

Министерство просвещения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Уральский государственный педагогический университет»



Казахский Нацио-
нальный женский
педагогический
университет



Уральский госу-
дарственный педа-
гогический уни-
верситет



Бердянский госуда-
рственный педагоги-
ческий университет



Чайковский госуда-
рственный институт фи-
зической культуры,
Камский научный
центр



Иркутский госу-
дарственный уни-
верситет



Набережночелнин-
ский филиал УВО
«Университет
управления
«ТИСБИ»



Нижегородский
государственный
педагогический уни-
верситет имени
Козьмы Минина



Институт гуманитар-
ного и социально-
экономического обра-
зования РГППУ



Уральский
федеральный
университет
имени первого Президента
России Б.Н. Ельцина
Институт физической
культуры, спорта и
молодежной политики

Институт физической культуры, спорта и
молодежной политики УрФУ



Луганский государственный педагогический
университет

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Материалы Международной
научно-практической конференции

9-10 марта 2021 г.,
г. Екатеринбург

Екатеринбург 2021

УДК 37.037
ББК Ч400.55
С56

Рекомендовано Ученым советом федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»
в качестве *научного* издания (Решение № 18 от 24.05.2021)

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Председатель:

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

Члены коллегии:

Л.В. Моисеева, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта ФЕФКиТ УрГПУ

И.Н. Пушкарёва, кандидат биологических наук, зав. кафедрой теории и методики физической культуры и спорта ФЕФКиТ УрГПУ

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

Ответственные редакторы:

зав. кафедрой теории и методики физической культуры и спорта УрГПУ, к. б.н., доцент **И.Н. Пушкарёва**
зав. кафедрой анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности УрГПУ, д. п. н., доцент

Е.А. Югова

профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта УрГПУ, д. п. н., профессор
Л.В. Моисеева

Ответственные за выпуск:

Е.А. Мальгина, специалист по учебно-методической работе, кафедра теории и методики физической культуры и спорта

О.А. Ушакова, специалист по учебно-методической работе, кафедра анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности

С56 Современные проблемы образования в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности : материалы Международной научно-практической конференции 9-10 марта 2021 г. Екатеринбург, Россия / Уральский государственный педагогический университет. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2021. – 1 CD-ROM. – Текст : электронный.

ISBN 978-5-7186-1795-5

В сборнике размещены научные материалы, отражающие результаты творческого поиска всех заинтересованных лиц, обеспечивающих организацию образования в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности.

Включенные в него статьи содержат аналитические и практические исследования в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности. Рассматриваемая в издании проблема не перестает быть актуальной, а современные реалии подчеркивают важность сохранения взаимовыяющих друг на друга приоритетных направлений: физической культуры и спорта, медико-биологические проблемы физической культуры и безопасности жизнедеятельности, современного состояния и перспектив развития инклюзивного образования в области физической культуры. Сборник может быть рекомендован преподавателям вузов, средних специальных учебных заведений, учителям физической культуры, а также студентам, магистрам, аспирантам факультетов физической культуры и спорта, слушателям курсов повышения квалификации, переподготовки.

Ответственность за содержание материалов несут авторы публикаций.

УДК 37.037
ББК Ч400.55

ISBN 978-5-7186-1795-5

© ФГБОУ ВО «УрГПУ», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Направление 1. «Приоритетные направления развития физической культуры»

Байназарова Т.Б., Агранович Е.Н., Иминова Ю.Б. Развитие физических качеств младших школьников посредством казахских национальных игр.....	8
Балдина О. А., Барабаш В. Г. Реализация здоровьесберегающих технологий через деятельность объединения «Папин клуб».....	13
Балтабаева В.М., Пушкарева И.Н. Влияние интервальной тренировки на развитие гибкости у женщин 20-25 лет.....	18
Бахтина И.Л. Особенности содержания занятий по физическому воспитанию в условиях дистанционного обучения.....	24
Бучельникова А.В. Проблема формирования нездорового отношения к физической культуре и спорту в социальных сетях.....	29
Воробьев В.В. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни населения и общие тенденции ее развития	32
Горячев Д.А., Пушкарева И.Н. Психологические и социально-психологические проблемы физической культуры и спорта.....	37
Давыдова С.И. Активизация познавательной деятельности учащихся 1-4 классов на уроках физической культуры.....	42
Ергунова В.А. Роль психологии в туризме.....	47
Ергунова Н.Л. Влияние мотивации на двигательную активность студентов Фармацевтического Филиала на занятиях по физическому воспитанию.....	50
Ефименко Н.Н. Театрализация коррекции физического развития детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата методом дозированной драматизации.....	54
Жеребцова М.И. Актуальные вопросы физической культуры и спорта.....	59

Зарафутдинова И.А.

Физическое развитие детей дошкольного возраста
с профилактикой плоскостопия..... 65

Ивина Ю.Ю.

Актуальные вопросы физической культуры и спорта в детском саду 70

Искакова К.Д., Уразбаева Г.Т.

Особенности мотивации юных спортсменов
в процессе подготовки к соревнованиям..... 73

Колбина Т.В.

Понятие, структура и виды самооценки фигуристов..... 79

Косарева К.А., Пушкарева И.Н.

Методика развития гибкости на уроках физической культуры..... 84

Кочегаров Д.А., Пушкарева И.Н.

Воздействие круговой тренировки на развитие
скоростно-силовой выносливости у подростков 14-17 лет..... 89

Кузнецов А.С.

Содержание и последовательность процесса
многолетней подготовки в греко-римской борьбе..... 93

Кузнецов Б.В., Усков В.М.

Ценностно-нравственное влияние физической культуры
на формирование образовательной среды вуза..... 98

Кузнецова З.М., Pere Lavega-Burgues, Кузнецова Е.А.

Народные игры как средство формирования
духовных и физических качеств подрастающего поколения
(международный проект «Возможность»)..... 102

Куроян А.Г.

Здоровьесбережение и здоровьесформирование
в условиях детского сада, формы и методы использования..... 107

Моисеева Л.В.

Современная система профессионального образования
в области физической культуры и спорта..... 109

Омарова Д.Б., Бронский Е.В.

Методика направленного воздействия подвижных игр
на развитие коммуникационных способностей
детей младшего школьного возраста..... 115

Омарова Д.Б., Бронский Е.В.

Особенности использования подвижных игр в системе
физического воспитания детей младшего школьного возраста..... 121

Порсева К.В., Просев В.В.

Поиск путей выявления лимитирующих факторов
физической подготовленности лыжников гонщиков..... 127

Пушкарева И.Н. Сравнение российской системы обучения и профильной системы образования США на примере физической культуры.....	133
Садиев Н.Н.О. Физическая подготовка курсантов военно-инженерных специальностей в условиях вуза.....	142
Седоченко С.В., Савинкова О.Н. Оценка скоростно-силовых параметров квалифицированных борцов вольного стиля.....	147
Скок Н.В., Юровских А.М. Детско-юношеский туризм: история и современность.....	153
Степанов К.А., Рямова К.А. Физическая культура в высших учебных заведениях.....	159
Тихонова К.О., Пушкарева И.Н. Влияние элементов стретчинга на развитие гибкости у женщин 25-30 лет во время беременности.....	163
Толбаев Т.О. Студенческий спорт: общеметодологические подходы.....	169
Цветкова С.О., Пушкарева И.Н. Профилактика травматизма в баскетболе на начальном этапе обучения.....	174
Чупина Е.А. Исторические проблемы физической культуры.....	180
Ширшов В.Д. Военно-прикладные виды физической культуры и спорта.....	185
Ябурова М.А., Пушкарева И.Н. Оздоровительная физическая культура для учащихся с избыточной массой тела 15-17 лет.....	190

Направление 2. «Медико-биологические проблемы физической культуры и безопасности жизнедеятельности»

Амирова Л.Р., Кузнецова З.М. Использование нестандартного оборудования в играх для развития мелкой моторики у детей дошкольного возраста.....	195
Беспалова А.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе.....	200
Виноградова Н.Б., Каратаева А.М. Марафон здоровья как составляющая событийно насыщенной среды гимназии.....	206
Демешова Г.У. Научные подходы к исследованию здоровьесберегающих технологий в системе дошкольного образования.....	211

Ибраева А.Б., Длимбетова Г.К.

Арт-терапия как средство профилактики
и сохранения физического здоровья молодежи..... 216

Карипов Т.И., Кузнецова З.М.

Лечение детского церебрального паралича
по методу С.М. Бубновского..... 221

Красноруцкая И.С.

Исследование и оценка параметров функции системы
внешнего дыхания у юных футболистов и баскетболистов
с учетом их типа телосложения..... 226

Неретина Е.В., Новолодская Е.Г.

Использование оздоровительной гимнастики в процессе
формирования здорового образа жизни у старших дошкольников... 229

Нечкина Т.Л., Панкова Е.В.

Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе..... 233

Новолодская Е.Г.

Организация исследовательской деятельности младших школьников
при изучении основ безопасности жизнедеятельности
в курсе окружающего мира..... 239

Новолодская Е.Г.

Формирование представлений младших школьников
о безопасности жизнедеятельности при изучении
окружающего мира..... 244

Петров В.Г., Петрова Л.Г.

О возможностях оптимизации состояния
сердечно-сосудистой системы у учащейся молодежи
в процессе их физического воспитания в вузе..... 250

Прыткова А.Д., Сегал И.В.

Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе
с детьми с нарушениями зрения..... 255

Фатыхова Н.В, Неволлина Т.Г.

Подвижная игра как компонент здоровьесберегающих технологий,
используемых в работе с детьми дошкольного возраста..... 260

Чермных Н.В.

Здоровьесберегающие технологии в музыкальных занятиях
с детьми дошкольного возраста..... 267

**Направление 3. «Современное состояние и перспективы развития
инклюзивного образования в области физической культуры»**

Акулова Е.В., Бараковских К.Н.

Показатели эффективности деятельности организаций
физкультурно-оздоровительного сервиса
в посткарантинный период..... 271

Акулова Е.В., Бараковских К.Н.

Совершенствование системы профессионального образования
в области физической культуры и спорта посредством
активного использования физкультурно-спортивных сооружений... 279

Арзымбетова Д.И., Длимбетова Г.К.

Проблемы и перспективы профессиональной
ориентационной работы по педагогическим специальностям..... 285

Бездетко С.Н.

Изучение речевого и физического развития детей дошкольного
возраста, обучающихся в условиях инклюзивного образования..... 291

Васильев В.А., Бегидова Т.П.

Отличительные особенности современных доказательных методик
коррекции сколиоза на примере Шрот и SEAS..... 295

Исмагилова Л.Ф., Мутаева И.Ш.

Народные игры как средство и формы физического воспитания
и коррекции физического здоровья студентов
высших учебных заведений..... 300

Литош Н.Л.

Возрастная динамика и факторная структура
двигательных способностей школьников 8-17 лет
с нарушением интеллекта..... 305

Матова Е.Л., Ширшова Е.О.

Проблемы подготовки спортивных педагогов
к работе в цифровых образовательных средах..... 310

Мога Н.Д.

Коррекционная стратегия в физическом воспитании детей
со спастическим типом двигательных нарушений..... 317

Пиратинский А.Е.

Развитие международного скалолазания среди спортсменов
с ограниченными физическими возможностями..... 322

Прокопенко В.И.

Общее и особенное в традиционных играх
обско-угорских народов – ханты, манси..... 327

Селиверстова А.С., Кузнецова З.М.

Перспективы использования народных игр как средства повышения
эффективности физического воспитания школьников..... 333

Солтис О.В.

Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата
дошкольников благодаря использованию принципа
природосообразности их физического развития..... 338

Тулегенова Г.А., Майлыбаева Г.С.

Формирование гуманистических ценностей
в контексте патриотического воспитания младших школьников..... 344

Направление 1. «Приоритетные направления развития физической культуры»

УДК 37.037:373.31

Байназарова Турсынай Бейсембековна,

кандидат педагогических наук, и.о. ассоциированный профессор, Казахский национальный женский педагогический университет; A05M0T6 (050026), Республика Казахстан, г. Алматы, ул. Айтекеби, 99; e-mail: tursynai-64@mail.ru

Агранович Елена Николаевна,

магистр педагогических наук, старший преподаватель, Казахский национальный женский педагогический университет; A05M0T6 (050026), Республика Казахстан, г. Алматы, ул. Айтекеби, 99; e-mail: elenkaagr@mail.ru

Иминова Юлдуз Бахтияровна,

магистр педагогических наук, преподаватель, Казахский национальный женский педагогический университет; A05M0T6 (050026), Республика Казахстан, г. Алматы, ул. Айтекеби, 99; e-mail: iminova.yulduza@mail.ru

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ КАЗАХСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическое воспитание; физическое развитие; физические качества; здоровый образ жизни; казахские национальные игры; младшие школьники; культура воспитания.

АННОТАЦИЯ. Статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме физического воспитания. Учитывая специфику и особенности воспитания нашей страны, особое внимание уделяется казахским национальным играм как источнику развития таких физических качеств, как самостоятельность, быстрота, ловкость. Авторами подчеркивается воспитательное значение народных игр, поскольку они способствуют воспитанию любви и уважения к традициям и обычаям своего народа. Дана характеристика казахским национальным играм. Выявлена и обоснована необходимость использования национальных игр в педагогическом процессе начальной школы.

Baynazarova Tursynay Beisembekovna,

Candidate of Pedagogy, Acting Associate Professor, Kazakh National Women Teacher Training University, Almaty, Republic of Kazakhstan

Agranovich Elena Nikolaevna,

Master of Pedagogy, Senior Lecturer, Kazakh National Women Teacher Training University, Almaty, Republic of Kazakhstan

Iminova Yulduz Bakhtiyarovna,

Master of Pedagogy, Lecturer, Kazakh National Women Teacher Training University, Almaty, Republic of Kazakhstan

DEVELOPMENT OF THE PHYSICAL QUALITIES OF YOUNGER PUPILS THROUGH THE KAZAKH NATIONAL GAMES

KEYWORDS: physical education; physical development; physical qualities; healthy lifestyle; Kazakh national games; junior schoolchildren; upbringing culture.

ABSTRACT. The article is devoted to the actual problem of physical education. Taking into account the specifics and peculiarities of the upbringing of our country, special attention is paid to Kazakh national games as a source of the development of such physical qualities as independence, speed, agility. The authors emphasize the educational value of folk games, since they contribute to the education of love and respect for the traditions and customs of their people. The characteristics of the Kazakh national games are given. The necessity of using national games in the pedagogical process of elementary school is revealed and substantiated.

Одной из первостепенных задач нашей страны является сохранение и укрепление здоровья обучающихся. В связи с этим, в Законе «Об образовании» Республики Казахстан в статье 48 «Охрана здоровья обучающихся, воспитанников» говорится: «В организациях образования обеспечивается выполнение необходимых мер по предотвращению заболеваний, укреплению здоровья, физическому совершенствованию, формированию здорового образа жизни обучающихся, воспитанников» [1; 2].

Как известно, Казахстан относится к странам древнейшей культуры. Благодаря которой у казахского народа сохранилось много уникальных и разнообразных видов игр. С древних времен в казахских играх использовались приспособления из камней, костей животных и дерева. Игры были связаны с элементами бега, метания, поднятия тяжестей, что позволяло развивать ловкость, скорость, силу, необходимое для воспитания сильных духом и крепким телом батыров. Игры формировали представление о том, каким может стать ребенок в будущем. Это был своеобразный ориентир, помогавший делать определенные прогнозы о способностях каждого и, соответственно, направлять воспитание ребенка в нужное русло, развивать природные задатки, а также нераскрытые способности [3].

Играя, ребенок начинает общаться с окружающей средой, природой, приобретает знания, трудовые навыки, развивается физически. В настоящее время двигательная активность детей значительно снизилась, поскольку чаще всего вместо прогулки на свежем воздухе, заменяют подвижные игры на компьютерные, которые при не правильном распределении времени оказывают вред на здоровье ребенка. В связи с этим, возрастает роль систематических занятий, физических упражнений, подвижных игр. Правильно подобранная игра может поправить состояние больного ребенка, ленивого – заставить трудиться, а также, заинтересовать тем, что они считали скучным, не увлекательным занятием. Также, следует отметить важнейшую особенность народных подвижных игр, что в своей совокупности обеспечивают все виды свойственных человеку естественных движений, а именно: ходьбу,

бег, прыжки, борьбу, лазание, метание, бросание и ловлю, упражнения с предметами – и потому являются самыми универсальными и незаменимыми средствами физического развития детей.

На сегодняшний день традиции и обычаи казахского народа продолжают оставаться основой воспитания и обучения подрастающего поколения. Поскольку, казахская национальная игра – это память народа, сохраняющий духовный опыт народ, педагогические воззрения, связывающая прошлое и настоящее.

Национальные игры казахского народа содержат учебный материал, который в достаточной мере расширяет кругозор ребенка, проясняет его представления о мире, стране, родном народе. Также характерной особенностью игр является наличие возможностей для развития детской сообразительности, быстроты мышления, обогащения воображения и творческого самовыражения ребенка [4].

Так в начальной школе, особенно на праздновании национального праздника «Наурыз» (День весеннего равноденствия) активно проводятся такие национальные игры, как «Юрта», «Тымак, ұру – Сбей шапку (тюбетейку)», «Тимербай», «Балтам тап-найди Топор», «Кетті, кетті,орамал – быстрый платок», «Дауыста, атынды айтам-Угадай имя» и другие, краткое описание которых представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Правила казахских национальных игр

№	Название	Правила игры
1	Юрта	В игре участвуют четыре подгруппы детей, каждая из которых образует круг по углам площадки. В центре каждого круга стоит стул, на котором повешен платок с национальным узором. На мелодию без слов ребята переменным шагом перемещаются в общий круг. По окончании музыки они быстро бегут к своим стульям, берут платок и натягивают его над головой в виде шатра (крыши), получается юрта. Правила игры. С окончанием музыки надо быстро подбежать к своему стулу и образовать юрту. Выигрывает группа детей, первой построившая юрту.
2	Тимербай	Играющие, взявшись за руки, делают круг. Выбирают водящего – Тимербая. Он становится в центре круга. Водящий говорит: Пять детей у Тимербая, Дружно, весело играют. В речке быстрой искупались, Нашалились, наплескались, Хорошенечко отмылись И красиво нарядились. И ни есть, ни пить не стали, В лес под вечер прибежали Друг на друга поглядели, Сделали вот так! С последними словами вот так водящий делает какое-нибудь движение. Все должны повторить его. Затем водящий выбирает кого-нибудь вместо себя. Правила игры. Движения, которые уже показывали, повто-

		рять нельзя. Показанные движения надо выполнять точно. Можно использовать в игре различные предметы (мячи, косички, ленточки и т. д.).
3	Орамал – Платок с узелком	Водящий дает одному из участников завязанный в узел платок. Участники становятся в круг вокруг водящего. По команде водящего «Раз, два, три!» все участники разбегаются. Водящий должен догнать игрока с платком, коснуться его плеча и взять платок. В момент преследования игрок с платком может передать его товарищу, тот – следующему и т. д. Если водящий поймает игрока с платком, тот должен исполнить любое его желание: спеть песню, прочитать стихотворение и т. д. После этого он становится водящим. Правила игры. Игра начинается по сигналу водящего. Отдавать и передавать платок надо быстро, в беге. Нельзя отказываться от исполнения желания.
	Куме алу – Подними монету	На противоположных сторонах площадки намечают линии старта и финиша. По площадке раскладывается большое количество монет (камешков). Игроки выстраиваются вдоль линии старта. По сигналу джигиты начинают скачки – передвигаются по направлению к линии финиша, имитируя скачку на конях. Во время скачек джигиты, не останавливаясь, наклоняются и поднимают монеты. Побеждает тот, кто смог во время скачек собрать больше монет. Правила игры. Начинать скачки можно только по сигналу. Во время скачек нельзя наталкиваться друг на друга. Поднимая предмет, нельзя стоять на месте.

Воспитательное воздействие народных игр предъявляют определенные методические требования к их поведению:

- они должны соответствовать образу жизни людей, культуре, традициям и психологическому складу;
- сложность должна соответствовать уровню знания, физическим качествам, навыкам и возрасту;
- соответствие задачам воспитания, развития, образования, условиям успешного осуществления педагогического процесса.

Соблюдая основные требования к методике проведения игр, мы даем возможность каждому ребенку проявлять творческие способности, активность и инициативу, становится более самостоятельным, свободным в действиях, проявлять эмоции. Национальные подвижные игры содержат в себе сложное и многогранное воздействие и являются педагогическим средством воспитания.

Все изложенное выше позволяет сделать следующие выводы:

1. Большие педагогические возможности для учителей начальных классов заложены в казахских национальных играх, так как они являются источником физического развития детей.

2. Казахские национальные игры обогащают знания детей о родной природе, обычаях, истории становления страны.

3. В процессе подготовки и проведения казахских национальных игр у детей младшего школьного возраста воспитываются ответственность за успех общего дела, самостоятельность и инициатива, уважение к традициям своей Родины.

Список использованных источников

1. Закон Республики Казахстан от 27 июля 2007 года № 319-III «Об образовании» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 08.01.2021 г.). – URL: https://online.zakon.kz/document/?doc_id=30118747#pos=3;-108. – Текст : электронный.

2. Концепция воспитания в системе непрерывного образования Республики Казахстан. – URL: <https://myuniver.kz>. – Текст : электронный.

3. Қожахметұлы, С. Традиции и обряды казахского народа / С. Қожахметұлы. – Алматы : ТОО Алматы кітап, 2005. – 248 с.

4. Тотенаев, Б. Т. Казахские национальные игры / Б. Т. Тотенаев. – Алма-Ата : Казахстан, 1976. – 144 с.

Балдина Ольга Анатольевна,

инструктор по физической культуре, Детский сад № 5 «Созвездие»; 641875, Россия, г. Шадринск, ул. Пушкина, 127 а; e-mail: ropomareva45@yandex.ru

Барабаш Венера Геннадьевна,

кандидат педагогических наук, доцент, Шадринский государственный педагогический университет; 641870, Россия, г. Шадринск, ул. Кондюрина, 28; e-mail: venera.barabash@mail.ru

РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ЧЕРЕЗ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОБЪЕДИНЕНИЯ «ПАПИН КЛУБ»

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: дошкольные образовательные учреждения; дошкольники; педагоги; родители; педагогическое сотрудничество; здоровьесберегающие технологии; здоровьесбережение; физкультурно-оздоровительные мероприятия.

АННОТАЦИЯ. Семья и детский сад – два социально важных института социализации ребенка. Без родительского участия полноценный процесс воспитания невозможен. В статье представлен опыт работы объединения «Папин клуб», дошкольного образовательного учреждения Детский сад № 5 «Созвездие», г. Шадринска, Курганской области. Показана деятельность клуба, направленная на расширение сферы сотрудничества с семьями воспитанников, путем организации и проведения спортивно-оздоровительных мероприятий; мастер-классов по применению здоровьесберегающих технологий; тренингов направленных на приобщение к основам здорового образа жизни; практикумов по изготовлению нестандартного спортивного инвентаря.

