровьесбережения где дети занимают пассивную позицию, на здоровьесформирование – активную позицию, через применение взрослыми деятельностного подхода, который реализуется не в виде суммы «знаний, умений, навыков», которыми должен овладеть воспитанник, а в виде характеристик сформированности познавательных и личностных компетентностей ребёнка. Деятельностный подход реализуется в требованиях к содержанию педагогической технологии, обеспечивая высокую мотивацию воспитанников, их интерес к получаемым знаниям и умениям и, как следствие, усвоение системы знаний и формирование компетентностей.

Организация здоровьесберегающей среды включает в себя следующие задачи: формирование здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для конкретного дошкольного учреждения средств физического воспитания, оптимизация двигательной деятельности на свежем воздухе; использование в образовательной деятельности МБДОУ духовно-нравственного и культурного потенциала города, микрорайона, ближайшего окружения, воспитание детей на традициях русской культуры; конструктивное партнёрство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала; обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

Здоровьеформирующая образовательная среда обеспечит условия для формирования идеи здорового образа жизни, культуры здорового поведения, систему работы по формированию ценности здоровья, профилактики рисков здоровья, эффективности использования физической культуры, культуры познания. Для самостоятельного выполнения движений в каждой группе созданы спортивные уголки, наполненные физкультурными пособиями. На территории МБДОУ оборудованы прогулочные площадки, оснащённые стационарным физкультурным инвентарём: рукоходы, лесенки для лазания и подлезания, ворота для игры в мяч и спортивных игр (футбол, волейбол). В зимний период проводится лыжная подготовка, в осенне-весенний период скандинавская ходьба, что позволяет успешно способствовать развитию движений у детей с ДЦП, обеспечить двигательную активность детей, рационально распределяя интеллектуальную нагрузку на дошкольников. Во время двигательной активности педагог и инструктор по физкультуре осуществляют индивидуально-дифференцированный подход к детям: при определении нагрузок учитываются не только уровень физической подготовленности и здоровья, а также рекомендации и противопоказания врачей: хирурга-ортопеда и педиатра. Отличительной особенностью проведения физкультурных занятий в МДОУ является обязательное включение элементов лечебной физкультуры и дыхательной гимнастики как важных коррекционных и здоровьесберегающих технологий. Это условия, которые обеспечат равновесие между адаптивными возможностями организма и постоянно меняющейся средой.

Организованная образовательная деятельность, которая строится на играх, очень нравятся детям. Так как идёт накопление объёма и совершенствования двигательных действий без заострения внимания на конкретные теоретические и технические сообщения, ведь учить играя всегда эффективней, а учение без принуждения – это выбранный нами подход педагогики сотрудничества. Радужные цвета, веселое смешное оборудование находят положительный отклик в психо-эмоциональном восприятии ребенка. Все это способствует повышению интереса, активности детей, более качественному выполнению упражнений. Многократно повторяющиеся упражнения нравятся детям, когда они перевоплощаются в «обезьянок-шалунишек», «маленьких и больших гусениц», «гибких змеек». Положительные эмоции во время занятий благоприятно влияют на эмоциональное состояние и повышают тонус всех систем организма.

Методы телесно-ориентированной терапии в общеразвивающих упражнениях позволяют ребёнку учиться доверять своему телу, собственным впечатлениям. На уровне тела ребёнок моделирует своё отношение к людям, явлениям, и окружающему миру. Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и не осложнённое развитие. В рамках программы «Экология детского здоровья» проводим подгрупповые и индивидуальные (с родителями и без) занятия в зале ЛФК, где используем специальные упражнения для каждого ребенка: упражнения с массажными мячами (развитие мелкой моторики); комплексы упражнений на фит-

больных мячах – для развития способности согласовывать свои движения со скоростью движения шара (формирования пространственно-временных отношений); для развития специальных физических способностей, главным образом, силы и быстроты сокращения мышц, играем в игру «Бочче»; спиральную гимнастику используем при восстановлении энергетической гармонии в организме, благодаря активизации конкретных участков непосредственно спиральной системы в теле и восполнению недостатка энергии «нейро». С помощью спиральной гимнастики происходят положительные изменения в кровообращении, в проводимости нервных импульсов и для рецепторной внутренней чувствительности, быстрое блокирование болевых проявлений, балансировка нервной системы, повышение возможностей организма, укрепление сердечно-сосудистой системы и мышц, устранение стрессов, панических атак, эмоциональных расстройств, напряжения и усталости, и даже восстановление лежачих пациентов. Через индивидуальные беседы презентации практик, совместные праздники, воркшопы по формированию здорового образа жизни привлекаем родителей к физкультурно-оздоровительной работе с детьми. Все это способствовало формированию потребности у детей и взрослых в ежедневных занятиях, физических упражнениях, развитию умения самостоятельно заниматься этими упражнениями в детском учреждении и дома. Благодаря системе в работе добиваемся у детей физической подготовленности, оптимально соответствующей требованиям жизни.

Таким образом, важнейшим направлением деятельности становится формирование и развитие у воспитанников позитивной, устойчивой ориентации на сохранение здоровья в единой здоровьесформирующей образовательной среде МБДОУ и семьи.

В условиях внедрения ФГОС ДО необходимо привлекать к процессу воспитания все дополнительные образовательные ресурсы социального партнёрства. С целью сохранения и укрепления здоровья детей коллективом детского сада № 438 для совместной работы были заключены договора о взаимном сотрудничестве с социальными институтами города: ГАУ ДО СО ДЮСАШ, кафедра фармакологии и клинической фармакологии УГМА, ТПМПК ЦРР детский сад «Радуга», Благотворительный фонд «Фонд по поддержке спорта в Свердловской области А.В. Шипулина». В рамках совместной работы социальные партнёры оказывают научно-методическую, информационную поддержку педагогам и родителям в физическом воспитании детей детского сада, проводят обучение педагогического коллектива детского сада № 438 формам и методам организации оздоровительной работы, проводят здоровьесберегающие мероприятия (беседы, лекции, участие в клубе «Здоровья») с детьми, санитарно-просветительную работу среди родителей (беседы, лекции, участие в клубе «Здоровья»). Одной из форм сотрудничества является инновационная информационная технология – сайт ДОУ (www.eka-family.ru в рамках стратегического проекта «Выбирая жизнь» по формированию здорового образа жизни у всех субъектов образовательного процесса), дистанционное обучение родителей через «Родительскую школу». Единое информационно-образовательное пространства в ДОУ позволяет не только повысить качество образовательно-

воспитательного процесса, но и создать условия для организации, разработки содержания и реализации дистанционного общения как одного из путей повышения психолого-педагогической компетенции родителей. Организация дистанционной формы сотрудничества педагогов и родителей обеспечивает большую открытость, диалог и привлекательность дошкольного образования для детей, адресную социокультурную поддержку семьи.

Задачи сайта: пропаганда здорового образа жизни; доступ к консультациям специалистов в области психологии, педагогики, спорта, медицины (новости и статьи в публикации, фотографии, видеоролики по данным темам, подборка тематических ссылок, проведение онлайн-консультации, обратная связь с посетителями, рубрика «Вопросы и ответы», возможность отправить сообщение редакции сайта; предоставление актуальной информации о тематических мероприятиях (анонсы мероприятий, лента новостей, рассылка по электронной почте); предоставление информации о проекте его организаторах и партнёрах. Аудитория сайта: будущие мамы, родители детей дошкольного возраста, дети, специалисты в области здравоохранения, образования, культуры, спорта.

Учитывая потребность родительского сообщества города Екатеринбурга, педагоги ДОУ, разработали реализуемый через сайт ДОУ семинар дистанционного просвещения «Пять признаков здорового характера». Данный семинар ориентирован на родителей детей дошкольного возраста города Екатеринбурга и в таком организационном формате осуществляется впервые. Эта форма взаимодействия позволяет: проводить интернет-анкетирование участников семинара, осуществлять интернет-рассылки, размещать материалы по актуальным вопросам воспитания и развития детей дошкольников.

Работа сайта призвана помочь родителям поддерживать контакты со специалистами в области дошкольного образования бесплатно, в удобное для них время, несмотря ни на какие проблемы (здоровья ребёнка, родителя, отдалённое место жительства, погодные условия), оказать консультативную помощь большему количеству родителей и детей, сохранив при этом конфиденциальность. А также позволит родителям оперативно получить ответы на интересующие вопросы.

Но не все родители являются активными пользователями сети интернет. Поэтому в детском саду создан консультативный центр. В рамках консультативного центра, для родителей и детей в возрасте от года до семи лет, не посещающих образовательные учреждения, проходят консультации согласно разработанному плану по взаимодействию с детско-юношеской спортивно-адаптивной школой, кафедрой фармакологии и клинической фармакологии УГМА. На консультацию приезжают родители со всего города. Работа с родителями заключается в передаче теоретических знаний и обсуждение практических проблем формирования у детей представлений о здоровом образе жизни в семье. «Семейная академия» функционирует в рамках педагогического всеобуча.

При составлении плана по взаимодействию с семьёй мы исходили из следующих требований: первоначально следует сообщить родителям знание о здоровье и здоровом образе жизни, о методах и приемах формирования здорового образа жизни у детей в семье. Затем необходимо осуществить более глубокое

изучение особенностей (условий) формирование здорового образа жизни и на основании этого строит содержание последующих форм работы. Главное – вызвать у родителей личную заинтересованность в решении этой проблемы, что возможно путем применения разнообразных форм работы.

На сайте детского сада № 438 создана рубрика «Виртуальная школа», которая содержит ресурсы: онлайн-занятия для детей; онлайн-консультация для детей и родителей через Zoom; методические рекомендации для педагогов.

Важно отметить, что такой интерактивный режим взаимодействия МБДОУ с семьями воспитанников не противопоставляет и не исключает традиционные формы работы с семьей через непосредственное «живое общение», а скорее обогащает и дополняет их, учитывая современные реалии жизни.

Выходя из ДОУ, дети легко справляются с адаптацией в школе, так как имеют высокий уровень физической работоспособности (в силу своих возможностей способностей); высокий уровень адаптации к неблагоприятным условиям внешней среды; владеют рациональной техникой жизненно важных движений и способность к овладению новыми двигательными действиями, а также вместе с родителями ведут здоровый образ жизни, занимаются спортом. Каждое учебное образовательное учреждение ищет свой неповторимый индивидуальный почерк в работе, который бы способствовал решению важнейшей педагогической задачи – воспитание здорового ребенка, как залог успешности наших детей в будущем.

Литература

1. Акатов, Л. И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья: психологические основы : учеб. пособие / Л. И. Акатов. – М. : ВЛАДОС, 2004. – 368 с.
2. Боровая, Л. П. Социально-психологическая помощь семьям, имеющих тяжелобольных детей / Л. П. Боровая // Социально-педагогическая работа. – 2003. – № 6. – С. 59-63.
3. Быков, Д. А. Опыт создания реабилитационного комплекса для детей с ограниченными возможностями / Д. А. Быков // Педагогика. – 2007. – № 6. – С. 27-31.
4. Закон Российской Федерации «Об образовании». – М. : ТЦ «Сфера», 2006. – 46 с.
5. Куликова, Т. А. Семейная педагогика и домашнее воспитание / Т. А. Куликова. – М. : Академия, 1999. – 232 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ УСТОЙЧИВЫХ СТЕРЕОТИПОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Михалева Наталья Калимуловна,

заведующий, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 438; 620130, г. Екатеринбург, ул. Чайковского, д. 77; e-mail: detsfd438@yandex.ru

Чупина Елена Александровна,

учитель-дефектолог, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 438; 620130, г. Екатеринбург, ул. Чайковского, д. 77; e-mail: chupina.elena1975@yandex.ru

Ключевые слова: информационно-коммуникационные технологии; социальное партнерство; здоровьесбережение; здоровый образ жизни; сохранение здоровья; укрепление здоровья; культура здоровья; здоровьесберегающие технологии; здоровье детей; ОВЗ; ограниченные возможности здоровья; дети с ограниченными возможностями здоровья.

Аннотация. В статье рассмотрен опыт использования методов, приёмов и технологий оздоровительной направленности, способствующих формированию у детей дошкольного возраста с ОВЗ мотивации на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие их физического и психического здоровья с привлечением родителей и социальных партнёров.

MODERN TECHNOLOGIES FOR FORMING SUSTAINABLE STEREOTYPES OF A HEALTHY LIFESTYLE IN CHILDREN WITH DISABLED HEALTH

Mikhaleva Natalia Kalimulovna,

Head, Municipal Budgetary Preschool Educational Institution Kindergarten No. 438, Ekaterinburg, Russia

Chupina Elena Alexandrovna,

Teacher-Defectologist, Budgetary Preschool Educational Institution Kindergarten No. 438, Ekaterinburg, Russia

Keywords: information and communication technologies; social partnership; health preservation; healthy lifestyle; preservation of health; health promotion; health culture; health-saving technologies; children's health; limited health opportunities; children with disabilities.

Abstract. The article discusses the experience of using health-related methods, techniques and technologies that contribute to forming of motivation in preschool children with disabilities for a healthy lifestyle, full and uncomplicated development of their physical and mental health with the involvement of parents and social partners.

В России отмечается снижения показателей уровня здоровья. Основными причинами являются утрата культурных традиций здоровьесбережения и недостаточной мотивационной потребности в сохранении и укреплении здоровья. Год за годом количество детей с ОВЗ постоянно увеличивается. Именно поэтому ведется активная работа в вопросах формирования основ ведения здорового образа жизни среди всех слоев населения, начиная с самого раннего возраста. Особенно остро стоит проблема сохранения здоровья и развития резервных возможностей детей, имеющих ограниченные возможности здоровья.

Наш детский сад посещают дети, имеющие физические, психологические и речевые нарушения в развитии. Воспитание и обучение таких детей требует деликатного и тактичного отношения педагогов. Важно зародить мотивацион-

ные потребности в сохранении и укреплении здоровья, а также оптимизм и уверенность не только у ребенка, но и у его родителей.

В рамках сотрудничества с фондом развития и поддержки социально-экономических проектов «Другой мир» наш детский сад реализует проект «Здоровый ребенок», который направлен на формирование сознательного отношения к собственному здоровью у детей с ОВЗ. Данный проект оздоровительной направленности основан на авторской программе Устюжаниной Людмилы Васильевны и ведётся при поддержке Министерства образования и молодежной политики Свердловской области.

На базе нашего детского сада в рамках проекта были проведены обучающие семинары для педагогов и родителей. Проводятся систематические уроки здоровья в специально оборудованном кабинете здоровья.

Работая с разными нозологическими группами детей с ОВЗ, мы пришли к выводу, что положительно на здоровье детей влияют следующие факторы: режим, двигательная активность, психологическое здоровье, рациональная организация воспитательно-образовательного процесса.

Дифференцированный организованный процесс обучения позволяет сохранить и укрепить здоровье детей с ОВЗ, а также повысить эффективность коррекционно-образовательного процесса.

Мне, как педагогу, важно поддерживать ощущение такой организационной среды, при которой ребенок будет активно проявлять познавательную и физическую активность, самостоятельность и инициативность, ответственность. Создана развивающая предметно-пространственная среда; островок здоровья, который наполнен оригинальными видами нестандартного оборудования, дорожки из природного материала, резиновые экспандеры, жгуты, текстильные куклы-неваляшки с ароматом трав, условия для укрепления здоровья [6, с. 5].

В работе с детьми используем здоровьесформирующие образовательные технологии, направленные на воспитание у ребенка культуры здоровья, личностных качеств, педагогические технологии, содействующие здоровью, технологии комплексной профилактики заболеваний по коррекции и реабилитации здоровья: физкультурно-оздоровительные и валеологические.

Ребенка нового поколения практически невозможно заставить что-то сделать, если с ним не договоришься или не заинтересуешь. Мною выбраны такие технологии, которые дали возможность это осуществить.

Для детей были подобраны игры и упражнения на формирование познавательной активности, которые были включены как часть дефектологического занятия. Они, в свою очередь в большей части, проводились в песочнице, с игрушками, камушками, ракушками, бусинами. Также использовала дидактический материал «Фиолетовый лес» Воскобовича для развития мелкой моторики рук, воображения, координации движений.

Коррекционные занятия чередуем с активно-двигательными видами деятельности: зарядка с применением средств адаптивной физической культуры, подвижные игры, на развитие пространственного ориентирования, упражнения на развитие координации движений, динамические паузы, физминутки, пальчиковая гимнастика, ритмопластика, ритмика, мимическая гимнастика, упражне-

ния для глаз, дыхательная гимнастика, Су-Джок терапия, сухой бассейн и другие методы [5, с. 464].

В педагогические здоровьесберегающие технологии с детьми включаю приемы сенсорной стимуляции, что способствует усилению активности мозга.

На занятиях использую элементы песочной терапии, арт-терапии. Ребенок играет, лепит, рисует, выкладывает узоры на песке, создает на нем отпечатки, фантазирует, воображает, придумывает и что-то говорит.

В песочнице создается дополнительный акцент на тактильную чувствительность, развивается «мануальный интеллект» ребенка. Поэтому перенос традиционных обучающих и развивающих заданий в песочницу дает дополнительный эффект [3, с. 35].

Сказкотерапия: занятия сопровождаются сказками, которые придумываем мы с детьми. Это способствует освоению навыков общения, целенаправленного слухового восприятия, развитию мышления, воображения, речи, памяти [6, с. 15].

Мандалотерапия – одно из направлений арт-терапии (исцеление искусством). Это естественный и радостный способ улучшения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств, который способствует развитию творчества, художественному и духовному самовыражению, а также позволяет развивать саморегуляцию детей [2, с. 15].

Информационно коммуникационные технологии: внедряю в образовательный процесс интерактивную панель «Колибри», которая включает в себя комплекс интерактивных развивающих игр. Игровые занятия с использованием «Колибри» позволили повысить эффективность и качество процесса обучения, развить процессы: восприятия, внимания, мышления у детей.

В заключение наших занятий мы используем метод релаксации, который направлен на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных техник: музыкотерапию и ароматерапию [6, с. 35].

Проектная деятельность, носит характер сотрудничества с родителями [1, с. 6] и социальными партнерами и направлена на формирование валеологической компетентности всех участников образовательных отношений. Использую технологии валеологического просвещения родителей, обеспечивающие валеологическую образованность родителей воспитанников.

При взаимодействии с семьей мы исходили из следующих требований: первоначально следует сообщить родителям знания о здоровье и здоровом образе жизни, о методах и приемах формирования здорового образа жизни у детей в семье. Затем необходимо осуществить более глубокое изучение особенностей (условий) формирования здорового образа жизни и на основании этого строить содержание последующих форм работы. Главное – вызвать у родителей личную заинтересованность в решении этой проблемы, что возможно путем применения разнообразных форм работы.

Формы работы с родителями: творческие мастерские, дискуссии, «круглые столы», открытые занятия, консультации (разработка рекомендаций в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей), индивидуальные беседы, тренинги, мастер-классы, родительские конференции, информация на сайте детского сада.

Таким образом, рассмотренные технологии оздоровительной направленности, применяемые в комплексе, позволяют построить дифференцированный процесс здоровьесберегающей деятельности, способствующей формированию у детей с ОВЗ мотивации на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие физического и психического здоровья.

Даже маленькое достижение ребенка – это большая победа и для него, и для педагогов, и для родителей.

Литература

1. Веракса, Н. Е. Организация проектной деятельности в детском саду / Н. Е. Веракса // Современное дошкольное образование: теория и практика. – 2008. – № 3.
2. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» / под ред. А И. Копытина. – СПб. : Речь, 2005.
3. Епанчинцева, О. Ю. Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста / О. Ю. Епанчинцева. – СПб. : Издательство «Детство-пресс», 2010. – 80 с.
4. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Путь к волшебству Теория и практика сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб. : Златоуст, 1998. – 352 с.
5. Настольная книга педагога-дефектолога / Т. Б. Епифанцева. – Изд. 2-е. – Ростов н/Д. : Феникс, 2006. – 576 с. – (Сердце отдаю детям).
6. Устюжанина, Л. В. Организация деятельности педагога по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного и младшего школьного возраста : методические материалы / Л. В. Устюжанина. – Екатеринбург, 2019. – 68 с.

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В УСЛОВИЯХ ДОУ

Моисеева Людмила Владимировна,

доктор педагогических наук, профессор, кафедра теории и методики физической культуры и спорта, Факультет естествознания физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26

Пушкарева Инна Николаевна,

кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, Факультет естествознания физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26

Башмакова Наталия Григорьевна,

инструктор по физической культуре, детский сад комбинированного вида МАДОУ д/с № 348; 620043, г. Екатеринбург, ул. Ленинградская, д. 16

Ключевые слова: воспитательно-образовательный процесс здоровьесбережение; здоровый образ жизни; сохранение здоровья; укрепление здоровья; культура здоровья; здоровьесберегающие технологии; здоровье детей; дошкольники; дошкольные образовательные организации.

Аннотация. Дошкольные образовательные учреждения призваны создать основу для дальнейшего развития ребенка и обеспечить максимально благоприятные условия для формирования его здоровья, гармоничного физического, психического и социального развития. Основными критериями качества дошкольного образования являются его здоровьесберегающая и здоровьеукрепляющая ориентация. Направленность личности на здоровый образ жизни – процесс довольно сложный и противоречивый, на него влияют особенности развития государства и общественное мнение, экологическая обстановка, технология воспитательно-образовательного процесса, личность педагогов, а также состояние и ориентация семейного воспитания. В статье дан анализ эффективности применения здоровьесберегающих технологий в условиях ДОУ.

ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF USING HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN A PRE-SCHOOL ENVIRONMENT

Moiseeva Lyudmila Vladimirovna,

Doctor of Pedagogy, Professor, Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Sports, Faculty of Natural Science, Physical Culture and Tourism, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Pushkareva Inna Nikolaevna,

Candidate of Biology, Associate Professor, Head of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Sports, Faculty of Natural Science, Physical Culture and Tourism, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Bashmakova Natalia Grigorievna,

Physical Education Instructor, Kindergarten of Combined Type No. 348, Ekaterinburg, Russia

Keywords: upbringing and educational process health preservation; healthy lifestyle; preservation of health; health promotion; health culture; health-saving technologies; children's health; preschoolers; preschool educational organizations.

Abstract. Preschool educational institutions are designed to create a basis for further development of the child and provide the most favorable conditions for the formation of his health, harmonious physical, mental and social development. The main criteria for the quality of preschool education are its health-preserving and health-strengthening orientation. The orientation of the individual to a healthy lifestyle is a rather complex and contradictory process. It is influenced by the development of the state and public opinion, the environmental situation, the technology of the educational process,

the personality of teachers, as well as the state and orientation of family education. The article analyzes the effectiveness of health-saving technologies in the conditions of preschool education.

Исследование проводилось на базе детского сада комбинированного вида МАДОУ д/с № 348 города Екатеринбурга. Детский сад осуществляет образовательную деятельность по основной образовательной программе дошкольного образования, которая составлена на основе примерной образовательной программы под редакцией М. А. Васильевой, Н. Е. Веракса «От рождения до школы». Основными целями программы является – создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного возраста, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

Педагогическое исследование заключалось в анализе применения технологий здоровьесбережения в физкультурно-оздоровительной работе детей дошкольного возраста. Для изучения сформированности ценностного отношения детей старшего дошкольного возраста к своему здоровью, к его поддержанию, укреплению и сохранению нами была составлена диагностика культуры здоровья детей старшего дошкольного возраста.

Учитывая возраст дошкольников, опрос проводился с использованием пособия «Человек». Пособие раскладывается на столе, ребенок приглашается в совместную с воспитателем игру. Диагностика проводилась в индивидуальном режиме. Однако ребенок не всегда может объяснить значение частей тела человека, но объясняет их назначение, допуская при этом некоторые ошибки. Дети испытывают определённые трудности в знаниях о безопасности поведения в окружающей среде.

После опросника детям предлагалось прокомментировать свой выбор, особенно случаи, в которых допущена ошибка. Наличие правильных, уверенных ответов на вопросы становится основным критерием компетентности ребенка в вопросах сохранения здоровья.

Использовались также специальные методы диагностики, позволяющие выявить особенности типа работоспособности ребенка шестого года жизни по результатам педагогического наблюдения (составлены с учетом рекомендаций Ю. Ф. Змановского).

В исследовании также применялось тестирование – контрольные упражнения для определения развития физических качеств и физической подготовленности дошкольников по следующим критериям.

1. Общая выносливость – определяется временем в беге на дистанцию 300 метров, без учёта времени. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

2. Координационные способности. Статическое равновесие – выполняется в стойке на одной ноге, другая согнута вперед, лодыжка касается коленного сустава опорной ноги, руки на поясе. Приняв это положение, испытуемый закрывает глаза. Дается две попытки. Фиксируется лучший результат.

3. Скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места, см). Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, прыгает на максимальное

расстояние. Расстояние измеряется от линии до пятки. Записывается наилучший результат.

4. Гибкость (наклон вперед). Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке: ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки, наклоняется вниз, не сгибая колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записывается тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус.

5. Быстрота. Бег на 30 м. с высокого старта – задание проводится на беговой дорожке. В забеге участвуют два ребенка. По команде бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

6. Сила. Прыжок вверх с места – ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки. Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенка. Засчитывается лучший показатель из двух попыток.