Baldina Olga Anatolyevna,

Physical Education Instructor, Kindergarten No. 5 “Sozvezdie”, Shadrinsk, Russia

Barabash Venera Gennadiyevna,

Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russia

IMPLEMENTATION OF HEALTH SAVING TECHNOLOGIES THROUGH THE ACTIVITIES OF THE ASSOCIATION “FATHER’S CLUB”

KEYWORDS: preschool educational institutions; preschoolers; teachers; parents; pedagogical cooperation; health-saving technologies; health preservation; physical culture and recreational activities.

ABSTRACT. Family and kindergarten are two socially important institutions of child socialization. A full-fledged upbringing process is impossible without parental involvement. The article presents the experience of the “Father’s Club” association at the preschool educational institution Kindergarten No. 5 “Sozvezdie”, Shadrinsk, Kurgan region. The activity of the club is shown with: expanding scope of cooperation with families by organizing and conducting sports and recreation activities; master classes on the

use of health-saving technologies; trainings aimed at introducing the basics of a healthy lifestyle; workshops on the manufacture of non-standard sports equipment.

Семья для ребенка – это место рождения и главное место его обитания. Ребенок в семье всегда нуждается как в женском, так и в мужском внимании. Мама, как правило, играет значительную роль в воспитании нравственно-гуманных черт характера. Роль отца – формирование волевых качеств, таких как целеустремленность, настойчивость, смелость, мужество.

В нашем детском саду ежегодно проводится независимая оценка качества образования (НОКО). На сайте нашего образовательного учреждения МБДОУ Детский сад № 5 «Созвездие» города Шадринска, Курганской области, законные представители воспитанников имеют возможность принять участие в опросе и внести свои предложения по реализации образовательного процесса в ДОО. Большинство респондентов 89% отметили необходимость увеличения числа мероприятий непосредственно с участием пап. Именно итоги данного исследования – натолкнули нас на мысль о создании объединения «Папин клуб».

Новизной и особенностью данного клуба является вовлечение пап в образовательный процесс ДОО как равноправных партнеров, возможность общения пап с детьми, друг с другом, создание условий для обмена опытом отцовского воспитания.

Мы осознаем, что семья и детский сад – два социально важных института социализации ребенка. Без родительского участия процесс воспитания невозможен или, по крайней мере, неполноценен [3].

«Папин клуб» направлен на привлечение к совместной социальной деятельности пап, дедушек, старших братьев и наших воспитанников. Авторитет мужчины – это доверие ребенка к его словам и действиям. А показатель авторитета – не беспрекословное послушание, а желание ребенка прийти за советом. Для того чтобы отцы стали активными помощниками педагогов, необходимо вовлечь их в жизнь детского сада.

Поэтому организуя работу папиного клуба, мы поставили перед собой цель – расширить сферу сотрудничества с папами воспитанников, путем проведения совместных спортивно-оздоровительных мероприятий, мастер-классов, практикумов по изготовлению нестандартного спортивного инвентаря, тренингов направленных на приобщение детей и пап к основам здорового образа жизни. Обозначим основные задачи работы клуба:

- взаимодействие отцов и педагогов в процессе всестороннего развития детей;
- формирование доброжелательных детско-родительских отношений;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки отцам в воспитании детей;
- распространение позитивного отцовского опыта отдельных семей учреждения в воспитании и развитии детей.

Деятельность папиного клуба была направлена на пропаганду положительного опыта семейного (отцовского) воспитания; оказание помощи семье в выполнении воспитательной функции; привлечение отцов к активному участию в жизни детского сада и повышение их компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

В нашем детском саду тематика папиного клуба планируется методическим советом ДОО, она может варьироваться в соответствии с предложенными идеями родителей. В каждой группе существует «волшебный почтовый ящик», где мамы и папы могут подавать заявки по интересующим вопросам. За 1-2 недели до очередного заседания запросы анализируются и, если это необходимо, корректируются темы в зависимости от волнующих вопросов. В рамках группы выбор темы для обсуждения чаще всего осуществляется на усмотрение воспитателя, но обязательно с учетом личных пожеланий родителей. Каждое заседание папиного клуба, независимо от его темы, начинается с использования здоровьесберегающих технологий.

В педагогической литературе встречаются разные подходы к пониманию данного термина. Одни авторы понимают здоровьесберегающие технологии как способствующие воспитанию у детей навыков здоровья, личностных качеств, направленных на его сохранение и укрепление, формирование ценности здоровья и мотивации на здоровый образ жизни [5].

По утверждению других, здоровьесберегающие технологии – это: определенные условия воспитания и обучения ребенка в образовательном учреждении; направленные на оптимизацию двигательного режима, воспитательно-образовательного процесса с учетом возрастнo-половых и индивидуальных особенностей детей [4].

Мы считаем, что «здоровьесберегающие технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье. Основной их признак – использование психолого-педагогических методов, приемов, подходов в решении проблем сохранения, поддержания и обогащения здоровья всех субъектов педагогического процесса в дошкольном учреждении» [1, с. 4].

Опираясь на выше перечисленные определения, мы под здоровьесберегающей технологией понимаем систему определенных действий, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

В рамках деятельности «Папиного клуба» в нашем дошкольном учреждении мы использовали здоровьесберегающие технологии, направленные на профилактику у детей плоскостопия (ходьба по дорожкам здоровья, массажным кочкам); профилактику нарушения зрения (зрительная гимнастика по У. К. Бейтсу); профилактику дыхательной системы (дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой) и др.

Цель этих технологий направлена на формирование сознательного отношения к здоровью и жизни; на накопление знаний о здоровье и развитие способности его укреплять, поддерживать и сохранять; на приобрете-

ние валеологической компетентности, позволяющей человеку самостоятельно и эффективно решать проблемы здорового образа жизни и безопасного поведения.

Деятельность «Папиного клуба» направлена также на организацию и проведение физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Например, один из мастер-классов был посвящен изготовлению нетрадиционного спортивного оборудования. Папы и дети участвовали в изготовлении массажных ковриков, тренажеров для дыхания, зрительной гимнастики и т. д.

В процессе организации работы «Папиного клуба» мы использовали современную авторскую технологию эффективной социализации ребенка, направленной на обогащение двигательного опыта дошкольников в детско-взрослом взаимодействии в спортивных играх [2].

В рамках деятельности «Папиного клуба» наибольший интерес у пап вызывали проводимые в нашем детском саду спортивные праздники и развлечения. Нами был организован и проведен «Футбольный товарищеский матч». В нем приняли участие команды, в состав которых входили папы со своими детьми. Данное спортивное мероприятие очень понравилось не только участникам, папам и детям, но и зрителям, которые были активными болельщиками своих команд. Также в нашем детском саду приводились и другие спортивные мероприятия: «Зимние забавы», «Моя дружная семья», «Масленица», «Зарница», «Остров здоровья», «Малые олимпийские игры», направленные на развитие физических качеств, двигательных умений и навыков у наших воспитанников. Основной целью данных мероприятий являлось формирование дружеских, товарищеских отношений между семьями воспитанников и детским садом.

Подводя итог, можно отметить, что работа «Папиного клуба» положительно влияет на распространение семейного опыта воспитания ребенка; формирование эмоциональной среды общения между детьми, отцами и педагогами; повышение психолого-педагогической культуры отцов, развитие воображения и вдохновения у детей и отцов в совместной деятельности. От участия в творческой, продуктивной, двигательной деятельности выигрывают все субъекты педагогического процесса и, прежде всего, – дети, они учатся с уважением и любовью смотреть на своих пап, дедушек, старших братьев, которые, оказывается, так много знают и умеют.

Проведенная работа в рамках «Папиного клуба» помогла не только установить более тесную взаимосвязь с папами воспитанников, которые стали активными участниками педагогического процесса в ДОУ, но и повысить авторитет и значимость труда педагога в глазах отцов.

Список использованных источников

1. Барабаш, В. Г. Здоровьесберегающие технологии в системе дошкольного образования: анализ трактовок, виды, компоненты, принципы реализации / В. Г. Барабаш // Вестник Шадринского государственного педагогического института. – 2016. – № 1 (29). – С. 3-11.

2. Волошина, Л. Обогащение двигательного опыта дошкольников в детско-взрослом взаимодействии в спортивных играх / Л. Волошина, О. Галимская // Дошкольное воспитание. – 2019. – №1. – С. 45-50.

3. Деркунская, В. А. Семейно-педагогическая общность как основа взаимодействия сотрудников ДОО с семьями воспитанников / В. А. Деркунская, Ю. В. Ахтырская, Л. С. Трифонова // Дошкольная педагогика. – 2017. – № 7 (132). – С. 12-15.

4. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. – М. : ИВФ РАО, 2002. – 181 с.

5. Смирнов, Н. К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования / Н. К. Смирнов. – М. : АРКТИ, 2008. – 288 с.

Балтабаева Венера Маратовна,

магистрант, Уральский государственный педагогический университет; 620017, Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: vene-ra.1994@mail.ru

Пушкарёва Инна Николаевна,

кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, Уральский государственный педагогический университет; 620017, Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26

ВЛИЯНИЕ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ЖЕНЩИН 20-25 ЛЕТ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: учебно-тренировочный процесс; интервальный метод тренировок; гибкость; физическое развитие; интервальные тренировки; женщины.

АННОТАЦИЯ. Одним из методов совершенствования является физическая работа над собой, над своим телом и своей физической формой. С каждым днем все больше людей начинают осознанно подходить к вопросу не только о нравственном, культурном и социальном развитии, но и о значимости физической культуры и спорта в становлении личности. Способность человека полноценно вести активный образ жизни, не ограниченный проблемами со здоровьем является залогом благополучия и характеризует качество жизни – так утверждают авторы. Но главная проблема заключается в многообразии форм тренировочного процесса и в необходимости популяризации интервального метода тренировок. В связи с этим, в своей статье В. М. Балтабаева и И. Н. Пушкарёва особое внимание уделяют исследованию тренинга высокой и низкой интенсивности. Они перечисляют основные виды тренировочного процесса, затрагивая тему зарождения и развития идей об интервальных тренировках. Утверждают об отсутствии возрастно-физиологических противопоказаний у женщин 20-25 лет к занятиям по методу интервалов. А также, говорят о пользе сочетания на одном занятии упражнений на растяжку с аэробно-анаэробными комплексами в высокой и низкой пульсовой зоне. Объясняя это улучшением в работе сердечно-сосудистой и кровеносной системы, ускорением обмена веществ в организме, укреплении сердечной мышцы, поддержанием психолого-эмоционального состояния женщины на должном уровне. И конечно, существенным влиянием метода интервалов на физические качества спортсмена. По мнению авторов, уровень гибкости является одним из показателей такого воздействия. И за счет применения специально разработанных комплексов, направленных на развитие мобильности суставов и гибкости связочного аппарата: ей свойственно меняться в лучшую сторону.

Baltabaeva Venera Maratovna,

Master's Degree Student, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Pushkareva Inna Nikolaevna,

Candidate of Biology, Associate Professor, Head of Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Sports, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

INFLUENCE OF INTERVAL TRAINING ON FLEXIBILITY DEVELOPMENT IN WOMEN 20-25 YEARS OLD

KEYWORDS: educational and training process; interval training method; flexibility; physical development; interval training; women.

ABSTRACT. One of the methods of improvement is physical work on yourself, on your body and your physical form. Every day more and more people begin to consciously approach the issue not only of moral, cultural and social development, but also of the importance of physical culture and sports in the formation of a personality. The ability of a person to fully lead an active lifestyle, not limited by health problems, is the key to well-being and characterizes the quality of life, as the authors say. But the main problem is the variety of forms of the training process and the need to popularize the interval training method. In this regard, in their article V. M. Baltabaev and I. N. Pushkareva, pay special attention to the study of training of high and low intensity. They list the main types of training, touching on the topic of the origin and development of ideas about interval training. They claim that there are no age-physiological contraindications in women 20-25 years old for classes using the method of intervals. And also, they talk about the benefits of combining stretching exercises with aerobic-anaerobic complexes in the high and low pulse zones in one lesson. Explaining this by the improvement in the work of the cardiovascular and circulatory system, the acceleration of metabolism in the body, the strengthening of the heart muscle, the maintenance of the psychological and emotional state of the woman at the proper level. And, of course, the significant influence of the interval method on the physical qualities of an athlete. According to the authors, the level of flexibility is one indicator of this impact. And through the use of specially designed complexes aimed at developing joint mobility and flexibility of the ligamentous apparatus: it tends to change for the better.

Вопрос о полноценном образе жизни, не ограниченном проблемами со здоровьем, как никогда пользуется популярностью среди населения всего мира, поскольку является залогом благополучия и характеризует качество жизни. И в связи с многообразием форм тренировочного процесса: сложность заключается в выборе наиболее подходящего варианта.

Исходя из специфики выполнения упражнений, особенностям организации тренировки и воздействию на организм человека тренировки принято разделять по нескольким критериям:

1. По виду физической нагрузки: *аэробные (способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы); *анаэробные (силовой тип тренировок, способствующий развитию мышечной массы спортсмена); *смешанные нагрузки (за счет которых удастся добиться высочайших результатов в плане одновременного роста мышечной массы и потери жира) [2].

2. По вариации их организации: *круговой вид тренировок: подразумевает включение в работу сразу несколько мышечных подклассов и хронологическое воспроизведение упражнений одно за другим; *интервальный вид тренировок: применение в работе двух интервалов высокой и низкой интенсивности; *сплит: предполагает разделение тренировки на несколько функциональных частей, например: на одном занятии будет осуществлена работа над определенной мышечной группой, а на следующей тренировке будут задействованы другие мышцы.

3. Существует еще одно разделение тренировок в зависимости от формата проведения, они могут быть: *групповые (5 и более человек, в зависимости от размеров помещения); *индивидуальные (на тренировке присутствуют 2 человека: тренер и спортсмен).

Из всех перечисленных вариантов мы остановимся на интервальном методе тренировок в групповом формате.

Экскурс в историю становления интервальных тренировок позволил понять, что с каждым годом разнообразие форм интервального подхода увеличивается и становится популярным не только в сфере фитнеса и спортивных достижений в ряде стран, но и практикуется в медицине: с расчетом на здоровую жизнь человека и его долголетие. Сюда в свой черед допустимо отнести период реабилитации, где занятия по системе интервалов также оказывают положительное влияние. Благоприятное воздействие наблюдается при проблемах с сердцем и легкими, с работой ЖКТ, при нестабильной работе опорно-двигательного аппарата и метаболических расстройствах [3].

Особой популярностью с 2018 г. пользуются такие направления интервальной тренировки, как «НИТ» (или ВИИТ), что расширяется, как: «ВысокоИнтенсивный Интервальный Тренинг». А также протокол по системе «ТАВАТА», разработанный японским доктором, Изуми Табатой. Эти виды тренировочной активности подразумевают применение в работе двух интервалов высокой и низкой интенсивности. Причем интервал отдыха, иногда может быть заменен на работу в более низком пульсовом диапазоне, по сравнению с промежутком работы. Количество повторений таких отрезков и время отдыха между ними в интервальных тренировках четко обозначено и не может быть изменено. Поскольку, следуя только определенному темпу работы и отдыха, мы можем добиться улучшения в работе кровеносной системы, повлиять на ускорение обмена веществ в организме, укрепить и натренировать сердечную мышцу и что является немаловажным для многих – поспособствовать улучшению и развитию одного или сразу нескольких качеств физической активности человека.

Анализ современных источников в области исследования «гибкости», позволил озвучить совершенно новое понятие данному термину, которое впервые сформулировал Дэвид Дэ Анжелис в 2015 г. при написании своей книги об улучшении гибкости: где развитие силы выступает глав-

ным компонентом и является предпосылкой к формированию сверхгибкости [6].

Гибкость – это диапазон работы мышечных волокон, неотделимый от противоположной характеристики – их силы. Сила – это то, сколько усилий мы можем приложить из любого заданного положения тела. А гибкость – это амплитуда движения, в которой может быть применена эта сила [6].

И совершенно независимо от того, являетесь ли вы профессиональным спортсменом или же нет – вы так или иначе сможете, в любой возрастной период жизни (даже если вы пожилой человек), добиться высокого уровня подвижности ваших суставов, придать гибкость связкам и мышечным волокнам.

Обзор возрастнo-физиологических особенностей женщин позволил установить, что к возрасту 20-25 лет функции организма у женщин достигают своего максимума: сила, выносливость и скорость реакции возрастают. Сердечно-сосудистая система, почки, легкие достигли своих окончательных размеров, используют все свои резервы и работают на полную мощность. Нервные импульсы также очень активны и мгновенно выполняют любую команду, полученную от мозга [1; 4].

Занятия физической культурой и спортом в этом возрасте обусловлены относительной стабильностью телосложения и являются наиболее оптимальными и подходящими, как для развития физических качеств (гибкость, сила, выносливость, быстрота, ловкость), так и с целью поддержания психологического состояния женщины на должном уровне [5].

Для заметного улучшения показателей гибкости у женщин в возрасте 20-25 лет необходимо внедрить в тренировочный процесс специальные комплексы упражнений, направленные на: развитие мобильности суставов и гибкость связочного аппарата.

Общий принцип таких тренировок заключается в применении, как аэробных, так и анаэробных циклов работы, чередующихся между собой в сочетании со специальными упражнениями из стрейтчинга, йоги и пилатеса, направленными на развитие гибкости. Отличительная особенность тренировок по системе «НПТ» заключается в наличии «активного отдыха» (35 секунд) между выполнением анаэробных упражнений с той же продолжительностью. То есть, грубо говоря, интервал отдыха подразумевает под собой аэробную работу в еще более высокой пульсовой зоне (это могут быть прыжки, бег на месте и пр.) Когда как в «ТАВАТА» после 20 секундного интервала работы следует 10 секунд отдыха, которые используют для подготовки к выполнению следующего упражнения.

Представляем вашему вниманию один из комплексов упражнений по протоколу «ТАВАТА». Всего в структуре тренировки 4 блока по 4 упражнения, каждый такой блок необходимо повторить по 4 раза. Между блоками предусмотрен отдых 2,5 минуты.

№	Комплекс упражнений	работа: 20 секунд отдых: 10 секунд
1 блок	1. «Твист» с касанием рукой пола 2. Ускорение 3. Выпрыгивание из выпада 4. «Боксер» + удары гантелями вперед / в стороны	
2 блок	1. Жим от груди стоя 2. Тяга в наклоне 3. Румынская тяга 4. «Пружины в плие» + бицепс	
3 блок	1. «Забег в центр» на носках 2. Пружины в выпаде вперед 3. «Твист» 4. Диагональные выпады назад + сгибание / разгибание колена	
4 блок	1. Планка + рука вдоль корпуса 2. «Снежный ангел» (на животе) 3. «Лягушка» (на боку) 4. Касание пяток (лежа на спине)	

При регулярном выполнении данного комплекса упражнений (не менее 2-3 раз в неделю), уровень развития гибкости у женщин 20-25 лет будет заметно меняться: увеличится длина и эластичность связок и мышечных волокон, суставы станут наиболее подвижными, вследствие чего, появится возможность выполнять упражнение с большей амплитудой. Помимо всего этого, в течение уже даже двух недель: произойдет улучшение общего состояния организма. Причем, заметно меняется как физический, так и психологический настрой на тренировочную деятельность. Повышается личностная способность переносить нелегкую длительную нагрузку. Вы начнете получать удовлетворение от проделанной работы, внутреннее спокойствие и приятную усталость после тренировки. Все это подкрепляется изменениями в работе сердечно-сосудистой и пищеварительной системах. Что снижает вероятность появления проблем с ЖКТ и работой сердца.

Список использованных источников

1. Альтаман, Я. А. Физиология сенсорных систем / Я. А. Альтаман. – Санкт-Петербург : Паритет, 2003. – 352 с.
2. Вейдер, С. Кардиотренировка / С. Вейдер // Справочник-путеводитель для начинающих. – Ростов н/Дону : Феникс, 2007.
3. Волков, Н. И. Теория и практика интервальной тренировки в спорте / Н. И. Волков, А. В. Карасев, М. Хосни. – Москва : Военная академия им. Ф.Э. Дзержинского, 1995. – 196 с.
4. Воробьева, А. А. Анатомия и физиология / А. А. Воробьева. – Москва : Медицина, 1981. – 416 с.
5. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – Москва : Прогресс, 1996. – 344 с.

6. David, D. A. Power Flex Stretching / D. A. David // Super Flexibility and Strength for peak performance. – Los Angeles, California : Sandro Ciccarelly, 2016 – 448 c.

Бахтина Ирина Леонидовна,

кандидат исторических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания, Уральский государственный педагогический университет; 620017, Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: bahtina@uspu.me

ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура; физическое воспитание; содержание образования; образовательные организации; образ жизни; гиподинамия; дистанционное обучение; информационно-коммуникационные технологии; образовательный процесс.

АННОТАЦИЯ. Автор рассматривает ситуацию перехода образовательных организаций всех уровней на дистанционную форму организации процесса обучения в условиях пандемии, необходимость поиска педагогами новых форм организации занятий. Рассматривается несколько основных проблем, возникающих при длительной применении дистанционных технологий, в частности интенсивного использования персональных компьютеров.

Автор рассматривает физические нагрузки как универсальное и признанное средство против гиподинамии, в том числе и вынужденной. Но определенная курьезность сложившейся ситуации состоит в том, что данные занятия так же проводились в дистанционном формате. И наработанные, многократно проверенные методики оказались малоэффективными.

Однако, если отказаться от привычных многим форм проведения занятий, изменить их структуру и наполнить новым содержанием, то возможно, утверждает автор, максимально нейтрализовать те негативные последствия, которые принёс нам «дистант».

В статье предлагается алгоритм занятий физкультурой с обучающимися, разработанный и апробированный кафедрой физического воспитания УрГПУ.

Автор считает, что хотя, говорить об успешности и уникальности применяемой методики еще рано. Требуется результаты профессионального медицинского мониторинга. Однако субъективные оценки и результаты самомониторинга физического состояния, отражённые в отчётах обучающихся, позволяют рассматривать данную методику, как требующую дальнейшего развития и совершенствования.

Bahtina Irina Leonidovna,

Candidate of History, Associate Professor, Head of Department of Physical Education, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

FEATURES OF THE CONTENT OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

KEYWORDS: physical education; physical education; content of education; educational organizations; lifestyle; hypodynamia; distance learning; information and communication technologies; educational process.

ABSTRACT. The author examines the situation of the transition of educational organizations of all levels to the remote form of organizing the learning process in a pandemic, the need for teachers to search for new forms of organizing classes. Several main problems that arise during the long-term use of remote sensing technologies, in particular, the intensive use of personal computers, are considered.

The author considers physical activity as a universal and recognized remedy against physical inactivity, including forced. But a certain curiosity of the current situation lies in the fact that these classes were also conducted in a remote format. And the accumulated, repeatedly tested methods turned out to be ineffective.

However, if we abandon the forms of conducting classes that are familiar to many, change their structure and fill them with new content, then perhaps, the author claims, we can neutralize as much as possible the negative consequences that the “distant” has brought us. The article proposes an algorithm for physical education with students, developed and approved by the Department of Physical Education of the Ural State Pedagogical University.

The author believes that although, it is too early to talk about the success and uniqueness of the applied method. The results of professional medical monitoring are required. However, the subjective assessments and results of self-monitoring of the physical condition, reflected in the students’ reports, allow us to consider this technique as requiring further development and improvement.

Ситуация пандемии и перехода образовательных организаций всех уровней на дистанционную форму организации процесса обучения вынуждает педагогов к поискам новых форм организации занятий. Информационные технологии вольно или невольно стали основой, позволяющей организовать относительно полноценное общение преподавателей с обучающимися. То есть персональные компьютеры выполняют роль посредника. Мы опустим положительные аспекты применения информационных технологий. И вынужденно сосредоточимся на негативных последствиях. Причем сразу отметим тот факт, что современная студенческая молодежь в массе своей ведет малоподвижный образ жизни. Данная проблема неоднократно поднималась исследователями и педагогами [3; 4] в том числе и нами [1, с. 305]. Пандемия и дистанционное обучение только усугубили ситуацию. Исследования кафедры физического воспитания УрГПУ показали, что время, проводимое обучающимися перед монитором ПК, увеличилось минимум на 30%. Посчитаем: в среднем по три пары занятий в день – это 4,5 астрономических часа.

Рассмотрим несколько основных проблем, возникающих при длительной работе за компьютером.

Во-первых, серьезно страдает костная система. Работающий за компьютером человек длительное время вынужден сохранять относительно неподвижное положение, что негативно сказывается на позвоночнике. Основными заболеваниями позвоночника, развивающимися вследствие долгого нахождения за компьютером, являются остеохондроз и искривления позвоночника. Студенты, участвовавшие в исследованиях, отмечали появ-

ление более в пояснице, шейном отделе, плечах покалывание или судороги в ногах. От длительной работы на клавиатуре страдают суставы кисти и мышцы предплечья.

Во-вторых, нарушается циркуляция крови в организме, нарушается питание тканей и повреждаются стенки сосудов, что в свою очередь приводит к их необратимому расширению. Кровеносная система плохо выполняет свою основную функцию, что в свою очередь приводит к гипоксии.

В-третьих, обучающийся общается с преподавателем через экран монитора. Расстояние от экрана до глаз величина постоянная, отчего мышцы глаз, регулирующие аккомодацию, находятся в постоянном напряжении. Со временем это может привести к нарушению аккомодативной способности глаз и, следовательно, к нарушениям зрения. Длительное перенапряжение ресничного тела вызывает так называемый синдром сухого глаза обусловленного нарушением увлажнения передней поверхности глаза (роговицы) слезной жидкостью. Наши исследования показывают, что до 40% обучающихся УрГПУ уже имеют ограничения по физическим нагрузкам из-за заболеваний глаз (миопия, дальнозоркость, глаукома). В перспективе длительная работа за компьютером способна ещё больше усугубить ситуацию.

В-четвертых, страдают органы дыхания. Заболевания носят, в основном, аллергический характер. Во время работы корпус монитора и платы в системном блоке нагреваются и выделяют в воздух вредные вещества, электростатическое поле компьютера притягивает пыль, которая оседает в наших легких, работающий компьютер деионизирует окружающую среду и уменьшает влажность воздуха.

Мы могли бы еще перечислять негативные последствия вынужденного «тесного сотрудничества». При переходе на «дистант»: постоянную усталость испытывают 18,5%, сонливость – 12%, головные боли – 16%, и т. д.

Признаем, что частично проблему можно решить правильной организацией рабочего места. Большинство обучающихся мало уделяют этому внимания. Рекомендации к организации рабочего места можно легко найти в научной и научно-популярной литературе [2, с. 5].

Против гиподинамии, в том числе и вынужденной, есть универсальное и признанное средство это физические нагрузки. Вроде бы чего проще, увеличить объем физических нагрузок во время занятий физкультурой. Но определенная курьезность сложившейся ситуации состоит в том, что данные занятия так же проводились в дистанционном формате. И наработанные, многократно проверенные методики оказались малоэффективными.

Однако, если отказаться от привычных многим форм проведения занятий, изменить их структуру и наполнить новым содержанием, то мы можем максимально нейтрализовать те негативные последствия, которые принёс нам «дистант».

Кафедра физического воспитания УрГПУ апробировала следующий алгоритм занятий физкультурой с обучающимися:

- Физические нагрузки больше не кумулируются в полуторачасовое занятие, а рассредоточиваются в течение учебного дня. После каждых 40 мин (ровно столько длится конференция в zoom), студент в течение 5-10 минут выполняет физические упражнения, предписанные преподавателем на конкретную неделю.

- Каждый студент устанавливает на свой телефон программу «шагомер». В течение дня необходимо сделать количество шагов эквивалентное двум километрам (минимум) Один раз в неделю, согласно расписанию, преподаватель проводит консультацию с обучающимися и анализирует представленные студентами отчеты.

- Каждый студент ведет дневник самонаблюдений, форма и содержание которого разработаны кафедрой. В дневник фиксируются все физические нагрузки, выполняемые студентом в течение недели.

Студентам рекомендовано в течение учебных занятий:

- Использовать любой повод, чтобы встать со стула: чтобы поговорить по телефону; сходить к соседям вместо того, чтобы переписываться по почте; подойти к окну; сделать несколько глубоких вдохов-выдохов и посмотреть вдаль, чтобы дать отдохнуть глазам, сделать гимнастику для глаз.

- При возможности заниматься делами стоя или даже в процессе ходьбы.

- Заменить обычный стул на большой гимнастический мяч – его диаметр должен вам позволять удобно расположить кисти рук возле клавиатуры компьютера. Тело будет невольно и постоянно искать равновесие, что заставит работать пресс и мышцы, поддерживающие позвоночник.

- Если погода позволяет, выйдите на улицу и вместе сделайте пару километров с приемлемой скоростью.

- Поставить напоминание в телефоне или на ПК, чтобы каждый час отрываться от экрана и менять позу, или встать и совершить несколько движений или сделать несколько приседаний или подняться на пару этажей и т. д. Для снятия напряжения с мышц спины существует множество упражнений, в основном это наклоны в разные стороны, потягивания. Делать как можно больше движений, даже без надобности.

- Изменить отношение к домашнему труду, рассматривать его равноценную замену занятиям физкультурой. В частности как можно чаще делать влажную уборку помещения и проветривать его, что позволит снизить риск аллергических реакций.

Конечно, рано говорить об успешности и уникальности применяемой нами методики. Требуется проанализировать результаты медицинского осмотра, который предстоит студентам 1 и 2 курса в ближайшее время. Однако субъективные оценки и результаты самомониторинга физического состояния, отраженные в отчетах обучающихся, позволяют рассматривать

данную методику, как требующую дальнейшего развития и совершенствования.

Список использованных источников

1. Бахтина, И. Л. «Сезонные» виды физических упражнений как факторы повышения сопротивляемости организма человека неблагоприятным условиям окружающей среды / И. Л. Бахтина, А. Ю. Яговкин // Фенология: современное состояние и перспективы развития : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 175-летию Русского Географического Общества, 120-летию со дня рождения В.А. Батманова, 90-летию Уральского государственного педагогического университета, 16-17 декабря 2020 г. / Уральский государственный педагогический университет. – Екатеринбург, 2020.

2. Гунн, Г. Е. Компьютер: как сохранить здоровье: рекомендации для детей и взрослых / Г. Е. Гунн. – М. : Олма-Пресс, 2003.

3. Мартынова, З. Е. Влияние компьютера на жизнь и здоровье учащихся / З. Е. Мартынова. – Текст : электронный //Crede Experto: транспорт, общество, образование, язык. – 2014. – № 2 (09). – URL: <http://ce.if-mstuca.ru/>.

4. Яни, А. В. Влияние малоподвижного образа жизни на здоровье студентов. Профилактика гиподинамии / А. В. Яни, И. А. Каминская // Педагогика: традиции и инновации : IV международная очно-заочная научно-практическая конференция. – М., 2018. – С. 64-68.

Бучельникова Алина Владимировна,

Уральский государственный педагогический университет; 620017, Россия,
г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: Ali71.ru@icloud.com

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ НЕЗДОРОВОГО ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: социальные сети; Интернет; интернет-технологии; интернет-коммуникации; физическая культура; спорт; блогеры.

АННОТАЦИЯ. В настоящее время миллионы людей являются пользователями социальных сетей. В данной статье рассматривается популяризация физической культуры и спорта в интернет-сообществах, фитнес-блоггерство, а также влияние социальных сетей на отношения к физической культуре и спорту.

Buchelnikova Alina Vladimirovna,

Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

THE PROBLEM OF FORMING AN UNHEALTHY ATTITUDE TO PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN SOCIAL NETWORKS

KEYWORDS: social networks; Internet; Internet technologies; internet communications; physical education; sport; bloggers.

ABSTRACT. Today millions of people are social media users. This article examines the popularization of physical culture and sports in Internet communities, fitness blogging, as well as the influence of social networks on attitudes towards physical culture and sports.

В 1990 году в России впервые появилась сеть «интернет», в 2006 г. – социальная сеть. Прошло 16 лет, а люди с трудом представляют свою жизнь без использования интернет – сообществ. Социальная сеть – онлайн-платформа, которая используется для общения с людьми, имеющих схожие интересы, знакомств, обмена информацией, а также для развлечения и работы. Такие интернет – сообщества имеют свои плюсы и минусы. К положительным моментам можно отнести – всестороннее развитие личности, знакомство с новыми людьми, общение на расстоянии, работа и учеба «офлайн», появление новых интересов и увлечений. Отрицательные стороны – это зависимость, недостоверная и негативная информация, сложность живого общения, нанесение вреда физическому и ментальному здоровью.

Статистика показывает, что осенью 2020 г. активных авторов в социальных медиа: Instagram, Facebook, Одноклассники, ВКонтакте, Twitter, Telegram, YouTube и TikTok в Российской Федерации составило 64 миллиона человек [1].

В настоящее время в социальных сетях происходит популяризация спорта и физической культуры. Фитнес-индустрия с развитием множества медиаплатформ вышла за пределы спортивных залов. Медиапространство

перенасыщено различной и часто противоречивой информацией. Распространенность принимает такая профессия как фитнес-блоггер. Это человек, ведущий онлайн – дневник (блог), в котором делится информацией о здоровом образе жизни, правильном питании, физической культуре и спорте.

На такие аккаунты подписаны сотни тысяч людей, большинство из них – это молодые люди 16-34 лет [1]. На страницах таких пользователей размещены мотивационные фото, видео, тексты, а также призывы участвовать в фитнес-марафонах, покупать программы тренировок и планы питания. Но не все блоггеры оказываются компетентными по вопросам в данной сфере, а их главной целью является коммерческая составляющая.

Для привлечения внимания молодой аудитории на свои страницы блоггеры выкладывают отреетушированные фотографии, не всегда соответствующие действительности. Смотря на такие аккаунты, у молодых людей происходит неправильное восприятие красоты и культуры тела, формируется нездоровое отношение к физической культуре и спорту. Молодые люди начинают воспринимать физическую культуру как средство создания «идеального тела», а не как часть культуры общества, которая представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности, формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем определенного воспитания и подготовки [2]. Это несёт за собой ряд негативных последствий:

Во-первых, происходит прямая пропаганда «нереальных стандартов красоты тела». Это грозит изменением восприятия себя и своего тела, развитием психологических проблем.

Во-вторых, молодые люди, видя на картинке «идеальные тела» и план тренировки по достижению такого результата, начинают, не задумываясь, повторять упражнения из спортивных блогов, для того, чтобы достичь фигуры мечты, нанося ущерб своему здоровью, так как не имеют достаточного количества информации по теории и методике спортивной тренировки, не знают технику выполнения упражнений, возрастные и физиологические особенности своего организма.

В-третьих, у молодёжи появляется только внешняя мотивация заниматься физической культурой и спортом. Ее стимулом являются награды со стороны: одобрение, поощрение, восхищение.

В-четвертых, молодые люди начинают использовать фармакологические средства для быстрого достижения спортивных результатов, что пагубно сказывается на организме.

Популяризация физической культуры и спорта в социальных сетях явление положительное, но только когда направлено на разумный индивидуальный подход в формировании культуры спортивного здорового образа жизни и понимания важности физической нагрузки для укрепления и со-

хранения здоровья. Но в настоящий момент, в интернет-сообществах происходит подмена истинного значения физической культуры и спорта.

Список использованных источников

1. Социальные сети в России: цифры и тренды. – URL: <https://vc.ru/social/182436-socialnye-seti-v-rossii-cifry-i-trendy>. – Текст : электронный.

2. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038. – Текст : электронный.

Воробьев Василий Валерьевич,

студент, Российский государственный профессионально-педагогический университет; 620012, Россия, г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11;
e-mail: f42708@gmail.com

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ И ОБЩИЕ ТЕНДЕНЦИИ ЕЕ РАЗВИТИЯ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура; спорт; здоровье населения; здоровый образ жизни; формирование здорового образа жизни.

АННОТАЦИЯ. Научно-технический прогресс в современном обществе движется семимильными шагами. Как известно, он направлен на облегчение жизни и на улучшение ее качества. Однако стоит отметить, что это позволило человеку лишиться себя необходимости поддерживать высокий уровень физической активности. На первый взгляд появление возможности тратить меньше энергии на повседневную активность можно рассматривать как благоприятное явление, но на самом деле это ведет к малоподвижному образу жизни, который в свою очередь влечет за собой различного рода проблемы со здоровьем. Именно такая тенденция и прослеживается в последние годы в России. Полностью решить проблему практически нереально без физической культуры. Необходимо помнить о том, как важно поддержание достаточного уровня физической активности в нашей жизни.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье зависит от множества факторов, каждый из которых требует внимания. Систематическое занятие физической культурой – главный способ гармоничного физического развития и поддержания здоровья. Физическая культура выполняет большое количество важных для человека функций, и он должен понимать всю необходимость ее роли в своей жизни. В частности, физическая культура – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья, за счет достаточного уровня которого человек не только повышает качество своей жизни, но и обеспечивает своему государству достижение социальных и экономических целей. Ежедневные занятия физической культурой, не прерывающие нормальный режим труда и отдыха, помогают улучшить здоровье и повысить эффективность деятельности. Это делает физкультурно-оздоровительную сферу крайне ценной для общества.

Vorobyov Vasilii Valerievich,

Student, Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF THE POPULATION AND THE GENERAL TRENDS OF ITS DEVELOPMENT

KEYWORDS: physical education; sport; public health; healthy lifestyle; formation of a healthy lifestyle.

ABSTRACT. Scientific and technological progress in modern society is moving rapidly. As you know, it is aimed at making life easier and improving its quality. But this deprived the person of the need to maintain a high level of physical activity. At first glance,

the ability to spend less energy on daily activities can be considered a beneficial phenomenon, but in fact it leads to various kinds of health problems. This is the trend that has been observed in Russia in recent years. It is almost impossible to completely solve the problem without physical education. It must be remembered how important it is to maintain adequate levels of physical activity in our lives.

According to the World Health Organization (WHO), health depends on many factors, each of which requires attention. Systematic physical education is the main way of harmonious physical development and health maintenance. Physical culture performs a large number of important functions for a person, and he must understand its necessity. In particular, physical culture is one of the most important factors in maintaining and strengthening health, it helps a citizen to ensure the achievement of social and economic goals for his state. Physical education helps to improve health and improve performance. This makes the health and fitness area extremely valuable for society.

В современных условиях человек лишен необходимости поддерживать высокий уровень физической активности. Это связано с научно-техническим прогрессом, направленным на облегчение жизни: чем быстрее он движется, тем меньше у людей необходимости быть физически активными. Это ведет к различного рода проблемам со здоровьем, например, таким, как нарушение обмена веществ, избыточный вес, сердечно-сосудистые заболевания и т. д. Целиком решить проблему низкого объема двигательной деятельности практически невозможно без занятий физической культурой. Для оценки важности физической культуры, человек должен понимать, насколько большую роль она играет в его жизни.

Согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) нужно судить о здоровье как о состоянии полного социального, психического и физического благополучия, то есть не только как об отсутствии заболеваний или физических дефектов. Оно зависит от множества факторов: на 50% от образа жизни; на 20% от экологических факторов; на 20% от биологических (наследственных); на 10% от уровня медицины [5]. Исходя из этих данных, можно сделать вывод, что ведение человеком здорового образа жизни на 50% определяет уровень его здоровья. Таким образом, за счет следования здоровому образу жизни можно в значительной степени сохранить и улучшить свое здоровье.

Физическая культура – важный элемент видов деятельности человека. Под ней понимается область культуры, регулирующую деятельность человека, которая связана с развитием и применением телесно-двигательных способностей человека, исходя из норм, ценностей и образов их функциональности и эстетичности. Это грань общей культуры человека и его здорового образа жизни. Важно отметить, что уровень физической культуры человека во многом определяет его поведение при разных обстоятельствах: в быту, в учебе, в общении, на производстве. Также физическая культура способствует более эффективному решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Понятие «здоровый образ жизни» объединяет почти все сферы деятельности нации, социальной группы, коллектива, личности. Самой универсальной и актуальной составляющей здорового образа жизни является физическая культура: охватывает все возрастные группы, а также выполняет большое количество общественно важных функций:

1. Оздоровляющая. Физическая культура помогает поддерживать здоровье, выступает инструментом осуществления профилактических мероприятий по предотвращению заболеваний, а также в определенной степени помогает поправить здоровье.

2. Коммуникационная. Она подразумевает взаимодействие индивидов в ходе осуществления физкультурной деятельности.

3. Преемственная. Во многом за счет занятий физической культурой происходит воспитание подрастающего поколения в соответствии с гармонично развитым эталоном.

4. Развивающая. Здесь подразумевается развитие не только физических качеств, а также эстетических и нравственных.

5. Рекреационная. Физическая культура помогает снять как физическое, так и психоэмоциональное напряжение, накопившееся от осуществления определенного вида деятельности.

6. Досуговая. В рамках этой функции организуется общественно-полезная деятельность, досуг населения [4].

Также физическая культура является средством борьбы против асоциальных явлений.

Для современного общества характерна высокая степень институционализации представлений о физическом развитии человека, когда требования к здоровому образу жизни не только разрабатываются, но и активно внедряются в сознание людей через широкую систему институтов (комитеты по физической культуре и спорту, школы, ВУЗы, спортклубы, СМИ и т. д.). В условиях современного общества политические и социально-экономические преобразования направлены на развитие экономики, повышение устойчивости демократической системы и утверждение гуманистических идеалов и ценностей. Важное место в таких условиях занимают вопросы, связанные со здоровьем и образом жизни человека. Одной из важнейших составляющих социальной политики государства является забота о развитии физической культуры. Это обеспечивает воплощение в жизнь гуманистических ценностей, норм и идеалов: открывает более широкий простор для удовлетворения потребностей и интересов людей, способствует раскрытию способностей личности.

Осознание роли физической культуры как фактора совершенствования человека и общества постепенно возрастает. Здоровый образ жизни, в частности, физическая культура, становится социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, которая способствует развитию сильного государства и здорового общества.

В конце XX века во многих странах в физкультурно-оздоровительной сфере происходила модернизация: строились современные спортивные сооружения, разрабатывались эффективные модели физкультурно-спортивного движения, направленные на формирование ответственности человека за состояние своего здоровья [1]. Подобная модернизация способствовала улучшению демографической ситуации в данных странах.

Во всем мире наблюдается тенденция возрастания интереса к спорту высших достижений и к физической культуре в системе современных ценностей. К олимпийскому спортивному сообществу принадлежат более 200 стран мира [3].

В большом количестве зарубежных стран коммуны и общины, расходуют на организацию физкультурно-оздоровительной деятельности 1-3% своих бюджетов [2]. Усилия в развитии данного направления обусловлены подтвержденной верой в то, что высокий уровень физической культуры в стране помогает легче притворять в жизнь общегосударственные цели.

Таким образом, социальная роль физической культуры растет. Данная тенденция проявляется в следующем:

- в использовании физической культуры как средства укрепления и повышения здоровья населения;
- в использовании физической культуры как элемента разностороннего и гармоничного развития молодежи;
- в повышении роли государства в поддержке развития физической культуры;
- в профилактике асоциальных явлений в обществе;
- в продлении активного творческого долголетия людей;
- в использовании физической культуры в адаптации инвалидов, детей-сирот;
- в развитии физкультурно-оздоровительной инфраструктуры с учетом интересов и потребностей населения;
- в многообразии форм, методов и средств, предлагаемых на рынке физкультурно-оздоровительных услуг.

Социальный потенциал физической культуры огромен и его необходимо использовать в полной мере для процветания страны. Реализация этого потенциала является наиболее эффективным и наименее затратным способом физического и морального оздоровления людей. В физкультурно-спортивной сфере максимально сбалансированы и приближены к общественным, и личные интересы. Физкультура способствует формированию здорового морально-психологического климата в различных социальных-демографических группах населения и в стране в целом, продлению срока жизни человека, сплочению семьи, снижению заболеваемости и травматизма. Систематическое занятие физической культурой – главный способ гармоничного физического развития и поддержания здоровья.

Ежедневные занятия физической культурой, не прерывающие нормальный режим труда и отдыха, помогают улучшить здоровье и повысить эффективность деятельности.

Список использованных источников

1. Верхорунова, О. В. О сущности понятия «инновационные технологии» в физическом воспитании / О. В. Верхорунова. Текст: непосредственный // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2013. – № 4. – С. 78-80.
2. Гаврильчук, А. Здоровый образ жизни, его принципы и составляющие / А. Гаврильчук // ОБЖ. – 2011. – № 5. – С. 13-15.
3. Морозова, Е. В. Физическая культура как компонент здорового образа жизни современного студенчества: социологический аспект / Е. В. Морозова // Философия. Социология. Психология. Педагогика. – 2010. – № 3. – С. 70-75.
4. Розен, В. Б. Основы эндокринологии / В. Б. Розен. – Москва : МГУ, 1994. – 384 с.
5. Черясова, О. Ю. Физическая культура и спорт в жизни современного общества / О. Ю. Черясова, М. А. Онищук // Молодой ученый. – 2018. – № 48. – С. 332-336.

Горячев Дмитрий Александрович,

студент, Уральский государственный педагогический университет; 620017, Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: d.falkone@bk.ru

Пушкарёва Инна Николаевна,

кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, Уральский государственный педагогический университет; 620017, Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: психологическая готовность; психология спорта; психосоциальные состояния; социально-психологическая готовность; спортсмены; психические процессы; спортивные ситуации; соревновательные ситуации.

АННОТАЦИЯ. Психология спорта как направление в психологии человека носит яркий неопределенный характер.