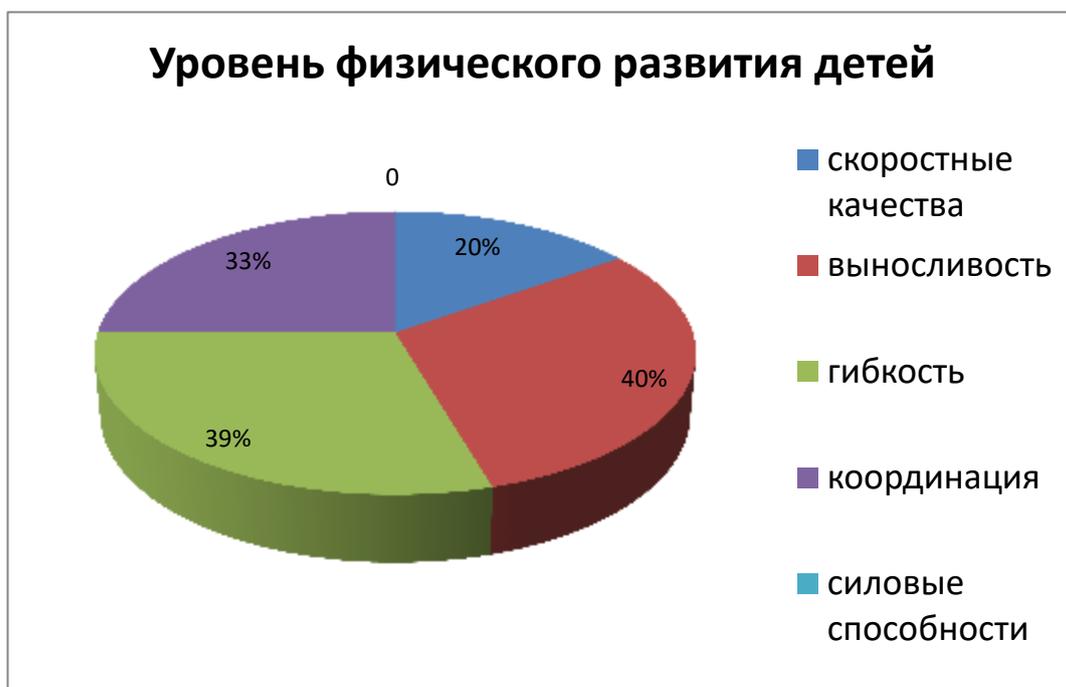


Рис. 1

Тестирование позволяет выявить уровень подготовленности ребенка и подбора оптимального содержания обучения.

Для определения показателя «проявление интереса к оздоровительной деятельности», на традиционном физкультурном занятии были выделены следующие критерии. Осознанность действий. Включённость детей в физкультурно-оздоровительную деятельность. Овладение оборудованием. Проявление интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности. Основное внимание обращалось на проявление интереса к оздоровительной деятельности на традиционном физкультурном занятии.

В данном анализе использовались следующие показатели: **3 балла** – высокий показатель. Ребёнок осознанно и правильно выполняет все упражнения,

включён в деятельность, владеет оборудованием, проявляет интерес. 2 балла – средний показатель, требуется помощь воспитателя. Ребёнок не осознанно выполняет все упражнения, периодически включён в деятельность, частично владеет оборудованием, избирательно проявляет интерес. 1 балл – низкий показатель (выполняет только с помощью воспитателя). Ребёнок не может правильно выполнять упражнения (без помощи взрослого), не включён в деятельность, не владеет оборудованием, не проявляет интерес.

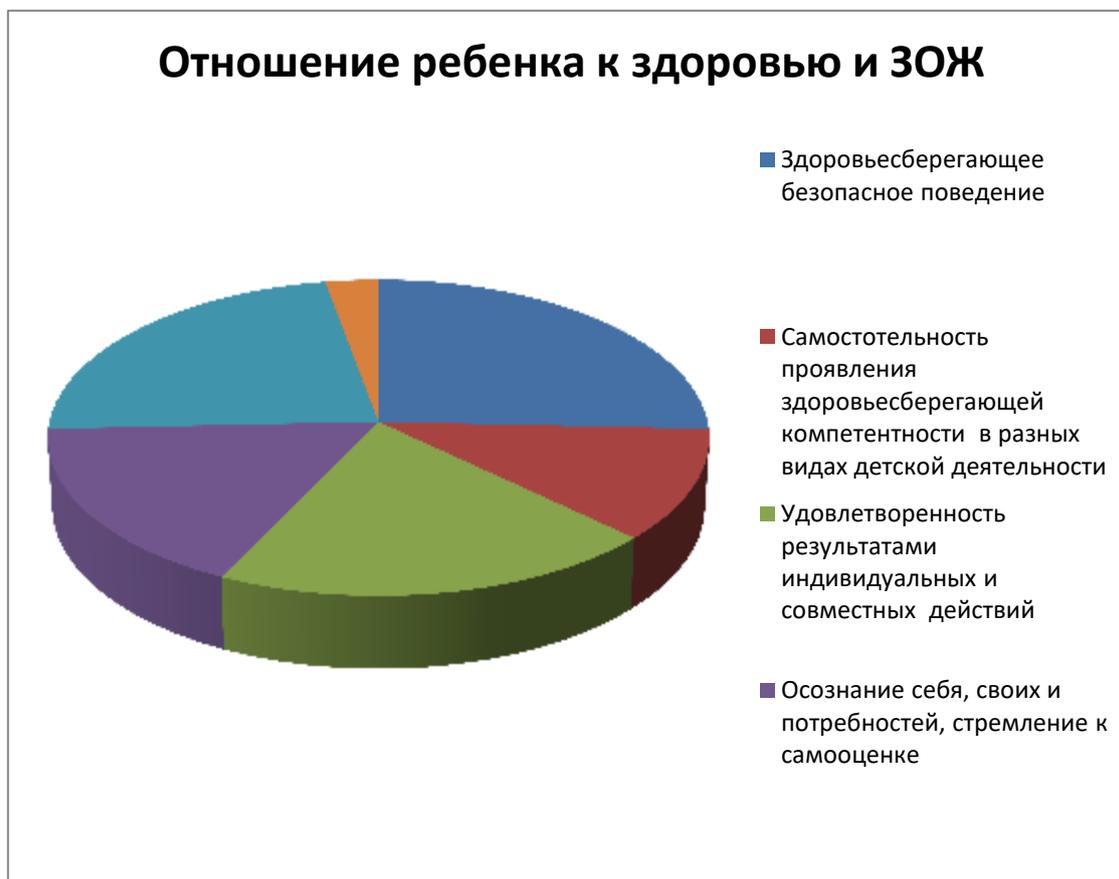


Рис. 2

Проанализировав результаты физкультурного занятия, можно сделать вывод, что обычное занятие не может в полном объёме реализовать поставленные задачи, при планировании мероприятий необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, проводить комплексы оздоровительных упражнений систематически, соблюдать постепенность нагрузки и учитывать противопоказания.

Анализ проблемы эффективности использования здоровьесберегающих технологий в условиях ДОУ свидетельствовал о невысоком уровне физического развития дошкольников и необходимости его стимулирования, что предопределило создание экспериментальных упражнений с использованием ЗТ, как возможного пути для укрепления детского организма в целом и иммунитета в частности, и внедрение их в физкультурно-оздоровительную работу МАДОУ «Детский сад № 348» г. Екатеринбурга. Таким образом, результаты констатирующего эксперимента подтвердили предположение о необходимости разработки и применения комплекса упражнений с использованием ЗТ в процессе физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста.

Литература

1. Асташина, М. П. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников : учено-методическое пособие / М. П. Асташина. – Омск, 2002. – 64 с.
2. Петров, П. К. Математико-статистическая обработка и графическое представление результатов педагогических исследований с использованием информационных технологий / П. К. Петров. – Ижевск, 2013. – 43 с.
3. Поненко, В. Н. Гибкость, сила, выносливость / В. Н. Поненко. – М., 1994. – 32 с.
4. Потапчук, А. А. Осанка и физическое развитие детей / А. А. Потапчук, М. Д. Дидур. – СПб. : Речь, 2001. – 236 с.
5. Прохорова, М. В. Педагогика физической культуры : учебник / М. В. Прохорова [и др.]. – М. : Изд-во «Путь» ; ТИД «Альянс», 2006. – 288 с.
6. Применение инновационных технологий в тренировочном процессе детей младшего школьного возраста на этапе начального обучения плаванию : монография / Уральский государственный педагогический университет ; составители И. Н. Пушкарева, Л. В. Моисеева. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2020.– 1 CD-ROM. – Текст : электронный.
7. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка : учебное пособие для студентов вузов / Э. Я. Степаненкова. – М. : Академия, 2006. – 386 с.
8. Селуянов, В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 192 с.
9. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд. – М. : АСАДЕМА, 2003. – С. 33.
10. Шарманова, С. Б. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: состояние, проблемы, технологические решения / С. Б. Шарманова. – Челябинск, 2002. – 60 с.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ

Нагоева Елена Нургалиевна,

мастер спорта международного класса, преподаватель, ГБПОУ «Спортивно-педагогический колледж» Департамента спорта города Москвы; 117519, г. Москва, ул. Кировоградская, д. 21, корп. 1; e-mail: lensei@yandex.ru

Ключевые слова: координационные способности; каратэ; восточные единоборства; физические качества; юные спортсмены.

Аннотация. В статье рассматривается развитие координационных способностей у детей дошкольного и младшего школьного возраста в процессе занятий каратэ.

DEVELOPMENT OF COORDINATING ABILITIES IN YOUNG ATHLETES LEARNING KARATE

Nagoeva Elena Nurgaliyevna,

Master of Sports of International Class, Teacher, Sports and Pedagogical College of the Moscow Department of Sports, Moscow, Russia

Keywords: coordination abilities; karate; oriental single combats; physical qualities; young athletes.

Abstract. The article discusses the development of coordination abilities in children of pre-school and primary school age during karate classes.

Формирование координационных способностей является важным элементом формирования здорового человека, т. к. координационные способности напрямую связаны с работой центральной нервной системы. Ж. К. Холодов [5] под координационными способностями понимает способность человека быстро, точно, целесообразно и экономично, т. е. наиболее совершенно решать двигательные задачи.

С точки зрения Л. П. Матвеева [3], задачи по воспитанию двигательных координационных способностей относятся к числу важнейших в физическом воспитании. Важным периодом формирования координационных способностей является возраст 7-9 лет.

Координационные способности являются наиболее комплексным из физических качеств, так как не просто имеют многообразные и тесные связи с остальными физическими качествами, но и во многом зависят от них. Проявление координационных способностей во многом зависит от того, насколько точно занимающийся управляет своими движениями во времени и пространстве и как быстро он способен перестроиться с одного на другие виды двигательной деятельности. Процесс овладения координированными двигательными действиями является успешным, если ребенок имеет способности управления собственными движениями [2].

Одним из важных и приоритетных направлений в области физического воспитания дошкольников и младших школьников является поиск и обоснование современных технологий и методик, построенных на спортивно-ориентированных формах организации физического и спортивного воспитания,

расширенного применения нетрадиционных средств физической культуры и спорта в целостном процессе развития детей и подростков [2].

В настоящее время очень популярны восточные боевые искусства, в связи с этим дети и подростки посещают соответствующие секции. Удивительное сочетание силы и ловкости, быстроты и координации, смелости и решительности – все это характерно для восточных видов единоборств, вобравших в себя тысячелетний духовный и исторический опыт многих выдающихся подвижников данного направления физического развития человека. К восточным видам единоборств относится и каратэ (яп. «путь пустой руки» или «пустая рука») [4].

Занятия каратэ под руководством квалифицированного педагога представляют широкие возможности для решения задач умственного воспитания. В процессе занятий происходит обогащение занимающихся специальными знаниями в области физической культуры и формирование на этой основе осмысленного отношения к физкультурной и спортивной деятельности [1]. На занятиях постоянно возникают познавательные ситуации, связанные с овладением техникой физических упражнений, ее совершенствованием, знакомство с приемами практических действий. Дошкольники и младшие школьники на занятиях каратэ учатся сосредотачивать внимание, развивать память. Каратэ вырабатывает в детях такие качества, как целеустремленность и трудолюбие, стимулирует проявление волевых качеств (доведение дела до конца, инициативность, настойчивость и упорство в преодолении трудностей) [1].

С помощью многообразных средств и методов каратэ успешно решаются задачи начального физического воспитания, у детей и подростков создается основа для развития физических и двигательных способностей, значительно расширяются их функциональные и адаптационные возможности. Координация зависит от состояния вестибулярного аппарата, двигательного опыта, степени развития ловкости, силы, выносливости, воли. Поэтому вся базовая техника каратэ способствует развитию этого физического качества.

Занятия каратэ значительно повышают координационные способности, так как в единоборствах увеличивается объем деятельности, которая осуществляется в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях и требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности [4].

К средствам общей физической подготовки, применяемым в процессе обучения детей базовой технике каратэ, относятся гимнастические упражнения, элементы акробатики, упражнения на гимнастических снарядах и со скакалкой, различные виды бега, прыжковые упражнения, подвижные игры и эстафеты и пр. Значительная часть гимнастических упражнений подбирается так, чтобы они с одной стороны были в какой-то мере схожи по структуре с основными техническими действиями данного стиля каратэ и содержали одинаковые с ними элементы, а с другой – способствовали развитию тех качеств, которые помогают успешному применению защитных и атакующих действий, а также передвижениям занимающегося.

К средствам специальной физической подготовки относятся программы кихонов, ката и кумитэ, в которых особое внимание уделяется развитию у занимающихся быстроты движений, ловкости, гибкости, формированию правильной структуры.

Для эффективного формирования координационных способностей у детей дошкольного и младшего школьного возраста необходимо использовать различные упражнения с элементами новизны. Для этого необходимо уделять повышенное внимание изучению ката (формальные комплексы каратэ). Ката предполагает возможность часто изменять исходное положение, что способствует улучшению восприятия ребенком своих движений и положения тела в пространстве.

Ката включает формальные комплексы с конкретной задачей точно соблюдать направление, амплитуду и скорость движений. Ценность этих упражнений состоит в том, что условия их выполнения постоянно варьируют, а это способствует у детей и подростков умения приспосабливаться к изменившимся условиям двигательной деятельности.

В процессе занятий каратэ у детей и подростков также необходимо формирование способности сохранять равновесие. Для этого целесообразно использовать передвижение в стойках (кихон), выполнение которых требует четкой ориентации движений в пространстве и времени, регуляции мышечных усилий. В этих упражнениях у них формируется представление о взаимосвязи между характером усилий и результатом двигательного действия. Развивать координационные способности можно в процессе выполнения некоторых двигательных действий в «разные стороны», а также правой и левой рукой и др. [2].

Для развития координационных способностей в процессе занятий каратэ возможно выполнение упражнений в условиях внезапного изменения ситуации. Действия детей и подростков в условиях вариативных изменений конфликтных ситуаций предъявляют высокие требования к проявлению комплекса психофизиологических функций (сенсомоторные реагирования, восприятие и переработка информации, кинестетическое восприятие, оперативное мышление, концентрация и переключение внимания) и способствует процессу создания и совершенствования динамических стереотипов. Для создания таких условий в наибольшей мере подходят учебные поединки и отработка приемов каратэ в парах [2].

В процессе занятий каратэ развитие координации включает в себя и предусматривает: быстроту реакции при атакующих и защитных действиях, быстроту движений в одиночных и комбинационных атакующих и защитных действиях, в перемещениях. Координация и скорость реакции при атаках и защитах вырабатывается во время имитационных упражнений в ката и парных упражнениях, на месте и в перемещениях, а также при отработке техники бункай и ката.

Особенно важны для развития координации у детей спортивные и подвижные игры, эстафетные игры с бегом, преодолением препятствий с прыжками, подлезанием, лазанием, ударами по макиварам, игры с выталкиванием партнера из круга. Игры лучше проводить в конце занятия потому, как если их проводить вначале – игры могут или перевозбудить или переутомить занимающихся, что отрицательно скажется на усвоении ими основной техники кихона и ката.

Таким образом, применение средств каратэ не только существенно увеличит общий двигательный опыт, но и окажет эффективное влияние на физическое и психическое здоровье, на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств и двигательно-координационных способностей у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Литература

1. Губжоков, З. Б. Обучение каратэ-до детей дошкольного возраста / З. Б. Губжоков, М. М. Борисова. – М. : ИНФРА-М, 2020. – С. 18.
2. Линец, М. М. Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста средствами каратэ / М. М. Линец, Я. К. Витос, И. Р. Бондар. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-fizicheskikh-kachestv-u-detey-doshkolnogo-vozrasta-sredstvami-karate/viewer> (дата обращения: 09.09.2020). – Текст : электронный.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физического воспитания / Л. П. Матвеев. – М. : Физическая культура и спорт, 1991. – 304 с.
4. Чернов, М. Ю. Исследовательская работа «Развитие и совершенствование координационных способностей у детей младшего школьного возраста на занятиях кекусинкай каратэ» / М. Ю. Чернов. – URL: <https://infourok.ru/issledovatel'skaya-rabota-razvitie-i-sovershenstvovanie-koordinacionnyh-sposobnostej-u-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-na-zany-4069173.html> (дата обращения: 09.09.2020). – Текст : электронный.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ У УЧЕНИКОВ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Надюк Наталья Валентиновна,

старший преподаватель, кафедра спортивных дисциплин, Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского; 398020, г. Липецк, ул. Ленина, д. 42; e-mail: nata.nadyuk.74@mail.ru

Ильиных Ирина Сергеевна,

старший преподаватель, кафедра спортивных дисциплин, Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского; 398020, г. Липецк, ул. Ленина, д. 42; e-mail: ira.shura_80@mail.ru

Соколова Маргарита Дмитриевна,

студент, Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского; 398020, г. Липецк, ул. Ленина, д. 42; e-mail: sokomar01@icloud.com

Ключевые слова: здоровьесбережение; здоровый образ жизни; сохранение здоровья; укрепление здоровья; культура здоровья; здоровьесберегающие технологии; здоровье детей; мотивационная сфера.

Аннотация. Здоровье человека – высший ценностный ресурс человека, благодаря которому он достигает целей, преодолевает преграды и строит свою жизнь. Поэтому так важно мотивировать ребенка еще с раннего возраста на сохранение здоровья.

FORMATION OF MOTIVATION TO PRESERVE HEALTH IN STUDENTS IN THE MODERN EDUCATIONAL SPACE

Nadyuk Natalya Valentinovna,

Senior Lecturer, Department of Sports Disciplines, Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky, Lipetsk, Russia

Ilinykh Irina Sergeevna,

Senior Lecturer, Department of Sports Disciplines, Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky, Lipetsk, Russia

Sokolova Margarita Dmitrievna,

Student, Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky, Lipetsk, Russia

Keywords: health preservation; healthy lifestyle; preservation of health; health promotion; health culture; health-saving technologies; children's health; motivational sphere.

Abstract. Human health is the highest value human resource, thanks to which a person achieves goals, overcomes obstacles and builds his life. That is why it is so important to motivate a child to protect his health from a younger age.

В современном мире актуальность проблемы сохранения здоровья детей стремительно набирает популярность. Одной из наиболее приоритетных целей, поставленных государством, является улучшение качества жизни населения, которое напрямую зависит от уровня здоровья граждан. Необходимо с младшего возраста детям прививать их ответственное отношение к собственному психофизическому состоянию и показать насколько это важно для его жизнедеятельности.

Если в раннем детстве здоровье ребенка поддерживали его родители, то в школьный период он становится автономным от мамы с папой, и ему нужно как самостоятельно, так и при помощи учителей следить за собственным состоянием. Основную часть своего времени сегодня дети находятся в школе, имен-

но по этой причине проблема сохранения и укрепления здоровья учащихся переходит в педагогические компетенции. С каждым годом образовательные учреждения выполняют все больше функций, что заставляет учительское сообщество возлагать на себя ответственность за оздоровление детей в плане формирования мотивированной на здоровый образ жизни личности, способной утверждать взвешенные решения в отношении собственного здоровья.

К сожалению, далеко не все школьники понимают важность правильного образа жизни, они не стремятся к занятиям спортом, принятию витаминов, закаливанию, высокому уровню активной двигательной подвижности и осуществлению других действий для укрепления и развития своего физического состояния. По этой причине следует очень серьезно подходить к мотивации детей и подростков на сохранение своего здоровья и прививании приоритетных ценностных ориентиров. Стоит отметить, что младший школьный возраст – это фундаментальная стадия для формирования ответственного отношения к себе. Фактически около основной масса физиологических и психических заболеваний взрослого человека были заложены именно в детском возрасте.

Объем и интенсивность образовательной нагрузки на школьников с каждым годом все увеличивается, что прямо пропорционально ведет к нарушению режима дня, в том числе и сна, и появлению хронического стресса. К сожалению, данное явление отрицательно влияет как на физическое, так и на психическое здоровье детей, что в свою очередь приводит к ограничениям физических и социальных функций, а также дальнейшему снижению физической активности, утрате способности к успешной социализации и возможности достижения успехов в образовательной, творческой и спортивной сфере. Для обеспечения детям счастливого будущего требуется уже сейчас создать для них благоприятную и необходимую окружающую среду в образовательном пространстве.

Здоровье является главной человеческой ценностью и зависит от нескольких факторов: от уровня развития медицины в стране, от внешней среды и внутреннего психологического мира индивида, от невыбираемой наследственности и осознанного следования правильному образу жизни. Данные Всемирной Организации Здравоохранения свидетельствуют о том, что именно последний выше написанный фактор является решающим. Здоровье каждого человека на 50-60% зависит в первую очередь от его образа жизни, еще 18-20% – от условий окружающего мира, 20-22% – от наследственной предрасположенности к болезням и только 8-10% – от степени развития медицинской помощи в государстве. В частности, поэтому так важно правильно сформировать мотивацию у школьников для соблюдения здорового образа жизни [1].

Сама необходимость в правильном отношении к своему здоровью возникает при умении школьников самостоятельно ставить нужные цели, например, иметь крепкое здоровье и развитую физическую подготовку или желать обладать сильным иммунитетом. Способность определять свои стремления и соотносить их с причинами деятельности также является важным компонентом формирования мотивации. Если у учеников появляется та или иная потребность, то задача учителя – обучать способам их удовлетворения, так как школы считаются одним из важнейших звеньев социализации людей, местом, где может на фоне других

ценностей уясниться ценность здоровья. В современном мире, порой учитель в состоянии сделать для состояния ребенка намного больше врач, но это не возлагает на педагогов функции медицинских работников. Образовательным учреждениям необходимо так организовывать свою работу, чтобы они не только не наносили вред здоровью детей, но и мотивировали учеников на ведение правильного образа жизни и развитие своих физических задатков.

Повлиять на формирование мотивации к здоровому образу жизни можно как в рамках школы, так и за ее пределами. При составлении плана оздоровительных действий в первую очередь следует учитывать гендерные, возрастные, психологические и физиологические качества школьников, а также их интересы, склонности и желания. Например, на учебных дисциплинах биологии, безопасности жизнедеятельности и физической культуры можно использовать проективные методики воздействия на учащихся, наглядные пособия, привлекать специалистов из необходимых областей и проводить тематические уроки и классные часы по проблеме ответственного отношения к собственному здоровью и необходимости ведения правильного образа жизни. Также для более эффективного результата школа может вовлекать родителей учеников: проводить с ними просветительные собрания с приглашенными врачами и запланировано посещать семьи детей. Потому что именно родительское воспитание и отношение формирует характер ребенка и напрямую влияет на его последующую жизнь.

Опираясь на изложенное, можно прийти к выводу, что создание и развитие мотивации обучающихся к соблюдению здорового образа жизни в образовательной среде можно добиться следующими способами: через организацию педагогической деятельности по формированию стимулов к ведению правильного стиля жизни; через учет всех психологических и физиологических особенностей ребенка и составлении индивидуального плана оздоровления; через использование возможности медицинского и информационного сопровождения процесса установления положительной мотивации учеников; через создание школьной среды, способствующей ведению здорового образа жизни; через объединение сил педагогов и родителей учеников в совместную работу.

Школьный возраст неразрывно связан с активным формированием личностной сферы, в том числе и мотивационно-волевой структуры. Одновременно с возникновением установок идет процесс развития мировоззрения ребенка, являющийся совокупностью взглядов и понятий, которые выступают основным регулятором поведения. Под влиянием динамично меняющегося миропонимания происходит структуризация в сфере потребностей, в которой определяющую роль играют мотивы. Закрепление определенных установок приводит к стабилизации характерных черт ребенка, утверждая его личностную направленность, именно поэтому так важно образовательным учреждениям уделять внимание проблемам здоровья. Ведь закладывая в школах правильный «фундамент» желания учеников заботиться о собственном здоровье, педагоги устанавливают ценностные ориентиры детей, которые в будущем могут кардинально поменять их жизнь в лучшую сторону.

Литература

1. Антонова, Л. Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях / Л. Н. Антонова. – М. : МГОУ, 2004. – 100 с.
2. Выдержки из доклада Всемирной организации здравоохранения, 23 октября 2019. – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. – Текст : электронный
3. Коньчев, А. А. Возникновение мотивации к сохранению своего здоровья, в современном образовательном пространстве / А. А. Коньчев, Ю. А. Меркулова, А. А. Чебаев. – Текст : электронный // Эпоха науки. Юридические науки. – 2019. – № 19 – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozniknovenie-motivatsii-k-sohraneniyu-svoego-zdorovya-v-sovremennom-obrazovatelnom-prostranstve/viewer>.
4. Макарова, Л. П. Формирование мотивации здорового образа жизни как критерий качества образования / Л. П. Макарова, М. С. Матусевич, О. В. Шатровой // Молодой ученый. – 2014. – № 4. – С. 1021-1023.
5. Малафеева, С. Н. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников / С. Н. Малафеева, Н. А. Вершинина. – Текст : электронный // Специальное образование. – 2014. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-motivatsii-k-zdorovomu-obrazu-zhizni-u-mladshih-shkolnikov/viewer>.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ

Надюк Наталья Валентиновна,

старший преподаватель, кафедра спортивных дисциплин, Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского; 398020, г. Липецк, ул. Ленина, д. 42; e-mail: nata.nadyuk.74@mail.ru

Ильиных Ирина Сергеевна,

старший преподаватель, кафедра спортивных дисциплин, Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского; 398020, г. Липецк, ул. Ленина, д. 42; e-mail: ira.shura_80@mail.ru

Хамракулова Александра Вячеславовна,

студент, Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского; 398020, г. Липецк, ул. Ленина, д. 42; e-mail: sashahamrakulova@qmail.com

Ключевые слова: школьники; общеобразовательные учебные заведения; здоровьесбережение; здоровый образ жизни; сохранение здоровья; укрепление здоровья; культура здоровья; здоровьесберегающие технологии; здоровье детей.