Факторы, влияющие на психофизиологические процессы головного мозга до, в момент и после критической ситуации соревновательного элемента, оказывают не всегда предсказуемые результаты.

Глубокое изучение данного вопроса, вопроса психосоциального состояния человека в конкретный момент времени и точки пространства позволят более точно прогнозировать поведение и что не маловажно влиять на него. Подчиняя и/или управляя различными биосоциальными элементами.

Goryachev Dmitry Alexandrovich,

Student, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Pushkareva Inna Nikolaevna,

Candidate of Biologn, Associate Professor, Head of Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Sports, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

PSYCHOLOGICAL AND SOCIO-PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

KEYWORDS: psychological readiness; psychology of sports; psychosocial conditions; socio-psychological readiness; athletes; mental processes; sports situations; competitive situations.

ABSTRACT. The psychology of sports as a direction in human psychology has a vivid indefinite character.

The factors influencing the psychophysiological processes of the brain before, at the moment and after the critical situation of the competitive element do not always have predictable results.

A deep study of this issue, the issue of the psychosocial state of a person at a particular moment in time and points in space will make it possible to more accurately predict be-

havior and, which is not unimportant, to influence it. Subordinating and / or manipulating various biosocial elements.

Психологическая и социально-психологическая готовности спортсмена в современном мире является неотъемлемой его частью. Что в свою очередь определяет исход, закономерный итог того или иного действия в практическом мире спорта.

Олимпиада 1936 года показала опыт международных соревнований в Гренобле и Мехико, что свидетельствует о все возрастающей и решающей роли психологического фактора в достижении спортивных результатов. Что в свою очередь вызвано чрезвычайным ростом спортивной деятельности в экстремальных условиях соревнований. Повысившийся уровень мастерства, наличие экстремального влияния в современном спорте показывают психологам направления будущих исследований. Всесторонний психологический анализ реальной деятельности спортсмена прежде всего во время соревнований [1].

Реализация в изучении деятельности предполагает всестороннее изучение всеобъемлющей деятельности:

1. Психические процессы, частного характера, подлежат изучению в рамках в соревновательной деятельности, как основной.

У психологов спорта, в работах, встречается противоположный подход: от частного к общему. Отдельные психические процессы исследования, переходящие в направление изучения сложной основной деятельности. Это разновидность функционализма, как пережитка прошлого в научной психологии.

2. Понимания процессов психики человека как особой деятельности, имеющей принципиально схожей по строению, как и деятельность в целом.

Практическая психология, осуществляемая двигательными явлениями, внешне так же не входит в исключения. Ориентация в пространстве (обстановке спортивного соревнования) в форме модели в головном мозге – является этим видом деятельности и являющейся важной функцией.

3. Требование моделирования (учебные – тренировочные занятия, лабораторный эксперимент, математическое моделирование) для визуализации фактора протекания психических процессов, независимых и зависящих друг от друга и не только переменных, определяют характер протекания основной деятельности.

Формы моделей помогут в прогнозировании закономерного итога основной деятельности.

Рассмотрению подлежит проблема – готовности спортсмена к соревнованию, возможность успешного выступления.

Движение индивида – сложнейшее явление в мире. И насколько оно сложно в своем исполнении, на столько оно может быть сложно в понимании.

нии. Приблизит нас к его пониманию основа изучения биологических и механических закономерностей и не разрывности связи между ними [4, с. 24].

Любые соревновательные мероприятия по спортивным видам спорта сводятся к выполнению элемента движения в плоскости пространства и времени.

Тем самым мы подходим к необходимой базовой механике движения.

Базовые движения частей человеческого тела выполняются под руководством головного мозга. Отсюда, углубляясь в проблему психологической и социально-психологической готовности атлета, подходим к главной составляющей «успешного» выполнения любого элемента в точке пространства и времени. Головной мозг. Развитие. Постоянное. Как можно чаще.

Дмитрий Козловский: «Мозг – такая же мышца организма, его нужно тренировать».

Область психологии – научное исследование поведения и внутренних психических процессов и практическое применение [2].

Учитывая эту базовую составляющую результатом соревновательной деятельности атлетов – «битва разумов, умов».

Согласно Мартенсу, соперничество – процесс явлений или этапов. Соперничество людей протекает по-разному. Конкуренция. Следовательно, Человек находящийся в фокусной точке процесса воздействует на взаимосвязь различных этапов. Личностные атрибуты, такие, как предыдущий опыт, способности, мотивация, лишь некоторые факторы, влияющие на реакцию человека в процессе соперничества, Все этапы соперничества взаимосвязаны как в любом процессе.

Каждый из них влияет на внешние факторы, такие как обратная связь или внешние «вознаграждения» [3].

Соперничество поэтапно:

1-й – процесс соревновательного участия спортсмена.

Мартене предлагает альтернативное определение объективной соревновательной ситуации, исходя из теории социальной оценки (Festinger, 1954), которая включает стандарт для сравнения и по меньшей мере еще одного человека [3].

2-й – соревновательная ситуация субъективно направленная. Соревновательную ситуацию необходимо оценивать независимо от обстоятельств. В связи с чем происходит переход на этап – субъективную соревновательную ситуацию, человеческое восприятие, принятие и оценивание объективной соревновательной ситуации. Где подготовка и атрибуты человека имеют первостепенное значение.

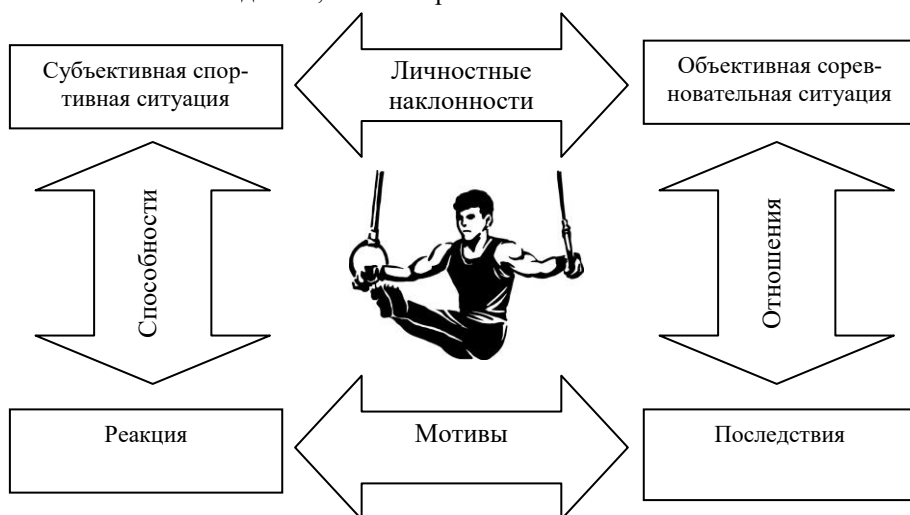
Мотивация, уровень, а значит значимость соревновательной ситуации, соперник, влияют на субъективную оценку соревновательной среды [3].

3-й – реакция.

После оценки ситуации, человек принимает решение: согласиться на участие или отказать в нем. Избранная реакция дает начало 3-му этапу модели. Если принято решение не участвовать – реакция на этом заканчивается.

Реакция, на предмет участия в соревновании, возникает на поведенческом, физиологическом и/или психологическом уровне. Влияние на реакцию оказывают психологические факторы – внутренние и внешние. Мотивация, уверенность и воспринимаемый уровень способностей – внутренние факторы, которые влияющие на реакцию. Из внешних факторов выделяют: погоду, время, способности противника [3].

4-й – последствия, закономерный итог.



Крайний этап соревновательного процесса является результатом сравнения реакции спортсмена с эталоном (стандартом) и/или другим спортсменом. Последствия сравнения имеют положительный, либо отрицательный характер. Успех и неудача. Восприятие последствий спортсменом – более существенно, чем объективный результат.

В заключении. Любое соперничество между индивидами сводится к битве умов. Тело выступает в роли посредника между желаемым и действительным результатом соперничества.

Человеческий мозг способен гораздо на большие достижения чем мы привыкли и гораздо на большее чем нас пытается убедить реклама социум. Доказательство. Все возможные традиции, заговоры и обряды перед выходом непосредственно на спортивную арену, на арену битв разумов и тел в совокупности, все они придают спортсменам силу. Но кто бы мог это

объяснить? Что это, что помогает спортсмену? Что такого в этих талисманах и прочем?

Все это обусловлено уверенностью в себе. Благодаря уверенности мы совершаем то или иное действие ради конечной цели.

Побеждает сильнейший разум. Разум с подчиненным телом более приспособленным к критической ситуации.

Слабый разум, чаще подвержен проигрышам. Как крайность такого явления – слабоумие. Или слабость ума. Человек с таким заболеванием обречен на более частые поражения, или даже постоянные.

Список использованных источников

1. Основные проблемы психологии спорта. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-problemy-psiologiiisporta/viewer>. – Текст : электронный.
2. Столяров, Л. Д. Основы психологии / Л. Д. Столяров. – 5-е изд., перераб. и доп. – Ростов н/Д. : Феникс, 2002. – 672 с.
3. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – 1980. – 263 с.
4. Минуллин, А. З. Терминологический словарь по физической подготовке и спорту для образовательных учреждений МВД России / А. З. Минуллин, В. В. Рауш, Г. И. Степанов. – Уфа : УЮИ МВД России, 2006. – С. 24.

Давыдова Светлана Ивановна,

учитель физической культуры, средняя общеобразовательная школа № 28
г. Павлодара; 140000, Республика Казахстан, г. Павлодар, ул. Торайгырова
24; e-mail: svetadavydova_m@mail.ru

АКТИВИЗАЦИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: познавательные интересы; познавательная деятельность; познавательная активность; начальная школа; физическая культура; уроки физической культуры; младшие школьники; начальное обучение физической культуре.

АННОТАЦИЯ. В условиях модернизации систем образования актуальными становятся вопросы обновления содержания образования, использования в преподавании педагогических подходов, повышающих интерес к учению, способствующих формированию у обучающихся навыков широкого спектра. В статье автор обосновывает важность познавательной деятельности для учащихся начального уровня образования и делится опытом по применению на уроках физической культуры средств, приемов, направленных на активизацию познавательной деятельности обучающихся; показывает возможности физической культуры в формировании личности общественно активной, самостоятельной, развитой интеллектуально, духовно, физически.

Davydova Svetlana Ivanovna,

Teacher of Physical Education, Secondary School No. 28 of Pavlodar, Pavlodar,
Republic of Kazakhstan

ACTIVATION OF COGNITIVE ACTIVITY OF STUDENTS IN 1-4 GRADES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

KEYWORDS: cognitive interests; cognitive activity; cognitive activity; Primary School; physical education; physical education lessons; junior schoolchildren; initial training in physical education.

ABSTRACT. In the context of the modernization of educational systems, the issues of updating the content of education, the use of pedagogical approaches in teaching that increase interest in learning and contribute to the formation of a wide range of skills among students become relevant. In the article, the author substantiates the importance of cognitive activity for primary-level students and shares experience in the use of means and techniques aimed at activating the cognitive activity of students in physical culture lessons; shows the possibilities of physical culture in the formation of a socially active, independent, intellectually, spiritually, and physically developed personality.

Динамичность происходящих в современном мире перемен обусловила необходимость переосмысления основополагающих принципов функционирования систем образования. Школы двадцать первого века должны помочь ученикам развивать самостоятельность и самобытность, подготавливать их к последующему включению в жизнь с другими людьми, к работе и выработке гражданской позиции. В условиях стремительно

меняющегося мира ключевыми вопросами для школ в целом, и для учителей в частности, являются вопросы: «Что подлежит изучению учащимися?» и «Как учить?» В связи с кардинальной модернизацией всех уровней образования в Республике Казахстан с 2016 г. начался процесс по переходу на обновленное содержание образования с целью повышения конкурентоспособности образования, развития человеческого капитала, обладающего высококачественными и востребованными навыками XXI века [3].

В соответствии с преобразованиями в системе происходят изменения и в образовательной области «Физическая культура». В настоящее время актуально образование, ориентированное на творческую самореализацию личности ученика путем развития его интеллектуальных и физических возможностей, умение проявлять творческий подход к решению разнообразных двигательных задач. Урок физкультуры должен быть нацелен и на формирование интеллектуального компонента и на физическое самосовершенствование личности.

В процессе обучения следует учитывать, что у детей в возрасте 6-10 лет ведущей является учебная деятельность и на ее основе у младших школьников возникает теоретическое сознание и мышление, развиваются соответствующие им способности (рефлексия, анализ, мысленное планирование), а также потребности и мотивы учения [1]. В младшем школьном возрасте закладывается фундамент умения учиться, который в дальнейшем становится условием непрерывного образования, поэтому трудно переоценить значение познавательной деятельности для общего развития школьника и формирования его личности в этот период [2].

В обучении фигурирует особый вид интереса – познавательный интерес. Его область – познавательная деятельность, в процессе которой происходит овладение содержанием учебных предметов и необходимыми способами или умениями и навыками, при помощи которых ученик получает образование [4].

Г. И. Щукина выделяет следующие группы стимулов познавательного интереса:

1. Стимуляция познавательного интереса при помощи содержания учебного материала. Следует отметить следующие приемы: новизна содержания; обновление уже усвоенных знаний; исторический аспект знаний; насущная практическая необходимость в знаниях для жизни; показ современных научных достижений.

2. Стимуляция познавательного интереса при помощи организации познавательной деятельности учащихся:

- многообразие форм самостоятельных работ, так как их сменяемость активизирует деятельность учащихся;

- проблемность, в ней должно содержаться удивление, трудности, поиски путей их решения, что также становится стимулом активности и самостоятельности учащихся;

- творческие работы, которые активизируют эмоционально-волевые и интеллектуальные, психические процессы личности;
- практические работы, которые формируют активность на новом ее витке.

3. Зависимость познавательного интереса от отношений между участниками учебного процесса, которые при добрых, доверительных отношениях способствуют формированию активности.

Особенность этих отношений проявляется в следующем:

- эмоциональном тоне деятельности учащихся;
- интеллектуальном настрое школьников учителем;
- совместной увлеченности деятельностью (постановка «интригующих вопросов», поиск познавательных задач, планирование);
- «накал страстей» в спорах;
- деловой, энергичный стиль в работе;
- эмоциональность самого учителя;
- педагогический оптимизм или стимул доверия познавательным возможностям ученика;
- взаимная поддержка, соревнования, поощрения [5].

Опираясь на труды ученых, учитель на практике решает задачи организации активной познавательной деятельности ученика, способствующей приобретению как предметных знаний, умений и навыков, так и навыков социальных и коммуникативных, личностных качеств, которые позволяют обучающемуся осознавать собственные интересы, перспективы и принимать конструктивные решения.

Какие же методически приемлемы активизации познавательной деятельности могут быть эффективны при использовании на уроках физической культуры в начальной школе?

- Определение учащимися темы, целей урока.

Пример: Ученикам зачитывается стихотворение с пропущенным ключевым словом «игра», демонстрируется баскетбольный мяч. Предлагается назвать пропущенное слово, основные характеристики игровой деятельности. Ученики «выходят» на тему урока «Игры с элементами баскетбола» и цели – уметь выполнять действия с мячом в играх, взаимодействовать в команде.

Можно использовать фонограммы, видеоролики, «волшебный рюкзачок» с предметами по теме урока.

Такие приемы позволяют стимулировать интерес, способствуют осознанию целей предстоящей деятельности.

- Варьирование упражнений.

Деятельность не должна быть однообразной, вызывать привыкание.

Пример: В подготовительной части урока во время бега можно выполнять различные перестроения, по обусловленным сигналам производить смену мест, направления бега, положения рук и т. д.

- Самостоятельное выполнение учениками практико-ориентированных заданий.

Примерами таких заданий являются: составление и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, комплекса упражнений для развития физических качеств, формирования правильной осанки, подбор и проведение с классом подвижных игр.

- Использование межпредметных связей.

Содержание уроков физкультуры в начальных классах очень хорошо интегрируется с математикой, познанием мира, естествознанием, английским языком, музыкой.

- Задания с выбором содержания и способов действия.

Такие задания не имеют однозначных решений и стимулируют активность, самостоятельность.

Пример: «Классики» – ученики самостоятельно выбирают тактику прыжков, изменяя расположение обручей по своему усмотрению.

«Покажи и угадай» – ученики в группах, используя различные двигательные навыки, имитируют движения животных, птиц, насекомых. Показывают задуманную имитацию другим группам, которые должны угадать, что изображено.

- Дифференцированные задания.

С помощью разноуровневых заданий создается «ситуация успеха» для каждого ученика.

Пример: выполнение различных заданий в игровой форме с возможностью перехода с одного уровня сложности на другой.

- Творческая работа учеников по созданию новых вариантов или сочетаний движений.

Ученики самостоятельно создают композиции из танцевальных движений, комбинации из доступных им элементов акробатики и гимнастики.

- Сюжетные уроки.

Ученики на уроке выполняют виды заданий с общим сюжетом. Уроки могут быть объединены в серии, составляющие спортивно-игровые проекты, например: «Путешествие с Дашей по стране игр», «Физкультура с Машей».

- Проведение простейших исследований.

Пример: наблюдение за реакцией организма при выполнении движений различных видов, интенсивности.

- Взаимооценивание.

Ученики, выполняя задание в парах, группах и анализируя полученные результаты, могут оценивать друг друга в соответствии с критериями, известными им заранее.

- Рефлексия результатов деятельности.

Использование разнообразных приемов самооценивания: «Две звезды – одно желание», «Сэндвич обратной связи», «Светофор», «Лестница успеха», «Облако тегов».

Важной и неотъемлемой частью урока являются домашние задания, при выполнении которых учащиеся совершенствуют навыки самостоятельной работы. Это могут быть задания, стимулирующие развитие творческих и интеллектуальных способностей: придумать упражнение, составить комплекс, подобрать музыку, подготовить информацию, провести исследование, составить кроссворд по теме.

Очевидно, что учебный предмет «Физическая культура» имеет большой потенциал для активизации познавательной деятельности учащихся. Насколько этот потенциал будет реализован, в решающей мере зависит от учителя, уровня его профессиональных компетенций, способности находить новые методические решения. Именно педагогическое мастерство учителя позволяет превратить урок физкультуры в инструмент, способствующий воспитанию личности общественно активной, развитой интеллектуально, духовно, физически, обладающей знаниями и навыками, необходимыми для инноваций и передовой практики.

Список использованных источников

1. Давыдов, В. В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования / В. В. Давыдов. – М. : Педагогика, 1986. – 240 с.

2. Пастушкова, М. А. Формирование познавательных интересов при организации учебной деятельности младших школьников / М. А. Пастушкова // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2007. – № 44. – С. 410-413.

3. Указ Президента Республики Казахстан от 15 февраля 2018 года № 636 «Об утверждении Стратегического плана развития Республики Казахстан до 2025 года и признании утратившими силу некоторых указов Президента Республики Казахстан». – URL: <http://adilet.zan.kz/rus/docs/U1800000636#z3>. – Текст : электронный.

4. Щукина, Г. И. Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе / Г. И. Щукина. – М. : Просвещение, 1979. – 160 с.

5. Щукина, Г. И. Роль деятельности в учебном процессе : кн. для учителя / Г. И. Щукина. – М. : Просвещение, 1986. – 144 с.

Ергунова Виктория Анатольевна,

магистрант, Уральский государственный педагогический университет;
620017, Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: vier97@mail.ru

РОЛЬ ПСИХОЛОГИИ В ТУРИЗМЕ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: туризм; психология туризма; психологический климат; техника безопасности; успех путешествий; туристическая деятельность; туристические маршруты.

АННОТАЦИЯ. Туризм стоит рассматривать как фактор совершенствования и улучшения качества жизни. Одним из основных показателей успеха прохождения маршрута является психологический климат группы. Цель исследования состоит в том, чтобы доказать влияние климата внутри группы на успех путешествия. Успешное прохождение маршрута характеризуется удовлетворенностью запросов участников. Методологической базой исследования были положения личностно-ориентированной концепции обучения. Несоблюдение техники безопасности, разный уровень физической и психологической подготовленности к автономному путешествию могут послужить причиной возникновения аварийной ситуации на маршруте. Итоги исследования могут служить научным обоснованием внедрения психологической подготовки туристов к предстоящему путешествию.

Ergunova Victoria Anatolyevna,

Master's Degree Student, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

ROLE OF PSYCHOLOGY IN TOURISM

KEYWORDS: tourism; psychology of tourism; psychological climate; safety engineering; travel success; tourist activities; tourist routes.

ABSTRACT. Tourism should be considered as a factor in improving and improving the quality of life. One of the main indicators of the success of the route is the psychological climate of the group. The aim of the study is to prove the influence of the climate within the group on the success of the trip. The successful passage of the route is characterized by the satisfaction of the participants requests. The methodological basis of the research was the provisions of the personality-oriented concept of teaching. Failure to comply with safety precautions, different levels of physical and psychological preparedness for autonomous travel can cause an emergency on the route. The results of the study can serve as a scientific basis for the introduction of psychological preparation of tourists for the upcoming trip.

В литературе под «спортивным туризмом» подразумевается вид спорта, состоящий из двух групп спортивных дисциплин:

– группа дисциплин «маршрут», соревнования по которым состоят в прохождении спортивных туристских маршрутов с преодолением категорированных препятствий в природной среде;

– группа дисциплин «дистанция», соревнования по которым состоят в преодолении дистанций, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе [1]. В данной статье речь пойдет о дисциплине «марш-

пут» как о центральном ядре спортивного туризма. Данная категория характеризуется пешими, горными, водными, лыжными, конными, парусными, спелео- и велопоходами.

Туризм стоит рассматривать как фактор совершенствования и улучшения качества жизни. Туристская деятельность благотворно влияет на социально-психологическое состояние человека, а также на его здоровье.

Одной из основных задач на туристском маршруте является обеспечение безопасности участников. Для предотвращения несчастных случаев каждый участник занимается своей физической и технической подготовкой. Но, при изучении статистики чрезвычайных ситуаций было определено, что существует еще и причина психологического характера [2].

Уровень мотивации и заинтересованности играет огромную роль при личной подготовке человека к походу. Существуют различные виды мотиваций:

1. Снижение уровня напряженности организма путем физической активности.
2. Получение информации о культуре и быте других народов, знакомство с их историей и архитектурой.
3. Знакомства с новыми людьми.
4. Стремление переключиться от работы и быта.
5. Индивидуальное развитие человека.
6. Развлекательный досуг.

Нервная система человека подвержена постоянному напряжению и стрессу помимо умственных и физических нагрузок. Отрицательные эмоции (страх, гнев, раздражение) понижают уровень трудоспособности. Возможность изменения внешней составляющей, наличие выбора стран и регионов для путешествий является одной из главенствующих достоинств туристской деятельности, которая способствует укреплению здоровья человека [3].

Разногласия могут ухудшить впечатления от поездки, а также привести к неблагоприятным инцидентам. Одним из основных показателей успеха прохождения маршрута является психологический климат группы, но психологические аспекты участников не всегда принимаются во внимание при составлении маршрута. В данном случае, результаты работы руководителя зависят от его личных качеств. Успешное прохождение препятствий на маршруте характеризуется удовлетворенностью запросов участников. Успех поездки характеризуется совокупностью факторов. Психологический климат, маршрут и место путешествия должны оправдать надежды участников и оставить позитивные впечатления.

Несоблюдение техники безопасности, разный уровень физической и психологической готовности к автономному путешествию могут послужить причиной возникновения аварийной ситуации на маршруте.

Для успешного завершения маршрута, путешествие должно оказаться на высоком уровне положительных ожиданий участников.

Список использованных источников

1. Правила вида спорта «Спортивный туризм» : утверждены приказом Мин-спорттуризма России от 22 июля 2013 г. № 571. – URL: <http://docs.cntd.ru/document/420353555>. – Текст : электронный.
2. Руденко, А. М. Психология социально-культурного сервиса и туризма / А. М. Руденко. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Ростов н/Д. : Феникс, 2007. – 313, с. – (Высшее образование).
3. Воскресенский, В. Ю. Международный туризм : учеб. пособие для студентов вузов / В. Ю. Воскресенский. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2006. – 255 с.

Ергунова Надежда Леонидовна,

преподаватель физической культуры 1 категории, Фармацевтический филиал Свердловского областного медицинского колледжа; 620034, Россия, г. Екатеринбург, ул. Бебеля, 71; e-mail: naderg88@mail.ru

ВЛИЯНИЕ МОТИВАЦИИ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОГО ФИЛИАЛА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: мотивационная сфера; физическое воспитание; двигательная активность; студенты; спорт; физическая культура; учебная деятельность.

АННОТАЦИЯ. Мотивация обучающихся – один из основных факторов продуктивности занятий физической культурой. Цель статьи направлена на анализ и обобщение влияния мотивации на двигательную активность. Перед преподавателем стоит несколько задач – сформировать у студентов потребность регулярно и осознанно самостоятельно выполнять физические упражнения. Методологической базой исследования были положения личностно-ориентированной концепции обучения, а также дифференцированного подхода к физическому воспитанию. При выявлении уровня мотивации респондентов применялся метод опроса. Студенты с низким уровнем мотивации к занятиям имеют проблемы со зрением, остеохондроз (шейный и поясничный), а также избыточный вес. Итоги исследования могут служить научным обоснованием внедрения в учебный процесс спортивно-ориентированного подхода к физическому воспитанию, включающего интересы и предпочтения обучающихся. Свободный выбор наиболее привлекательных видов деятельности усиливает мотивацию обучающихся к физическому самосовершенствованию и самостоятельному посещению спортивных площадок и залов.

Ergunova Nadezhda Leonidovna,

Physical Education Teacher of the 1st Category, Pharmaceutical Branch of the Sverdlovsk Regional Medical College, Ekaterinburg, Russia

THE INFLUENCE OF MOTIVATION ON MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS OF THE PHARMACEUTICAL BRANCH IN THE CLASSES ON PHYSICAL EDUCATION

KEYWORDS: motivational sphere; physical education; physical activity; students; sport; physical education; learning activities.

ABSTRACT. Motivation of students is one of the main factors in the productivity of physical culture lessons. The purpose of the article is to analyze and generalize the influence of motivation on motor activity. The teacher has several tasks – to form the students' need to regularly and consciously independently perform physical exercises. The methodological basis of the study was the provisions of the personality-oriented concept of teaching, as well as a differentiated approach to physical education. When identifying the level of motivation of the respondents, the survey method was used. Students with a low level of motivation to study have vision problems, osteochondrosis (cervical and lumbar), and overweight. The results of the research can serve as a scientific justification for the introduction of a sports-oriented approach to physical education into the educational

process, including the interests and preferences of students. Free choice of the most attractive types of activity enhances the motivation of students for physical self-improvement and independent visits to sports grounds and gyms.

Вопрос о сохранении и укреплении здоровья студентов на сегодняшний день очень актуален. Несмотря на высокие достижения медицины, современный этап развития характеризуется ростом заболеваемости сердечно-сосудистой системы, а также вегетососудистой дистонии и гипертензии. Важнейшим фактором ухудшения здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма является очень высокая интенсивность учебного труда [1]. Причинами отклонений могут быть малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накопление отрицательных эмоций без физической разрядки, неспособность справиться с учебной нагрузкой, неправильное питание, нарушение режима сна, безразличие студентов к своему здоровью – отсутствие знаний о здоровом образе жизни, а также низкая мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом [2].

В первый год обучения студенты сталкиваются с рядом трудностей, которые связаны с большой учебной нагрузкой, проблемами в социальном и межличностном общении, а также с невысокой двигательной активностью. Одной из причин низкой двигательной активности студентов является отсутствие мотивационно-ценностных ориентиров, которые формируют потребность в повседневных физических упражнениях. В основе мотивационно-ценностных ориентиров лежат мотивы, побуждающие к занятиям физической культурой, а также интересы студентов [3].

Занятия физической культурой призваны сформировать культуру здоровья, бережное отношение к собственному здоровью.

Культура здоровья – это определенный образ жизнедеятельности индивида, связанный с профилактикой заболеваний и укреплением состояния здоровья. В узком смысле, культура здоровья – это распорядок мероприятий, направленных на здоровьесбережение и укрепление организма.

Главным показателем культуры здоровья является высокий уровень состояния здоровья человека, высокий уровень как физической, так и интеллектуальной работоспособности, преодоление стрессовых факторов и психологическая устойчивость, противостояние неблагоприятным природным и экологическим условиям [4].

Использование активных и интерактивных форм обучения в учебном процессе способствует совершенствованию методов подготовки студентов среднего профессионального образования. Данные формы обучения опираются на творческое мышление студентов, формируют интерес к изучаемой дисциплине, в наибольшей степени активизируют познавательную деятельность, делают их соавторами новых идей, позволяют комфортно чувствовать себя на занятиях, развивают самостоятельность, обогащают социальный опыт студентов, способствуют проявлению своей ин-

дивидуальности, приучают самостоятельно принимать оптимальные решения и их реализовывать.

С отсутствием мотивации к двигательной активности у студентов снижается двигательный потенциал под воздействием ряда факторов:

1. Повышение комфортности бытовых условий.
2. Узкоспециализированный труд, ограничивающий мышечную активность.

Проведя анкетирование, нами было установлено, что студенты с низким уровнем мотивации, и как правило, низким уровнем двигательной активности, имеют проблемы со зрением, остеохондроз (шейный и поясничный), а также избыточный вес.

Снижение двигательной активности создает предпосылки для ухудшения показателей здоровья, умственной и физической работоспособности. В связи с этим, повышается риск к предрасположенности к ряду заболеваний: близорукость, синдром сухого глаза, ожирение, остеохондроз, аллергия и другие. Для профилактики данных заболеваний в процессе обучения преподавателями физической культуры были сняты видеоролики с комплексами упражнений гимнастики для глаз, комплексами упражнений на гибкость, а также на развитие нижних конечностей, упражнения на коврике, упражнения на фитболе и упражнения с отягощением. Эти материалы были предложены студентам для самостоятельного использования в домашних условиях.

Физические упражнения помогают в профилактике различных заболеваний. Благодаря занятиям спортом происходит поднятие настроения, улучшение самочувствия, что избавляет организм от стресса [5].

Подводя итоги, можно сказать, что физическое воспитание студентов – это довольно сложный процесс, обучение которому является целая система знаний, методов морального осознания необходимости в этом самих студентов. Студенты сами должны проявлять интерес к освоению предоставленного им учебного материала и применять его на практике, относиться со всей серьезностью и сосредоточенностью, использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.

Хорошей практикой внедрения в учебный процесс послужил бы спортивно-ориентированный подход к физическому воспитанию, включающий интересы и предпочтения обучающихся. Свободный выбор наиболее привлекательных видов деятельности усиливает мотивацию обучающихся к физическому самосовершенствованию и самостоятельному посещению спортивных площадок и залов.

Список использованных источников

1. Бабина, В. С. Проблема здоровья студенческой молодежи / В. С. Бабина // Молодой ученый. – 2015. – № 11. – С. 572-575.
2. Наговицын, Р. С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе / Р. С. Наговицын // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 8. – С. 293-298.

3. Беляничева, В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В. В. Беляничева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – 2009. – № 2. – С. 6.

4. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М. Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М. : Гардарики, 2007. – 205 с.

5. Чешихина, В. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи : учебное пособие / В. В. Чешихина, В. Н. Кулаков, С. Н. Филимонова. – М. : Изд-во МГСУ «Союз», 2000. – 250 с.

Ефименко Николай Николаевич,

доктор педагогических наук, профессор кафедры прикладной психологии и логопедии, Бердянский государственный педагогический университет; 71100, Украина, г. Бердянск, ул. Шмидта, 4; e-mail: efim_nn@mail.ru

ТЕАТРАЛИЗАЦИЯ КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА МЕТОДОМ ДОЗИРОВАННОЙ ДРАМАТИЗАЦИИ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: театрализация; коррекционная работа; физическое развитие; физическая культура; физическое воспитание; дети с двигательными нарушениями; нарушения опорно-двигательного аппарата; драматизация.

АННОТАЦИЯ. Сегодня зафиксирован рост численности детей дошкольного и младшего школьного возраста с различными отклонениями в психофизическом развитии, в частности, с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Общеизвестно, что нарушения в моторной сфере ребёнка неизбежно приводят к задержке или искажению его психического развития.

В этой связи актуальной представляется разработка инновационных технологий коррекционно направленного физического воспитания указанной категории детей. Одним из самых проблемных аспектов данного направления является недостаточность мотивации у таких детей коррекционной двигательной-игровой деятельности. Целью статьи является описание созданного уникального авторского метода дозированной драматизации в контексте театрализации коррекции физического развития детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Автор представляет проверенный в многолетней практике метод театрализации двигательной деятельности детей с нарушениями психофизического развития и выделяет в данном направлении его ключевую, наиболее активирующую составляющую – дозированную драматизацию двигательной-игровой сюжета, которая позволяет в значительной степени повысить как мотивацию у детей коррекционной двигательной-игровой деятельности, так и эффективность конечного результата. Данный метод дозированной драматизации коррекции физического развития детей является универсальным и может быть с успехом применён в работе с детьми раннего, дошкольного и младшего школьного возраста с самыми различными нарушениями психофизического развития.

Основным выводом проведенного исследования является признание того факта, что наиболее эффективным способом повышения мотивации у детей с нарушениями психофизического развития коррекционной двигательной-игровой деятельности является тотальный игровой метод, реализуемый в его наивысшей форме театрализации с активным использованием метода дозированной драматизации сюжета.

Efimenko Nikolai Nikolaevich,

Doctor of Pedagogy, Professor of Department of Applied Psychology and Speech Therapy, Berdyansk State Pedagogical University, Berdyansk, Ukraine

THEATRICALIZATION OF CORRECTION OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN WITH DISORDERS OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM IN THE FORM OF METERED DRAMATIZATION

KEYWORDS: theatricalization; correctional work; physical development; physical education; physical education; children with movement disorders; disorders of the musculoskeletal system; dramatization.

ABSTRACT. Today, an increase in the number of children of preschool and primary school age with various deviations in psychophysical development, in particular, with disorders of the musculoskeletal system, has been recorded. It is well known that disorders in the motor sphere of the child inevitably lead to a delay or distortion of his mental development.

In this regard, the development of innovative technologies for correctional physical education of this category of children is relevant. One of the most problematic aspects of this direction is the lack of motivation in such children of correctional motor-play activity. The purpose of the article is to describe the created unique author's method of metered dramatization in the context of theatricalization of correction of physical development of children with disorders of the musculoskeletal system.

The author presents a method of theatricalization of motor activity of children with psychophysical development disorders, proven in many years of practice, and highlights in this direction its key, most activating component-dosed dramatization of the motor-game plot, which allows to significantly increase both the motivation of children for correctional motor-game activity and the effectiveness of the final result.

This method of metered dramatization of correction of physical development of children is universal and can be successfully applied in work with children of early, preschool and primary school age with a variety of disorders of psychophysical development.

The main conclusion of the study is the recognition of the fact that the most effective way to increase motivation in children with disorders of psychophysical development of correctional motor-game activity is the total game method, implemented in its highest form of theatricalization with the active use of the method of metered dramatization of the plot.

Современная медицинская, педагогическая и психологическая статистика свидетельствуют о возрастающем количестве детей раннего, дошкольного и младшего школьного возраста с различными отклонениями в психофизическом развитии (Н. Н. Ефименко, О. Г. Приходько, Е. М. Мастюкова, В. В. Беседа, Н. Д. Мога, А. В. Семенович и другие). Доминирующую часть этой категории составляют дети с различными нарушениями моторного развития, что неизбежно влечет за собой задержку или искажение их психического развития.

Для преодоления проблемы нарушений психофизического развития таких детей требуются новые педагогические технологии, которые бы, с одной стороны, значительно повысили мотивацию у детей коррекционной двигательной-игровой совместной деятельности со взрослыми, а, с другой, обеспечили бы эффективный конечный результат коррекции.

На протяжении практически 40 лет в Центре реабилитации движением г. Одессы мы апробировали различные подходы для достижения этой двойной цели и пришли к стабильно подтверждаемым положительным результатам. Прежде всего, опору в коррекционно направленном физическом воспитании детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата следует делать на **тотальный игровой метод**. Он имеет свои градации: от элементарных подвижных игр до высшей формы проявления данного метода – **театрализации педагогического процесса**. В этом случае подразумевается более глубокое и системное (более профессиональное) использование тотального игрового метода на основе применения возможностей театральной деятельности. Об это могут указать следующие аналогии между театром и педагогикой:

Театр Коррекционная педагогика

Режиссёр-постановщик	Коррекционный педагог
Актёры (артисты)	Дети с особенностями в развитии
Спектакль	Занятие по физической культуре
Сцена театра	Физкультурный зал
Сценарий спектакля	План-конспект занятия
Роли (мизансцены)	Физические упражнения
Музыкальное оформление спектакля	Музыкальное сопровождение
Свето-цветовое оформление спектакля	Цветовое сопровождение
Сценические декорации и атрибуты	Тренажёры и инвентарь
Либретто спектакля	Авторский текст педагога
Драматическое напряжение действия	Точки драматизации
Зрители	Сотрудники, дети, родители

Как видим, эти аналогии просто потрясающие! Особенно сильные возможности таит в себе так называемая **дозированная драматизация – целенаправленное управление сюжетом двигательно-игрового действия на основе периодического точечного драматизирования педагогической ситуации**. Слово «драма» в переводе с греческого означает «действие». Драматизировать в нашем понимании – значит усиливать действие, двигательно-игровую деятельность.

Основная суть драматизации – в извечном противодействии крайних составляющих **дуальных пар** Жизни: Добра и Зла, Любви и Ненависти, Мира и Войны, Света и Тьмы, Героя и Чудовища и т. д. Необходимость усилить драматизацию сюжета возникает в тот момент, когда ребёнок по различным причинам снижает свою двигательно-игровую активность: из-за естественной усталости или пресыщенности сюжетом, желая разнообразия в игре и движениях. В таких случаях нужно постепенно повышать **драматическое напряжение** сюжета. Этого можно достичь с помощью введения **точек драматизации** (предложенный нами термин) –

поворотных моментов в сюжете, когда ситуация противостояния и борьбы между представителями выше обозначенных дуальных пар усиливается.

Точки драматизации различаются по силе (степени драматизирования) – они бывают условно *слабыми, средними и сильными*. Обычно необходимость введения точек драматизации на коррекционном занятии по физической культуре возникает по прошествии 25-40% его времени, когда накапливается физиологическая усталость от выполнения физических упражнений и психологически ребёнок начинает нуждаться в разнообразии игровых сюжетных коллизий. Наиболее рационально усиливать драматическое напряжение сюжета с введения точек драматизации со слабой степенью выраженности. К примеру, это может быть появление Ворона, который, сидя на ветке старого дерева, вещает отважным путешественникам о приближающейся снежной буре. Бури ещё нет, но она уже начинает незримо (точнее, внутренне зримо) присутствовать в воображении детей, активируя их двигательную-игровую деятельность.

Далее, по ходу течения физкультурного занятия и разворачивания сказочного сюжета, следует применять точки драматизации со средней степенью выраженности. Это может быть уже реально пришедшая снежная буря, через которую, «скользя и падая» продолжает свой нелёгкий путь отряд отважных путешественников.

И, наконец, сильной точкой драматизации сказочного сюжета может стать «мчащаяся с горы огромная снежная лавина», от которой в стремительном беге спасаются наши герои!

Естественно, что педагог и как главный режиссёр этого двигательного-игрового действия, и как ведущий его актёр, должен очень выразительно, убедительно сыграть все эти ситуации (точки драматизации), эмоционально окрасив описание возникающих ситуаций и сыграв пережитые чувства мимически и телесно-пластически. Дети в таком случае поверят педагогу и адекватно воспримут усиление драматического напряжения сюжета, что вызовет у них естественную в данном случае активизацию коррекционной двигательной-игровой деятельности. Для каждого сюжетного занятия по физической культуре педагог должен заранее подготовить (придумать) примерно 3-5 точек драматизации по степени их усиления: от самой лёгкой до сильной. Они могут быть все заранее прописаны в сюжете занятия (его либретто) или же применяться по мере необходимости в ходе самого занятия.

Список использованных источников

1. Вачков, И. В. Введение в сказкотерапию: Сказкотерапия (теория и практика) / И. В. Вачков. – М. : Генезис, 2011. – 288 с.
2. Ефименко, Н. Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста / Н. Н. Ефименко. – М. : ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. – 256 с. : ил.

3. Ефименко, Н. Н. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста : авторская программа / Н. Н. Ефименко. – 6-е изд, перераб и доп. – Таганрог : Ньюанс, 2011. – 68 с.

4. Ефименко, Н. Н. Театрализация физического воспитания дошкольников (драматизация как расширение игрового метода физического развития детей) : учебно-методическое пособие / Н. Н. Ефименко. – Винница : ТОВ «Нилан-ЛТД», 2016. – 168 с. : ил.

Жеребцова Мария Игоревна,

воспитатель, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 127 «Кораблик»; 620010, Россия, г. Екатеринбург, ул. Исетская, 14а; e-mail: zhermar@mail.ru

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура; спорт; физическое развитие; инновационные технологии; физическое воспитание.

АННОТАЦИЯ. Любой человек в современном обществе испытывает на себе сочетание неблагоприятных воздействий различного характера, это сказывается как на его психологическом состоянии, так и общем уровне здоровья. Это не только связано с особенностями окружающей среды, предопределяющими неблагоприятную экологическую ситуацию, но и с большинством факторов социальной, экономической, психологической природы и прочих. Это связь происходит с систематическими занятиями, различными видами физических упражнений в самых разнообразных формах, которые будут способствовать повышению общей сопротивляемости организма и приведут к неблагоприятным воздействиям различного характера.

Значительное снижение уровня физического здоровья среди дошкольников, подводит экономическую, интеллектуальную и социальную стабильность общества в самой недалекой перспективе. Можно наблюдать не только необоснованное уменьшение времени занятий физической культурой и спортом среди дошкольников, а также падение весомости здорового образа жизни, систему занятий спортом, все это ведет не только к снижению уровня физического здоровья и физической подготовленности детей, но и к формированию неблагоприятного вида массовой физической культуры.

Zherebtsova Maria Igorevna,

Educator, Municipal Budget Preschool Educational Institution – Kindergarten No. 127 “Korablik”, Ekaterinburg, Russia

CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

KEYWORDS: physical education; sport; physical development; innovative technologies; physical education.

ABSTRACT. In modern society, any person experiences a complex of adverse effects of various kinds, which affects both his psychological state and the general level of health. This is due not only to the peculiarities of the environment that determine the unfavorable environmental situation, but also to most factors of a social, economic, psychological nature, etc. It is obvious that systematic practice of various types of physical exercises in a wide variety of forms will help to increase the overall resistance of the body, as well as to adverse effects of various types.

A significant drop in the level of physical health among preschool children threatens the economic, intellectual and social stability of society in the very near future. There is not only an unjustified reduction in the time of physical education and sports among preschoolers, but also a decline in the prestige of a healthy lifestyle, systematic sports, all

this leads not only to a decrease in the level of physical health and physical fitness of children, but also to the formation of an unfavorable image of mass physical culture.

Теоретико-методические и исторические проблемы физической культуры и спорта. В конкретном вопросе резко назрела потребность значительного «прорыва», связанная и с открытием новых привлекательных, и соревновательно способных специальностей по физическому воспитанию и спорту, так и с организацией их хорошего материального обеспечения, привязкой к потребностям жизни общества в современных социально-экономических условиях. Присутствует проблематика в подготовке высококвалифицированных кадров в области физического воспитания. Не загадка, что большинство свершений Российских ведущих спортсменов на международной арене в значительной степени связано с материальными и человеческими потенциалами, вложенными несколько десятилетий назад. Сегодня подтверждается существенное уменьшение эффективности работы специализированных ДЮСШ по различным видам спорта, это связано действительными причинами их недостаточного государственного финансирования, снижение квалифицированных кадров за границу, низкой степени материальной мотивации детских тренеров и т. п. Дилемма данных вопросов является одной из важных тем современного массового спорта и спорта высших достижений. Бесспорно, что процесс физической культуры и спорта на совершенно новом качественном уровне является одной из наиболее актуальных проблем жизни современного общества, решение которой будет содействовать гармоническому развитию всех его деятелей.

Организационно-методическая деятельность в области физической культуры. В области физической культуры и спорта организационно-методическая практика отобрана как одна из основных. Каждый мастер должен знать приемы организации и проведения занятия, основы методической деятельности в сфере физической культуры и спорта; уметь подготовить и осуществлять научно-исследовательскую и методическую работу по вопросу физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки, применять мастерство научно-методической деятельности для решения конкретных вопросов, появляющихся в процессе осуществления физкультурно-спортивных занятий.

Совокупность порядков проведения какой-либо работы; отрасль педагогической науки, которая излагает образ мыслей и методы преподавания отдельного учебного предмета – является способом, который служит для исполнения на практике, в профессиональной работе, научно-теоретических положений.

Базу методики составляют диалектический способ и системный доступ. Задача системного анализа заключается в стандартизации отдельных отраслей знания путем инструкции на то, как видим закономерности, наблюдаемые в пограничных областях, могут быть поняты как отдельные случаи более общих закономерностей. Целый подход располагает обна-

ружение связей между составными частями изучаемого объекта как единого целого и рассмотрение его в конечном счете как механизма.

В настоящее время актуальны изучения, связанные с оздоровительными, образовательными и воспитательными воздействиями методов физической культуры и спорта. Включая новые, нетрадиционные, физкультурно-спортивные виды занятий на различные по возрасту, полу, уровню образования, образу жизни, учебной, трудовой деятельности категории занимающихся.