Аннотация. Здоровье граждан определяется как одна из значимых категорий национального богатства страны, отсюда появляется и необходимость разработок стратегий и методов сохранения здоровья в школах, вызванная пониманием всей важности состояния здоровья всесторонне развитой личности.

HEALTH-SAVING EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN A MODERN SCHOOL

Nadyuk Natalya Valentinovna,

Senior Lecturer, Department of Sports Disciplines, Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky, Lipetsk, Russia

Ilinykh Irina Sergeevna,

Senior Lecturer, Department of Sports Disciplines, Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky, Lipetsk, Russia

Khamrakulova Alexandra Vyacheslavovna,

Student, Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky, Lipetsk, Russia

Keywords: pupils; general educational institutions; health preservation; healthy lifestyle; preservation of health; health promotion; health culture; health-saving technologies; children's health.

Abstract. The health is one of the significant categories of the country's national wealth. The understanding of the importance of the health of a comprehensively developed personality is the reason of the necessity to develop strategies and methods for maintaining health in schools.

Проблема расхождения современных требований, предъявляемых обществом к физическому и психическому состоянию обучающихся и фактически имеющейся образовательной системой, не в полной мере, справляющейся с укреплением и сохранением здоровья участников образовательного процесса, набирает свою актуальность. Важно отметить, что главенствующими целями школы значится воспитание полноценно развитого физически и психологически поколения, что в свою очередь невозможно без обучения основам здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья обучающихся и длительного и рационального формирования здоровьесберегающей среды.

К сожалению, в сложившейся системе образования имеются факторы, отрицательно влияющие на состояние школьников. К таким факторам можно отнести: ограниченную двигательную активность учеников; низкий уровень компетентности педагогов; отсутствие налаженного диалога с родителями детей, а как в следствии, несущественный результат по просветительской и мировоззренческой функции совместной деятельности двух главных институтов социализации школьников – семьи и школы; увеличение объема учебных нагрузок, являющееся причиной стрессов; нехватка медицинского персонала в учебных заведениях, ведущая к потере врачебного контроля над состоянием здоровья обучающихся. Основным фактором все же считают ухудшение социально-экономического положения, являющееся причиной ослабления здоровья нации и находящее отражение в статистике детской смертности, данный показатель в нашей стране превышает цифры европейских стран по этому вопросу.

Поэтому сохранение и укрепление здоровья учащихся отнесено к приоритетным направлениям социальной политики в сфере образования и закреплено в ст. 51 Федерального закона «Об образовании» [4].

Педагогу в современном мире необходимо владеть профессиональными качествами, позволяющими ему генерировать новаторские идеи, полноценно реализовывать их на практике и получать положительные педагогические результаты в области оздоровления подрастающего поколения.

Миссия учителей состоит не только в том, чтобы наделить детей общественно полезными знаниями, навыками и умениями, но и в том, чтобы воспитать всесторонних личностей, готовых полноценно жить, трудиться и растить будущее поколение, что совершенно невозможно без крепкого здоровья. Данная нарастающая потребность социума послужила толчком к созданию, развитию и реализации здоровьесохраняющих технологий и моделей обучения.

Термин «здоровьесберегающая» определяет качественную характеристику образовательной технологии обучения, эффективно выполняющей поставленную педагогом задачу сохранения здоровья учащихся.

Здоровьесберегающие технологии представляют собой совокупность мер по охране и укреплению здоровья школьников, основанных на сложившихся характеристиках той или иной образовательной среды и условиях жизни самого ребенка.

Фундаментальной установкой работы педагогического коллектива школы должна обязательно стать организация деятельности учителей, основанная на здоровьесберегающих технологиях обучения. Важно отметить, что осуществление действий по сохранению здоровья учащихся невозможно без учета возрастных, гендерных, психологических и физиологических особенностей детей. Необходимо также брать во внимание периоды высокой продуктивности и снижения активности при разработке расписания уроков и планировании режима дня ребенка. А для недопустимости появления эмоционального выгорания требуется внедрение пауз физической активности и для разрядок и устранения напряжения.

К популярным здоровьесберегающим психолого-педагогическим технологиям часто относят создание благоприятного и доверительного климата на уроке, комплексное использование индивидуальных подходов, информирова-

ние о преимуществах здорового образа жизни и мотивирование на следование ему, снятие эмоционального напряжения.

Психологический комфорт ученика на уроке отвечает не только за его дальнейшее усвоение новых знаний, но и за предупреждение переутомления. Доверительная позитивная обстановка, вежливое и спокойное общение, что немаловажно тактичное исправление ошибок – все это может послужить основой для раскрытия потенциала ребенка, преодоления стрессовых барьеров в контакте с педагогом и положительном подкреплении полученной информации.

Индивидуальный подход предполагает личностное ориентирование на биологические и социальные особенности ребенка, его интересы и склонности. Перед педагогом стоит непростая задача – не обделить никого вниманием и помочь раскрыться каждому. Для решения этой проблемы можно применять различные способы взаимодействия с классом, например, использование творческих заданий, практики проблемного обучения или вопросов, требующих развернутый ответ, построенный на размышлениях и рефлексии ребенка. Создание атмосферы доверительного общения поможет не только лучше узнать учащихся, но и наладить с ними эмоциональный контакт, что в свою очередь, также заставит школьника чувствовать себя на уроке лучше.

Охрана здоровья учащихся помимо создания требуемых санитарно-гигиенических условий организации учебной деятельности предполагает профилактику различных заболеваний путем проведения тематических мероприятий, спортивных игр и просветительских классных часов с привлечением медицинских работников, а также пропаганду здорового образа жизни. Так как учитель проводит с детьми большую часть их времени и является одним из важнейших людей на данном этапе жизни школьников, то ему следует ответственно подходить к вопросу оздоровления и быть положительным примером, практикующим принципы здорового образа жизни.

В настоящее время образовательные учреждения стремятся подготовить школьников к полноценной взрослой жизни, воспитывая в первую очередь физически и психически здоровых личностей, которые могли бы достигать успехов в карьере, семье, спорте, творчестве, быстро адаптироваться в постоянно меняющейся окружающей среде, активно трудиться и наслаждаться самой жизнью. Вспомогательными средствами в достижении поставленной цели обучения, развития и воспитания такого поколения граждан в данной ситуации являются именно здоровьесберегающие технологии, которые необходимо применять во всех образовательных системах.

Литература

1. Зарипова, А. И. Комплексное организационно-педагогическое сопровождение формирования здоровьесберегающей среды школы : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Зарипова Альмира Идрисовна. – Уфа, 2011. – 188 с. : ил.
2. Крылова, В. В. Здоровьесберегающие технологии в современной школе / В. В. Крылова. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/2016/11/12/zdorovesberegayushchie-tehnologii-v-sovremennoy#:~:text=%>. – Текст : электронный.
3. Основы здоровьесберегающей учебной культуры. – URL: https://vyshs-gav.edu.yar.ru/shkola_territoriya_zdorovya/zdorovesberegayushchie_tehnologii.html (дата обращения: 28.09.2020). – Текст : электронный.

4. Статья 51. Охрана здоровья обучающихся, воспитанников. Закон РФ от 10.07.92 № 3266-I (ред. от 08.12.2010) «Об образовании». – URL: <http://www.zakonprost.ru/zakony/ob-obrazovanii-2010/statja-51> (дата обращения: 29.09.2020).

5. Халилов, А. М. Педагогические условия формирования здоровьесберегающих технологий образования в образовательном учреждении : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Халилов, Абулдин Магомедович. – Карачаевск, 2004. – 144 с.

ГИПОДИНАМИЯ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ

Надюк Наталья Валентиновна,

старший преподаватель, кафедра спортивных дисциплин, Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского; 398020, г. Липецк, ул. Ленина, д. 42; e-mail: nata.nadyuk.74@mail.ru

Ильиных Ирина Сергеевна,

старший преподаватель, кафедра спортивных дисциплин, Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского; 398020, г. Липецк, ул. Ленина, д. 42; e-mail: ira.shura_80@mail.ru

Шатских Полина Александровна,

студент, Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского; 398020, г. Липецк, ул. Ленина, д. 42; e-mail: sashahamrakulova@qmail.com

Ключевые слова: гиподинамия; малоподвижный образ жизни; школьники; студенты; дефицит движения; здоровье школьников; здоровье студентов.

Аннотация. Гиподинамия является одной из насущных проблем современного общества. Данный вопрос особенно актуален для подрастающего поколения, ведь образ жизни, распорядок дня, постоянное использование транспорта, загруженность домашней работой приводит школьников или студентов к дефициту движения. Под гиподинамией понимается не только недостаток движения, но и болезнь, нарушения основных функций организма, которые появились в результате ограничения механических движений.

HYPODYNAMIA AND ITS IMPACT ON THE HEALTH OF SCHOOL AND STUDENT

Nadyuk Natalya Valentinovna,

Senior Lecturer, Department of Sports Disciplines, Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky, Lipetsk, Russia

Ilinykh Irina Sergeevna,

Senior Lecturer, Department of Sports Disciplines, Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky, Lipetsk, Russia

Shatskikh Polina Alexandrovna,

Student, Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky, Lipetsk, Russia

Keywords: hypodynamia; sedentary lifestyle; pupils; students; lack of movement; health of schoolchildren; health of students.

Abstract. Physical inactivity is one of the most pressing problems of modern society. This issue is especially relevant for the younger generation, because the way of life, daily routine, constant use of transport, workload of homework leads schoolchildren or students to a shortage of traffic. Hypodynamia is understood not only as a lack of movement, but also as a disease, a violation of the main functions of the body, which appeared as a result of the restriction of mechanical movements.

Известный русский физиолог И. М. Сеченов писал: «Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению – мышечному движению».

Повседневность озадачивает каждого человека разнообразным родом занятий, заставляя погрузиться в суету и самоотверженный труд. Люди стремятся к хорошим показателям во всех сферах своей деятельности: учатся, повышают квалификацию, уделяют внимание вопросам семейного характера, ведь обще-

ству важно окунуть и молодое поколение в самоотверженную работу для улучшения социальной среды. Студенты, юные школьники большую часть своего времени проводят за книгами и электронными носителями информации, при этом не совершая никакой активности, именно из-за этого неокрепший организм может подвергаться гиподинамии.

Гиподинамия (гипокинезия) – состояние пониженной активности организма, вызванное отсутствием физической нагрузки у человека. Гиподинамия не рассматривается как заболевание, но оно может привести к серьезным сбоям в организме [3]. Рассматривая данное понятие, можно сказать, что малая активность в деятельности в последствии приводит к замедлению обмена веществ (метаболических процессов), к сердечно-сосудистым заболеваниям, к заболеваниям опорно-двигательного аппарата (раннее развитие артрита, артроза, остеохондроза), дыхательным органам (появление одышки).

Существует ряд симптомов гипокинезии: сонливость, раздражительность, общее недомогание, усталость, вялость, отсутствие аппетита, нарушения сна, снижение работоспособности и т. д.

Гиподинамия в основном возникает из-за неправильного распорядка дня ребенка, избыточного использования транспорта в повседневной жизни, большого объема домашнего задания. Отсутствие прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, спортивных секций или фитнеса приводит к нарушению тонуса организма, что влечет за собой ослабление организма.

Целью данной работы является рассмотрение и изучение воздействия гиподинамии на здоровье школьников и студентов, на их жизнь и деятельность.

Состояние малоподвижности наиболее опасно для детей школьного возраста, потому что на данном этапе развития ребенок нуждается в мышечной деятельности. Ее отсутствие приводит к быстрой утомляемости, так как большая часть времени проходит в статистическом положении и не задействуются группы мышц [2].

Отсутствие двигательной активности закладывает общие особенности учебно-педагогической характеристики учащихся:

- запоздание в биологическом развитии ребенка, его половом созревании, умственном и физическом развитии. Оно выражается в основном в зависимости от уровня снижения двигательной деятельности и определенного заболевания. Опоздание в психическом развитии характеризуется трудным освоением теории, отсутствием внимания и слабости памяти;

- ограниченное развитие двигательных способностей. Одно нарушение в организме приводит к полному неправильному функционированию, снижению выносливости к труду большей интенсивности. В редких случаях не страдают функции сокращений мышечных групп;

- снижение общих адаптивных свойств организма, высокая предрасположенность к заболеваниям. Выражается в предрасположенности к простудным заболеваниям и к обострению хронически текущих болезней;

- ослабление общей работоспособности, проявляющееся, в низких показателях учебной деятельности. Ученики быстро утомляются во время занятий;

– сбой организма и его систем, которые несут за собой общий характер. При гиподинамии раздражающие факторы извне влияют на организм, его возбудимость и снижение работоспособности, он становится неустойчивым к внешним воздействиям, снижается способность нервной системы систематизировать вегетативные функции;

– нарушения состояния опорно-двигательного аппарата;

– отклонения в поведении личности. Слабые ученики отличаются необщительностью и имеют проблемы при взаимодействии со сверстниками;

– вредные привычки, неприобщенность к постоянным занятиям физической культурой приводят к появлению вредных привычек: курение, употребление алкоголя и т. д. Эмоционально окрашивающие занятия занимают не последнее место в жизни слабых учеников, ведь они не требуют определенной затраты энергии;

Движения – сильный биологический стимулятор растущего организма, обязательное условие его нормального формирования и развития. Любое неизбежное сдерживание физической активности свидетельствует о болезненном состоянии организма, а болезнь нарушает процесс развития ребенка. Вынужденное состояние покоя отрицательно сказывается в целом на весь организм как на его общем состоянии, так и на функционировании местного патологического процесса. Главной задачей физического воспитания ребенка является пополнение недостатка движений при помощи различных физических упражнений и безошибочной организации двигательного режима. Любые движения, которые соответствуют возможностям развивающегося организма, будут оказывать оздоровительное действие. Активный образ жизни становится неотъемлемым составляющим особенностей детского организма [4].

Для повышения двигательной активности ребенка необходимо проводить на учебных занятиях небольшие физкультминутки, так как многие исследования и практика показали, что перемена деятельности положительно влияет на умственные способности, предотвращают утомление, улучшают эмоциональное состояние школьников, снимают стресс, препятствуют гиподинамии [1]. Движения физкультминутки дети могут выполнять как сидя, так и стоя, пространства для исполнения должно быть достаточно, чтобы не мешать товарищам. Обязательным является проветривание кабинета после выполнения упражнений. Содержание переменок необходимо корректировать в зависимости от учебной нагрузки и возрастной специфики.

Существуют некоторые рекомендации по предотвращению гиподинамии у школьников:

– проведение физкультминуток во всех классах независимо от возраста;

– проведение занятий на свежем воздухе, больше экскурсий и мероприятий;

– организация спортивных площадок вокруг учебного заведения для проведения досуга, тренажеры, места для подвижных игр;

– организация разнообразных спортивных секций и кружков.

Главное помнить о том, что движение во время бодрости делится не поровну. Начало активной деятельности зафиксированы в начале дня с 7 до 15 ч. Во второй половине двигательная активность тела становится больше в 3 пе-

риода: 15-16, 17-18 и 20-21 ч. Начало двигательной активности – наиболее подходящее для занятий спортом.

Зимой двигательная активность уменьшается на 35%, сравнивая с осенью и весной. Уменьшение выражается за счет бытовой активности тела, во многом дополняющей и управляющей дневной норматив движений, важно дополнять выполнение ежедневных основных нормативов зимой, за счет определенных форм физического воспитания.

Дети младшего школьного возраста могут проявлять неодинаковые показатели механической энергии. Двигательная активность у девочек значительно ниже и содержит 70-80% ежедневных величин активности мальчиков. Девочки меньше двигаются индивидуально, растрачивая при этом только 40% количества движений, за счет организованных форм воспитания – 50-60%. Мальчики, наоборот, – 57% движений выполняют самостоятельно, а 43% – на занятиях по физическому воспитанию. Мальчики не требуют организованных форм физического воспитания, девочкам же, напротив, нужны другие методические приемы и немалый объем разнообразных форм.

Важно учитывать то, что дети постоянно нуждаются в движении, но эта потребность удовлетворяется в школьном режиме всего в объеме 20%. Самостоятельные движения без организованной деятельности преподавателей не могут восполнить дефицита ребенка в двигательной активности. Уроки физической культуры также недостаточно воздействуют на организм, но повышают тонус организма. Если дети постоянно пропускают занятия, при этом не принимают участия в подвижных играх, не занимаясь в достаточной мере спортом, то продуктивность их умственной деятельности снижается. Такие ребята подвержены частым заболеваниям, быстрой утомляемости. Анализируя полученные данные, можно заметить, что объем потребности в движении младшего школьника должен быть не менее 2-3 часов в день.

В настоящее время нельзя ограничивать движения тела учеников только занятиями физкультуры. Нарушения функций организма можно избежать применением всех вариантов физического воспитания. Занятия физкультурой предполагаются не только как возможные варианты реализации нужды движения, но и как наполнение учеников знаниями и навыками выполнения физических упражнений, выработка привыкания к регулярным занятиям физкультурой. При наличии потребности и навыков, достигших на уроках, ученики во время досуга, сами играют в подвижные игры, занимаются утренней зарядкой и заполняют нужный объем движений.

Существует несколько вариантов физических упражнений, укрепляющих здоровье:

– Быстрая ходьба – первый из легких видов физических упражнений. Требуемый инвентарь для этого: удобная обувь. Шаг должен быть шире, а темп быстрее, чем в стандартной ходьбе. Пытайтесь ускорить шаг до 4 км в час, затем до 9 км в час.

– Бег трусцой. Вообще, это обычный спокойный бег. Бег трусцой считают лучшим кардиоупражнением. Но для этого, нужна подходящая обувь.

– Езда на велосипеде. Велосипед отличный инструмент для занятия спортом. При езде теряется до 700 калорий в час. Главное правило этого вида – это быть сосредоточенным и соблюдать пункты ПДД, чтобы не попасть в ДТП.

– Плавание. При занятии этим видом спорта задействуются все главные группы мышц. Плавание также помогает сохранить суставы, при этом являться кардиоупражнением не хуже бега. Так как плавание мягче нагружает организм, его рекомендуют страдающим артритом, при различных болях в спине и людям, страдающим проблемой лишнего веса.

– Прыжки на батуте. Для такого упражнения вам нужен только батут. Ценители такого вида спорта говорят, что это улучшает координацию, совершенствует вестибулярный аппарат, сохраняет мышечный тонус сердца и лёгких.

– Силовые упражнения и растяжка. Целый фитнес включает в себя силовые упражнения с гирями и гантелями. Этот вид укрепляет и мышцы, и кости, а также способствуют похудению. Специалисты рекомендуют делать растяжку для улучшения гибкости и кровообращения.

Молодые родители современного общества не заинтересованы в решении проблемы гиподинамии, сами при этом не являясь должным примером для своих детей. Семья должна способствовать правильному развитию ребенка, не только в духовном смысле, но и в физическом. Организация распорядка дня, различные занятия и секции, координация деятельности ребенка – основные задачи родителей. Если каждый взрослый будет придерживаться сам здорового образа жизни, корректировать повседневность своего ребенка, то будущее будет стоять на твердом основании и общество в конечном итоге станет здоровым.

Таким образом, можно сделать вывод, что физическая культура является важной частью человеческой жизни не только ребенка, но и взрослого человека. Активная деятельность влияет большую роль в развитии организма, является неотъемлемой для работоспособности детей. Именно поэтому все знания и умения должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно.

Литература

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учеб. пособие / Ю. И. Евсеев. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. – 384 с.
2. Ермолаев, Ю. А. Возрастная физиология : учебное пособие для студентов педагогических вузов / Ю. А. Ермолаев. – М. : Высшая школа, 1985. – 384 с.
3. Лукьянов, В. С. О сохранении здоровья и работоспособности / В. С. Лукьянов. – М. : Медгиз, 1952. – 136 с.
4. Солодков, А. С. Физиология человека общая, спортивная, возрастная / А. С. Солодков, Е. Г. Сологуб. – М. : Тера-спорт, 2001. – 520 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Никитина Галина Алексеевна,

заведующий кафедрой медико-биологических дисциплин, Свердловский областной медицинский колледж; 620014, г. Екатеринбург, ул. Репина, д. 2а; e-mail: nikitina-yalag@mail.ru

Кузьмина Галина Викторовна,

преподаватель, Свердловский областной медицинский колледж; 620014, г. Екатеринбург, ул. Репина, д. 2а; e-mail: g.kuzmina@mail.ru

Новикова Людмила Алексеевна,

Свердловский областной медицинский колледж; 620014, г. Екатеринбург, ул. Репина, д. 2а

Ключевые слова: профилактика заболеваний; образовательный процесс; высшие учебные заведения; студенты; здоровье студентов; здоровьесбережение; здоровый образ жизни; сохранение здоровья; укрепление здоровья; культура здоровья; здоровьесберегающие технологии.

Аннотация. В колледже мы эффективно организуем деятельность по здоровому образу жизни, внедряя методы цифровизации, подготовку заметок и статей в СМИ, учебные и исследовательские проекты, требующие письменного интервью с предварительной подготовкой вопросов, издание сборников конференций, телекоммуникативные проекты, рецензирование учебных исследовательских работ.

ORGANIZATION OF ACTIVITIES ON HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Nikitina Galina Alekseevna,

Head of the Department of Medical and Biological Disciplines, Sverdlovsk Regional Medical College, Ekaterinburg, Russia

Kuzmina Galina Viktorovna,

Lecturer, Sverdlovsk Regional Medical College, Ekaterinburg, Russia

Novikova Lyudmila Alekseevna,

Sverdlovsk Regional Medical College, Ekaterinburg, Russia

Keywords: disease prevention; educational process; higher education institutions; students; health of students; health preservation; healthy lifestyle; preservation of health; health promotion; health culture; health-saving technologies.

Abstract. In college, we effectively organize healthy lifestyle activities, implementing methods of digitalization, preparing notes and articles in the media, training and research projects requiring written interviews with pre-preparation of questions, publication of conference collections, telecommunicative projects, review of educational research articles.

В настоящее время меняются требования к выпускникам образовательных учреждений, развивающемся обществу, поэтому нужны современно образованные, нравственные, предприимчивые люди, которые могут самостоятельно принимать ответственные решения в ситуации выбора, прогнозируя их возможные последствия, способные к сотрудничеству, отличающиеся мобильностью, динамизмом, конструктивностью, обладающие развитым чувством ответственности за судьбу страны, своё здоровье и здоровье окружающих людей. Технологическая культура преподавателя способствует распространению опыта и развитию личности обучающихся, повышению их культуры и успешному профессиональному самоопределению. Курс биологии, анатомии и физиологии человека, фармакологии является интегрированным, что дает большие возмож-

ности для реализации компетентного подхода среди обучающихся. Общими компетенциями являются: культура здоровья, экологическая, информационно-методологическая. Авторами были созданы условия, необходимые для развития компетенций: 1 – организация образовательного и воспитательного процесса с использованием информационно-коммуникационных технологий (ИКТ); 2 – организация информационно-образовательного пространства: компьютерный парк; программное обеспечение; выход в Интернет; сайт; сайт дистанционной образовательной среды колледжа с информационными, контролирующими и методическими материалами, видеолекциями; внедрение информационно-коммуникационных технологий; 3 – отбор содержания на уровне дисциплины; 4 – организация проектно-исследовательской деятельности. Одним из направлений деятельности являются методическая работа, направленная на развитие культуры здоровья обучающихся и населения Свердловской области, экологической культуры.

Авторы в обучении и воспитании студентов применяют следующие методы при работе над темой занятия: 1 – изучение Интернет-ресурсов по данной проблеме; системность наблюдений (мониторинг) состояния объекта исследования; 2 – сравнение параметров анализируемых объектов; 3 – оценка своей работы; 4 – мониторинг по здоровому образу жизни, экологический; 5 – профилактические методы; 6 – метод диагностических ситуаций.

Авторы применяют электронные учебные материалы по проблемам профилактики заболеваний и здоровому образу жизни. Система обучения и воспитания связана с самостоятельной познавательной деятельностью обучающихся – индивидуальной, в парах и группах. Такая взаимосвязь элементов воспитания обеспечивает его успешность. Важными для студентов являются мотивы, по которым они учатся. В начале занятия после озвучивания темы, обучающиеся ставят цель, а затем выполняются задания на развитие мотивации и решение проблемных ситуаций. Обычно преобладают мотивы: познавательные, профессиональные, достижения цели обучающихся. В разных парах и группах обучающихся могут быть разные мотивы. Использование информационно-коммуникативных технологий дает возможность воздействовать на межличностные отношения (личность – группа – коллектив – окружающая среда). Способ обучения основывается на применении различных видов общения во время работы с электронными учебными материалами.

Организационные формы обучения: 1 – индивидуальная; 2 – парная (один учит другого); 3 – групповая; 4 – коллективная (каждый учит каждого).

Способы обучения: 1 – индивидуальный; 2 – групповой; 3 – коллективный.