Средства в образовании, методы физического воспитания и спорта большое внимание вызывает методика обогащения занимающихся теоретическими знаниями; обогащение их двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным опытом, опытом общения. Значительность имеет изучение физической культуры народов России, ближнего и дальнего зарубежья. В нужном научном обосновании нуждаются формирование и методика проведения дошкольного занятия, т. е. содержание занятия и его отдельных групп; регуляция нагрузки и отдыха в процессе занятия с учетом индивидуального предела допустимых упражнений; управление вниманием, памятью на движения, эмоциями и волей в процессе обучения занимающихся новому упражнению и в течение всего занятия; способы управления занимающимися в ходе занятия (команды, личный пример педагога, поощрение, порицание, убеждение, внушение и др.) и особенности их применения в различных ситуациях на занятии с различными категориями занимающихся; взаимоотношения между воспитателем и воспитанниками в занятии, дифференцированный, индивидуальный и личностный подходы воспитателя к занимающимся; система домашних заданий и их эффективность.

Инновационные аспекты и современные технологии физической культуры и спорта. Прогресс в области физической культуры – это внесенное новшество, которое обеспечивает качественный рост действенности процессов, которые потребны в области физической культуры и спорта. База повышения эффективности обязательного физического развития детей содержится в использовании различных инновационных технологий, которые позволяют сделать свободный выбор занимающимися физической активностью, ее виды, формы, показатели нагрузки при обязательном выполнении определенных федеральных государственных образовательных стандартов. Научно-технологическая действительность инноваций в физическом воспитании заключается в наиважнейшей направленности смысла педагогического процесса на усвоении занимающимися интеллектуальных, нравственных, поведенческих, организационных, двигательных, коммуникативных, здоровьесберегающих и здоровье формирующих ценностей физической культуры, опираясь на различные научные открытия, достижения и прогресс мировой культуры спортивной подготовки. Деятельность физическими упражнениями приносят в себе весомое

воспитательное значение – они помогают развитию настойчивости, усилению дисциплины, возрастанию чувства ответственности в завоевании поставленной цели. Инновация, как процесс, сложна и противоречива, а её результаты, новшества различны. Для плодотворного управления этим механизмом нужно разделение инноваций. Они могут быть классифицированы по разным характерным чертам. В зависимости от того, какие критерии используют, инновации различают:

1. Виды работ – научные, опытно-экспериментальные инновации в педагогическом процессе.

2. Конкретные итоги процесса инновации – изобретения, стандарты, новые методы организации воспитания и обучения.

3. Оригинальность.

4. Конкретное предметное содержание – информационные, управленческие, организационные инновации в области физической культуры.

5. Воздействие эффекта – научно-технические, информационные, образовательные инновации.

В практике управления инновационным процессом учитываются наиболее важные критерии, которые отражают суть инноваций и вытекают из определения понятия «инновация». К этим меркам относят степень новизны и предметное содержание. Среди них, которые выделяются по предметному содержанию, наиболее важными являются наукоемкие. Прогресс (инновация) характеризуется родственными терминами: инновационная деятельность, инновационный процесс, инновационный потенциал и потенциал инновации.

Инновационный процесс анализируется как процесс прохождения инновацией цикла «исследование – производство – потребление». Создают виды новшеств, в состав которых входят исследования поисково-прикладного характера, проектно-конструкторские и технологические разработки, опытно-экспериментальные работы. Инновационная возможность, ресурс является готовностью и восприимчивостью общества, отрасли, региона (республики), научно-производственного комплекса, при этом учитывая научно-технические, производственные, трудовые, материально-ресурсные и др. Понятие «потенциал инновации» обычно применяется при оценке научно-технической значимости инновации, ее масштабности.

Первоочередное в данных технологиях – итог определенного результата. На втором месте, целью реализации инновационных технологий является умение использовать полученные знания в практической деятельности (то есть цель не знания, а умение использовать их для себя). На третьем месте, отличие инновационных технологий состоит в способе получения знаний в образовательном процессе – это находчивый подход. Знания ребенок получает не в процессе заучивания теории, правил и т. д., а в процессе деятельности, которая его может заинтересовать. Постигая знания, он в процессе осознанной необходимости постепенно, осуществляет

пошагово под руководством воспитателя. На четвертом месте, инновационные технологии создают условия для реализации деятельности детей по достижению ими знаний. В качестве цели эти знания не ставятся на занятиях данных технологий. На первое место выходит организация образовательного пространства занятия, оно организуется образовательной средой для формирования знаний. На пятом месте, инновационные технологии меняют фактические взаимоотношения воспитателя и ребенка на занятии. Воспитатель выступает как организатор этого самого образовательного пространства. Его роль – это роль консультанта, знатока, критика. Крупная роль отводится организации занятий, его подготовке – подготовка выступает важнейшим камнем в организации подобных занятий. На шестом месте, инновационные технологии – это технологии лично ориентированные, то есть направленные на личностное, то есть индивидуальное развитие, ориентированное на личность каждого конкретного ребенка. По-другому, это педагогические технологии, создающие условия на занятиях или во внеурочной деятельности для обучения каждого отдельно взятого ребенка с учетом его личностных особенностей (устойчивость внимания, запоминания, скорости и прочности усвоения материала, способа восприятия учебной информации, состояния здоровья, темпа деятельности, способностей и задатков и т. д.). На седьмом месте, инновационные технологии рассматривают и факт социализации детей в процессе обучения и после окончания ДОО. Поэтому в их потенциале есть приемы и методы выработки коммуникативных навыков и навыков и умений работы в паре, группе, коллективе, команде и т. п. В основном их использование направлено на развитие всех форм мысли, мышления, которое будет способствовать развитию творческой и интеллектуально развитой личности и обеспечит постоянное развитие ребенка и после выпуска из ДОО.

Как видим, можно отобрать следующие признаки инновационных технологий:

- 1) ориентированность на получение конкретного результата;
- 2) цель занятий – приобретение знаний в процессе деятельности;
- 3) принцип процесса обучения, способствует становлению личности детей в процессе обучения и после выпуска из ДОО;
- 4) требует от воспитателя организации образовательного пространства занятий;
- 5) устанавливает качественно новые связи воспитателя и ребенка на занятиях;
- 6) помогает творческому и интеллектуальному развитию личности ребенка. Инновации в формировании физической культуры общества и личности требуют изменений в учебно-воспитательном процессе в учреждении.

Список использованных источников

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1978.
2. Иванченко, В. Н. Инновации в образовании: общее и дополнительное образование детей : учебно-методическое пособие / В. Н. Иванченко. – Ростов н/Д. : Феникс, 2011
3. Казаков, С. В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник / С. В. Казаков. – 2004.
4. Физическое воспитание в детском саду : учеб.-метод. пособие / С. И. Завьялов, О. П. Панфилов ; под общ. ред. О. П. Панфилова. – Тула : Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л.Н. Толстого, 2009.

Зарафутдинова Ирина Александровна,

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 489; 620902 Россия, г. Екатеринбург, с. Горный Щит, ул. Берегового, 8-а; e-mail: berezka_489@mail.ru

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПРОФИЛАКТИКОЙ ПЛОСКОСТОПИЯ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: плоскостопие; профилактика плоскостопия; дошкольники; здоровье детей; физическая культура; физическое воспитание; стопа.

АННОТАЦИЯ. Темой данной статьи являются особенности физического развития детей дошкольного возраста с профилактикой плоскостопия. Цель данной работы: раскрыть особенности физического развития детей дошкольного возраста с профилактикой плоскостопия, выявить основные виды упражнений с детьми дошкольного возраста для профилактики плоскостопия. В статье рассматривается проблема сохранения и укрепления здоровья дошкольника, также рассматривается организованное физическое воспитание, состоящее из правильно подобранных форм и методов организации физкультурных занятий. В данной статье дается определение плоскостопия. Его происхождение, признаки, причины возникновения, факторы развития и даются рекомендации по профилактике плоскостопия с использованием различных средств физического воспитания. Раскрываются виды плоскостопия по происхождению. Также в статье раскрывается то, что дети дошкольного возраста, имеющие плоскостопие, менее выносливы, им бывает больно ходить, необходимо носить правильную обувь. Очень часто дети становятся менее подвижны и активны, очень часто у них падает настроение. Так же у детей бывают головные боли, ослаблен иммунитет, вследствие чего, частые болезни. Часто эти проблемы приводят к тому, что у детей дошкольного возраста нарушается сон. В статье отмечаются особенности физкультурных занятий в дошкольном учреждении: в утренние, дневные и вечерние часы, во всех возрастных группах, необходимо применять специальные упражнения или комплексы упражнений для профилактики плоскостопия: ходьба на носках, на пятках, на наружных и внутренних краях стоп, ходьба по канату, по гимнастическим палкам, по ребристой дорожке, по наклонной плоскости, по массажным коврикам, катание мяча ногами.

Sharafutdinova Irina Alecsandrovna,

Municipal Budget Preschool Educational Institution – Kindergarten No. 489, Ekaterinburg, Russia

PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN WITH PREVENTION OF FLAT FEET

KEYWORDS: flat feet; prevention of flat feet; preschoolers; children's health; physical education; physical education; foot.

ABSTRACT. The topic of this article is the features of the physical development of preschool children with the prevention of flat feet. The purpose of this work: to reveal the features of the physical development of preschool children with the prevention of flat feet, to identify the main types of exercises with preschool children for the prevention of flat feet.

The article deals with the problem of preserving and strengthening the health of preschool children, and also considers organized physical education consisting of correctly selected forms and methods of organizing physical education classes. This article gives the definition of flatfoot. Its origin, signs, causes, factors of development and recommendations for the prevention of flat feet using various means of physical education are given. The article also reveals that a child with flat feet quickly gets tired of normal walking and running, and does not tolerate static and physical loads. Such a child can not fully participate in outdoor games, competitions, go on long walks, hikes, and so on. This, in turn, negatively affects his physical development in general, the ability to find a common language with peers, causes a sense of complex, lowers self-esteem. the article points out the features of the physical classes at the preschool in the morning, afternoon and evening, in all age groups, it is necessary to use special exercise or set of exercises for the prevention of flat feet: walking on the toes, on the heels of, on the outer and inner edges of the feet, rope walking, gymnastic sticks in ribbed track, downhill, massage mats, rolling a ball down.

Одной из главных целей дошкольного образования на сегодняшний день является развитие физической активности детей, укрепление здоровья.

В течение последних нескольких лет отмечается увеличение числа детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии здоровья. Исходя из этого, физическое развитие детей является актуальным направлением в работе детского сада.

В дошкольном образовательном учреждении имеется возможность систематически проводить мероприятия, направленные на профилактику различных отклонений в физическом развитии ребенка.

Регулярные занятия физической культурой необходимы для детей дошкольного возраста, так как дошкольный возраст – это время, когда организм ребенка активно развивается, в это время формируется «фундамент», основа для развития физических качеств [1].

Для того, чтобы физическое развитие и воспитание было эффективным для детей дошкольного возраста, необходимо правильно подобрать необходимые методы и приемы работы. Главным является индивидуальный подход к каждому ребенку.

Под методами физического воспитания понимаются способы применения физических упражнений: специфические и общепедагогические.

Специфические методы: метод строго регламентированного упражнения, игровой метод и соревновательный метод.

Общепедагогические методы: словесный метод, метод наглядного воздействия.

Формы организации физического воспитания представляют собой воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности детей, основу которой составляет двигательная активность ребенка:

- физкультурные занятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия (утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливающие процедуры);
- повседневная работа (подвижные игры, прогулки, индивидуальная работа с отдельными детьми и небольшими группами).

Организованные физические занятия улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Занятия повышают устойчивость ребенка к различному виду заболеваний, мобилизуют защитные силы всего организма в целом.

Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем будет полноценнее осуществляется его развитие.

У детей дошкольного возраста существуют определенные возрастные промежутки, в момент которых происходит скачек роста и развития организма. Именно в эти моменты происходит изменение структуры костей [3].

У детей этого возраста в период обучения ходьбе возникают условия для развития плоскостопной деформации, так как для увеличения площади опоры и удержания тела в равновесии ребенок широко расставляет обе ноги, опираясь при ходьбе на внутренние отделы стопы.

У детей в возрасте 5-6 лет необходимо обратить особое внимание на то, чтобы формировалась правильная походка. В этом возрасте необходимо контролировать, и можно при необходимости исправить, развитие стопы, чтобы в дальнейшем не было плоскостопия [2].

В настоящее время плоскостопие – это распространенная проблема большого количества людей.

Плоскостопие – это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода, в сочетании с пронацией пятки и супинацией переднего отдела стопы.

Дети, у которых есть такая болезнь, как плоскостопие имеют ряд проблем: они менее выносливы, им бывает больно ходить, необходимо носить правильную обувь. Очень часто дети становятся менее подвижны и активны, очень часто у них падает настроение. Так же у детей бывают головные боли, ослаблен иммунитет, в следствии чего, частые болезни. Часто эти проблемы приводят к тому, что у детей дошкольного возраста нарушается сон.

При плоскостопии, в результате снижения высоты свода стопы и некоторого отклонения ее кнаружи теряется способность стопы противостоять различным нагрузкам, то есть нарушается ее рессорная функция. Если ребенок стоит, то область внутреннего свода касается поверхности опоры и на него падает общий вес тела.

Расположенные на уровне свода мышцы, сосуды, нервы, растягиваются, вследствие чего возникают неприятные болевые ощущения в стопах и мышцах голени: чувство усталости и онемения [5].

Плоскостопие делят на два вида (по происхождению): врожденное и приобретенное. Врожденное плоскостопие – само название «говорит» за себя, это плоскостопие, которое у детей с момента рождения, переданное генетически. Такой вид плоскостопия встречается у 4% детей. Приобретенное плоскостопие – это болезнь, которая развилась под воздействием внешних факторов. Приобретенное плоскостопие бывает рахитическим, паралитическим, травматическим и статическим.

Причины: аномалии развития эмбриона, недоразвитие или отсутствие малоберцовых мышц.

Приобретенное плоскостопие: рахитическое плоскостопие (развивается у детей дошкольного возраста на фоне остаточных явлений 2-3 степени перенесенного рахита, при снижении плотности костной ткани и слабости мышечно-связочного аппарата).

Паралитическое плоскостопие (развивается при элементарных парезах или параличах большеберцовых мышц на фоне перенесенного полиомиелита, поражения спинного и головного мозга, при детском церебральном параличе, при этом функция других мышц голени может оставаться удовлетворительной).

Травматическое плоскостопие (формируется вследствие различных переломов костей стопы, а также при неправильно сросшихся переломах лодыжек).

Статическое плоскостопие (самый распространенный вид плоскостопия, составляет 82-90% среди всех форм плоскостопия. Развивается в результате гипотонии мышц обеих нижних конечностей, увеличения массы тела в течение короткого отрезка времени, длительного пребывания тела в статическом положении).

Деформация стоп бывает двух видов: поперечная (уплощение поперечного свода стопы) и продольная (уплощение продольного свода стопы) стопа соприкасается с полом почти всей площадью подошвы.

Признаки плоскостопия:

1. Страдающие плоскостопием дети ходят, широко расставив ноги, развернув стопы и слегка сгибая ноги в коленях.
2. Ноющие боли стоп и голени при ходьбе, стоянии, «жужжание в ногах».
3. К вечеру может, появится отек стопы, который проходит за ночь.
4. Быстро изнашивается внутренняя сторона подошвы.
5. Стопа становится шире.

Для эффективной профилактики плоскостопия необходимо использовать формы, методы и приемы работы по физическому развитию в комплексе. Необходимо включить в работу: физические упражнения, массаж (массажные дорожки), гигиенические процедуры, закаливание.

На физкультурных занятиях в дошкольном учреждении, в утренние, дневные и вечерние часы, необходимо применять специальные упражне-

ния или комплексы упражнений для профилактики плоскостопия: ходьба на носках, на пятках, на наружных и внутренних краях стоп, ходьба по канату, по гимнастическим палкам, по ребристой дорожке, по наклонной плоскости, по массажным коврикам, катание мяча ногами. Все эти упражнения способствуют укреплению свода стопы, так как дети, наступая на неровную поверхность, непроизвольно переносят тяжесть тела на наружный край стопы и поджимают пальцы.

Обязательно учитывается физическая нагрузка, согласно возрасту, группе здоровья, уровню физического здоровья дошкольника и его реальных возможностей.

Дошкольный возраст это самый продуктивный период для выполнения общеукрепляющих и профилактических упражнений и исправления имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата [4].

Ежедневные, систематические занятия физкультурой и специальными оздоравливающими физическими упражнениями укрепят мышцы, суставы и связки стоп детей дошкольного возраста.

Дошкольный возраст рассматривается, как один из важнейших этапов в развитии, становлении личности и индивидуальности ребенка. Для дошкольного возраста характерно чрезвычайная интенсивность всех составляющих процессов развития – физической, социальной, личностной, духовной, что позволяет ребенку осознать основы окружающего его мира и адаптироваться в нем.

Дошкольный возраст – это период, когда у ребенка формируется характер, личность и физическое здоровье. Поэтому нужно не упустить возможность разностороннего развития ребенка, его физического состояния, для того, чтобы ребенок мог вырасти здоровым и успешным человеком.

Список использованных источников

1. Вавилова, Е. Н. Укрепляйте здоровье детей : пособие для воспитателя дет. сада / Е. Н. Вавилова. – М. : Просвещение, 1986. – 125 с.
2. Кириллова, Ю. А. О здоровье всерьез. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия у дошкольников / Ю. А. Кириллова. – М. : Детство-Пресс, 2010.
3. Красикова, И. С. Плоскостопие. Профилактика и лечение / И. С. Красикова. – М. : Корона-Век, 2008.
4. Кудрявцев, В. Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) : программно-методическое пособие / В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров. – М., 2000.
5. Лосева, В. С. Плоскостопие у детей 6-7 лет: профилактика и лечение / В. С. Лосева. – М. : ТЦ Сфера, 2004.

Ивина Юлия Юрьевна,

воспитатель, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 127 «Кораблик»; 620010, Россия, г. Екатеринбург, ул. Исетская, 14а; e-mail: ivinajulyia@gmail.com

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДЕТСКОМ САДУ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура; спорт; здоровый образ жизни; воспитательная работа; оздоровительные меры; физическое воспитание; здоровье детей; дошкольники; дошкольные образовательные организации.

АННОТАЦИЯ. Статья посвящена проблемам физической культуры в детском саду. В современном мире дети много времени проводят за игрой с гаджетами, просмотром телевизора и т. д., что приводит к малоподвижному образу жизни, отсюда потеря интереса к физической культуре и ЗОЖ. Профессиональный и эффективный подход в сфере преподавания физической культуры в ДОУ, а также соблюдение режимных моментов способствует снижению случаев заболевания ОРЗ, гриппом, а также стабилизирует состояние нервной системы детей, а также повышает мотивацию к занятию спортом совместно с родителями. Тема данной статьи: «Актуальные вопросы физической культуры и спорта в детском саду». Цель: выявить проблемы физической культуры в детском саду. Предмет исследования: физическая культура в детском саду. Метод и методологическая работа: анализ литературы, изучение и обобщение сведений, наблюдение. Результаты: Выявили проблемы физической культуры в детском саду и нашли пути их решения. Область применения: дошкольное образование. Вывод: Проблема оздоровления в это работа коллектива ДОУ основанная на систематизации и планировании, а также тесном сотрудничестве с родителями.

Ivina Yuliya Yur'evna,

Educator, Municipal Budget Preschool Educational Institution – Kindergarten No. 127 “Korablik”, Ekaterinburg, Russia

CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN KINDERGARTEN

KEYWORDS: physical education; sport; healthy lifestyle; educational work; wellness measures; physical education; children's health; preschoolers; preschool educational organizations.

ABSTRACT. The article is devoted to the problems of physical culture in kindergarten. In the modern world, children spend a lot of time playing with gadgets, watching TV, etc. which leads to a sedentary lifestyle, hence the loss of interest in physical culture and healthy lifestyle. Professional and effective approach in the field of teaching physical education in preschool and compliance with the regime moments contributes to the reduction of cases of ARI, influenza, and stabilizes the nervous system of children, and increases motivation to engage in activities with their parents. The topic of this article is “Current issues of physical culture and sports in kindergarten”. Purpose: to identify the problems of physical culture in kindergarten. Research subject: physical education in

kindergarten. Method and methodological work: literature analysis, study and generalization of information, observation. Results: We identified the problems of physical culture in kindergarten and found ways to solve them. Scope: preschool education. Conclusion: The problem of health improvement is the work of the preschool educational institution staff based on systematization and planning, as well as close cooperation with parents.

На сегодняшний день мы живем в условиях неблагоприятной окружающей среды, которая отрицательно воздействует на организм человека. В эпоху интернет технологий дети много времени проводят за компьютером, ведут сидячий образ жизни. Такой образ жизни способствует развитию различных болезней, а именно заболеваний нервной и сердечнососудистой системы, хронических болезней суставов. Ребенок становится раздражительным и часто устаёт. Поэтому чтобы сохранить здоровье детей очень важно включить занятия спортом в их повседневную жизнь.

Сегодня развитие физической культуры в детском саду имеет ряд проблем. Одной из основных проблем является ухудшение состояния здоровья детей. В настоящее время в РФ наблюдаются негативные тенденции в состоянии здоровья детей во всех возрастных категориях. В дошкольном возрасте у значительной части детей (68%) возникают множественные нарушения функционального состояния органов и систем, 17% детей приобретают хронические заболевания, и только один ребенок из трех остается здоровым.

Еще одна проблема это недостаточная оснащенность образовательных учреждений спортивным оборудованием и инвентарем.

Следующая проблема отсутствие в образовательных учреждениях квалифицированных специалистов – тренеров по физической культуре, мед. работников. Эта проблема связана с невысокой заработной платой. Зачастую преподаватели отдают предпочтение частным платным услугам.

Отсутствие интереса к занятиям спортом у детей и родителей.

Для решения этих проблем в дошкольном образовательном учреждении нужно предоставить спортивное оборудование, найти квалифицированных тренеров и мед. работников. А также разработать ряд оздоровительных и профилактических мер. Работу в данном направлении должны проводить не только воспитатели, но и тренеры по физической культуре. Медицинские работники должны вести мониторинг о состоянии здоровья воспитанников и совместно с воспитателями составлять план мероприятий на год, по каждой возрастной группе. На протяжении всего дня в группе нужно поддерживать оптимальный двигательный режим. Проводить закаливание в ДОУ: промывание носа, точечный массаж, самомассаж, оздоровительные занятия проводить босиком, в легкой одежде.

Для формирования у детей желания заниматься спортом, вести здоровый образ жизни нужно проводить беседы, учить элементарным навы-

кам ухода за собой, в игровой форме объяснять что полезно, а что вредно для организма.

А также нужно установить единый подход к занятиям физической культурой в образовательном учреждении и дома. Для этого необходимо проводить родительские собрания, консультации, открытые занятия, спортивные праздники и т.д. Ведь интересы и предпочтения детей напрямую зависят от их родителей.