Информационно-коммуникативные технологии облегчают работу педагога, делает более реальным индивидуальный и личностный подход к воспитанию обучающихся культуры здоровья и экологической культуры. В рамках предлагаемого модуля авторами предлагаются разнообразные формы учебной деятельности (презентации, слайд-фильмы, ролики): 1 – классические типы занятий по дидактическим целям: вводное, тренировочное занятие, комбинированный (индивидуальные задания для самостоятельной работы проблемного характера); практическая работа, лабораторная работа; 2 – формы занятий: лек-

ция, освещающая сложные по содержанию и количеству информации вопросы; семинар (по теме «Обмен веществ»); викторина и занятие-конкурс (учебные задачи с недостаточным условием по закреплению терминов по темам «Противовирусные, противогрибковые средства, иммуномодуляторы», «Ткани»); лекции-консультации, лекция-диалог, консультация (применяются после занятий и перед началом занятий); домашняя работа (например, тезисы по теме «Клетка», мини проекты, моделирование систем, групповые и индивидуальные исследовательские работы, изучению организма человека); экскурсии и трудовые десанты в рекреационные территории – Харитоновский и Сенсорный парк, лесопарки – Шарташский и «Каменные палатки», во дворе колледжа и в кабинетах (обучающиеся делают презентации, проекты).

На практических занятиях преобладают: общение, опосредованное через информационные технологии; общение в парах, групповое общение, общение в парах сменного состава. Методы, ориентированные на компьютерную коммуникацию по профилактике заболеваний в теме «Механизмы приспособления организма к окружающей среде» – ролевая игра; в теме «Препараты гормонов» – деловые игры, решение ситуационных и профессиональных задач. Во время практических работ студенты обсуждают вопросы по заданной теме, обмениваются опытом, проводят самооценивание разноуровневых тестовых заданий. Формой текущего контроля является анализ и оценка творческих заданий, выполнение практических работ; выступление с сообщениями и докладами, заполнение анкет с применением информационно–коммуникативных технологий.

Во внеклассной работе авторами используются методы, ориентированные на информационную коммуникацию по профилактике заболеваний: учебные исследования и учебные проекты; обсуждения; доклады и сообщения, составление отзывов и рецензий. Творческие работы, выполненные обучающимися, позволяют увидеть красоту природы родного края, выразить своё отношение к окружающему миру, к своему здоровью и здоровью других людей. Наш колледж принимает участие в проведении школ здоровья и волонтерских акций, материалы для которых обучающиеся готовят по профилактике заболеваний, здоровому образу жизни, применяя информационные технологии. Обучающиеся работают с местным населением в детских домах, детских садах, лечебных организациях и центрах здоровья, лесопарках, очищают и благоустраивают территории, делают проекты: «Планета здоровья», «Здоровый ребёнок», «За здоровый образ жизни!», «Дошколёнок», «Повышение уровня комфортности окружающей среды», «Серебряный возраст». Обучающиеся принимают участие во Всероссийских конкурсах «Человек на Земле», «Интеграция», конференциях в УрГПУ; в международных симпозиумах «Чистая вода России» и форумах «Культура и экология – основа устойчивого развития», в областном конкурсе НИРС «Научный Олимп» и др.

По результатам описанных методов процесс качества знаний, развития информационно–коммуникативных навыков и формирования компетенций активизировался на конец года и способствовал формированию профессиональных знаний и навыков, культуры здоровья и экологической культуры.

В дальнейшем мы планируем ещё более активно применять методы, ориентированные на информационно-коммуникативные технологии: дальнейшее внедрение методов цифровизации аудиторной и внеаудиторной деятельности, подготовка заметок и статей в СМИ, учебные и исследовательские проекты, требующие письменного интервью с предварительной подготовкой вопросов (опросников), издание сборников конференций, телекоммуникативные проекты, рецензирование учебных исследовательских работ для повышения эффективности организации деятельности по здоровому образу жизни.

АЭРОБИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ КАК СРЕДСТВО ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Новопашина Гульзира Миндияхметовна,

мастер спорта СССР, инструктор по физическому воспитанию высшей категории, МАДОУ «Детский сад № 47»; 624090, г. Верхняя Пышма, ул. Уральских рабочих, д. 38а; e-mail: novopashina_63@mail.ru

Ключевые слова: физическое развитие; физическое воспитание; дошкольники; детская аэробика; двигательное творчество; физическая культура; гармоничное развитие.

Аннотация. Рассматриваются проблемы физического воспитания дошкольников, которые связаны не только с развитием двигательной сферы, но и формированием стойкого интереса детей к занятиям физическими упражнениями, развитием творческих способностей, а также эмоциональной сферы ребёнка.

AEROBICS FOR CHILDREN AS MEANS OF HARMONIOUS DEVELOPMENT OF PRESCHOOLERS

Novopashina Gulzira Mindiahmetovna,

Master of Sports of the USSR, Instructor in Physical Education of the Highest Category, Kindergarten No. 47, Verkhnyaya Pyshma, Russia

Keywords: physical development; physical education; preschoolers; children's aerobics; motor creativity; physical culture; harmonious development.

Abstract. The problems of physical education of preschoolers are considered, which are associated not only with the development of the motor sphere, but also with the formation of a strong interest of children in physical exercises, the development of creative abilities, as well as the emotional sphere of the child.

Забота о здоровье ребёнка – одна из актуальных проблем современного общества. Усилия работников ДОУ направлены на оздоровление ребёнка-дошкольника. В детских образовательных учреждениях деятельность по укреплению здоровья детей осуществляется в режиме дня: продуманная организация двигательной деятельности; комплекс закаляющих мероприятий (воздушное закаливание, хождение босиком по «дорожкам здоровья»; контрастные водные процедуры, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе); соблюдение требований к организации питания, режима сна и др.

Оптимизация двигательного режима и соблюдение возрастных физиологических норм двигательной активности достигается благодаря предоставлению возможности детям активно двигаться в свободное время, регулярному проведению в соответствии с реализуемой программой непосредственно организованной деятельности по физическому воспитанию с учётом всех требований – моторной и общей плотности занятия, соответствующей возрасту и типу занятий нагрузкой и др.

В период от трёх до семи лет ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, недостаток в движении не только отрицательно сказывается на здоровье детей, но и снижает их умственную работоспособность, тормозит общее развитие, делает детей безразличными к окружающему миру. Поэтому в современных условиях особенно актуальными задачами являются привитие детям интереса к движению, физической культуре и

спорту, здоровому образу жизни. Современный подход к формированию личности рассматривает физическое воспитание как процесс создания у детей таких потребностей, которые поддерживают и укрепляют здоровье, оказывают благоприятное воздействие на физическое и двигательное развитие. Основу потребностей в физическом саморазвитии составляют сложнейшие биологические рефлексы: игровой, имитационный и рефлекс свободы, которые тесным образом связаны с двигательной активностью. Двигательная активность детей создает предпосылки для прочного включения физической культуры в жизнь детей, формирует у них потребность в здоровом образе жизни. Наряду с этим двигательная сфера предоставляет большие возможности для развития творческих способностей.

Двигательное творчество раскрывает ребенку моторные характеристики собственного тела, формирует быстроту и легкость, ориентир в бесконечном пространстве двигательных образов, учит относиться к движению как к предмету игрового экспериментирования. Двигательное творчество является важнейшим элементом танцевальной терапии, которая основана на творчестве в танце. Движения, танец должен дать ребёнку свободу в выражении своих чувств. Следовательно, движения не должны быть сложными, и у детей не должно быть сомнения, что они что-то делают неправильно: ребёнок имеет возможность двигаться так, как ему хочется. Применение двигательного творчества в организации двигательной деятельности предполагает решение основных задач: осознание собственного тела и возможностей его использования; усиление чувства собственного достоинства путем выработки более позитивного образа тела; развитие социальных навыков; гармонизация чувств и движений. Кроме того, при снятии запретов на способ выражения чувств в движении, можно высвободить подавляемые чувства и исследовать скрытые конфликты, которые могут быть источником психического напряжения.

При работе с детьми дошкольного возраста, зная о важности занятий гимнастикой, влияние гимнастики на становление личности ребенка, его физическое и психическое развитие, активно используем ритмику, музыкально-ритмические комплексы, элементы художественной гимнастики и танец в рамках дополнительного образования в детских дошкольных учреждениях как средство повышения двигательной активности детей, укрепления их здоровья.

Одной из форм педагогической работы при обучении ребят движениям являются занятия в кружке «Веселая аэробика». В МАДОУ «Детский сад № 47» (г. Верхняя Пышма) разработана специальная программа для дошкольников, цель которой – всестороннее развитие личности дошкольников средствами танцевально-ритмической гимнастики. В ходе занятий решаются следующие задачи:

1. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

2. Учит детей воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях.

3. Формировать у детей красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре, упражнении и танце.

4. Укреплять здоровье детей, способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата.

Многолетний опыт работы показал, что занятие «Веселой аэробикой» – это наиболее доступное, эффективное и эмоциональное средство физического воспитания детей дошкольников, поскольку доступность основывается на простых общеразвивающих упражнениях, которые хорошо осваиваются детьми и не являются чрезмерно сложными для старших дошкольников. Выполняемые упражнения воздействуют на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям, дошкольников, склонных к подражанию действиям человека и животных.

Итогом занятий и освоения программы детьми, подтверждением интереса воспитанников и высокого уровня двигательной подготовленности становятся их успешные выступления перед зрителями на различных праздниках, концертах, а также на спартакиаде дошкольников «Здоровое поколение» на одном из самых зрелищных этапов, в соревнованиях по «Веселой аэробике», проводимом в нашем городе по инициативе ДЮСШ «Лидер» совместно с управлением образования ГО Верхняя Пышма. Разработанная автором и исполняемая участниками соревнований композиция «Дорога к солнцу» исполняется детьми на высоком эмоциональном подъёме и ежегодно завершает финальные соревнования.

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ВИД ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОУ

Панфилова Марина Андреевна,

Педагог-психолог, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Полевского городского округа «Детский сад № 53»; 623391, г. Полевской, ул. Челюскинцев, д. 3; e-mail: ma_panfilova@mail.ru

Ключевые слова: кинезиология; мелкая моторика; крупная моторика; телесные упражнения; дошкольники; дошкольные образовательные организации; межполушарное взаимодействие; дыхательные упражнения; релаксация; здоровьесбережение; здоровый образ жизни; сохранение здоровья; укрепление здоровья; культура здоровья; здоровьесберегающие технологии; здоровье детей.

Аннотация. Рассматривается здоровьесберегающая технология – «гимнастика мозга» – развитие головного мозга через движение. Активизирует у детей дошкольного возраста межполушарные взаимодействия и пластичность мозга, помогает оздоровить детский организм, снижает утомляемость, повышает психические способности детей, помогает максимально их использовать в развитии.

KINESIOLOGICAL EXERCISES AS A TYPE OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN DOW

Panfilova Marina Andreevna,

Teacher-Psychologist, Municipal Budget Preschool Educational Institution of Polevsky City District “Kindergarten No. 53”, Polevskoy, Russia

Keyword: kinesiology; fine motor skills; gross motor skills; bodily exercise; preschoolers; preschool educational organizations; interhemispheric interaction; breathing exercises; relaxation; health preservation; healthy lifestyle; preservation of health; health promotion; health culture; health-saving technologies; children’s health.

Abstract. A health-saving technology is considered – “brain gymnastics” – the development of the brain through movement. Activates interhemispheric interactions and brain plasticity in preschool children, helps to improve the child’s body, reduces fatigue, increases children’s mental abilities, and helps to maximize their use in development.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Дошкольный период является благоприятным для того, чтобы заложить фундамент здорового организма. Известно, что в дошкольном возрасте активно накапливаются физические и умственные ресурсы и именно в этот период идет интенсивное развитие всех органов и становление всех функциональных систем организма. Для эффективного решения данной проблемы в ДОУ используются здоровьесберегающие технологии.

Одним из новых подходов, относящимся к здоровьесберегающим технологиям выступают кинезиологические упражнения, или «гимнастика мозга».

Кинезиология – эта наука о развитии головного мозга через движение. Среди множества причин частой заболеваемости детей, называют снижение у них двигательной активности. Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие (взаимосвязь и согласованность работы правого и левого полушария), развитие мелкой и крупной моторики, развитие когнитивных (познавательных) процессов, нейронных процессов (скорость работы мозга) и развитие речи [1].

Интеллектуальное развитие ребенка начинается с движений. Сначала ребенок учится управлять своим телом: переворачивается, ползает, ходит. Все эти базовые двигательные действия дают развитие его мозговым структурам. Более мелкие движения, в свою очередь определяют формирование более сложных процессов: познавательных и психических.

Гимнастика мозга призвана синхронизировать работу левого и правого полушарий головного мозга. Основные различия в работе полушарий головного мозга человека впервые обнаружил американский ученый, лауреат Нобелевской премии Р. Сперри. В своих работах он показал, что правое и левое полушария мозга разделяют между собой обязанности: левое полушарие решает логические задачи, а правое – творческие [2].

В настоящее время масса детей демонстрируют задержки и искажения двигательного развития. Если искажается двигательная сфера – искажается и речевое развитие, следовательно будет страдать и эмоциональная сфера. Многие особенности развития ребенка можно скорректировать, пройдя с ним все этапы двигательного развития заново, начиная, с рождения.

Кинезиологические упражнения направлены на развитие одновременно физических и психофизиологических качеств, на сохранение здоровья детей, и профилактику отклонений в их развитии. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме наступают положительные структурные изменения.

Комплексы кинезиологических упражнений включают в себя: растяжки, дыхательные упражнения, глагодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой и крупной моторики, упражнения на релаксацию и другие.

– Дыхательные упражнения – улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

– Глагодвигательные упражнения – позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие.

– Гимнастика стоп – активизируют мозговую деятельность и речевые зоны.

– Растяжки – способствуют преодолению разного рода мышечных зажимов, способствуют оптимизации мышечного тонуса и повышению уровня психической активности.

– Нейроигры, нейроритмические игры – специально организованный процесс, направленный на функциональное развитие мозговых структур через игровую деятельность.

– Игры с массажными мячами – воздействуют на нервные окончания, улучшают приток крови, стимулируют кровообращение, развивают мелкую моторику и укрепляют суставы.

– Пальчиковая гимнастика.

– Массаж, самомассаж.

– Упражнения на релаксацию – способствуют расслаблению, снятию напряжения.

– Межполушарное взаимодействие: обведи двумя руками, межполушарное рисование – рисование двумя руками одновременно [3].

Одной из составляющих здоровья является движение. Движение просто необходимо детям дошкольного возраста – они развивают координацию, благотворно влияют на вестибулярный аппарат, стимулируют кровообращение, помогает развивать все участки мозга.

Полноценное гармоничное развитие мозга напрямую связано с развитием тела. Современные дети мало двигаются, вместо этого они с ранних лет все чаще часами неподвижно сидят перед телевизором или с «гаджетами». При этом их мозг начинает деградировать. Недостаток движения у дошкольников приводит к потере здоровья, которое всегда считалось одной из высших ценностей человека.

Кинезиология активно участвует в здоровьесбережении, что позволяет развивать физические и психофизиологические качества воспитанников ДОУ, сохраняет их здоровье и участвует в профилактике отклонений их развития, развития тела, повышение стрессоустойчивости организма, улучшение зрительно-моторной координации, формирование пространственной ориентировки – это основные процессы, в которых участвует кинезиология.

Литература

1. Колганова, В. С. Нейропсихологические занятия с детьми : в 2 ч. / В. С. Колганова. – М. : Айрис-пресс, 2018.
2. Семенович, А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте / А. В. Семенович. – М. : Академия, 2002.
3. Шанина, Г. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей / Г. Е. Шанина. – М., 2000.

ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СТАТИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Петров Валерий Григорьевич,

заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, Уральский государственный юридический университет; 620137, г. Екатеринбург ул. Комсомольская, д. 21

Петрова Людмила Григорьевна,

кандидат педагогических наук, доцент, кафедра анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; e-mail: Petrovalg09@yandex.ru

Ключевые слова: учебный процесс; статические нагрузки; волевые качества; статические упражнения; физическая культура; студенты; методика преподавания физической культуры.

Аннотация. В представленном материале отражены результаты исследований, свидетельствующие о необходимости включения статических нагрузок в учебный процесс по физической культуре для воспитания волевых качеств у студентов младших курсов вуза.

ABOUT USING STATIC LOADS FOR DEVELOPMENT STRONG-WILLED QUALITIES OF STUDENTS

Petrov Valery Grigorievich,

Head of the Department of Physical Education and Sport, Ural State Law University, Ekaterinburg, Russia

Petrova Lyudmila Grigorievna,

Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Department of Anatomy, Physiology and Life Safety, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Keywords: studying process; static loads; volitional qualities; static exercises; physical culture; students; methodology of teaching physical culture.

Abstract. The presented material reflects the results of research that indicate the need to include static loads in the educational process of physical culture for the education of strong-willed qualities in Junior students of the University.

Известно, что волевые качества – основа развития и формирования двигательных возможностей. Волевые качества связаны с изменением условно-рефлекторной деятельности центральной нервной системы и поэтому влияют на функциональное состояние организма студентов. В тоже время само проявление физических возможностей в условиях двигательной деятельности, когда необходимо преодолевать различные формы, виды и степени трудности, зависит не только от функциональных и двигательных возможностей организма студентов, но и от специальной волевой подготовки [1; 3].

Развитию волевых качеств способствуют занятия, в процессе которых от занимающихся, в состоянии утомления, требуется проявления новых усилий, сосредоточенности и концентрации внимания. С этой целью мы применяли в учебном процессе по греко-римской борьбе, в основном учебном отделении, различные методические приемы. Так, студентам предлагалось выполнять технические действия из различных исходных положений, с разных дистанций, со сменой уровня захватов, с использованием различной степени сопротивления «учебных» противников, с изменением площади ковра, с ограничением зри-

тельного анализатора (проведения технических действий с закрытыми глазами), проведение поединков со сменой партнёров и т. д.

В высшую школу, наряду со здоровым контингентом, поступают лица имеющие отклонения в состоянии здоровья и различную степень двигательной подготовленности. Данные их контрольных испытаний по физической подготовке и прохождения учебной программы по физической культуре свидетельствуют о том, что значительная часть студентов имеет низкие показатели в двигательной и функциональной подготовленности, отличается слабовыраженными волевыми качествами. При усвоении программного материала на учебно-тренировочных занятиях они стремятся уклониться от значительного эмоционально-волевого напряжения.

Вузовская практика показывает, что в учебном процессе по физической культуре, в основном учебном отделении, применяются только динамическая работа, не вызывающая выраженного физического и функционального утомления, а значит не только не тренирующая достаточно системы организма, но и не стимулирующая приобретение опыта проявлений воли [4].

Большие возможности для развития волевых качеств у студентов открывает включение в учебно-тренировочный процесс статических упражнений. В литературе имеются сведения о том, что эти упражнения повышают выносливость нервных центров головного мозга [3].

По данным Р. А. Шабунина (1969) одним из начальных признаков развивающегося утомления является ощущение усталости. Работа на фоне усталости требует волевого усилия и развивает волевые качества и это свойственно и статическим нагрузкам. Однако в современной практике физического воспитания в вузе у студентов основного учебного отделения статические упражнения почти не применяются.

В наших исследованиях в учебном процессе на 1-2-х курсах применялись статические упражнения по разработанной нами методике в занятиях с гирями, штангой, единоборствами, спортивными играми, на тренажерах и снарядах. Интенсивность статических напряжений на основном этапе исследований (весенний семестр) составляла 70% от максимальной величины. Основным средством для оценки уровня статической выносливости и проявлений волевых качеств использовалась функциональная проба «удержание туловища на весу в положении лежа на бедрах, руки за головой». Степень нарастания волевого усилия при этом упражнении оценивалась по увеличению общей продолжительности статического напряжения, выполняемого до отказа и от момента появления усталости, при которой отмечался тремор.

При выполнении статических упражнений студентам рекомендовалось использовать самоанализ своих ощущений и восприятий (степени напряжения мышц и др.), при этом использовались такие приемы как самоубеждения, самопринуждения, самоприказы, самоутверждения, положительные самооценки, собранность [4].

Применение в учебном процессе статических нагрузок, соответствующих возможностям организма студентов, привело к повышению их двигательных и функциональных возможностей. Повысило такие качества как целе-

устремленность, самообладание, настойчивость, смелость, решительность, умение преодолевать трудности, проявившиеся в дальнейшем прохождении учебного материала на следующем курсе и во внеучебных спортивно-массовых мероприятиях.

Анализ полученных результатов выявил, что у современных юношей 16-18 лет, не занимающихся спортом, способность выполнять статические упражнения до отказа почти не развита. Они, при появлении усталости, могут поддерживать заданное мышечное напряжение, в среднем до 20-30% от общей продолжительности работы до отказа.

Нетренированные юноши по реакции на статическую нагрузку делятся на две группы. Одни с помощью волевого усилия пытаются преодолеть отрицательное психологическое состояние, характерное для ощущения усталости, другие при появлении усталости отказываются от продолжения статического усилия на заданном уровне. У первых из них, – это результат нерегламентированных занятий физическими нагрузками в свободное от учебы время, в том числе и в довузовского периода, у вторых, – отсутствие опыта выполнения физических упражнений на фоне усталости.

При использовании статических упражнений в учебно-тренировочном процессе для воспитания волевых качеств необходимо постепенное, но систематическое применение и усложнение статических нагрузок за счет изменения условий и времени их выполнения, смены исходных положений, создания хорошего эмоционального фона и соответствующие этому другие педагогические методы и средства подачи материала.

Следует подчеркнуть, что частое применение статических нагрузок для студентов первого курса со слабо выраженными волевыми качествами и низким уровнем физической подготовленности нежелательно.

Таким образом, итогом внедрения статических упражнений в учебный процесс является не только функциональная готовность организма студентов к выполнению напряженных физических нагрузок, но и способствует их волевой закалке, развивает умение управлять собой, своим поведением. Все это может содействовать им при дальнейшем обучении в вузе и в социально-трудовой адаптации в будущей профессиональной деятельности.

Данное исследование подчеркивает необходимость включения статических упражнений в учебный процесс в вузе, начиная с первого курса обучения, в целях совершенствования функциональных возможностей организма у учащейся молодежи и развития у них волевых качеств.

Литература

1. Фольборт, Г. В. Система чередования утомления и отдыха как физиологическая основа тренировки / Г. В. Фольборт // Врачебный контроль в процессе спортивного совершенствования. – 1952. – № 2 – С. 61-67.
2. Шабунин, Р. А. Возрастные особенности функционирования двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы при статических напряжениях : автореф. дис. ... д-ра мед. наук / Шабунин Р. А. – Свердловск, 1969. – 35 с.
3. Шабунин, Р. А. Статические упражнения как средство воспитания волевых качеств школьников / Р. А. Шабунин, Л. Г. Петрова // Тезисы докл. Первой Республ. науч-практ. конф. – Курган, 1990. – С. 85-86.

4. Петров, В. Г. Статические упражнения как средство формирования волевых качеств у студентов-юристов / В. Г. Петров, Л. Г. Петрова // Материалы Всеросс. учебно-методической конференции (18-19 декабря 2003). – Екатеринбург : Издательский дом УрГЮА, 2004. – С. 229-231.

ИННОВАЦИОННЫЕ СПОСОБЫ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ВНИМАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ К САМОКОНТРОЛЮ И РАЗВИТИЮ СВОИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Порсева Кристина Викторовна,

старший преподаватель, кафедра теории и методики физической культуры и спорта, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; e-mail: kshnaider@mail.ru

Музипова Татьяна Емельяновна,

старший преподаватель, кафедры физического воспитания, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; e-mail: muzipowa@mail.ru

Ключевые слова: монитор сердечного ритма; сердечный ритм; педагогические инновации; студенты; здоровье студентов; спортивные тренировки; физическая культура; физическое развитие; физические качества; самоконтроль.

Аннотация. Общедоступные статистические данные указывают нам на то, что в настоящее время среди студентов высших учебных заведений существует тенденция к спаду физического развития и здоровья в целом, а также, на низком уровне находятся мотивация к ведению здорового образа жизни и самоконтроль, позволяющий следить за состоянием своего организма и оценивать его. Наряду с проблемами, вызывающими данную ситуацию, особую роль можно отвести отсутствию у студентов компетенций по анализу состояния своего организма и его реакции на ту или иную деятельность, связанную с занятиями физической культурой, либо реакции на факторы окружающей среды и складывающиеся обстоятельства окружающего мира. В задачи Физической культуры входит решение данного рода проблем. На помощь выполнению поставленной задачи могут прибегнуть такие инновационные способы, как использование современных мониторов сердечного ритма во время выполнения упражнений, ведение электронных тренировочных дневников и, в частности, заполнение таблиц субъективной оценки самочувствия и реакции организма на определенную нагрузку.

INNOVATIVE WAYS TO ATTRACT THE ATTENTION OF UNIVERSITY STUDENTS TO SELF-CONTROL AND THE DEVELOPMENT OF THEIR PHYSICAL QUALITIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AND IN EVERYDAY LIFE

Porseva Kristina Viktorovna,

Senior Lecturer, Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Muzipova Tatiana Emelyanovna,

Senior Lecturer, Department of Physical Education, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Keywords: heart rate monitor; heartbeat; pedagogical innovation; students; health of students; sports training; physical culture; physical development; physical qualities; self-control.

Abstract. Publicly available statistics indicate to us that at present there is a tendency to decline in physical development and health in General among students of higher educational institutions, as well as low motivation to lead a healthy lifestyle and self-control, which allows you to monitor the state of your body and evaluate it. Along with the problems that cause this situation, a special role can be assigned to the lack of students' competence to analyze the state of their body and its reaction to certain activities related to physical culture, or to the reaction to environmental factors and the prevailing circumstances of the surrounding world. The tasks of physical culture in-

clude solving this kind of problems. Innovative methods such as using state-of-the-art heart rate monitors during exercise, maintaining electronic training diaries, and, in particular, using a computer to help you complete the task at hand.

С развитием технологий и с увеличением их доступности, профессиональные спортсмены, чей результат напрямую зависит от состояния организма и от точно-вымеренной и точно-дозированной нагрузки, всё больше прибегают к использованию новейших устройств, позволяющих четко следовать тренировочному плану и контролировать своё состояние. К подобного рода устройствам в первую очередь следует отнести мониторы сердечного ритма, предназначенные для частного использования, затем оборудование для функциональных тестирований, предназначенное для определения состояния организма человека и определения курса, которого надо придерживаться при планировании тренировочного процесса и дозировании нагрузки. Также к вышеперечисленным инновациям следует отнести электронные дневники, которые можно вести в специальных приложениях на смартфоне и в специальных программах на ПК, куда стекается информация с монитора сердечного ритма, фиксируются функциональные показатели и заполняются субъективные данные человека о его самочувствии во время тренировочных занятий.

Мониторы сердечного ритма с каждым годом становятся всё более совершенными, более функциональными и информативными. Первые варианты предоставляли в распоряжение пользователю только секундомер, таймер, текущую частоту сердечных сокращений. С каждым новым выходом новинок к функционалу добавлялись шагомеры, зоны интенсивности, настраивание интервалов работы, спутниковая навигация, измерения высоты, расстояния и перепадов высот, определение количества сожженных калорий, рекомендации по времени восстановления, а также функциональное тестирование для определения функциональных показателей и индивидуальных тренировочных зон. Наличие связи со смартфоном в современных пульсометрах позволяет передавать данные в текущем режиме, и, в том числе, тренер может следить за ходом тренировки спортсмена посредством наблюдения за поступающими данными [1].

Все эти технологические достижения перекочевали из профессионального спорта в любительский, а затем, и вовсе – в сегмент фитнеса и физической культуры. Пользуясь современными гаджетами, любители фитнеса и занимающиеся физической культурой люди могут на деле самостоятельно применять индивидуальный подход к тренировочному процессу, тем самым сводя до минимума возможность превысить допустимую для своего организма нагрузку. С ростом популярности фитнес залов среди молодого населения, увеличилось и число заболеваний сердечно-сосудистой системы у людей более младшего возраста, чем до популярности всевозможных силовых тренировок, направленных на подчеркивание рельефа тела. Это вызвано чрезмерной нагрузкой на неподготовленное сердце человека, приступившего к силовым тренировкам с отягощениями, не имея никакого спортивного опыта, что провоцирует, в частности, артериальную гипертензию [2]. Такую же аналогию можно провести и со студентами высших учебных заведений, ведь зачастую основная масса из всего потока до поступления в вуз занималась лишь физической культурой в школах, часто

не в полной мере осваивая учебную программу из-за отклонений в здоровье, вызванных, в том числе, не соблюдением здорового образа жизни. На помощь в решении этих проблем может прийти оценка функциональных возможностей и соблюдение индивидуальных ограничений по нагрузке и тренировочному объему посредством современных технологий, заключенных в специальных устройствах, доступных каждому человеку.

В качестве примера можно привести следующую схему определения рамок нагрузки, зон интенсивности и способ контроля за их соблюдением:

1. Необходимо снять электрокардиограмму на наличие патологий и нарушений в работе сердца.

2. Определить максимальную Частоту Сердечных Сокращений (ЧСС) по общепринятой формуле $ЧСС_{max}=220-(возраст)$, затем определить зоны интенсивности:

1 зона = 50-60% от $ЧСС_{max}$; 2 зона = 60-70% от $ЧСС_{max}$; 3 зона = 70-80% от $ЧСС_{max}$; 4 зона = 80-90% от $ЧСС_{max}$; 5 зона = 90-100% от $ЧСС_{max}$. Как правило, конец второй зоны интенсивности совпадает с Аэробным порогом – уровнем нагрузки, при котором скорость образования лактата начинает превышать скорость его распада, это должно быть учтено при планировании тренировочных нагрузок [3, с. 32].

3. Определить МПК по формуле $VO_{2max}=(ЧСС_{max}/ЧСС_{покоя})\times 15\text{мл}/(\text{кг}\cdot\text{мин})$, исходя из него, определить месячный объем времени для тренировок, который нельзя превышать [4, с. 136].

4. Использовать монитор сердечного ритма, с помощью которого во время тренировки следить за ЧСС и тренировочным временем, в том числе, если это позволяет устройство, следить за временем, проводимым в обозначенных зонах интенсивности и устанавливать сигналы о выходе из границ этих зон.

5. В качестве ведения дневника контроля за самочувствием можно использовать десятибалльную Шкалу Борга (табл.), где отмечается субъективная оценка самочувствия во время каждой тренировки. Данная шкала предусматривает приемлемую для организма нагрузку, если оценка за тренировку колеблется от 3 до 5 баллов [5, с. 92]. Превышение этих значений означает необходимость снижения нагрузки, а понижение – необходимость увеличения нагрузки.

Таблица

Дневник ведения контроля за самочувствием

<i>Шкала Борга</i>	
Уровень RPE	Описание степени нагрузки
0	Нагрузка отсутствует
0,5	Чрезвычайно малая
1	Очень малая
2	Малая (лёгкая)
3	Средняя
4	Достаточно большая
5	Большая (тяжёлая)
6	Очень большая

7					
8	Необычайно большая				
9					
10	Максимальная				
Отправлять заполненные данные тренеру после каждой тренировочной недели для контроля тренировочной нагрузки					
Дата	День недели	Собственная оценка	Ср. ЧСС за тренировку	Объём за тренировку (мин)	Дополнительное описание
07.01.2020	Вт				
08.01.2020	Ср				
09.01.2020	Чт				
10.01.2020	Пт				
11.01.2020	Сб				
12.01.2020	Вс				
13.01.2020	Пн				
Итого:		#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	0	

Ко всему вышперечисленному можно добавить использование индивидуальных тренировочных планов для самостоятельного выполнения тренировочной нагрузки студентами во внеурочное время. С помощью составления и проверки выполнения таких планов преподаватель увеличивает контроль за состоянием организмов занимающихся и получает обратную связь для большей информативности, что благоприятно сказывается на индивидуализации тренировочного процесса. Со стороны студентов это может способствовать закреплению полученных на занятиях результатов, а так же улучшению физических кондиций и росту необходимых физических качеств. А самое главное – это привлечение внимания к собственному прогрессу со стороны студентов, и, соответственно, развитие компетенций в области самоконтроля и здоровьесориентированности.

Простота в использовании, обширная функциональность и значимая польза вышперечисленных методов и средств контроля физической активности может значительно способствовать развитию компетенций у студентов вузов в области самоконтроля и здоровьесбережения. Также данные средства способны помочь студентам лучше понимать потребности организма и следить за его состоянием, а преподавателям это помогает с большей точностью индивидуализировать нагрузку для получения положительного результата.

Литература

1. Библия триатлета. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 92 с.
2. Белоусова, Р. Какие физические упражнения вредны для сердца? / Р. Белоусова. – Текст : электронный // Здоровье 27 февраля 2018, Сюжеты Выпуск № 27 от 27.02.2018. – URL: <https://kazved.ru/news/health/27-02-2018/kakie-fizicheskie-uprazhneniya-vredny-dlya-serdtsa-4785784>.

3. Руководство пользователя Polar A360. – URL: https://support.polar.com/e_manuals/A360/Polar_A360_user_manual_Russian/Content/Activity_Tracking.htm. – Текст : электронный.
4. Янсен, П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость : пер. с англ. / П. Янсен. – Мурманск : Издательство «Тулума», 2006. – 160 с.
5. Cooper, K. H. A means of assessing maximal oxygen intake / K. H. Cooper // JAMA. – 1968. – P. 135-138.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Пушкарева Инна Николаевна,

кандидат биологических наук, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, Факультет естествознания, физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; e-mail: inna.ru.80@mail.ru

Ключевые слова: медицинское обеспечение; спортивная медицина; спорт; спортсмены; спортивная деятельность; медико-биологическое сопровождение.

Аннотация. В статье рассматриваются перспективные направления медицинского обслуживания спортсменов на различных этапах спортивной деятельности. Подчеркивается важность использования современных диагностических аппаратов в спортивной деятельности.

MEDICAL AND BIOLOGICAL SUPPORT OF SPORTS ACTIVITIES

Pushkareva Inna Nikolaevna,

Candidate of Biology, Associate Professor, Head of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Sports, Faculty of Natural Science, Physical Culture and Tourism, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Keywords: medical support; sports medicine; sport; athletes; sports activities; medical and biological support.

Abstract. The article discusses promising areas of medical care for athletes at various stages of sports activity. The importance of using modern diagnostic devices in sports activities is emphasized.

В последнее десятилетие медицинское обеспечение поднялось на высокий уровень, и ему уделяется особое внимание, так как спортивные врачи заняли место наравне с тренерами, от них зависит, как спортсмен сможет войти в тренировочный и соревновательный процесс, реабилитироваться после травм и заболеваний.

Сегодня осуществлять подготовку высококвалифицированных спортсменов возможно только при интегральном подходе. Одним из важнейших компонентов интегральной подготовки является оптимальная организация научно-методического и медико-биологического обеспечения [2].

Спорт высших достижений в физическом и психологическом отношении стал одним из самых тяжёлых видов деятельности, и спортивная медицина должна в максимально возможной степени обеспечить сохранение здоровья спортсменов и содействовать выдающимся результатам в спорте. С 2009 года Федеральное государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр лечебной физической культуры и спортивной медицины федерального медико-биологического агентства», осуществляет медико-биологическое и медико-санитарное обеспечение сборных команд России, включая проведение предварительных, периодических и углублённых медицинских обследований спортсменов. Врачи всех сборных команд России являются сотрудниками центра «ЦСМ ФМБА Российской Федерации» [1; 2].

Одной из основных форм организации медицинского обеспечения, является углублённое медицинское обследование (УМО), предусматривающее ак-

тивное наблюдение, раннее выявление отклонений состояния здоровья и их профилактику, допуск к тренировкам и соревнованиям, контроль за диагностической функциональной состоянием и работоспособностью в процессе тренировочного периода, а также оказывает содействие в достижении высоких спортивных результатов [1].

Особое внимание уделяется параолимпийцам. ФМБА России подготовило отдельную систему медицинского обеспечения параолимпийцев на период проведения учебно-тренировочных сборов и крупных спортивных мероприятий. Для этого, как и в случае с Олимпийскими сборными, были подготовлены мобильные медицинские модули, которые будут размещены в непосредственной близости от спортивных объектов.

Диагностический модуль предназначен для определения параметров функционального состояния спортсменов как до, так и вовремя и после физической нагрузки. Это позволяет определить работоспособность спортсменов, уровень переутомления и перетренированности, и проводить коррекцию восстановительного процесса [1].

Лечебно-восстановительный модуль предназначен для быстрой реабилитации спортсменов в тренировочный и соревновательный периоды, здесь сконцентрирована аппаратура, использующая инновационные технологии [1].

Так же перспективным направлением является использование новых технологий. В частности, есть аппаратура, которую, по мнению специалистов, целесообразно использовать в системе медико-биологического сопровождения спортсменов. Это аппарат для усиленной наружной консультации (УНКП) VAMED, который специально разработан для применения в спортивной медицине (увеличивает восстановительную работоспособность основных групп мышц, повышает концентрацию внимания, и работоспособность и т. д.).

Хорошее техническое оснащение должно сопровождаться соответствующим кадровым потенциалом. Известно, что профессия врача требует постоянного повышения квалификации. В рамках реализации антидопингового образования программ проводят обучение всех врачей по актуальным вопросам против допинга в спорте высших достижений.

Основным направлением работы врачей сборных команд является: профилактика спортивного травматизма (витаминные комплексы, фитопрепараты, физиотерапевтические методы); восстановление физических и психологических кондиций во время тренировочного процесса и во время соревнований (массаж, матрикстерапия); лечение спортивных травм (светолечение, ультразвуковое лечение, миорелфлексотерапия).

К сожалению, в медицинских учреждениях иногда происходит ряд проблем: есть современное оборудование, но нет специалистов достаточной квалификации для его использования, либо есть квалифицированные специалисты, но нет хорошего технического оснащения. Оптимальное соотношение технического оснащения и квалифицированных специалистов позволит поднять медицинское обеспечение спортивных сборных команд на более высокий уровень.

В середине 70-х годов ряд учёных-теоретиков спорта высказывали мнение о том, что результаты спортсменов перестанут повышаться в различных

видах спорта в связи с тем, что существуют анатомо-физиологические пределы проявления возможностей человека. Считалось, что бежать 100 метров быстрее чем 9,8 с невозможно, однако легкоатлет Усейн Болт на Чемпионате Мира в Берлине 2009 года пробежал за 9,5 с. Сегодня эта тема обсуждается вновь и появляются статьи, в которых сказано, что через некоторое время наступит конец рекордам. Но на самом деле этот вопрос не изучен досконально, и можно предполагать, что возможности человека будут расширяться, в том числе и за счёт прогресса в науке, а следовательно и в спорте. В связи с этим дальнейшая унификация методов медицинского сопровождения, в конечном итоге, является гарантией достижения высоких результатов в спорте.

Литература

1. Медико-биологическое сопровождение спорта высоких достижений. – URL: Niikf.Tomsk.m/optimization/medico-biologicheskoe-soprovozhdenie-sporta-vyshihdostizheniy. – Текст : электронный.
2. Мелихова, Т. М. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов. Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии и перспективы : учеб. пособие / Т. М. Мелихова. – М., 1998. – 295 с.
3. Министерство спорта РФ. – URL: www.minsport.gov.ru. – Текст : электронный.

ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

Русинова Мария Павловна,

кандидат педагогических наук, доцент, кафедра теории и методики физической культуры и спорта, Факультет естествознания, физической культуры и спорта, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; e-mail: mar1883@yandex.ru

Ключевые слова: физическая культура; технологии дистанционного обучения; здоровьесбережение; здоровый образ жизни; сохранение здоровья; укрепление здоровья; культура здоровья; здоровьесберегающие технологии; здоровье студентов; мотивационная сфера; студенты; информационные технологии; дистанционное обучение.

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы использования технологий дистанционного обучения в условиях пандемии коронавирусной инфекции COVID-19 в процессе преподавания предмета физическая культура, а также организации воспитательной работы, связанной с формированием мотивации к здоровому образу жизни среди студентов. Определены условия эффективного применения дистанционных технологий в процессе здоровьесбережения.

POSSIBILITIES OF USING DISTANCE LEARNING TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF FORMING MOTIVATION FOR A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS

Rusinova Maria Pavlovna,

Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports, Faculty of Natural Science, Physical Culture and Sports, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Keywords: physical culture; distance learning technologies; health preservation; healthy lifestyle; preservation of health; health promotion; health culture; health-saving technologies; health of students; motivational sphere; students; Information Technology; distance learning.

Abstract. The article deals with the problems of using distance learning technologies in the context of the COVID-19 coronavirus pandemic in the process of teaching the subject of physical culture, as well as the organization of educational work related to the formation of motivation for a healthy lifestyle among students. The conditions for the effective use of remote technologies in the process of health saving are determined.

Формирование мотивации к ведению здорового образа жизни является одной из важнейших задач современного образовательного процесса. Для этого используются разнообразные средства и методы – организуются различные пропагандистские акции, соревнования, значение здорового образа жизни отмечается и на занятиях физической культурой. С возрастом снижается не только двигательная активность, но и интерес к физической культуре. Причины отрицательного отношения к занятиям, как правило, неинтересное содержание и форма проведения, недостаточный уровень физической подготовки, неуверенность в себе. В связи с этим, возникает необходимость дополнительного формирования у студентов положительных мотивов к физкультурной деятельности. При этом необходимо учитывать, что формирование мотива – это сложный процесс, проходящий несколько стадий. Первая стадия – это формирование первичного или абстрактного мотива. Он обусловлен формированием потреб-

ности личности и побуждением к поисковой активности. Когда появляется абстрактная цель, человек стремится найти конкретный предмет удовлетворения возникшей потребности. Вторая стадия – это внешняя или внутренняя поисковая активность. На этом этапе происходит определение субъективной вероятности достижения успеха при различных вариантах деятельности. Третья стадия – выбор конкретной цели и формирование намерения ее достичь. Таким образом, цель представляется как образ будущего результата [3]. В связи с этим процесс формированию мотивации к здоровому образу жизни, а также занятиям физической культурой – это сложный процесс, который должен осуществляться с использованием различных средств и методов, не только на занятиях физической культурой, а также при проведении различных мероприятий воспитательной направленности.

Однако в 2020 г., в связи с пандемией коронавирусной инфекции COVID-19, большая часть мировой образовательной системы вынуждена была перейти на дистанционную форму обучения. Такие радикальные изменения стали для большей части образовательных учреждений вынужденной мерой, при этом далеко не все оказались к ним готовы. Переход на дистанционное обучение произошел в очень короткие сроки, без соответствующей подготовки, как преподавателей, так и студентов. При этом проведение мероприятий воспитательной направленности стало практически невозможным. В связи с этим возникает необходимость поиска возможностей использования технологий дистанционного образования для реализации воспитательных целей образовательного процесса.

Технология дистанционного обучения подразумевает получение образовательных услуг без посещения учебного заведения, с использованием сети Интернет. Дистанционное обучение приобретает все большую популярность в связи с его высокой доступностью, открытостью, гибкостью и технологичностью.

Современное дистанционное обучение имеет несколько форм, самой распространенной из которых является сетевое обучение, с использованием каналов компьютерной связи. Одной из цифровых форм образования являются открытые образовательные ресурсы, используемые в преподавании и учении, находящиеся в общем доступе и обладающие открытой лицензией, которая разрешает доступ и использование без ограничений [2]. Одной из разновидностей открытых образовательных ресурсов являются массовые онлайн курсы, получившие широкое распространение за рубежом с 2011 г. Данная форма делает возможным обучение неограниченного количества человек, к ним не предъявляются никакие требования на входе, весь материал курса представлен в сети Интернет, а минимальная учебная нагрузка равна одной зачетной единице [1]. Кроме этого широкое распространение имеют различные занятия онлайн, такие как чат – занятие и веб-занятия, когда взаимодействие между преподавателем и обучающимся осуществляется с помощью чат-технологий или с использованием различных платформ обучения (Moodle, Zoom и др.).

Реализация воспитательного потенциала учебных дисциплин в условиях дистанционного обучения имеет определенные сложности, поскольку личное взаимодействие педагога и студента не осуществляется. Организация воспитательных мероприятий при этом также имеет ряд сложностей и требует более тщательной

подготовки, а также высокого уровня владения интернет-технологиями от организаторов. В качестве форм организации воспитательных мероприятий, имеющих целью пропаганду здорового образа жизни, можно выделить:

- веб-квесты – технология, в рамках которой педагог организует интерактивную поисковую деятельность, которая мотивирует их на самостоятельное получение знаний, задает параметры этой деятельности, контролирует ее и определяет временные пределы [4];

- творческие проекты, например, создание видеоролика определенной тематики;

- оформление и сопровождение онлайн трансляций проводимых в вузе мероприятий;

- проведение круглых столов и дискуссий в режиме онлайн;

- организация и проведение компьютерных тестирований по проблемам здорового образа жизни;

- проведение онлайн-консультаций с преподавателями, кураторами групп, психологами и медиками;

- проведение интернет-конференций.

Использование дистанционных технологий в процессе организации воспитательной, несмотря на ряд сложностей, имеет и свои достоинства. К их числу можно отнести:

1. Насыщенность и современность воспитательного процесса. Использование интернет-технологий позволяет в более понятной и привычной для молодежи форме донести и обсудить многие значимые проблемы.

2. Адаптация студентов в современном информационном пространстве. Организация воспитательной работы с элементами творческой деятельности позволит обучающимся быстрее освоить различные новые технологии и формы взаимодействия.

3. Формирование интереса к проводимым мероприятиям. Дистанционные технологии позволяют участвовать в организации и проведении мероприятия не выходя из дома. Это делает данную форму работы привлекательнее, чем очное и иногда обязательное участие. Также благодаря использованию современных технологий, которые хорошо знакомы молодежи, воспитательная работа становится интереснее.

4. Развитие самостоятельной работы. Дистанционная работа повышает навыки самостоятельной работы студента, способствует самодисциплине и самоорганизации.

5. Мониторинг и диагностика воспитательной работы. Использование дистанционных технологий, в том числе компьютерных, позволяет более качественно оценить систему мониторинга воспитательной работы.

6. Повышение качества работы педагога. Планируя воспитательное мероприятие с использованием дистанционных технологий преподаватель должен отойти от готового сценария, который мог многократно применяться при проведении мероприятий в очном формате. Использование современных компьютерных технологий требует от педагога соответствующей квалификации.

Таким образом, использование дистанционных технологий в процессе организации воспитательной работы по формированию мотивации к здоровому образу жизни может способствовать повышению эффективности воспитательного процесса. Данные технологии способны стимулировать и мотивировать студентов на творческую и экспериментальную деятельность. В свою очередь, воспитательная работа становится более разнообразной и интересной. Однако положительное воздействие дистанционного обучения будет оказываться только в том случае, когда предложенная проблема будет по-настоящему значимой для студентов, а предложенные формы работы будут им интересны и понятны.

Литература

1. Захарова, У. С. МООК в высшем образовании: достоинства и недостатки для преподавателей / У. С. Захарова, К. И. Танасенко // Вопросы образования. – 2019. – № 3. – С. 176-202.
2. Каракозов, С. Д. Массовые открытые онлайн-курсы в зарубежном и российском образовании / С. Д. Каракозов, В. Г. Маняхина // Вестник РУДН. Серия Информатизация образования. – 2014. – № 3. – С. 24-27.
3. Тихомиров, О. К. Психология мышления : учебное пособие / О. К. Тихомиров. – М. : Изд-во Московского университета, 1984. – 272 с.
4. Щербина, А. Н. Веб-квест как инновационная технология в системе реализации ФГОС / А. Н. Щербина // Наука и перспективы. – 2016. – № 4. – С. 25-31.

РОЛЬ МУЗЫКИ В УКРЕПЛЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И НРАВСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Самигуллина Лариса Ивановна,

преподаватель, МБУДО «Детская музыкально-хореографическая школа № 12»; 420044, г. Казань, ул. Волгоградская, д. 26; e-mail: Laretti0@yandex.ru

Ямалеева Анжела Явдатовна,

концертмейстер, МБУДО «Детская музыкально-хореографическая школа № 12»; 420044, г. Казань, ул. Волгоградская, д. 26; e-mail: Laretti0@yandex.ru

Ключевые слова: психологическое здоровье; нравственность; нравственное здоровье; укрепление здоровья; дополнительное образование; учреждения дополнительного образования; музыка; музыкальные школы; музыкальное искусство.

Аннотация. В статье раскрывается влияние музыки на психологическое и нравственное здоровье учащихся в рамках учебного репертуарного плана в системе дополнительного образования. Характерные особенности статьи: примеры тематических направлений в выборе репертуара с целью наибольшего воздействия на сознание учащегося.

THE ROLE OF MUSIC IN STRENGTHENING THE PSYCHOLOGICAL AND MORAL HEALTH OF STUDENTS IN THE SYSTEM OF ADDITIONAL EDUCATION

Samigullina Larisa Ivanovna,

Teacher, Children's Music and Choreographic School No. 12, Kazan, Russia

Yamaleeva Angela Yavdatovna,

Accompanist, Children's Music and Choreographic School No. 12, Kazan, Russia

Keywords: psychological health; moral; moral health; health promotion; additional education; institutions of additional education; music; music schools; musical art.

Abstract. The article reveals the influence of music on the psychological and moral health of students in the framework of the educational repertoire plan in the system of additional education. Characteristic features of the article: examples of thematic areas in the choice of repertoire with the aim of the greatest impact on the student's consciousness.

Психологическое здоровье – одна из основных составляющих всей жизни человека. Согласно Федеральному Закону от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании» учреждения дополнительного образования обязаны создать условия для всестороннего развития личности учащихся, для их активной творческой и исполнительской деятельности, сохранения и укрепления их здоровья. Различные специалисты (психологи, физиологи, социологи и педагоги) все чаще задумываются о проблеме физического, психического и духовного здоровья подрастающего поколения, путем поиска новых методов пути воздействия на него. Огромным педагогическим потенциалом для решения этих проблем обладает сфера дополнительного образования детей. Ее специфика расширяет границы возможностей ребенка, имеет разные направления, реализует различные образовательные программы, формирует здоровый образ жизни, правильное самознание и устойчивость к неблагоприятным внешним факторам, чувства, волю, эмоции, интеллект, способствует социализации учащегося.

Всемирная организация здравоохранения, Европейская сеть школ определяет здоровьесберегающую среду как «построенную на основных принципах

здоровьесбережения, повышающую удовлетворенность качеством жизни, трудовой, интеллектуальный и нравственный потенциал человека».

Для этого используются традиционные и инновационные методы образовательной системы.

Грамотный выбор репертуара при реализации учебных программ в музыкальных учреждениях допобразования (ДМШ и ДШИ) имеет большой спектр воздействия, способствует благотворному влиянию на психологическое и физическое состояние учащегося.

Музыка влияет на сознание и поведение, чувства и волю, эмоции и интеллект. Методика обучения учащихся в детских музыкальных учреждениях подразумевает тематически разноплановый репертуар, многожанровые и разнохарактерные произведения. Эмоциональная природа этих произведений помогает воспитать в ребенке силу духа, умение противодействовать трудностям и депрессии, способность отличать хорошее от плохого, настоящее героísmo от мнимого, привить уважение к старшему поколению, сформировать стремление к правильным идеалам.

Произведения на военную тематику воспитывают нравственные понятия: патриотизм, мужество, силу духа, представление о добре и зле, справедливости и несправедливости.

Произведения религиозной направленности помогают познакомиться с историей мировых религий, научиться уважать различные конфессии и мировоззрения.

Произведения о природе учат бережному отношению к окружающей среде и помогают осознать роль человека в сохранении экологии нашей планеты.

Произведения о семье и дружбе формируют бережное отношение к близким.

Произведения композиторов родного края воспитывают глубокое уважение к культуре, обычаям и традициям своего народа.

Произведения на спортивную тематику воспитывают любовь к спорту, мотивируют к здоровому образу жизни.