Занятие спортом необходимо в любом возрасте. Здоровье человека напрямую, зависит от его образа жизни. Поэтому важно прививать любовь к спорту, здоровому образу жизни с детства. Достаточная двигательная активность способствует правильному развитию личности.

Список использованных источников

1. Сагайдачная, Е. А. Оценка физической подготовленности детей в условиях дошкольного образовательного учреждения / Е. А. Сагайдачная, Т. Л. Богина, Т. С. Яковлева // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. – 2007.
2. Пушкарева, Е. В. Укрепление здоровья детей дошкольного возраста через занятия физической культурой / Е. В. Пушкарева. – 2013.
3. Бочарова, Н. И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста / Н. И. Бочарова. – М. : АРКТИ, 2002.
4. Новикова, И. М. Социокультурный аспект проблемы отношения родителей к здоровому образу жизни / И. М. Новикова. – М., 2006.
5. Прищепа, С. С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет / С. С. Прищепа. – М. : ТЦ «Сфера», 2009.
6. Филимонов, В. И. Физическая подготовка / В. И. Филимонов. – М. : МГРИ, 1990.

Искакова Камила Даулетовна,

спортивный психолог, магистрант специальности «Педагогика и психология» кафедры «Социальная педагогика и самопознание», Евразийский Национальный университет им. Л.Н. Гумилева; 010000, Республика Казахстан, г. Нур-Султан; e-mail: kamila_iskakova@mail.ru

Уразбаева Гульсара Тундебаевна,

доктор педагогических наук, доцент кафедры «Социальная педагогика и самопознание», Евразийский Национальный университет им. Л.Н. Гумилева; 010000, Республика Казахстан, г. Нур-Султан

**ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ
В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ**

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: мотивационная сфера; юношеский спорт; юные спортсмены; спортивные соревнования; подготовка к соревнованиям; спортивная деятельность.

АННОТАЦИЯ. В статье рассматриваются особенности мотивации юных футболистов в процессе подготовке к соревнованиям. Объектом исследования выступают юные футболисты в возрасте 15-16 лет. На основе тестов Т. Элерса определен уровень мотивации у юных футболистов, а также разработаны рекомендации.

Iskakova Kamila Dauletovna,

Sports Psychologist, Master's Degree Student of Specialty "Pedagogy and Psychology", Department of Social Pedagogy and Self-Knowledge, Eurasian National University named after L.N. Gumilyov, Nur-Sultan, Kazakhstan

Urazbayeva Gulsara Tundebaevna,

Doctor of Pedagogy, Associate Professor of Department of Social Pedagogy and Self-Knowledge, Eurasian National University named after L.N. Gumilyov, Nur-Sultan, Kazakhstan

**PECULIARITIES OF MOTIVATION OF YOUNG ATHLETES
IN THE PROCESS OF PREPARING FOR COMPETITIONS**

KEYWORDS: motivational sphere; youth sports; young athletes; sport competitions; preparation for competitions; sports activities.

ABSTRACT. The article examines features of the motivation of young football players in the process of preparing for competitions. The object of the research is young football players aged 15-16 years. On the basis of T. Ehlers' tests, the level of motivation among young football players was determined, and recommendations were developed.

Введение. На сегодняшний день, актуальна проблема по исследованию и созданию условий для самореализации и самоактуализации подростков, в связи с этим возрастает интерес к детско-юношескому спорту. Систематические занятия и участие в соревнованиях благоприятно влияют на развитие и формирование личностных качеств детей и юношей.

«Успешность» спортсмена определяется в достижении высоких спортивных результатов в ходе соревновательной деятельности. Высокий уровень конкуренции, интенсивные физические нагрузки порождают ряд негативных психологических тенденций, которые могут помешать юным спортсменам на пути к заветному результату. Одну из психологических проблем у юных спортсменов выделяют мотивацию к победе.

Целью нашего исследования является определение особенностей мотивации в процессе подготовки к соревнованиям, на примере юных футболистов 15-16 лет.

Задачи исследования: выявить уровень мотивации к успеху и избеганию неудач на основе тестов Т. Элерса и разработать рекомендации в случае необходимой коррекции.

Мотивация – это процесс побуждения к действию. Несмотря на такое емкое и лаконичное определение, этот процесс имеет сложную организацию. В нашей работе мы остановимся на изучении направленности мотивации: на успех и на избегание неудач.

Анализ литературных источников показал, что преобладание мотивации на достижение результата наиболее эффективна в успешном овладении навыков и умении их продемонстрировать. Но при этом исследователи отмечают, что слишком высокая мотивация стимулирует повышение уровня страха и степени тревожности спортсмена перед выступлением. В совокупности эти процессы приводят к ухудшению результатов в тех видах спорта, где важны четко координируемые движения, но существуют ситуации, когда требуется максимальная мотивация спортсмена: где необходима большая выносливость, быстрота реакции [1; 2].

В качестве решения этой проблемы в спорте применяется закон «оптимального уровня мотивации» Йеркса – Додсона, который гласит: «чем более сложной для исполнителя была выполняемая деятельность, тем более низкий уровень мотивации можно было считать оптимальным» [3].

По мнению В. Н. Вилюнаса, функциональное назначение эмоций успеха заключается в том, что они «усиливают и поддерживают» исходное побуждение к цели, а эмоции неуспеха – это побуждение «сдерживают и отклоняют» [4].

Так, современные авторы исследований, изучая направленность мотивации на успех и избегание неудачи, пришли к выводу: у успешного спортсмена степень мотивации, которая направлена на достижение успеха, всегда около 50% и выше, чем направленность на избегание неудачи. Если соотношение сместилось в пользу избегания, то соответственно снижаются шансы одержать победу.

Методика проведения. В нашем исследовании приняла участие футбольная команда детско-юношеской спортивной школы, в составе 12 человек, в возрасте 15-16 лет, в городе Нур-Султан, Республика Казахстан.

Предварительно с каждым с участником исследования была проведена беседа-опрос, где уточнялся возраст, спортивный стаж, актуальные состояния испытуемых. Далее каждому из участников были предложены тесты: методика диагностики личности на мотивации к успеху и методика диагностики личности на мотивации к избеганию неудач Т. Элерса [5].

В методике относительно стремления к успеху спортсменам необходимо было дать один ответ «да» или «нет» на 41 вопрос. По завершению подсчитывается сумма набранных баллов, и результаты оцениваются следующим образом: *от 1 до 10 баллов* – низкая мотивация к успеху; *от 11 до 16 баллов* – средний уровень мотивации; *от 17 до 20 баллов* – умеренно высокий уровень мотивации; *свыше 21 балла*: слишком высокий уровень мотивации к успеху.

В случае с избеганием неудач участникам нужно из списка слов, состоящего из 30 строк, по 3 слова в каждой строке, выбрать только одно из трех слов, которое наиболее точно их характеризует, и отметить его. Результаты обрабатываются по следующему критерию: чем *больше сумма баллов*, тем *выше уровень мотивации к избеганию неудач, защите*. Считается, что *от 2 до 10 баллов* – низкая мотивация к защите; *от 11 до 16 баллов* – средний уровень мотивации; *от 17 до 20 баллов* – высокий уровень мотивации; *свыше 20 баллов* – слишком высокий уровень мотивации к избеганию неудач, защите.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов осуществляется путем сравнения итогов по двум методикам. Обобщенные данные мы записали в таблицу «Результаты тестирования», которые представлена ниже (табл. 1).

Отметим, что вид спорта «футбол» требует от спортсменов выносливости и быстроты реакции, а это в свою очередь, ведет за собой высокий уровень мотивации достижения.

Опираясь на результаты тестирования направленности мотивации к успеху, мы видим, что у 6 участников исследования наблюдается «высокий» уровень, 5 спортсменов имеют «умеренно высокий» уровень и 1 испытуемый набрал 14 баллов, что соответствует «среднему» уровню. Переходим к анализу направленности мотивации к избеганию неудач, то отметим, что у 2 спортсмена набрали 24 и 25 баллов и их уровень оценивается как «слишком высокий», всего 1 участник имеет «высокий» уровень, набрав 18 баллов, у 8 испытуемых «средний» уровень и 1 один испытуемый имеет «низкий» уровень избегания неудач.

Таблица 1 – Результаты тестирования

	ф.и.	воз- раст	стаж	мотива- ция к успеху	уровень мотивации	мотивация избегания неудач	уровень мотивации
1	З. Д.	16	8	24	высокий	15	средний
2	А. А.	15	6	25	высокий	11	средний
3	И. А.	16	7	25	высокий	18	высокий
4	Д. И.	15	7	25	высокий	16	средний
5	А. Т.	16	6	14	средний	12	средний
6	С. Р.	15	4	20	умеренно высокий	24	слишком высокий
7	Ж. Б.	16	5	20	умеренно высокий	16	средний
8	Б. Д.	15		20	умеренно высокий	12	средний
9	Т. Б.	16	7	19	умеренно высокий	14	средний
10	С. М.	15	5	23	высокий	9	низкий
11	Т. А.	16	6	25	высокий	13	средний
12	Е. А.	16	4	19	умеренно высокий	25	слишком высокий

Сравнивая полученные результаты, мы видим, что спортсмены, у которых наблюдается «слишком высокий» уровень избегания неудач имеют спортивный стаж ниже относительно других участников. Но есть и такая закономерность: чем выше спортивный стаж, тем сбалансированы уровень мотивации.

Рассмотрим характерные черты направленность на успех: считается, что данная направленность относится к позитивной, так как в основе лежит активность и надежда на ожидаемый результат. И соответственно на уровне поведения у таких людей наблюдается уверенность в себе и в своих силах, они берут ответственность на себя, как правило, инициативны. Их отличает настойчивость в достижении цели, целеустремленность. Но при этом, чем выше мотивация человека к успеху – достижению цели, тем ниже готовность к риску.

Противоположной мотивации успеха является мотивация избегания неудач, которая относится к негативной мотивации, так как активность человека связана с потребностью избежать срыва, порицания, наказания, неудачи. В основе этой мотивации лежит идея избегания и идея негативных ожиданий. Высокая мотивация к избеганию неудач (защита) препятствует мотиву к успеху – достижению цели.

В результате вырабатывается следующий паттерн поведения: начиная дело, человек уже заранее боится возможной неудачи, думает о путях избегания этой гипотетической неудачи, а не о способах достижения успе-

ха. Люди, мотивированные на неудачу, обычно отличаются повышенной тревожностью, низкой уверенностью в своих силах, поэтому стараются избегать ответственных заданий, а при необходимости решения сверхответственных задач могут впадать в состояние близкое к паническому. По крайней мере, ситуативная тревожность у них в этих случаях становится чрезвычайно высокой. Все это, вместе с тем, может сочетаться с весьма ответственным отношением к делу [6].

На основании полученных данных мы предлагаем следующие рекомендации:

- Спортсменам рекомендуется самостоятельно проанализировать свое поведение в рамках учебно-тренировочных занятий, с целью выявления этих негативных тенденций.

- Тренерам поощрять и «хвалить» за достижения в учебно-тренировочном процессе, ставить молодых спортсменов в пары с более опытными спортсменами.

- Спортивным психологам разработать и включить мероприятия учебно-воспитательного характера с целью профилактики негативных тенденций (тренинги, семинары, лекции).

- Учитывать всем участникам спортивной деятельности, что у спортсменов с высоким уровнем мотивации к успеху, высока вероятность получения травмы.

Вывод. На основе методики диагностики направленности личности на успех и избегания неудач Т. Элерса, мы выяснили некоторые тенденции у испытуемых: у футбольной команды преимущественно наблюдается высокий уровень мотивации, а также нами отмечено, что чем выше стаж, тем более сбалансированы позитивная и негативная мотивация. Также в статье представлены рекомендации для спортивных психологов, тренеров и спортсменов с целью коррекции направленности мотивации.

Заключение. Успешное выступление на соревнованиях требует тщательной и всесторонней подготовки спортсмена. В особенности психологическая подготовка должна максимально грамотно организована и проведена. Таким образом, на основе нашего исследования, уточним, что научно-исследовательской группой должны изучаться и другие аспекты мотивации: мотивы, потребности, ценности и т. д.

Список использованных источников

1. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008.
2. Ильин, Е. П. Психология индивидуальных различий / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2004.
3. Виллонас, В. Н. Психология эмоциональных явлений / В. Н. Виллонас ; под ред. О. В. Овчинниковой. – М., 1976.
4. Брейент, К. Психология в современном спорте : учебник для специальностей с физкультурным уклоном / К. Брейент ; пер. с англ. Ю. Л. Ханина. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 237 с.

5. Станбулова, Н. В. Психология спортивной карьеры : учебник для институтов физической культуры / Н. В. Станбулова. – М., 2005.

6. Гордеев, В. А. Исследование мотивационного компонента личности спортсменов-дзюдоистов / В. А. Гордеев, Г. И. Дерябина // Вестник ТГУ. – 2012. – Вып. 10 (114). – С. 192-197.

Колбина Татьяна Валерьевна,

магистрант, Уральский государственный педагогический университет;
620017, Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26

ПОНЯТИЕ, СТРУКТУРА И ВИДЫ САМООЦЕНКИ ФИГУРИСТОВ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: самооценка личности; виды самооценки; фигурное катание; фигуристы; психология личности; психология спорта.

АННОТАЦИЯ. В статье рассматривается актуальность проблемы формирования самооценки у спортсменов, занимающихся фигурным катанием. Представлен анализ интерпретаций различных авторов понятия самооценки личности. Описывается структура самооценки с выделением нескольких компонентов, а также рассмотрены критерии классификации самооценки.

Kolbina Tatyana Valeryevna,

Master's Degree Student, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

THE CONCEPT, STRUCTURE AND TYPES OF SELF-ASSESSMENT OF FIGURE SKATERS

KEYWORDS: self-esteem of the individual; types of self-esteem; figure skating; skaters; psychology of Personality; sports psychology.

ABSTRACT. The article considers the relevance of the problem of forming self-esteem in athletes engaged in figure skating. An analysis of the interpretations of various authors of the concept of self-esteem of the individual is presented. The structure of self-assessment is described with the allocation of several components, as well as the criteria for the classification of self-assessment are considered.

В психологии спорта существует утверждение о том, что для спортсменов самооценка имеет особое значение, поскольку в их сфере деятельности идет сложная борьба за спортивные достижения, которые могут выражаться в таких малых значениях (долях секунды, сантиметрах, граммах), но весьма важных для получения эффективного результата. И в этих условиях формирование самооценки юных спортсменов, у которых самопознание и саморегуляция в процессе становления, играет немаловажную роль. Множество различных факторов влияют на процесс формирования самооценки юного спортсмена: оценки окружающих, достижения спортсмена и эмоциональное состояние. И в условиях физических и психологических нагрузок важную роль играет эффективная работа тренера и психолога.

Подготовка фигуристов характеризуется процессом постоянной оценки собственных результатов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Безусловно, итоговым результатом подготовки фигуристов является спортивное достижение, а именно соревновательный результат. От того, насколько спортсмен способен адекватно оценивать свои возможности в достижении поставленной цели, зависит в конечном итоге, насколько он будет удовлетворен или огорчен показанными соревнователь-

ными результатами, какие усилия будут приложены спортсменом в будущем для достижения спортивных результатов. Поэтому проблема формирования адекватной самооценки у фигуристов является актуальной в настоящее время в условиях востребованности высокорезультативных спортсменов и необходимости создания спортивного резерва из юных фигуристов.

В психологии и педагогике, как в отечественной, так и зарубежной, изучению самооценки уделено большое внимание. Понятие, структура, а также проблема формирования самооценки рассматриваются в работах Б. Г. Ананьева, Л. И. Божович, Л. С. Выготского, А. В. Захаровой, И. С. Кона, А. Н. Леонтьева, А. И. Липкиной, М. И. Лисиной, А. К. Марковой, В. С. Мухиной, И. И. Чесноковой, С. Л. Рубинштейн, Д. Б. Эльконина и других ученых. При этом интерпретации понятия самооценки у авторов разнообразны: с одной стороны, она рассматривается, как регулятор поведения человека и его деятельности, с другой – как независимая характеристика личности, ее главный компонент, указывающий на персональные особенности внутреннего мира личности и формирующий при ее активном участии.

Так, Л. С. Выготский говорит о том, что «самооценка – это обобщенное, т. е. устойчивое внеситуативное, и вместе с тем, дифференцированное отношение ребенка к самому себе. Опосредует отношение к самому себе, интегрирует опыт его деятельности, общения с другими людьми. Это инстанция, позволяющая контролировать собственную деятельность с точки зрения нормативных критериев, строить свое целостное поведение в соответствии с социальными нормами» [1].

И. И. Чеснокова считает, что «самооценка – обобщенные результаты познания самого себя и эмоционально-целостного отношения к себе, синтез и обобщение отдельных самооценок, в которых отражается понимание личностью ее сущности» [2].

Американский психолог У. Джеймс считал, что «самооценка личности – это удовлетворенность или неудовлетворенность субъекта собой» [3], а Роберт Бернс описывал самооценку, как эмоционально-ценностный компонент «Я-концепции», как «аффективная оценка представления индивида о самом себе, которая может обладать различной интенсивностью, поскольку конкретные черты образа «Я» могут вызывать более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или осуждением» [4]. И. С. Кон, также изучавший проблему «Я» в психологии личности, рассматривал понятие самооценки, как «когнитивные схемы, которые обобщают прошлый опыт личности и организуют, структурируют новую информацию относительно аспекта «Я» [5] и являются общим знаменателем, итоговым измерением «Я», выражающим меру принятия или непринятия индивидом самого себя, положительное или отрицательное отношение к себе» [6].

Л. В. Бороздина рассматривает самооценку, как «наличие критической позиции индивида по отношению к тому, чем он обладает, оценка с точки зрения определенной системы ценностей» [7].

По мнению А. Н. Леонтьева, изучавшего проблемы развития психики, «самооценка – это существенные условия, благодаря чему индивид остается личностью» [8].

М. И. Ковель, Н. Е. Шафажинская считают, что «самооценка – основа саморегуляции и внутренней мотивации, которая тесно связана с процессом познания» [9].

Проанализировав различные подходы к определению самооценки из множественных источников, можно предложить следующую формулировку понятия самооценки: совокупность дифференцированного отношения человека к самому себе, включающая эмоционально-ценностное отношение к своей личности и деятельности.

В психологии и педагогике существует мнение, что становление и формирование личности происходит в процессе осуществления деятельности, общения и самосознания. В процессе социализации человек осваивает навыки, обретает знания, устанавливает связи с другими участниками процесса, в результате чего формируется образ о самом себе. Ф. В. Костылев считает, что в структуру личности входят три показателя – самооценка, ожидаемая оценка, оценка личностью группы. «Хочет человек того или нет, он объективно вынужден считаться с этими субъективными индикаторами своего самочувствия в группе, успешности или неуспешности своих достижений, позиции по отношению к себе и окружающим» [10].

Также в психологии есть мнение, что структура самооценки представлена двумя компонентами – когнитивным (знание человека о себе) и эмоциональным (отношение к себе), которые сосуществуют неразрывно. Это обусловлено тем, что знания о себе приобретаются через связи с другими людьми, которые неизбежно обретают эмоциональную окраску, характерную для сложившихся обстоятельств взаимодействия.

«Когнитивный компонент самооценки – комплекс убеждений о себе, которые могут быть как обоснованными, так и необоснованными. Показатели когнитивного компонента самооценки: мера реалистичности, способ ориентации при обосновании самооценки, разнообразие и широта самооценочных суждений, форма (проблематичная или категоричная) выражения суждений о себе.

Эмоциональный компонент самооценки – эмоциональное отношение к этому комплексу убеждений (оценочные характеристики составляющих когнитивной самооценки и связанные с ними переживания), сила и напряженность которого зависит от значимости для личности оцениваемого содержания» [11].

Психологи А. В. Захарова и Б. Ю. Худобина выделили три уровня когнитивного компонента самооценки:

– первый уровень: самый высокий уровень, самооценка личности происходит на основании четкого осознания своих качеств, особенностей, умений обобщать и анализировать ситуаций, в которых проявляются те или иные качества человека;

– второй уровень: средний уровень, самооценка личности происходит на основании мнения окружающих, на анализе отдельных фактов и ситуаций без обобщения;

– третий уровень: низкий уровень, самооценки личности происходит на основании эмоций, отсутствии анализа реальных фактов и ситуаций.

При этом, по мнению вышеназванных ученых, взаимодействие эмоционального и когнитивного компонентов самооценки не носят однозначного линейного характера (таблица 1).

Таблица 1

Уровень развития эмоционального компонента (удовлетворенности собой)	Уровень развития когнитивного компонента
Высокий адекватный	Высокий
Высокий неадекватны	Низкий
Средний = адекватный	Высокий
Низкий адекватный	Низкий
Низкий неадекватный	Высокий

Таким образом, высокий уровень развития когнитивного компонента находится в зависимости от рефлексивно-критического отношения к себе: человек либо адекватно высоко себя оценивает, либо просто адекватно, либо слишком критично к себе относится и неадекватно низко оценивает себя. Подобные оценки говорят о том, что личность обладает высоким уровнем саморефлексии и познания самого себя.

Комплекс убеждений о себе чаще всего основан на сравнении качеств личности и результатов ее деятельности с другими людьми, с эталонами, нормами, с определенным уровнем притязаний.

В психологической литературе существуют различные мнения относительно критериев, по которым самооценка может классифицироваться на виды. Среди наиболее распространенных можно встретить адекватность самооценки и её уровень [12], самоафферентация человека во времени [13], степень обобщения человеком своих качеств и степень позитивности воздействия самооценки на качество адаптации человека [14].

В литературе встречаются следующие виды самооценки, выделенные по вышеперечисленным критериям:

- по соотношению с действительностью: адекватная и неадекватная;
- по уровню: высокая, средняя, низкая;
- по степени обобщенности оцениваемых человеком собственных качеств: «хороший», «плохой»;

– по временной отнесенности: прогностическая, актуальная и ретроспективная.

На процесс формирования того или иного вида самооценки может оказывать воздействие целый комплекс различных факторов, в числе которых могут быть индивидуальные особенности личности, содержание деятельности, достигнутые результаты, конкретная ситуация, социальные условия, социальное окружение и прочее. При этом в изученной литературе существует отчетливое мнение о том, что виды и механизмы формирования самооценки не имеют своей специфики у спортсменов. Однако многими авторами отмечается огромное влияние спорта, как одной из ведущих деятельности человека, на процесс формирования личности, и в частности, формирования самооценки.