Помимо грамотного выбора репертуара большую роль играет выбор обучающих и развивающих программ и методов их реализации, которые применяются во многих направлениях работы ДШИ и ДМШ. Эти программы и методы включают в себя: беседы о здоровом образе жизни, инструктажи о технике безопасности, физкультминутки, упражнения под музыку с включением двигательной активности учащихся, специальная зарядка для дыхания.

Есть множество методик различных авторов, которые используются в работе большинства педагогов допобразования. Они формируют правильную работу голосового аппарата, правильное дыхание, физическое здоровье, и как следствие благотворно влияют на психологическое здоровье учащихся. Авторы подобных методик: Огороднов, Кабалевский, Попов, Стрельникова (дыхательная гимнастика). А «Фонопедический метод развития голоса» Емельянова укрепляет и развивает мышечный голосовой аппарат и тонус. Логопедические распевки Овчинниковой, Железновой, Нищевой направлены на коррекционно-развивающую помощь учащимся.

Итак, вся деятельность и репертуарная политика ДШИ и ДМШ способствуют не только приобщению к высшим духовным ценностям и исполнитель-

ской деятельности, но и сохранению и укреплению физического и психологического здоровья учащихся.

Дополнительное образование также расширяет область социализации ученика посредством выхода на иные факторы влияния: семья, общение, социальная помощь, участие в благотворительных мероприятиях, школьных концертах, конкурсах, фестивалях, посещение культурно-массовых мероприятий, театров, музеев, выставок.

В заключение можно ещё раз отметить огромное благотворное влияние музыкального направления в рамках дополнительного образования на психологическое и нравственное здоровье учащихся.

Литература

1. Ванечкина, И. Л. Беседы о музыке и синтезе искусств / И. Л. Ванечкина. – Казань, 2012. – 347 с.
2. Галеева, С. Г. Формирование культуры здоровья субъекта образования / С. Г. Галеева, И. Р. Абсалямова, О. И. Мантонина. – Казань : ИПКРО РТ, 2007. – 159 с.
3. Емельянов, В. В. Фонопедический метод развития голоса / В. В. Емельянов. – М. : Просвещение, 1998.
4. Селевко, Г. К. Современные образовательные технологии / Г. К. Селевко. – М. : Народное образование, 1998. – 256 с.
5. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов. – М. : АПК и ПРО, 2002.

СПРАВЕДЛИВОСТЬ И ЗАКОН ГЛАЗАМИ ПОДРОСТКА

Симанкова Юлия Ивановна,

аспирант, Российский государственный профессионально-педагогический университет; 620012, г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, д. 12; e-mail: Volkova.39.Julia@yandex.ru

Ключевые слова: правовое воспитание; справедливость; подросток; законы; правосознание; правовая культура.

Аннотация. В статье рассматривается понятие справедливости в правовом значении. Проведен анализ результатов исследования представлений о справедливости и законе у подростков, их восприятия и оценки других участников правоотношений, в которых они непосредственно участвуют. Предложены приемы педагогической работы по правовому воспитанию подростков, позволяющие тактично направлять детей на тот путь, где будет меньше возможности неосознанно нарушать закон.

JUSTICE AND LAW IN THE EYE OF A TEENAGER

Simankova Yulia Ivanovna,

Postgraduate Student, Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Keywords: legal education; justice; teenager; the laws; legal awareness; legal culture.

Abstract. The article deals with the concept of justice in its legal meaning. The analysis of the results of the study of ideas about justice and the law in adolescents, their perception and assessment of other participants in legal relations in which they are directly involved. Methods of pedagogical work on legal education of teenagers are proposed, which allow tactfully directing children to the path where there will be less opportunity to unconsciously violate the law.

Справедливость является важнейшей категорией социальной, религиозной, философской мысли: морального правового, политического, экономического сознания, сущностной характеристики человека, его прав и обязанностей [6, с. 256].

Содержание понятия справедливости зависит от общественного развития что, естественно, определяет и особенности формирования поведения человека. Стремление к справедливости привело общество к созданию законов, это необходимое условие существования человеческого общества. Справедливость – это общая нравственная санкция совместной жизни людей, рассмотренной по преимуществу под углом зрения сталкивающихся желаний, интересов, обязанностей; способ обоснования и распределения между индивидами выгод и тягот их совместного существования в рамках единого социального пространства [7].

Справедливость в правовом значении трактуется юридической наукой многопланово: как общественный принцип (О. И. Цыбулевская); как специально-юридический принцип (М. Н. Марченко); как свойство права (Л. А. Морозова) [5, с. 55].

Правовая система не в состоянии в полной мере соответствовать общественному чувству справедливости, она указывает лишь на органическую связанность с правовой жизнью всех других форм социального и духовного бытия людей, в особенности же – на связанность права с моралью [2].

В. В. Оксамытный отмечает, что закон, может быть, и несправедливым, потому что он противоречит принятой в данном обществе шкале ценностей. Однако, в обществе, построенном в соответствии с принципами социальной

справедливости, формального равенства и в условиях правовой государственности закон может стать справедливым [4, с. 317].

А. А. Напреенко по этому поводу обращает внимание, что законы признаются справедливыми, если они ведут к общему благу, часто пренебрегая благом индивидуальным. То есть справедливость достигается путем уменьшения свободы [3, с. 15].

В исследуемой проблематике центральными становятся вопросы: справедливы или несправедливы наши законы? Основывается ли закон на справедливости? Можно ли нарушить закон, если он несправедлив? Такие вопросы возникают и у подрастающего поколения в процессе становления и выработки представлений о своей роли в социуме. Представления о справедливости являются важным регулятором человеческого поведения в правовой сфере. Для подростка, справедливость – это одно из так называемых «правил игры» во взрослой жизни и относится это понятие к ценностным личностным установкам [1, с. 180].

Для фиксации подростковых представлений о справедливости нами было проведено исследование в феврале-марте 2020 года среди учащихся старших классов общеобразовательных школ г. Екатеринбурга. В исследовании приняли участие 76 человек, в возрасте от 14 до 18 лет. Использовался вопросник Т. Г. Хащенко, М. М. Шпак «Диагностика профессионально-правомерной направленности личности».

На утверждение «Права человека незыблемы и должны соблюдаться как отдельными людьми, так и обществом в целом» абсолютно согласились 57 учащихся, что составило 71%; 24% «скорее согласны, чем не согласны». Этому выводу соответствуют и ответы на утверждение что «вся жизнь человека должна проходить в соответствии со всеобщими нормами закона, права, справедливости»: 24% ответили «абсолютно согласен»; 42% «скорее да чем нет»; 25% затруднились ответить.

Таким образом, большинство респондентов предпочитают, чтобы непосредственно принадлежащие им права не были нарушены другими членами общества, так как это справедливо по отношению к ним самим. И закон здесь выступает гарантом, в случае, если их права будут ущемлены. В тот же момент подростки относятся с не доверием к закону и в случае столкновения с ним, не уверены, что «все решится по справедливости». Поэтому подростки предполагают, что действовать необходимо по принципу «своя рубашка ближе к телу». Этот вывод подтверждают ответы на утверждение: «не может быть никаких обстоятельств, которые могли бы оправдать нарушение закона». Большинство учащихся ответило «скорее не согласен, чем согласен», что составило 32%, от числа опрошенных, 20% не согласись с данным высказыванием, 17% затруднились ответить и 18% ответили «скорее согласны, чем не согласны» с данным утверждением.

Таким образом, подростки допускают, что в современной жизни могут возникнуть обстоятельства, требующие быстрого решения, и незамедлительных действий, при которых придется нарушить закон. Следовательно, подростки имеют достаточно реалистичный взгляд на современную жизнь. Также учащиеся допускают тот факт, что в России есть несправедливые законы. Ответы на утверждение «если закон несправедлив, то его необязательно соблюдать, осо-

бенно когда можно избежать наказания» распределились таким образом: 34% не согласились с этим утверждением; 30% ответили «скорее нет, чем да» 15% учащихся затруднились ответить.

Однако, необходимо обратить внимание и на другую сторону этих двух вопросов: если права и обязанности возникают объективно и все действия является законными, но могут быть несправедливым с точки зрения восприятия ситуации самим подростком. Это также подтверждает большое количество положительных ответов на утверждение «Я привык и смирился с противоречиям между правовой реальностью и нормами закона»: 13% респондентов ответили, что абсолютно согласны; 36% – «скорее согласны, чем не согласны». В итоге 49% из числа опрошенных, смирились с противоречиями между реальными жизненными ситуациями и законом и 26% – затруднились ответить на предложенное утверждение. Поэтому и напрашивается вопрос: или современные подростки имеют реалистичный взгляд на современную жизнь или наоборот: современной молодежи присуще поверхностный «быстрый просмотр» и субъективный взгляд на жизненные конфликты окружающих.

Поверхностное восприятие мешает в полной мере дать оценку происходящему по букве закона, т. е. разобраться в ситуации глубоко и основательно. Поэтому подросток воспринимает действия участников правоотношений либо несправедливыми, как на первый взгляд кажется ему, либо ему трудно понять что справедливо, а что нет. Этому выводу соответствуют и большое количество ответов респондентов «затрудняюсь ответить» на многие вопросы анкеты.

Таким образом, на этапе поиска методов работы по правовому воспитанию подростков возникает следующий вопрос: как направлять молодое поколение на тот путь, где будет меньше возможности неосознанно нарушать закон и возможность его решения:

1. Для того чтобы избежать затруднений в реальных жизненных ситуациях с учащимися необходимо как можно чаще обсуждать различные случаи и решения судебных органов, для правильного соотношения закона и его применения по отношению к участникам спорных ситуаций.

2. По возможности прибегать к ролевым играм с участием всех лиц судебного процесса при разрешении конфликта: судьи, прокурора, адвоката, секретаря, присяжных заседателей, свидетелей, потерпевшего и виновного лица.

Даже в процессе такой ролевой игры, станет ясно, что быть потерпевшей стороной, когда решения правоприменительных органов зависят от размера кошелька и положения виновного лица, это не комфортно, обидно и самое главное возникает чувство безысходности и бесполезности борьбы в споре. Это противоречит истине и приведет к беспорядку. Поэтому когда мы говорим право, закон, суд, то подразумеваем равенство, честность, справедливость не смотря ни на что.

Именно такое содержание закона и справедливости мы обязаны привить молодому поколению. Однако, в современное время распространена ситуация когда процесс передачи ценностных установок детям нарушен потерей способности родителей к критическому мышлению, несформированностью у родителей представлений о правовых, моральных ценностей. Так как мировоззрение

поколения родителей современных подростков формировалось во время глобальной смены ценностей, не завершенной до сих пор. Новое молодое поколение ищет свой путь жизни. И педагогам необходимо разработать методики работы по воспитанию подростков, позволяющие тактично направлять детей на тот путь, где будет меньше возможности неосознанно совершить «глупые» ошибки в отношении закона, ошибки, которые не позволят реализовать потенциал развития их личности.

Литература

1. Евдокимова, О. В. Понятие справедливости как социальный аспект развития в подростковом возрасте / О. В. Евдокимова // Психология сегодня : материалы X научно-практической конференции / под ред. В. А. Лебедевой. – Екатеринбург : Изд-во РГППУ, 2008. – С. 178-180.
2. Михайлов, А. М. Право и справедливость: некоторые соображения [текст опубликован не был] / А. м. Михайлов. – 2013. – URL: <https://blog.pravo.ru>. – Текст : электронный.
3. Напреенко, А. А. Социально-правовые ценности и национальная идея / А. А. Напреенко // Юридический вестник Самарского университета. – 2015. – № 4 (1). – С. 9-18.
4. Оксамытный, В. В. Общая теория государства и права : учебник для студентов вузов / В. В. Оксамытный. – М. : Юнити-Дана, 2012. – 511 с.
5. Цыбулевская, О. И. Справедливость в праве: Аксиологический подход / О. И. Цыбулевская, Т. В. Милушева // Вестник Поволжского института управления. – 2017. – Т. 17, № 5. – С. 52-59.
6. Шершнев, И. Л. Теория справедливости в формирующемся миропорядке / И. Л. Шершнев // Социально-гуманитарные знания. – 2011. – № 4. – С. 256-264.
7. Энциклопедический словарь / сост. А. А. Ивин. – М. : Гардарики, 2004.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УРГЮУ

Слободчикова Татьяна Анатольевна,

старший преподаватель, кафедра физического воспитания и спорта, Уральский государственный юридический университет; 620137, г. Екатеринбург, ул. Комсомольская, д. 21; e-mail: vestarun@mail.ru

Бакирова Диана Салаватовна,

студент, Уральский государственный юридический университет; 620137, г. Екатеринбург, ул. Комсомольская, д. 21; e-mail: diana.bakirova.02@mail.ru

Ключевые слова: физическое воспитание; физическая культура; физическое развитие; студенты; высшие учебные заведения; спорт; занятие спортом.

Аннотация. Рассматриваются основные проблемы в организации физического воспитания студентов, и как УрГЮУ пытается преодолеть их.

ARRANGEMENT OF MOVEMENT EDUCATION IN USLU

Slobodchikova Tatiana Anatolyevna,

Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sports, Ural State Law University, Ekaterinburg, Russia

Bakirova Diana Salavatovna,

Student, Ural State Law University, Ekaterinburg, Russia

Keywords: physical education; physical culture; physical development; students; higher education institutions; sport; playing sports.

Abstract. The main problems in the organization of physical education of students are considered, and how USLU tries to overcome them.

В последнее время, наряду с другими проблемами, является особенно актуальным физическое воспитание студентов. Завышенные требования университетских программ, проведение большей части времени за компьютерами, учебниками и т. п. способствуют гипокинезии – пониженной двигательной активности. Гипокинезия приводит к слабости мышц, связок, костного аппарата, плохому физическому развитию, нарушению функций нервной системы. Единственно верный путь противодействия этому влиянию – правильная организация физического воспитания с раннего детства и по сей день.

Основное средство изучения физической культуры – освоение человеком базовых ее основ, то есть объективно необходимого и обязательного для каждого человека уровня физической культуры, без которого невозможно эффективное осуществление жизнедеятельности вне зависимости от того, чем бы ни хотел человек заниматься в будущем.

К сожалению, статистика свидетельствует, что в течение последних лет состояние здоровья наших детей катастрофически ухудшается. Сегодня в среднем по России на каждого из детей приходится не менее двух заболеваний в год. Приблизительно 20-27% детей относится к категории часто и длительно болеющих. Количество детей, страдающих ожирением, возрастает на 1% ежегодно. По данным прогнозов, 85% этих детей – потенциальные больные сердечно-сосудистыми заболеваниями. Около 50% детей нуждаются в психокоррекции, что характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, уже стра-

дают дефицитом движений и сниженным иммунитетом. Также, анализируя статистику заражения вирусом COVID-19, можно увидеть тенденцию, что люди, активно занимающиеся спортом, переносят болезнь в более легкой форме.

Рассмотрим два ключевых термина:

1. *Физическое воспитание* – это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств.

2. *Физическая культура* – область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека, в процессе осознанной двигательной активности.

В целях развития в студентах физических качеств в Уральском государственном юридическом университете процесс физического воспитания строится так, что каждый студент как субъект социальных отношений является его центральной фигурой.

Исходя из этого положения, содержание занятий отвечает интересам, мотивам и потребностям молодых людей, их представлениям об идеале физически современной личности. Идеал становится действенным мотивом, когда его достижение является одной из жизненно-важных целей личности. На основе идеала под влиянием педагогических воздействий, учебных требований, других социальных отношений формируется установка индивида на физкультурно-спортивную деятельность по его достижению.

Исходя из вышеизложенного, цель физического воспитания в уральском университете можно определить как *формирование физической культуры личности студента*.

Цель физического воспитания студентов конкретизируется следующими задачами, обеспечивающими достижение необходимого уровня физической культуры:

- формирование у студента индивидуального идеала физически современной личности;
- формирование мотивов, необходимых для физического совершенствования и самосовершенствования;
- создание у студентов системного комплекса знаний теоретических основ и практических навыков для реализации их потребностей в двигательной активности в быту, семье, производстве и рациональной организации свободного времени с творческим освоением всех ценностей физической культуры, как компонента общей культуры будущего высококвалифицированного специалиста;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности студентов и освоение ими одного из видов физкультурно-спортивной деятельности;
- содействие оптимальному физическому развитию студентов;
- снижение отрицательного воздействия напряженного режима обучения в вузе, повышение умственной работоспособности средствами физической культуры;
- обеспечение необходимого уровня профессионально-прикладной физической подготовленности с учетом будущей профессии;
- формирование фонда профессионально-прикладных умений и навыков;

– сохранение и укрепление здоровья студентов средствами физической культуры, формирование навыков и потребностей в здоровом образе жизни; снижение заболеваемости;

– освоение студентами теоретических знаний в области современных специальных технологий теории и методики физической культуры;

– формирование гигиенических умений и навыков.

Невозможно организовать физическое воспитание без каких-либо регулирующих стандартов. Поэтому проведение физических занятий в юридическом университете в г. Екатеринбург строится на определенных принципах. Рассмотрим каждый из них подробнее:

– Принцип сознательности и активности указывает, что максимального эффекта на занятиях физической культурой можно достичь только при постоянном интересе обучающихся. На занятиях необходимо выдвигать реальные цели, детализируя каждую из них.

– Принцип наглядности позволяет установить взаимосвязь между чувственным восприятием и мышлением студентов, результатом чего является комплексное воздействие на все сенсорные органы и системы, принимающие участие в двигательном акте.

– Принцип доступности и индивидуализации. На занятиях по физическому воспитанию преподаватель должен учитывать готовность обучающихся к выполнению тренировочных нагрузок. Задачи физического воспитания должны ставиться в соответствии с индивидуальными возможностями человека. В рамках данного принципа для определения доступности необходимо руководствоваться следующими критериями: состояние здоровья обучающегося; уровень натренированности (предельное потребление кислорода, жизненная емкость легких, изменение спортивных результатов); присутствие силы воли и целеустремленности.

– Принцип последовательности и динамичности. Постепенно усложнять технику упражнений, увеличивать интенсивность и объем нагрузок.

Циклическое построение занятий. В практической деятельности применяют: микроциклы (7-14 дней, характеризуются разнонаправленностью и одновременно повторностью упражнений); мезоциклы (от 2 до 6 микроциклов, изменяется содержание и порядок чередования).

Нами было проведено социологическое исследование на тему «Спорт и физическое воспитание». Респондентами являлись лица от 18 до 47 лет включительно. Тест состоит из 8 вопросов с 3 вариантами ответов. Однако необходимо учитывать, что честность и искренность ответа не будет 100%-й (в силу всевозможных причин как стеснение выражения негативного отношения, раздраженность и т. д.). Всего было 70 опрошенных лиц.

Вопросы были следующего характера:

1. Занимаетесь ли вы каким-либо спортом?
2. Вы профессионал или любитель?
3. Активный ли у вас образ жизни? И т. д.

В основном среди опрошенных были любители (так они себя позиционировали в тесте), и это уже дает неплохие результаты (45% опрошиваемых).

Спорт в нашем городе развивается, спортивная культура потихоньку растет, но не все еще приобщили себя к спортивной деятельности. Многие только увлекаются играми по телевизору, но большинство все же старается хоть немного заниматься, помимо учебы, работы и других дел.

С уверенностью можно сказать, что каждый человек в нашей реальной, обыденной жизни мечтал кем-либо стать (начиная от балерины и заканчивая боксером.) Кому-то это не удалось по каким-то причинам, кого-то «заглушила лень», а кто-то просто не закончил начатое дело.

Подводя итог вышесказанному, необходимо отметить, что физическое воспитание студентов со временем приобретает все большую актуальность. Это связано с тем, что нынешнее поколение склонно вести пассивный (сидячий) образ жизни. Соответственно, ухудшается здоровье, падает мозговая активность, сокращаются годы жизни и т. д. В связи с этим высшие учебные заведения, в частности УрГЮУ тоже, пытаются максимально привить студентам любовь к спорту. В рамках этого в университете имеется множество секций и спортивных кружков: от волейбола до бокса, от легкой атлетики и фитнеса до рукопашного боя. Студенты ежегодно сдают нормативы, готовятся выступать на соревнованиях, УрГЮУ из года в год занимает призовые места. Несомненно, это заслуга всего состава кафедры физического воспитания.

Таким образом, организация физического воспитания в университете всецело влияет на формирования спортивного духа, прививает любовь к спорту, развивает человека.

Литература

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / под ред. В. Я. Кикотия, И. С. Барчукова. – М. : Юнити, 2017. – 288 с.
2. Барчуков, И. С. Физическая культура / И. С. Барчуков. – М. : Academia, 2017. – 304 с.
3. Муллер, А. Б. Физическая культура студента : учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. – М. : Инфра-М, 2018. – 320 с.
4. Решетников, Н. В. Физическая культура : учебник / Н. В. Решетников. – М. : Академия, 2018. – 288 с.
5. Малейченко, Е. А. Физическая культура. Лекции : учебное пособие / Е. А. Малейченко [и др.]. – М. : Юнити, 2016. – 208 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОДУЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ХИМИИ КАК ОДНОЙ ИЗ ПЕРСПЕКТИВНЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ

Соболева Элла Анатольевна,

учитель, ГБОУ СО «Екатеринбургская школа-интернат „Эверест“»; 620142, г. Екатеринбург, ул. Цвиллинга, д. 14.; e-mail: sobolevae2017@gmail.com

Ключевые слова: модульное обучение; комфортная обстановка; здоровье школьников; здоровьесбережение; здоровьесберегающие технологии; методика преподавания химии; уроки химии; учебный процесс; технологии обучения.

Аннотация. В статье рассматривается проблема создания образовательной среды, здоровьесберегающей организации учебного процесса как средства предупреждения образовательной перегрузки учащихся, пути решения которой автор предлагает, исходя из собственного опыта работы путем использования на уроках модульной технологии обучения.

THE USE OF MODULAR TECHNOLOGY IN CHEMISTRY LESSONS AS ONE OF THE PROSPECTIVE HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN MODERN EDUCATION

Soboleva Ella Anatolievna,

Teacher, Ekaterinburg Boarding School “Everest”, Ekaterinburg, Russia

Keywords: modular training; comfortable environment; health of schoolchildren; health preservation; health-saving technologies; teaching methods of chemistry; chemistry lessons; studying process; learning technologies.

Abstract. The article discusses the problem of creating an educational environment, health-preserving organization of the educational process as a means of preventing the educational overload of students, the author proposes ways to solve it, based on his own work experience by using modular teaching technology in the classroom.

Здоровье – это основа успешной и счастливой жизни любого человека. Проанализировав причины ухудшения здоровья школьников, психологи пришли к выводу, что именно стрессовые ситуации на уроках отрицательно сказываются на эмоционально-психическом здоровье учащихся. И это понятно, ведь темп работы у разных учащихся является различным: кто-то из учеников уже выполнил большую часть задания, а кто-то из учащихся еще находится в начале его выполнения, а значит выполнить задание в срок, скорее всего, у него не получится, т. к. ему просто не хватит времени. Не каждый ученик может хорошо усвоить новый материал в ходе фронтального объяснения, а обратиться к учителю во время урока за индивидуальной помощью не всегда возможно при большой наполняемости класса. Отсутствие комфортной обстановки на уроке отрицательно влияет и на здоровье учащихся, и на эффективность всего учебного процесса.

Технология модульного обучения способствует самоорганизации, самоактуализации, саморазвитию учащихся, позволяет дифференцировать и индивидуализировать процесс обучения, создает условия для развития учебно-познавательной компетентности учащихся при устранении перегрузки учащихся и сохранении здоровья.

Основополагающие идеи модульного обучения школьников были предложены литовским учёным П. А. Юцявичене. Он понимал под модулем целевой функциональный узел, в котором учебное содержание и технология овладения им сведены в систему высокого уровня целостности [1]. Учёный сформулировал основные принципы технологии модульного обучения: модульность, выделение из содержания обучения обособленных элементов, гибкость, динамичность, дифференциация, действенность и оперативность, осознанная перспектива, паритетность, разносторонность консультирования.

Центральное понятие модульного обучения – учебный модуль, включающий законченный блок информации, целевую программу действий учащегося, рекомендации учителя по её успешной реализации [2; 3]. В основе модульной программы лежит совокупность целей: комплексная дидактическая цель для модульной программы, интегрирующие дидактические цели (для каждого модуля) и частные дидактические цели для построения учебных элементов. Дидактическая цель содержит в себе указания на объём изучаемого материала и уровень его усвоения. Объём задания, уровень сложности и темп работы выбирают учащиеся в зависимости от степени подготовки и личностных качеств.

В сущностных характеристиках модульного обучения заложено его отличие от других систем обучения. Во-первых, содержание обучения представляется в законченных самостоятельных комплексах (информационных блоках), усвоение которых осуществляется в соответствии с целью. Дидактическая цель формулируется для обучающегося и содержит в себе не только указание на объём изучаемого содержания, но и на уровень его усвоения. Кроме этого, каждый ученик получает от учителя в письменной форме советы, как рациональнее действовать, где найти нужный учебный материал. Во-вторых, меняется форма общения учителя и ученика. Оно осуществляется через модули и личное, индивидуальное общение. Именно модули позволяют перевести обучение на субъект-субъектную основу. В-третьих, обучающийся работает максимум времени самостоятельно, учится планированию своей деятельности, самоорганизации, самоконтролю и самооценке. Это дает возможность ему осознать себя в деятельности, самому определить уровень освоения знаний, видеть пробелы в своих знаниях и умениях. Несомненно, что учитель тоже управляет учебно-познавательной деятельностью учащихся через модули и непосредственно, но это более мягкое, целенаправленное управление. В-четвертых, наличие модулей с печатной основой позволяет учителю индивидуализировать работу с отдельными обучающимися.

В процессе модульного обучения возможна реализация индивидуального подхода, а именно:

- дифференциация содержания модульной программы по уровню сложности;
- индивидуальный темп работы над выбранной программой;
- индивидуализированная помощь и взаимопомощь;
- дифференцированный контроль, переходящий в индивидуальный.

При учёте результатов модульного обучения используется рейтинговая система с выставлением баллов за каждый учебный элемент и суммированием общего количества баллов за весь модуль. Рейтинговая оценка позволяет с

большой степени объективности и достоверности характеризовать качество знаний учащихся по каждой теме.

Модульное обучение объединило преимущества различных педагогических технологий: информационных, коммуникативных, технологии программированного обучения. Данную технологию можно отнести к числу интерактивных, так как она направлена на активизацию деятельности самих субъектов образовательного процесса и их развитие. А главное, у учащихся возникает гораздо меньше стрессовых ситуаций, а значит меньше переживаний.

Курс химии в школе предоставляет большие возможности личностного развития учащихся. Сегодня изучение нового материала не самоцель на уроке, необходимо урок построить так, чтобы у учащихся появился интерес, желание, мотивация к изучению этой науки. Модульное обучение создает для этого все необходимые условия. Много лет используем данную технологию в 9 классе при изучении следующих тем «Теория электролитической диссоциации», «Химические свойства кислот с точки зрения ТЭД и ОВР», «Химические свойства оснований с точки зрения ТЭД» и др.

Считаем, что внедрение технологии модульного обучения в учебный процесс возможно именно в старшем школьном возрасте, так как к 15-16 годам общие интеллектуальные способности обучающихся уже сформированы и продолжают совершенствоваться, переходя на более высокий уровень. Включаем модульные уроки в традиционную систему обучения постепенно, поэтапно, постоянно оценивая развивающий эффект и динамику качества знаний. При этом требуется тщательная проработка всех составляющих учебно-воспитательного процесса, его пошаговая алгоритмизация.

Практика использования элементов модульной технологии показывает, что качество обучения в среднем возрастает на 10-15%, так как у учащихся формируется познавательная активность и возрастает личная заинтересованность в конечном результате. При работе с модулем совершенствуется логическое мышление учащихся и память. Каждый учащийся включается в активную и эффективную учебно-познавательную деятельность, работает с дифференцированной по содержанию и доле помощи программой, идет индивидуализация контроля, самоконтроля, коррекции, консультирования, степени самостоятельности. Важно, что учащийся имеет возможность в большей степени самореализоваться, что способствует мотивации учения. Учащийся сам выбирает свой уровень, оценивает свою работу, что исключает завышенную самооценку и возникновение конфликтов при выставлении оценки учителем.

Принципиально меняется и положение учителя в учебном процессе. Прежде всего, изменяется его роль в этом процессе. Задача учителя обязательно мотивировать учащихся, осуществлять управление их учебно-познавательной деятельностью через модуль и непосредственно консультировать учащихся. В результате изменения его деятельности на учебном занятии меняется характер и содержание его подготовки к ним: теперь учитель готовится не к тому, как лучше провести объяснение нового, а к тому, как лучше управлять деятельностью учащихся. Поскольку управление осуществляется в основном через мо-

дули, то задача учителя состоит в грамотном выделении интегративных дидактических целей модуля и структурировании учебного содержания под эти цели.

Уроки, построенные на основе модульной технологии, стимулируют стремление учащихся самостоятельно мыслить, развивают их умения ориентироваться в новой ситуации, находить свои пути решения задач, осваивать различные способы добывания знаний, поощряют независимость суждений, усиливают индивидуализацию образования, создают комфортную обстановку на уроке.

Использование данной технологии приводит к снижению уровня школьной тревожности, утомляемости учащихся, позволяет сделать учебный процесс для учащегося более комфортным, способствует созданию благоприятного психологического климата на уроке, что благотворно сказывается на состоянии здоровья учащихся и повышении интереса к предмету.

Литература

1. Юцявичене, П. А. Теория и практика модульного обучения / П. А. Юцявичене. – Каунас, 1989.
2. Третьяков, П. И. Технология модульного обучения в школе / П. И. Третьяков, И. Б. Сенновский. – М. : Педагогика, 1997.
3. Шамова, Т. И. Управление образовательными процессами / Т. И. Шамова, Т. М. Давыденко, Г. Н. Шибанова. – М. : Академия, 2002.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА

Степанов Кирилл Алексеевич,

студент, Институт прокуратуры, Уральский государственный юридический университет; 620137, г. Екатеринбург, ул. Комсомольская, д. 21; e-mail: minerality@yandex.ru

Рямова Ксения Александровна,

кандидат педагогических наук, доцент, кафедра физического воспитания и спорта, Уральский государственный юридический университет; 620137, г. Екатеринбург, ул. Комсомольская, д. 21

Ключевые слова: развитие личности; физическая культура; физическое воспитание; спорт; студенты; личность студента; здоровье студентов; здоровьесбережение.

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы влияния физической культуры на развитие личности и здоровья студента. Влияние на студентов ведения здорового образа жизни, основных задач и целей, которые преследует физическая культура.

INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON PERSONAL DEVELOPMENT AND HEALTH OF A STUDENT

Stepanov Kirill Alekseevich,

Student, Institute of the Prosecutor's Office, Ural State Law University, Ekaterinburg, Russia

Ryamova Ksenia Alexandrovna,

Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Department of Physical Education and Sports, Ural State Law University, Ekaterinburg, Russia

Keywords: personal development; physical culture; physical education; sport; students; student personality; health of students; health preservation.

Abstract. The article deals with the development of student health. Influence on students of maintaining a healthy lifestyle, the main tasks and goals that physical culture pursues.

В современном мире физическая культура стала неотъемлемой частью общественной культуры. На данный момент она представляет собой всестороннее, многогранное развитие и совершенствование человеческого тела путём выполнения физических упражнений, а также немаловажную роль в этом играет соблюдение правильного, здорового образа жизни в повседневном труде и быту. Физическая культура является основой формирования здорового образа жизни, хорошей физической подготовленности и здоровья человека.

Практика показывает, что образ жизни большинства студентов вряд ли можно назвать здоровым, он является скорее малоподвижным, в виду отсутствия регулярных занятий физической культурой. Даже если такая возможность предоставляется, то вовсе не все студенты спешат ей пользоваться. Гиподинамия образует неблагоприятные последствия для развивающегося и растущего молодого организма. К ним можно отнести негативное влияние на физическое, умственное, половое развитие и на здоровье в целом.

В свете этих факторов вопрос о роли физической культуры в жизни студента стоит достаточно остро и является актуальным. На данный момент очень велико влияние неблагоприятных факторов окружающей среды на человеческое здоровье. Это приводит к тому, что организм, а в частности его защитные механизмы, не справляются с нагрузкой. Как показали исследования, лучшим

противодействием в данном случае будут являться систематические занятия физическими нагрузками. В таком случае, они помогут укрепить и восстановить здоровье, помогут организму адаптироваться к физическим нагрузкам.

Одной из ведущих целей физического воспитания является укрепление здоровья, немаловажным является и осознание значения и пользы спорта и физической культуры в жизни каждого человека. Для достижения обозначенных целей необходимо комплексно или частично выполнять соответствующие задачи. К ним относятся: комфортные условия для занятий; краткий курс в целях разъяснения некоторых вопросов, связанных с ведением здорового образа жизни; осознание человеком важности занятий физической культурой; формирование правильного отношения к физической культуре и спорту; общее укрепление здоровья и другие.

Регулярные занятия физической культурой помогают организму лучше сопротивляться пагубным воздействиям. А многочисленные исследования показали, что те люди, кто систематически занимается физической культурой, имеют большую продолжительность жизни, эффективнее работают и реже болеют, в отличие от тех, кто не занимается спортом вовсе.

В целях более полного понимания роли физической культуры в жизни студента, среди учащихся Уральского государственного юридического университета, был проведён опрос о важности физической культуры. Результаты опроса показали положительное отношение к физической культуре, а также понимание и признание её значения в жизни человека. В частности, из 57 опрошенных 50 человек положительно относятся к физической культуре, и считают её важной.

Физическая культура является самостоятельной частью культуры, активно воздействующей на жизненно важные стороны организма. Для студента очень важно заниматься физической культурой с целью общего укрепления своего здоровья, профилактики болезней, в частности, гиподинамии.

Стоит отметить и немаловажное влияние физической культуры на развитие личности студента.

Физкультурная деятельность, в которую вовлечены студенты во время освоения образовательных программ, является действенным механизмом слияния социальных и личностных интересов, способствует формированию общественно важных и необходимых потребностей индивида. Центром деятельности выступают отношения, целью которых является не только развитие физической, но и духовной сферы личности. Данные отношения обогащают эти сферы ценностными ориентациями, определенными идеалами и нормами. При этом происходит превращение социально-общественного опыта в качества личности и воплощение накопленных личностных сил во внешний результат. Целостность данной деятельности положительно влияет на личность и делает её мощным средством повышения социальной активности личности.

Физическая культура личности проявляется в трех основополагающих направлениях:

1. Определяет способности человека к саморазвитию, обеспечивает стремление личности к самосовершенствованию и саморазвитию, отображает

направленности личности непосредственно «на себя». Данная направленность обуславливается общественным и духовным опытом.

2. Физическая культура – база инициативного и самостоятельного самовыражения личности, будущего специалиста, которая проявляется, к примеру, в творческом подходе к выбору методов физической культуры.

3. Физическая культура отражает творчество индивида, направленное на социализацию, а в частности, на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, общественной и иной деятельности. Из чего следует, что деятельность направлена «на других».

Студентов можно отнести к специфической социальной группе, в виду их малоподвижного образа жизни, нервного и психологического перенапряжения, недосыпа. Физическую культуру следует рассматривать как метод борьбы с данными негативными проявлениями, так как во время физических нагрузок в крови снижается уровень гормона стресса (кортизола) и наступает мышечное расслабление.

Физическая культура со временем должна стать неотъемлемой частью жизни каждого студента. Она помогает оставаться здоровым, бодрым, в хорошем расположении духа, а также помогает в профилактике заболеваний, борьбе с различными негативными факторами.

Подводя итоги можно сказать, что физическая культура служит мощным и эффективным средством развития и физического воспитания личности. Занятия физической культурой помогают студентам не только совершенствовать свою физическую подготовку, обогащаться знаниями, умениями и навыками, но и воспитывать определенные нравственные, волевые личностные качества. Из этого следует, что физическая культура является одной из многочисленных граней общей культуры, а её влияние на человека велико и, во многом, именно она определяет поведение человека в быту, учёбе или в общении, способствует успешному решению различных жизненных задач.

Литература

1. Виноградов, П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П. А. Виноградов. – М. : Советский спорт, 1996. – 176 с.
2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Ростов н/Д. : Феникс, 2002. – 384 с.
3. Ильинич, В. И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2000. – 385 с.
4. Коробков, А. В. Физическое воспитание / А. В. Коробков, В. А. Головин, В. А. Масляков. – М. : Высш. школа, 1983.
5. Коц, Я. М. Спортивная физиология / Я. М. Коц. – М. : Физкультура и спорт, 1986.
6. Краснов, И. С. Пути формирования здорового образа жизни студентов. Вопросы физического воспитания студентов. XXVIII / И. С. Краснов. – СПб. : Изд-во СПбГУ, 2003. – 56 с.
7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов. – 2-е изд., исп. и доп. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 490 с.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА

Устьянцева Татьяна Александровна,

преподаватель, Свердловский областной медицинский колледж; 620014, г. Екатеринбург, ул. Репина, д. 2а; e-mail: uta1976@yandex.ru

Накарякова Алёна Родионовна,

студент, Свердловский областной медицинский колледж; 620014, г. Екатеринбург, ул. Репина, д. 2а

Ключевые слова: формирование профессиональных компетенций; профессиональные компетенции; оздоровительная деятельность; медицинские колледжи; студенты-медики; здоровье студентов; здоровый образ жизни; сохранение здоровье; здоровьесбережение; мотивационная сфера.

Аннотация. Одним из главных требований к медицинскому работнику – это соблюдение здорового образа жизни. В соответствии с действующим ФГОС СПО [2] при изучении дисциплин и профессиональных модулей наряду с требованиями к уровню теоретических знаний, предъявляется требование умения применять знания при выполнении профессиональной деятельности, а так же формирование профессиональных компетенций. Без личного опыта коррекции негативно влияющих факторов образа жизни на здоровье невозможно научить ценить свое здоровье и здоровье своих пациентов.

FORMATION OF MOTIVATION TO PRESERVE HEALTH IN STUDENTS OF THE MEDICAL COLLEGE

Ustyantseva Tatiana Alexandrovna,

Teacher, Sverdlovsk Regional Medical College; Ekaterinburg, Russia

Nakaryakova Alena Rodionovna,

Student, Sverdlovsk Regional Medical College; Ekaterinburg, Russia

Keywords: formation of professional competencies; professional competence; recreational activities; medical colleges; medical students; health of students; healthy lifestyle; preservation of health; health preservation; motivational sphere.

Abstract. One of the main requirements for a health care professional is to live a healthy lifestyle. In accordance with the current FGOS SPO, in the study of disciplines and professional modules, along with the requirements for the level of theoretical knowledge, there is a requirement of the ability to apply knowledge in the performance of professional activities, as well as the formation of professional competencies. Without personal experience of correcting negatively affecting lifestyle factors on health it is impossible to teach to appreciate your health and the health of their patients.

В Указе Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» говорится об обеспечении медицинских организаций системы здравоохранения квалифицированными кадрами, включая внедрение системы непрерывного образования медицинских работников, в том числе с использованием дистанционных образовательных технологий [1, с. 4].

Формирование мотивации к сохранению здоровья у детей начинается с раннего детства, им прививаются ценности здорового образа жизни от родителей. У ребенка создаются положительные эмоции от мероприятий по сохранению здоровья, организованных в семье, а не от посещения заведений быстрого питания.

Но в колледж приходят дети, с уже сформированными представлениями и понятиями о здоровом образе жизни. Поэтому перед нами – в среднем профессиональном образовании стоит задача не только сформировать мотивацию на сохранение здоровья, но и устранить неправильные представления о значимости своего собственного здоровья, которые до этого уже были сформированы. Ребенок – подросток с обостренным чувством индивидуальности, недоверия к старшим, негативизма, не задумывается о последствиях своих действий и думает, что он «вечен и бессмертен». Подростки не верят, что у них могут быть проблемы со здоровьем. Поэтому преподавателям нужно помочь приобрести обучающимся собственный опыт, который отрицать будет невозможно, что позволит сформировать ответственность за свое здоровье.

Задачей преподавателей медицинского колледжа является: научить студентов не только сохранять свое собственное здоровье, но и формировать мотивацию у пациентов к сохранению здоровья. Никакие просьбы, распоряжения и штрафы не могут заставить человека вести здоровый образ жизни, ценить и укреплять собственное здоровье, если этим не управляет осознанный выбор человека.

Формирование установки вести здоровый образ жизни является недостаточным, необходимо формировать осознанное, научно обоснованное понимание взаимосвязи здоровья с образом жизни человека.

Первый шаг к осознанию ценности своего здоровья – это компетентность в области нормальной анатомии и физиологии организма человека. На занятиях по этой дисциплине обучающиеся должны узнать нормальное функционирование всех органов и выявить условия, необходимые для этого, и, следовательно, должны научиться видеть отклонения от нормальной работы систем организма, вызванные нарушением оптимальных условий для этого. Когда студент, овладевая научными знаниями дисциплины анатомии и физиологии человека, понимает взаимосвязь нормальной работы организма и условиями, вызвавшими отклонения от неё, то он приобретает личный опыт ценности здоровья.

Дальнейшая работа по сохранению своего здоровья у пациентов и у самих обучающихся проходит на профессиональных модулях, согласно ФГОС СПО [2], где формируется профессиональная компетенция – «Проведение мероприятий по сохранению и укреплению здоровья населения». Студенты устанавливают причинно-следственной связи между несоблюдением оптимальных условий для работы организма и патологией, получая практический опыт. Но прежде, чем «сохранять здоровье населения», необходимо научить проводить анализ своего образа жизни, выявлять свои проблемы, которые могут привести к патологии, и создавать и реализовывать план устранения несоответствий через оздоровительную деятельность по отношению к себе. Каждый студент должен прочувствовать и понять, насколько это непросто. Понять на каком этапе необходима максимальная поддержка и самоконтроль. Таким образом, происходит формирование собственного опыта. Эта цель достигается так же и путем решения ситуационных задач, ориентированных, в том числе, и на развитие цифрового образовательного пространства, навыков самостоятельной учебной деятельности, что, несомненно, способствует формированию профессиональных компетенций.

Формирование профессиональных компетенций осуществляется не только на учебных занятиях, в том числе и практических, но и во внеаудиторной работе обучающихся. В нашем колледже существует ряд направлений активности студентов, это, например, Центр общественного здоровья студентов, Центр эмпатии и пациентоориентированности, которые позволяют будущим медицинским работникам всех специальностей набирать опыт в формировании здорового образа жизни, как для себя, так и для других. Деятельность этих центров включает в себя множество проектов, направленных на умение выстраивать гармоничные отношения с окружающими в процессе профессиональной деятельности, бережному отношению к собственному здоровью и здоровью своих пациентов.

Литература

1. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года». – М., 2018. – 19 с.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности «34.02.01 Сестринское дело».

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА УРОКАХ ГЕОГРАФИИ

Фролова Марина Александровна,

студент, Южный федеральный университет; 344006, г. Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, д. 105; e-mail: marus16.07.99@gmail.com

Дзюба Алексей Викторович,

студент, Южный федеральный университет; 344006, г. Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, д. 105

Зиновьева Марина Сергеевна,

студент, Южный федеральный университет; 344006, г. Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, д. 105

Иващенко Дарья Николаевна,

студент, Южный федеральный университет; 344006, г. Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, д. 105

Ключевые слова: учебные действия; здоровье школьников; здоровьесбережение; здоровьесберегающие технологии; здоровый образ жизни; формирование здорового образа жизни; сохранение здоровья; география; методика преподавания географии; уроки географии.

Аннотация. В статье представлены особенности формирования здорового образа жизни обучающихся на уроках географии в контексте требований Федерального государственного образовательного стандарта. Эти особенности нацелены на сохранение и укрепление здоровья личности обучающегося.

FEATURES OF FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AT THE LESSONS OF GEOGRAPHY

Frolova Marina Alexandrovna,

Student, Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

Dzyuba Alexey Viktorovich,

Student, Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

Zinovieva Marina Sergeevna,

Student, Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

Ivaschenko Daria Nikolaevna,

Student, Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

Keywords: educational activities; health of schoolchildren; health preservation; health-saving technologies; healthy lifestyle; formation of a healthy lifestyle; preservation of health; geography; methodology of teaching geography; geography lessons.

Abstract. The article presents the features of the formation of a healthy lifestyle for schoolchildren in geography lessons in the context of the requirements of the Federal State Educational Standard. These features are aimed at preserving and strengthening the health of the student's personality.

В требованиях Федерального государственного образовательного стандарта к результатам обучения усилена ориентация на формирование универсальных учебных действий, представляющих собой единство предметных, метапредметных и личностных результатов. В образовательном процессе более актуальным становится не только использование приемов и методов, которые развивают умения самостоятельно добывать новые знания, собирать необходимую информацию, выдвигать гипотезы, делать выводы и умозаключения, но и формирование правильных моделей здорового образа жизни обучающихся, создание здоровьесберегающего образовательного пространства.

По данным Федеральной служба государственной статистики, среди детей в возрасте от 0-17 лет общая заболеваемость по основным классам и группам болезней устойчиво возрастает [1]. Поэтому очень важно в рамках учебного процесса реализовывать здоровьесберегающее образовательное пространство, которое создаст условия для укрепления и сохранения здоровья обучающихся с учетом их потребностей и запросов.

В настоящее время образовательная функция школы, как и прежде, остается главным аспектом ее деятельности, но формирование здоровьесберегающей среды, здорового образа жизни, профилактика вредных привычек, проводимая комплексно на уроках школьных предметов, также становится актуальным фактором учебно-воспитательного процесса.

Курс географии на ступени основного общего образования направлен на формирование у обучающихся представлений о специфике природы, населения и хозяйства на различных уровнях познания, а также на формирование познавательной, нравственной и эстетической культуры, сохранение окружающей среды и собственного здоровья обучающихся в повседневной жизни и практической деятельности [2]. Кроме того, географическое образование призвано обеспечить ориентацию в системе моральных норм и ценностей: признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях, личного здоровья и здоровья окружающих; экологическое самосознание, воспитание любви к природе.

Таким образом, процесс обучения географии должен основываться на создании яркой и образной картины мира, а также на развитии стремления к сохранению запасов здоровья, которыми наделила человека природа.

Большая часть разделов курса географии предусматривает и дает возможность осуществлять учебно-воспитательную работу, нацеленную на сохранение, укрепление здоровья и профилактику вредных привычек. Например, изучая раздел «Природа земли и человек», учитель может повествовать не только о развитии географических знаний человека о Земле, выдающихся географических открытиях, но и сделать акцент на историко-географических сведениях об обнаружении и распространении опасных растений (в частности распространении табака), об отношении к этим растениям в разных странах [3]. Ознакомление с биографиями великих путешественников и ученых следует рассматривать с позиции воспитания характера, формирования жизненных навыков, умения правильно относиться к жизненным трудностям, что относится к сфере здоровьесбережения.

При изучении гидросферы, роли воды в природе и жизни людей учитель должен делать акцент на содержании веществ в воде, их влиянии на организм, рассказывать о заболеваниях относящихся к нехватке минеральных веществ, и использовании непитьевой воды в экстремальных условиях. Это позволит обратить особое внимание на здоровьесохраняющие и природоохраняющие функции.

При рассмотрении состава атмосферы стоит акцентировать внимание обучающихся на уровень воздействия атмосферы на здоровье человека и его адаптацию к различным климатическим условиям. Стоит учитывать влияние колебания атмосферного давления и влажности воздуха на состояние здоровья человека.

Изучая тему «Биосфера» появляется возможность комплексно подвергать обсуждению взаимосвязи в живой и неживой природе, делать умозаключения о необходимости бережного и продуманного отношения к биосфере как необходимой для здорового существования организмов среде.

Рассматривая территориальные комплексы: природные, природно-хозяйственные и географическую оболочку как среду окружающую человека, можно демонстрировать ее изменения под влияние хозяйственной деятельности человека. Взаимосвязь компонентов природы в территориальных комплексах дает возможность учащимся прийти к выводу о необходимости продуманных и взвешенных решений в области природопользования.

Изучая население Земли, стоит формировать знания о демографических проблемах и поисках путей их решения. Рассказывая о человеческих расах, религиях, этносах, можно актуализировать знания о культурах разных народов, их отношении к здоровью, курению, употреблению психоактивных веществ, типах питания, обеспечении чистой водой. При рассмотрении динамики численности и плотности населения разных регионов и стран мира очень важно проводить анализ влияния вредных привычек на продолжительность и качество жизни.

При изучении политической географии мира проводить исследование о влиянии политики, ориентированной на поддержание здоровья населения этой страны.

Таким образом, географическое образование в общеобразовательном учреждении позволит сконструировать модель здорового образа жизни человека благодаря комплексному подходу учителя к содержанию географического курса.

Литература

1. Здоровоохранение в России. 2019 : стат. сб. / Росстат. – М., 2019. – 170 с.
2. Хорн, М. Смешанное обучение. Использование прорывных инноваций для улучшения школьного образования / М. Хорн, Х. Стейкер // Открытая школа – 2015 – С. 64-76.
3. Эртель, А. Б. География.8-9 классы. Работа с различными источниками информации. Диагностика предметных и метапредметных результатов. Подготовка к ГИА : учебно-методическое пособие / А. Б. Эртель. – Ростов н/Д. : Легион, 2014. – 128 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ С ДИАГНОЗОМ ОНКОЛОГИЯ

Хисаметдинова Лиана Нуримановна,

студент, Уральский государственный юридический университет; 620137, г. Екатеринбург, Комсомольская, д. 21; e-mail: khisametdinoln.1004@bk.ru

Слободчикова Татьяна Анатольевна,

старший преподаватель, кафедра физического воспитания и спорта, Уральский государственный юридический университет; 620137, г. Екатеринбург, ул. Комсомольская, д. 21; e-mail: vestarun@mail.ru

Ключевые слова: лечебная физическая культура; скандинавская ходьба; дозированная ходьба; гидрокинезиотерапия; кинезиотерапия; физическая культура; пожилой возраст; онкология.

Аннотация. Актуальность выбранной темой обусловлена тем, что на ранних стадиях проявлений и последующих стадиях доброкачественных и злокачественных опухолей таких заболеваний как: рак дыхательных путей, гортаноглотки, легких и других заболеваний перечень, которых входящий в данный аспект не является исчерпывающим. Требуется особая физическая подготовка индивида, которая в свою очередь своим действием приведет к стабилизации центральной и периферической нервной системы и к укреплению опорно-двигательной системы, что обеспечит здоровую основу для обеспечения жизни.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE FORMATION OF PHYSICAL HEALTH IN THE ELDERLY WITH THE DIAGNOSIS OF ONCOLOGY

Khismetdinova Liana Nurimanovna,

Student, Ural State Law University, Ekaterinburg, Russia

Slobodchikova Tatiana Anatolyevna,

Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sports, Ural State Law University, Ekaterinburg, Russia

Keywords: healing fitness; Scandinavian walking; dosed walking; hydrokinesiotherapy; kinesiotherapy; physical culture; elderly age; oncology.

Abstract. The relevance of the chosen topic is due to the fact that in the early stages of manifestations and subsequent stages of benign and malignant tumors such diseases as: cancer of the respiratory tract, laryngopharynx, lungs and other diseases, the list of which is included in this aspect is not exhaustive. A special psychophysical preparation of the individual is required, which in turn, by its action, will lead to stabilization of the central and peripheral nervous system and to the strengthening of the musculoskeletal system, which will provide a healthy basis for ensuring life.

В современном мире данная проблема весьма актуальна. Рак пагубно влияет на состояние организма, что определяется в ослаблении иммунной системы. Как известно: «иммунитет – это стена организма, защищающая его от недуга», и при его нарушении проявляется в слабости организма, отсутствии активной сопротивляемости по отношению к внешним факторам, проявлении вирусных простудных заболеваний, заболеваний носовых пазух, нарушении функционирования со стороны пораженного органа и (или) системы, анатомической неполноценности. Предметный аспект связан с наступлением рака. При нем используется удаление опухоли хирургическим путем. На текущем моменте человек испытывает моральное и физическое истощение – состояние

человека очень слабое, истощение проявляется в плохом сне, панических атаках, постоянных расстройствах, которые наносят удар организму. Вместе с тем требуется определенная концепция, благодаря которой будет сформировано грамотное, комфортное обеспечения здоровья населения. В проблематике выбранной темы, следует брать во внимание лечебную физическую культуру, которая при помощи средств и методов, направлена на лечение заболеваний и повреждений, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности. Представленная самостоятельная область медицины направлена на тонизирование, стимулирование жизненных функций организма.

В текущем аспекте наиболее благоприятными будут выступать: различные упражнения на расслабления (релаксация). Их используют в целях снятия либо уменьшения утомления (во время проведения занятий), понижения мышечного тонуса (при парезах, параличах, контрактурах и др.).

Дыхательные упражнения возбуждают и углубляют функцию дыхания. Они помогают нормализовать и улучшить дыхательный акт. При этом происходит взаимокоординация дыхания и движений, укрепление дыхательной мускулатуры, повышение подвижности грудной клетки, ликвидация спаек в плевральной полости, профилактика и удаление застойных явлений в легких, выведение мокроты.

Корректирующие упражнения используют для исправления (коррекции), нормализации осанки [1; 2]. Правильная осанка гарантирует полноценное в функциональном отношении взаиморасположение и функционирование внутренних органов и систем. Скандинавская ходьба – специальная методика, которая направлена на координацию движений и укрепления организма. Дозированная ходьба – данный вид ЛФК используется для тренировки дыхательной системы для адаптации организма к возрастающей физической нагрузке, для восстановления стереотипа ходьбы после перенесенных тяжелых заболеваний.

Гидрокинезиотерапия – терапия представляет собой специальный курс физических упражнений в водной среде под руководством тренера с применением вспомогательных средств, указанная терапия – высокоэффективный метод лечения, позволяющий существенно улучшить результаты процедуры лечения испытывающих дискомфорт от заболеваний. Благодаря этому методу лечения в разы сокращается длительность периода нетрудоспособности и представляется возможным предупреждения развития процесса инвалидности. Кинезиотерапия – представляет собой лечение активными и пассивными движениями, направленными на разработку и улучшения подвижности крупных и мелких суставов, сегментов позвоночника, увеличения эластичности сухожилий, мышечной ткани. Данные методы наиболее эффективно и рационально применяются в комплексе, который построен на программно-сбалансированных упражнениях, например, Д. М. Аронов предлагает комплекс упражнений ЛФК № 2. Исходное положение – сидя на стуле:

1. Прислониться к спинке стула, руки на коленях, не напрягаться. Руки к плечам, локти развести в стороны - вдох, опустить руки на колени – выдох (4-5 раз).

2. Перекат с пяток на носки с разведением ног в стороны, одновременно сжимать и разжимать пальцы в кулаки (10-15 раз). Дыхание произвольное.

3. Руки вперед – вверх – вдох, руки опустить через стороны вниз – выдох (2-3 раза).

4. Скольжение ног по полу вперед и назад, не отрывая стопы от пола (6-8 раз). Дыхание произвольное.

5. Развести руки в стороны – вдох, руки на колени, наклонить туловище вперед – выдох (3-5 раз).

6. Сидя на краю стула, отвести в сторону правую руку и левую ногу – вдох. Опустить руку и согнуть ногу – выдох. То же сделать в другую сторону (6-8 раз).

7. Сидя на стуле, опустить руки вдоль туловища. Поднимая правое плечо вверх, одновременно опустить левое плечо вниз. Затем изменить положение плеч (3-5 раз). Дыхание произвольное.

В результате предлагаемой программы происходит укрепление мышц и повышение мышечного тонуса, улучшаются показатели координации движений и равновесия, повышается иммунитет, улучшается лимфоток в организме, улучшаются показатели работы сердца и органов дыхания. При систематическом использовании программы, восполнится опорно-двигательная система, постепенно нормализуется нервная система организма, так как спорт очень положительно влияет на состояние всего организма.

Литература

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник для бакалавров / Э. Н. Вайнер. – М. : Кнорус, 2019. – 345 с.
2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. А. Епифанов. – М. : ГЭАТАР, 2016. – 189 с.

КОДЕКС ЗДОРОВОГО И ТРЕЗВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Ширшов Владимир Дмитриевич,

доктор педагогических наук, профессор, кафедра анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности, Факультет, естествознания, физической культуры и туризма; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; e-mail: Shvd66@mail.ru

Ключевые слова: здоровьесбережение; здоровьесберегающие технологии; здоровый образ жизни; формирование здорового образа жизни; сохранение здоровья; укрепление здоровья; здоровье молодежи; кодекс здоровья; трезвый образ жизни; генный подход; физическая культура.

Аннотация. Чтобы быть здоровым и успешным в жизни молодому человеку нужно соблюдать кодекс здорового и трезвого образа жизни – системе сохраняющих и развивающих подходов к здоровью и трезвому сознанию личности, использованию социальных, физических и лечебных процедур. Генное происхождение, создание счастливой семьи и общение с Природой оказывает существенное влияние на успешность в жизнедеятельности и для сохранения и развития здорового и трезвого организма человека.

CODE FOR A HEALTHY AND SOOTHY LIFESTYLE

Shirshov Vladimir Dmitrievich,

Doctor of Pedagogy, Professor, Department of Anatomy, Physiology and Life Safety, Faculty of Natural Science, Physical Culture and Tourism; Ekaterinburg, Russia

Keywords: health preservation; health-saving technologies; healthy lifestyle; formation of a healthy lifestyle; preservation of health; health promotion; youth health; health code; sober lifestyle; gene approach; physical culture.

Abstract. To be healthy and successful in life, a young person needs to observe the code of a healthy and sober lifestyle – a system of preserving and developing approaches to the health and sober consciousness of a person, the use of social, physical and medical procedures. Genetic origin, the creation of a happy family and communication with nature have a significant impact on success in life and for the preservation and development of a healthy and sober human body.

Люди всегда хотят быть успешными и победителями и не хотят попасть «на обочину жизни», поэтому сознательный молодой человек всегда будет анализировать, развивать свои способности согласно Кодексу здорового и трезвого образа жизни. «Кодекс (лат. codex) – систематизированный единый законодательный акт, регулирующий какую-либо однородную область общественных отношений» [2, с. 595].

Под **здоровым образом жизни (ЗОЖ)** мы понимаем систему поведения человека трезвого сознания (умеренность во всем, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек), построенную на фундаменте духовно-нравственных, религиозных и национальных традиций, которая необходима для физического, духовного и социального благополучия и активного долголетия населения России [5, с. 88].

В научных трудах утверждается, что всё начинается с трезвого сознания, поэтому «трезвый образ жизни» – это жизненная позиция, поведение, деятельность человека, направленные на укрепление своего здоровья для полноценного выполнения личностью социальных функций [5, с. 209].

Кодекс здорового и трезвого образа жизни – это система сохраняющих и развивающих подходов к здоровью и трезвому сознанию личности, лечебных процедур, которая может послужить основой интегративного подхода к здоровому и трезвому образу жизни.

С самого начала нужно усвоить: «для того чтобы быть здоровым, надо соблюдать одно очень важное условие: постоянно заниматься поддержанием всех систем организма на должном физиологическом уровне и помнить, что никто ничего делать за вас не будет» [1]. Это условие будет выполнимо только при наличии трезвого сознания и твердой установки на доброе здоровье. Учтите – сама наша жизнь – чудо. И это чудо нужно сохранять, руководствуясь трезвым сознанием. Нельзя допустить девальвации ценности жизни!

Большинство молодых людей не понимают, что их здоровье, трезвый образ жизни, благополучие в жизни построено на генных основаниях. Мы считаем, что Генное происхождение оказывает существенное влияние на успешность в жизнедеятельности и для сохранения и развития здорового и трезвого организма человека, так как 80-90% всего в человеке закладывается генами.

«Ген (греч. – род, происхождение) – материальный носитель наследственности, единица наследственной (генетической) информации, способная к воспроизведению и расположению в определенном участке (локусе) данной хромосомы, чем обеспечивает преемственность в поколениях того или иного признака, или свойства организма» [3, с. 87].

Первым требованием Кодекса здорового и трезвого образа жизни является: изучить своё генное происхождение: место, время рождения ваших бабушек, дедушек, мам и пап, где жили и живут ваши предки, в каких климатических условиях, какое образование они получили, какими видами труда занимались и занимаются сейчас, какими достоинствами и недостатками отличались, каково у них доминирующее здоровье, какими наследственными болезнями мучились, как встречали праздники и как отдыхали. Нужно узнать наличие вредных привычек у прародителей и у себя, зависимость к табаку, к алкоголю и наркотикам легко проследить на генном уровне и т. д. Это поможет вам учесть всё это в организации своей жизни, скоординировать свою деятельность, чтобы добиться счастья и благополучия себе и вашим близким.

С учетом генного происхождения изучите свой организм: на что он способен, что ему вредно и полезно, какие потребности (материальные и духовные) доминируют, какая у вас работоспособность, не впадаете ли вы в пессимизм, уныние, умеете ли вы ладить с людьми, есть ли у вас склонности к каким-то аддикциям.

Поскольку свою наследственность, природные условия и здравоохранение мы изменить не можем, но есть многие возможности изменить, скоординировать наш здоровый и трезвый образ жизни. Постоянно проверяйте себя на состояние своих органов. Известно, что в процессе жизни информация от каждого органа поступает в нервную систему, нервная система регулирует как жизнь органа в целом, так и каждой его клетки, поэтому необходимо мысленно «пройти» от конца большого пальца на ноге и до макушки на голове, убеждаясь в их нормальном функционировании. Этим вы создадите уверенность о своем

добром здоровье. Если что-то не так – принимать срочные меры. Мы убеждены, что своему организму нужно обязательно помогать. При длительной работе в неблагоприятных условиях, в путешествии всегда нужно иметь необходимые лекарства и средства помощи самому себе.

Вторым требованием Кодекса здорового и трезвого образа жизни является ясное понимание роли семьи. **Счастливая семья** – начало и условие здоровой и трезвой жизни всех её членов. Семья – главная и важнейшая составляющая счастливой, здоровой и успешной жизни личности, общества и государства. Любое общество может быть разрушено, если отсутствует институт семьи и не рождаются здоровые дети. Как проповедовал Преподобный Серафим Саровский: «Если разрушится семья, то низвергнутся государства и извратятся народы».

О здоровье своего ребенка больше всего заботятся родители, которое основывается на трех принципах:

1. Правильное питание.
2. Двигательная активность.
3. Психическая и физическая закалка организма.
4. Навыки и привычки самообслуживания: умываться, чистить зубы, содержать в порядке свою одежду и обувь, свой уголок в доме и т. д.

На первый план в семье выходит многосторонняя подготовка к жизни во всех её проявлениях: развитие критического мышления, осмысление своего «Я», самореализация, изучать его способности и склонности, оберегать от вредных привычек, необдуманных и опасных для здоровья и жизни поступков.

Главное в семейном воспитании детей – давать ориентиры на будущее. При этом нельзя настаивать на выборе будущей профессии, пока не определены способности, интересы и возможности молодого человека. Необходимо дать детям достойное образование. Образование – самое надежное вложение в будущей успех в жизни! Без получения достойного образования не может идти речь об успехе в жизни: «Дикая яблоня сладких плодов не дает».

Немецкий философ Л. Фейербах в работе «Избранные философские произведения» писал: «Природа не только создала простую мастерскую желудка, она воздвигла также храм мозга» [4, с. 96]. Этот «Храм мозга» диктует нам определенные правила сохранения трезвости сознания и здоровья.

Третьим требованием Кодекса здорового и трезвого образа жизни мы считаем наличие условий и мотивов заниматься физической культурой. В последние десятилетия появилась негативная тенденция освобождать болезненных, ослабленных детей от уроков физической культуры, но именно они и нуждаются в физических нагрузках, чтобы побороть своё состояние. Нужен принцип: «Физическая культура без освобожденных!»

В настоящее время возникает необходимость в возрождении традиционных уральских видов спорта – лыжи и коньки, комплекса ГТО и в проведении уроков в школе и занятий в вузах по самбо. В Уральском государственном педагогическом университете разработана 72-часовая программа с первого по четвертый класс: «Самбо в школе», чтобы обучаемые получали начальные навыки самообороны, умения постоять за себя и других. Ставится вопрос о возрождении традиционных русских игр – лапты и «городков». Затраты на органи-

зацию таких соревнований минимальны, а отдача – любовь к спорту, здоровому и трезвому образу жизни [5, с. 90].

Чтобы сохранять и укреплять здоровый и трезвый образ жизни, нужно выполнять главный лозунг Кодекса: **«Быть ближе к Природе!»**:

- при первой возможности побывать в парке, в лесу, на реке, море, в горах;
- не менее двух раз в год летом и зимой совершать длительные прогулки в природных условиях. Если будут подходящие условия, походить босиком по земле, траве, песку, по камушкам летом, а зимой – погулять босиком по полу своей квартиры;

- ежедневно, выходя из дома, скажите мысленно или вслух: «Здравствуй день!», «Здравствуй Солнышко!» Искренне радуйтесь красоте окружающего: деревьям, травам, снегу, небу и это поднимет настроение для плодотворного труда;

- мы должны жить по законам Природы, которая может быть сегодня неласковой, суровой, но её нам не удастся изменить и надо себя настроить на преодоление трудностей в виде дождя, уральского мороза, снежного бурана и т. д.;

- желательно физические упражнения делать на свежем воздухе, стоя босыми ногами на земле. Обливание холодной водой – отнюдь не просто водная гигиеническая процедура. Кратковременное воздействие холодной воды является умеренным стрессором, которые так необходимы организму для становления и стимуляции собственных защитных механизмов. Обливание холодной водой тренирует гормональные и антистрессовые системы, терморегуляцию глубоких и периферических сосудов, регулирует метаболические процессы. Однако имеются серьезные риски этой процедуры для неподготовленного человека – получить простуду. Не бойтесь простудиться, ибо сама мысль о простуде может реализоваться в болезненном состоянии.

Кодекс здорового и трезвого образа жизни требует проводить профилактику стрессовых ситуаций, которая включает в себя психотерапию, индивидуальный стиль питания (диета), умеренную физическую нагрузку, сеансы работы с телом и эмоциями: акватерапия, арттерапия, психодрама, танцевальная терапия, гештальттерапия, туризм и т. д.).

Итак, наше здоровье – в нашем трезвом сознании, в общении с природой, в правильном питании, в гармонии физических, психических и духовно-нравственных сил личности. Здоровье просто так не дается, его нужно зарабатывать, как любое средство, необходимое для счастья жизни! [5, с. 89].

Литература

1. Нарконет. – 2002. – № 7-8 (17).
2. Советский энциклопедический словарь. – М., 1985.
3. Халтурина, Д. А. Алкогольная катастрофа и возможности государственной политики в преодолении алкогольной сверхсмертности в России / Д. А. Халтурина, А. В. Коротаев. – 2-е изд. – М., 2010. – 376 с.
4. Фейербах, Л. Избранные философские произведения / Л. Фейербах. – М., 1955. – Т. 1. – С. 96-115.
5. Ширшов, В. Д. Сабриентология: наука о трезвом сознании : монография / В. Д. Ширшов. – М. : ИНФРА-М, 2018. – 210 с. – (Научная мысль).

РИСК РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ ВУЗА

Югова Елена Анатольевна,

доктор педагогических наук, заведующий кафедрой анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности, Факультет естествознания, физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; e-mail: eayugova@mail.ru

Ключевые слова: профилактика заболеваний; дыхательная система; заболевания дыхательной системы; студенты; здоровье студентов; вредные привычки; здоровый образ жизни; сохранение здоровья.

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, связанные с риском возникновения заболеваний дыхательной системы. Особое внимание уделяется студенческому возрасту. Отмечается, что в юношеском возрасте риск развития данными заболеваниями усиливается из-за злоупотребления табаком и курительными смесями. Предлагаются меры профилактики риска развития заболеваний дыхательной системы.

RISK OF RESPIRATORY SYSTEM DISEASES OF UNIVERSITY STUDENTS

Yugova Elena Anatolyevna,

Doctor of Pedagogy, Head of the Department of Anatomy, Physiology and Life Safety, Faculty of Natural Science, Physical Culture and Tourism, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Keywords: disease prevention; respiratory system; respiratory system diseases; students; health of students; bad habits; healthy lifestyle; preservation of health.

Abstract. The article deals with issues related to the risk of respiratory diseases. Special attention is paid to the student age. It is noted that in adolescence, the risk of developing these diseases increases due to the abuse of tobacco and Smoking mixtures. Measures to prevent the risk of respiratory diseases are proposed.

Свердловская область является зоной риска для развития заболеваний дыхательной системы. Наиболее распространенными из них являются: бронхиальная астма, респираторные вирусные инфекции, хроническая обструктивная болезнь легких [1]. Основные загрязнители – это промышленные предприятия, автомобили и сами граждане. Студенческая молодежь также является группой риска в развитии данных заболеваний. Дополнительным фактором является злоупотребление табачными изделиями и другими формами веществ для вдыхания.

Одним из показателей здоровья дыхательной системы является уровень бронхиальной проводимости. Целью нашей работы является ее определение у студентов 1 курса Уральского государственного педагогического университета.

Основными задачами работы являются:

Определение показателей жизненной емкости легких и объема форсированного выдоха.

Проведение анкетирования по некоторым вопросам, отражающим ведение здорового образа жизни.

Составление рекомендаций для поддержания состояния дыхательной системы в варианте нормы.

Дыхательная система человека – совокупность органов, обеспечивающих функцию внешнего дыхания человека (газообмен между вдыхаемым атмосферным воздухом и циркулирующей по малому кругу кровообращения кровью). Также, дыхательная система участвует в таких важных функциях, как терморегуляция, голосообразование, обоняние, увлажнение вдыхаемого воздуха. Дыхательная система обеспечивает механическую и иммунную защиту от факторов внешней среды.

Исследуя бронхиальную проводимость, отметим, что бронхиальная проводимость – состояние коммуникаций, сообщающих альвеолы с атмосферой, в первую очередь бронхиол, бронхов и трахеи. Состояние дыхательных путей, расположенных между атмосферой и трахеей, также влияет на характеристику бронхиальной проводимости, в чем проявляется недостаточно четкая очерченность данного термина. Основные функции – дыхание, газообмен.

Бронхиальную проводимость определяют, исследуя показатели ЖЕЛ и ОФВ.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – максимальное количество воздуха, которое может быть набрано в легкие после максимально полного выдоха. ЖЕЛ меняется с возрастом, зависит от пола, степени развития грудной клетки, дыхательных мышц [2; 3]. Определить ЖЕЛ можно с помощью спирометра. Спирометр – это специальный прибор для определения емкости ЖЕЛ. Нужно лишь произвести легкий спокойный выдох в прибор после обычного вдоха.

Таблица 1

Показатель	Границы нормы	Нарушения		
		Умеренное	Значительное	Резкое
ЖЕЛ, %	90-85	84-70	69-50	50

Объем форсированного выдоха (ОФВ) – объем воздуха, который может быть изгнан с максимальным усилием в течение первой секунды после глубокого вдоха. Норма ОФВ 5-7л/мин, у мужчин, максимальная скорость выдоха составляет около 5-8 л/с, у женщин – 4-6 л/с. Эти показатели зависят также от возраста и роста. Измеряется также с помощью спирометра.

Таблица 2

Показатель	Границы нормы	Нарушения		
		Умеренное	Значительное	Резкое
ОФВ, л/сек	2,9-2,6 (муж.)	2,5-2,1	2,0-1,3	1,3
	2,0-1,8 (жен.)	1,8-1,4	1,3-0,8	0,8
ОФВ,%	85-75	74-55	54-35	35

Зная показатели ЖЕЛ и ОФВ, бронхиальную проводимость можно высчитать по формуле: $ОФВ/ЖЕЛ*100\%$. Если показатели ЖЕЛ и ОФВ меньше 70% , то показатель бронхиальной проходимости будет ниже нормы.

В исследовании принимали участие студенты 1 курса УРГПУ, юноши и девушки 17-20 лет.

В результате, проведенного исследование, выявлено:

Таблица 3

Номер студента	Показатель БП в процентах
1	60%
2	72%
3	32%
4	50%
5	45%
6	69%
7	50%
8	66%
9	57%
10	34%
11	49%
12	56%
13	50%
14	32%
15	36%
16	35%

Также результаты представлены в виде диаграммы.

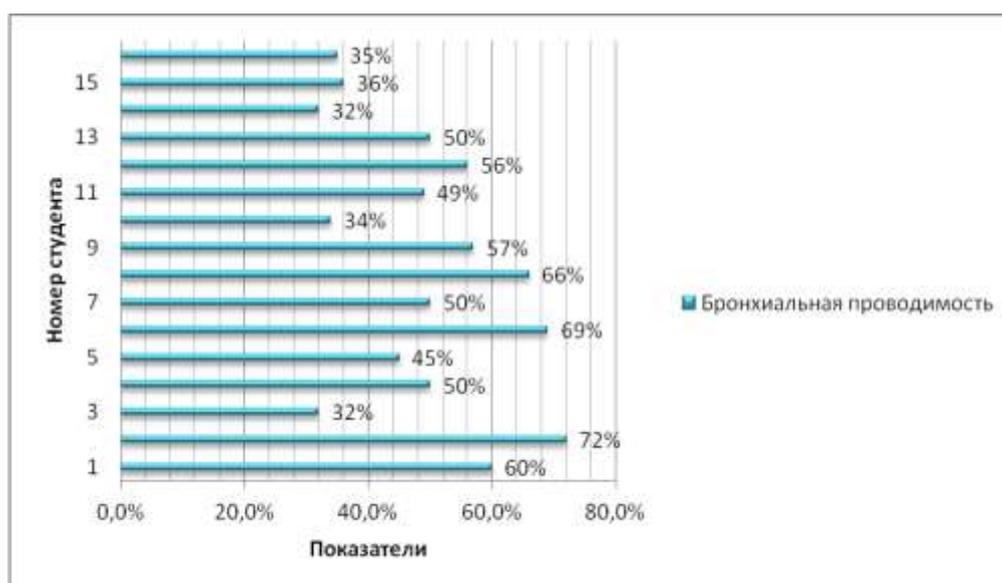


Рис. Показатели исследования бронхиальной проводимости

По полученным данным можно сделать вывод о том, что бронхиальная проходимость у студентов 1 курса понижена.

Кроме этого мы провели оценку образа жизни студентов. Методом анкетного опроса.

1) Занимаетесь ли Вы спортом?

Да Нет

2) Курите ли Вы?

Да Нет

3) Часто ли Вы болеете простудными заболеваниями?

Да Нет

4) Имеется ли у Вас аллергия на что-либо?

Да Нет

5) Часто ли Вы находитесь в стрессовых ситуациях?

Да Нет

6) Придерживаетесь ли Вы правильного питания?

Да Нет

7) Имеются ли у Вас эндокринные заболевания (диабет, болезни щитовидной железы и т. д.)?

Да Нет

8) Проходите ли Вы ежегодное обследование?

Да Нет

Таблица 4

Результаты анкетирования учащихся

Вопрос	Да	Нет
Занимаетесь ли вы спортом	46%	54%
Курите ли вы	10%	90%
Часто ли вы находитесь в стрессовых ситуациях	66%	34%
Придерживаетесь ли вы правильного питания	46%	54%
Имеются ли у Вас эндокринные заболевания	13%	87%
Проходите ли вы ежегодно обследование	66%	34%
Имеется ли у вас аллергия на что-либо?	54%	46%
Часто ли вы болеете простудными заболеваниями?	66%	34%

Выводы и рекомендации. Проанализировав данные результаты, можно сделать вывод, что возможными причинами, влияющими на сниженную бронхиальную проходимость, являются простудные заболевания, аллергия и стрессовые ситуации.

На основании полученных результатов мы предлагаем некоторые рекомендации по поддержанию здоровья дыхательной системы:

1. Выполнение дыхательной гимнастики.
2. Отказ от курения.
3. Отказ от содержания в доме «пылесборников» – настенных и напольных ковров, мягких игрушек, открытых стеллажей с книгами.
4. Содержание в доме живых растений (они поглощают углекислый газ и обогащают воздух кислородом).
5. Поддержание нормальной влажности воздуха; особенно важно это в отопительный сезон; оптимальный вариант – использование специальных приборов-увлажнителей.
6. Климатотерапия.
7. Ароматерапия.
8. Правильное дыхание.

Литература

1. Торшина, А. Экологический портал г. Екатеринбурга / А. Торшина. – URL: <http://ecoterinburg.ru/article/practice/eco-obzor-rayonov-ekb>. – Текст : электронный.
2. Петрова, Л. Г. Практические и самостоятельные занятия по возрастной анатомии, физиологии и здорового образа жизни : учебное пособие для студентов педагогических вузов / Л. Г. Петрова, С. Н. Малафеева, В. Г. Петров ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург : [б. и.], 2017. – 213 с.
3. Фоминых, А. Г., Физиотерапия / А. Г. Фоминых. – URL: <http://physiatrics.ru/10005050-profilaktika-zabolevanij-organov-duhaniya/>. – Текст : электронный.

Научное издание

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ
В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ**

Оригинал-макет Н.А. Вершинина

Уральский государственный педагогический университет.
620017 Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26.
E-mail: uspu@uspu.me.