Список использованных источников

1. Выготский, Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – М. : Смысл, 2005. – 1136 с.
2. Чеснокова, И. И. Проблемы самосознания в психологии / И. И. Чеснокова. – М. : Наука, 1977. – 144 с.
3. Психология / под ред. Л. А. Петровской. – М. : Педагогика, 1991. – 368 с.
4. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – М. : Прогресс, 1986.
5. Проблема «Я» в психологии // Психология самосознания. Хрестоматия по социальной психологии личности / под ред. Д. Я. Райгородского. – Самара : БАХРАХ-М, 2007. – С.45-96.
6. Кон, И. С. Открытие «Я» / И. С. Кон. – М., 1978. – С. 71.
7. Бороздина, Л. В. Что такое самооценка / Л. В. Бороздина // Психологический журнал. – 1992. – № 4. – С. 99-100.
8. Леонтьев, А. Н. Проблемы развития психики / А. Н. Леонтьев. – М. : Изд-во МГУ, 1972. – 576 с.
9. Ковель, М. И. Личностная и профессиональная самооценка студента педвуза / М. И. Ковель, Н. Е. Шафажинская. – М., 1986. – С. 153.
10. Костылёв, Ф. В. Баллы. Книга для учителя / Ф. В. Костылёв. – М. : Владос, 2005.
11. Психология детства : учебник / под редакцией члена-корреспондента РАО А. А. Реана. – СПб. : Прайм-ЕВРО-ЗНАК, 2003. – 368 с.
12. Маришук, В. Л. Методы психодиагностики в спорте / В. Л. Маришук. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 37 с.
13. Архиреева, Т. В. Становление самооценки школьной компетентности у младших школьников / Т. В. Архиреева // Ананьевские чтения : тезисы науч.-практ. конф. / под ред. А. А. Крылова, В. А. Якунина ; Санкт-Петербургский гос. ун-т. – СПб., 2001. – С. 210-213.
14. Лозовая, Г. В. Формирование самооценки спортсмена : учеб. пособие / Г. В. Лозовая ; Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – 20 с.

Косарева Ксения Андреевна,

магистрант, Уральский государственный педагогический университет; 620017, Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: cool.ks@yandex.ru

Пушкарева Инна Николаевна,

кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, Уральский государственный педагогический университет; 620017, Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура; физическое развитие; гибкость; физическое воспитание; развитие гибкости; двигательные способности; уроки физической культуры.

АННОТАЦИЯ. Одной из основных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития двигательных способностей. Двигательными способностями принято называть врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность и целесообразная двигательная деятельность человека. К основным двигательным способностям относят силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Гибкость – одна из важнейших двигательных способностей человека, которая относится к группе генетически обусловленных способностей с выраженными благоприятными периодами развития и проявления. Гибкость характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Эту двигательную способность человека необходимо развивать с самого детства и систематически. Наиболее продуктивным периодом развития гибкости является младший и средний школьный возраст. В статье К. А. Косаревой и И. Н. Пушкаревой рассматривается проблема развития гибкости на уроках физической культуры. Предметом исследования являются методы развития гибкости на уроках физической культуры. В статье описываются методы развития и совершенствования гибкости как физического качества человека. Определяются критерии выбора методов. В результате исследования были выделены и обоснованы условия для развития и совершенствования физических качеств человека на уроке физической культуры, представлены наиболее эффективные методы развития гибкости на занятиях физической культурой в общеобразовательной школе.

Kosareva Ksenia Andreevna,

Master's Degree Student, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Pushkareva Inna Nikolaevna,

Candidate of Biology, Associate Professor, Head of Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Sports, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

METHODS OF DEVELOPING FLEXIBILITY IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

KEYWORDS: physical education; physical development; flexibility; physical education; development of flexibility; motor abilities; physical education lessons.

ABSTRACT. One of the main tasks solved in the process of physical education is to ensure the optimal development of motor abilities. Motor abilities are usually called innate morphofunctional qualities, thanks to which physical activity and appropriate motor activity of a person is possible. The main motor abilities include strength, speed, endurance, flexibility, agility. Flexibility is one of the most important motor abilities of a person, which belongs to the group of genetically determined abilities with pronounced favorable periods of development and manifestation. Flexibility is characterized by the degree of mobility of the links of the musculoskeletal system and the ability to perform movements with a large amplitude. This motor ability of a person must be developed from childhood and systematically. The most productive period of flexibility development is the primary and secondary school age. The article by K. A. Kosareva and I. N. Pushkareva deals with the problem of developing flexibility in physical education lessons. The subject of the study is the methods of developing flexibility in physical education lessons. The article describes the methods of development and improvement of flexibility as a physical quality of a person. The criteria for selecting methods are defined. The study has been isolated and grounded conditions for the development and improvement of physical qualities in the lesson of physical culture, presented in the most effective methods of flexibility on physical education in the secondary school.

Уроки физической культуры в школе представляют собой систему занятий, способствующих физическому развитию, улучшению самочувствия, формированию двигательных умений и навыков. Физическое развитие повышает устойчивость организма к негативным условиям окружающей среды, увеличивает его резервные силы.

Готовность человека осуществлять активную двигательную деятельность определяется его физическими качествами. Наряду с силой, выносливостью, ловкостью, быстротой важнейшим физическим качеством человека является гибкость. Гибкость – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой, а также изменять положение тела и его отдельных звеньев в зависимости от двигательной задачи [1, с. 4].

Уровень гибкости обуславливает развитие быстроты, координационных способностей, силы. В теории и методике физического воспитания гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Необходимый уровень гибкости гарантирует свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещение отдельных звеньев тела.

Воспитание гибкости имеет особое значение для развития двигательных качеств и физического состояния человека. Специалисты увере-

ны, что развитие гибкости должно начинаться с 6-7 лет. У детей и подростков 9-14 лет это качество развивается почти в два раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте [2, с. 18]. Объяснить это можно тем, что у детей данного возраста мышечно-связочный аппарат обладает большой растяжимостью. Высокие показатели гибкости отмечаются у мальчиков в 15 лет, а у девочек – в 14 лет.

В методике физической культуры представлена система методов развития гибкости на уроках физической культуры. При выборе метода педагогу необходимо учитывать возраст и пол детей в классе, так как подвижность в суставах развивается неравномерно в различные возрастные периоды и зависит от половой принадлежности. Также необходимо учитывать сезонность: зимой двигательная активность детей падает на 30-45% по сравнению с весенним и осенним периодом [3, с. 48].

Рассмотрим популярные и эффективные методы развития гибкости, применяемые на уроках физической культуры.

Повторный метод традиционно считается основным методом для развития гибкости. Достижение максимальной амплитуды при движении является основной задачей при выполнении упражнений на гибкость, поэтому важно и необходимо учитывать характер упражнений, число повторений и интервал отдыха между упражнениями. Упражнения на растягивание выполняются сериями (по несколько повторений в каждой серии), с интервалами активного отдыха, которые будут достаточны для восстановления работоспособности. Количество повторений будет зависеть от возраста, пола и физической подготовки обучающихся.

Метод многократного растягивания основан на свойстве мышц растягиваться при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движений. Упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды, количество повторов каждого из них 8-12 раз [4, с. 36]. При использовании данного метода амплитуда махов каждого последующего упражнения становится сильнее, к 8-12 разу она становится максимальной или около максимальной. Большое значение имеет темп движений: активные динамические упражнения, должны выполняться в более высоком темпе, чем любые другие упражнения растяжки, а пассивные необходимо выполнять в более медленном темпе.

В основе метода статического растягивания лежит зависимость величины растягивания от его продолжительности. При выполнении упражнений необходимо полностью расслабиться и затем удерживать конечное положение тела в течение определенного времени (от нескольких секунд до нескольких минут в зависимости от физической подготовленности обучающихся).

Метод динамических усилий помогает развивать подвижность в суставах. Рекомендуются упражнения с внешними сопротивлениями: весом

предметов, противодействием партнера или сопротивлением упругих предметов.

Универсальный метод круговой тренировки эффективен для воспитания и совершенствования всех физических качеств, в том числе и гибкости. Специально подобранные упражнения воздействует на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы.

Система статических упражнений – стретчинг – направлена на развитие гибкости, способствует повышению эластичности мышц. Упражнения стретчинга могут применяться на всех этапах урока: при проведении разминки – для подготовки мышц, сухожилий и связок; в основной части урока – для развития гибкости и повышения эластичности мышц и связок; в заключительной части урока – для восстановления после высоких физических нагрузок.

Очень важно при выполнении упражнений на развитие гибкости не допускать болевых ощущений, быстрого темпа выполнения упражнений, резких движений, большой амплитуды в начале выполнений упражнений (амплитуду необходимо постепенно увеличивать), длительного перерыва в их применении (при длительном перерыве подвижность в суставах уменьшается).

Для развития гибкости следует определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок. При составлении плана урока педагог может использовать несколько методов для развития гибкости. Например, использовать два метода при выполнении упражнения на растягивание в подготовительной и заключительной частях урока. В каждом комплексе рекомендуется выполнять сначала упражнения для суставов верхних конечностей, затем – туловища и нижних конечностей.

Выбор метода для конкретного класса определяется оценкой уровня гибкости посредством тестов и контрольных упражнений. Самым популярным упражнением для оценки гибкости является упражнение «Наклон туловища вперед без сгибания ног в коленных суставах». Расстояние между кончиками пальцев выпрямленных рук и опорной поверхностью – объективный критерий оценивания гибкости.

Целесообразный выбор основных и специфических методов физического воспитания, учет возрастных особенностей обучающихся являются необходимыми условиями для развития и совершенствования физических качеств человека на уроке физической культуры.

Список использованных источников

1. Данилова, И. В. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре : методические указания к практическим занятиям для студентов 1-3 курсов / И. В. Данилова. – Ульяновск : УлГТУ, 2010. – 30 с.

2. Ермолаев, Ю. А. Возрастная физиология : учебник / Ю. А. Ермолаев. – М. : Возрастная физиология, 1985. – 34 с.
3. Гужаловский, А. Ф. Развитие двигательных качеств у школьников / А. Ф. Гужаловский. – Минск, 1978. – 88 с.
4. Сермеев, Б. В. Спортсменам о воспитании гибкости / Б. В. Сермеев. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 61 с.

Кочегаров Дмитрий Александрович,

Уральский государственный педагогический университет; 620017, Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: dima.kochegarov.1993@mail.ru

Пушкарева Инна Николаевна,

кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, Уральский государственный педагогический университет; 620017, Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26

ВОЗДЕЙСТВИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПОДРОСТКОВ 14-17 ЛЕТ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: круговые тренировки; спортивные упражнения; выносливость; спортивные результаты; подростки; скоростно-силовая выносливость; физическая культура.

АННОТАЦИЯ. Повышение уровня скоростно-силовой выносливости у подростков является актуальной темой. Для того чтобы выполнить поставленные задачи выбирались методы, организовались условия исследований, их проведение, а также обрабатывались полученные данные в соответствии с требованиями и учетом основных принципов, принятых в научных исследованиях в теории и методике физической культуры. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; тестирование физического состояния спортсменов; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; методы математической статистики. Для оценки эффективности экспериментальной методики организации занятий для подростков, записывались физические показатели, на протяжении всего эксперимента. Оценивая полученные данные, наблюдается достоверное увеличение результатов по всем показателям в группе. Все упражнения отлично и эффективно оказали свое влияние на организм подростков данного возраста. Результаты, полученные методом круговой тренировки, дали возможность наглядно показать свою готовность к тем или иным нагрузкам.

Kochegarov Dmitry Aleksandrovich,

Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Pushkareva Inna Nikolaevna,

Candidate of Biology, Associate Professor, Head of Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Sports, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

EFFECT OF CIRCULAR TRAINING ON THE DEVELOPMENT OF SPEED AND POWER ENDURANCE IN ADOLESCENTS 14-17 YEARS OLD

KEYWORDS: circuit training; sport exercises; endurance; sports performance; adolescents; speed-strength endurance; physical education.

ABSTRACT. Increasing the level of speed-strength endurance in adolescents is a hot topic. In order to fulfill the assigned tasks, the methods were chosen, the conditions of research were organized, their conduct, and the obtained data were processed in accordance with the requirements and taking into account the basic principles adopted in scientific research in the theory and methodology of physical culture. To solve the set tasks, the following research methods were used: analysis of scientific and methodological literature; testing the physical condition of athletes; pedagogical supervision; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics. To assess the effectiveness of the experimental methodology for organizing classes for adolescents, physical indicators were recorded throughout the experiment. Evaluating the data obtained, there is a significant increase in the results for all indicators in the group. All the exercises had an excellent and effective effect on the body of adolescents of this age. The results obtained by the circular training method made it possible to visually show their readiness for certain loads.

Под круговой тренировкой принято считать тип тренировок, в котором упражнения на различные группы мышц производятся по очереди, образуя тем самым своеобразный круг. Как правило, за занятие выполняется несколько таких кругов. За одно занятие, как правило, прорабатываются все группы мышц. При этом длительность тренировки составляет в среднем 30-40 минут, редко – 60 минут. Такое сравнительно небольшое время обуславливается следующей характеристикой кругового тренинга. Круговые тренировки характеризуются большой интенсивностью – маленькие рабочие веса (часто работа с весом собственного тела), отдых между подходами, общий высокий темп тренировки. Энергоемкость такого тренинга сравнима с кардиотренировками. Отсюда и малая продолжительность тренировок.

В последние годы данная методическая форма комплексного применения физических упражнений детально разрабатывалась специалистами.

Метод круговой тренировки был первоначально разработан и предложен английскими специалистами Р. Морганом и Г. Адамсоном в 1952-1958 гг. Основы метода круговой тренировки отражены в работах таких специалистов как: М. Шолих, Л. Геркан, Х. Муртазин, М. Пейсахов и другие.

На уроках физической культуры круговая модель уроков обретает особенную роль, таким образом позволяет немалому числу обучающихся тренироваться в то же время и самостоятельно, применяя наибольшее количество инвентаря равным образом оборудования. Подле этом формирование двигательных качеств обязано оставаться непосредственно связано со освоением программного материала. По этой причине, в комплексы круговой тренировки вводят физические упражнения схожие по личной структуре к умениям и навыкам такого либо другого раздела тренировочного плана. Вследствие выполнения этот комплекс станет способствовать совершенствованию умений и навыков, входящих в тренировочный материал. Неотъемлемое требование – заблаговременное исследование данных упражнений самими обучающимися.

Круговая тренировка приучает учеников к самостоятельному мышлению при формировании двигательных качеств, вырабатывает метод предварительно запланированных двигательных действий, развивает дисциплинированность также организованность при исполнении упражнений. Значимым считается и то, что круговая тренировка дает обеспечение персонального подхода на каждого ученика, дает возможность максимально результативно применять время.

Плюсы круговой тренировки на все тело:

1. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
2. Тонизирование тела, увеличение мышечной силы и прорисовка рельефа.
3. Развитие выносливости.
4. Экономия времени.
5. Интенсивное сжигание калорий и улучшение метаболизма.
6. Творческий и гибкий метод занятий, позволяющий делать упражнения разнообразными и не скучать во время занятий.
7. Адаптивность.

Данная программа обладает следующими плюсами: отлично формирует скоростно-силовую выносливость организма; активно сжигает лишние калории и стимулирует метаболизм (из-за постоянной смены упражнений на разные группы мышц); улучшает работу сердечно-сосудистой системы; тормозит процессы старения, так как при интенсивной нагрузке в организм поступает большое количество кислорода, что стимулирует восстановительные процессы; подойдет для режима «сушки», так как помогает сжечь жир и, при этом, сохранить мышцы; для кардиофилов круговой тренинг – хорошая замена кардиотренировке.

Представляем вашему вниманию программу круговой тренировки. Состоящий из 3 подходов, каждый подход состоит из 12 упражнений. Отдых между подходами составляет 5 минут. Между упражнениями предусмотрено время на смену упражнения: 5 секунд.

Номер круга	Название упражнения	Время работы во время одного упражнения: 45 секунд Время на смену упражнения: 5 секунд
Первый круг	1) подъем на канате; 2) прыжки на скакалке; 3) подтягивание на турнике; 4) выпрыгивания на скамью; 5) выбрасывания мяча из полного приседа; 6) прыжки с отталкиванием грифа штанги от груди; 7) перепрыгивания через скамью; 8) подъем гантель на бицепс;	
Отдых: 5 минут		
Второй круг		

Отдых: 5 минут	9) подтягивания на низком турнике; 10) работа на резине; 11) отжимания на брусьях;
Третий круг	12) упражнение на пресс с мячом.

Выполнять данную тренировку необходимо один раз в неделю, что позволяет значительно сэкономить время, а эффект от такой тренировки будет высоким.

Ведь круговой тренинг – очень интенсивная тренировка на разные группы мышц. Все упражнения выполняются по очереди и образуют «круг». За одну тренировку можно осилить несколько кругов и проработать все мышечные группы. Продолжительность составляет 40 минут.

Попробовать такую тренировку может каждый, но не каждый сможет ее пройти без потерь для здоровья. Поэтому не стоит нагружать себя, если вы чувствуете себя плохо или у вас есть противопоказания.

Разновидности данного способа тренировки. Как и в кроссфите, круговая тренировка – это лишь методика построения тренинга, которая не определяет дальнейшее профилирование спортсмена. Основа, заложенная в базовых принципах такой тренировки, позволяет создавать вариативность в соответствии с потребностями спортсмена: начиная от классических тренировок, которые используются во всех направлениях, связанных с тяжелой атлетикой (бодибилдинг, пауэрлифтинг, и прочее) и заканчивая комбинированными легкоатлетическими тренировками с упором на развитие функциональных возможностей (табата, кроссфит и прочее).

Зная, что такое круговая тренировка на все тело, и понимая принципы построения тренинга, можно скорректировать тренировочную программу под свои потребности.

Список использованных источников

1. Гришин, Ю. И. Общая физическая подготовка : учебное пособие / Ю. И. Гришин. – Ростов-н/Д. : Феникс, 2012.
2. Калашникова, Р. В. Метод комплексно-круговой тренировки и ее применение на занятиях физической культуры / Р. В. Калашникова. – Иркутск : ИГМУ, 2014.
3. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров. – М. : Академия, 2009.
4. Харламова, Е. В. Физическая культура / Е. В. Харламова. – М., 2005.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика Физического воспитания и спорта : учебное пособие для студ. высш. уч. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2009.
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2003.

Кузнецов Александр Семенович,

доктор педагогических наук, профессор, Набережночелнинский филиал Университета управления «ТИСБИ»; 423806, Россия, Республика Татарстан, г. Набережные Челны, ул. Комсомольская набережная, 6; e-mail: kuznetsov-as@mail.ru

СОДЕРЖАНИЕ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРОЦЕССА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: подготовка спортсменов; греко-римская борьба; спортсмены; высшее спортивное мастерство; физическая культура.

АННОТАЦИЯ. Греко-римская борьба входит в программу Олимпийских игр. Это высоко конкурентный вид спорта, в котором российские борцы доминируют, но это не дает право почитать на лаврах, так как конкуренты всегда наступают на пятки. Чтобы оставаться и впредь в лидирующих позициях, необходимо совершенствовать тренировочный процесс не только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, но и на этапах начальной подготовки и этапе тренировочном (спортивной специализации) с учётом передовых научных технологий. В этом, на наш взгляд, давно намечился кризис методологии многолетней подготовки.

Kuznetsov Aleksandr Semenovich,

Doctor of Pedagogy, Professor, of Naberezhnye Chelny branch of the University of Management "TISBI", Naberezhnye Chelny Russia

CONTENT AND SEQUEENCE OF LONG-TERM TRAINING PROCESS IN GRECO-ROMAN WRESTLING

KEYWORDS: training of athletes; Greco-Roman wrestling; athletes; higher sportsmanship; physical education.

ABSTRACT. Greco-Roman wrestling is included in the program of the Olympic Games. This is a highly competitive sport, in which Russian wrestlers dominate, but this does not give the right to rest on their laurels, since competitors always step on their heels. In order to remain in the leading positions in the future, it is necessary to improve the training process not only at the stages of improving sports skills and higher sports skills, but also at the stages of initial training and the training stage (sports specialization), taking into account advanced scientific technologies. In this, in our opinion, there has long been a crisis in the methodology of long-term training.

Греко-римская борьба входит в программу Олимпийских игр. Это высоко конкурентный вид спорта, в котором российские борцы доминируют, но это не дает право почитать на лаврах, так как конкуренты всегда наступают на пятки. Чтобы оставаться и впредь в лидирующих позициях, необходимо совершенствовать тренировочный процесс не только на этапах совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) и высшего спортивного мастерства, но и на этапах начальной подготовки и этапе тренирово-

вочном (спортивной специализации) с учётом передовых научных технологий. В этом, на наш взгляд, давно наметился кризис методологии многолетней подготовки.

Причиной такого положения явились такие факторы, как:

- ранняя специализация без учета возрастных особенностей к овладению сложно-координационными действиями в стрессовых условиях (2);
- тенденция переноса тренировочных заданий групп (ЭССМ) и (ЭВСМ), на плечи борцов (ЭНП) и (ЭТ(СС)), которые не готовы по многим объективным причинам усвоить и осилить координационную или энергетическую нагрузку, рассчитанную на взрослых;
- увлечение тренеров общефизической подготовкой (ОФП) и специальной физической подготовкой (СФП);
- увлечение массированными объемами тренировочных нагрузок в ущерб образовательному компоненту.

Такая практика на первых двух этапах приводит к массовому отсеву занимающихся из греко-римской борьбы на последних этапах и сокращению спортивного долголетия борцов.

В основе возникшего противоречия лежат концептуальные принципы развития физической культуры и спорта в нашей стране. Наши, в некотором смысле, искажённые теоретические представления об иерархии терминов, связанных с физической культурой и спортом, проявляются уже в самом порядке расположения учебного материала в Федеральных стандартах вузов физической культуры, в Федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, это отражается на качествах учебников, учебных пособий для вузов физической культуры. Это отражается также на качестве программ для спортивных школ (СШ) и спортивных школ олимпийского резерва (СШОР), в конечном итоге, все это отражается на качестве работы тренерско-преподавательского состава. Учебный материал в них располагается в следующей последовательности:

- общефизическая подготовка (ОФП);
- специальная физическая подготовка (СФП);
- технико-тактическая подготовка;
- теоретическая и психологическая подготовка;
- восстановительные мероприятия [1].

Первое противоречие. Можно ли вести разговор об организации СФП раньше, чем будут усвоены основные технические действия, над повышением качества которых необходимо работать в процессе ОФП?

Второе противоречие. В каждом виде спорта, в том числе и в греко-римской борьбе, на соревнованиях оцениваются специфические действия. Почему же тренеры игнорируют образовательный компонент и занимаются на начальном этапе подготовки, в основном, ОФП, аргументируя это тем, что дети должны вначале приобрести силу для проведения приёмов борьбы? Дети, пришедшие учиться приёмам греко-римской борь-

бы, в силу неспособности ориентироваться на отставленный эффект и под давлением высоких физических нагрузок уходят из греко-римской борьбы.

Третье противоречие. В соответствии с программами для СШ и СШОР количество планируемых для изучения приемов на год слишком велико, в других случаях слишком ограничено. В последнем случае изучение приёмов растягивается до восьмого года обучения, что противоречит элементарным положениям педагогики и прикладной педагогики спортивной борьбы.

Четвертое противоречие. Содержание программного материала не обеспечивает концентрического овладения разнонаправленными техническими арсеналами приёмов, что способствует формированию ограниченных технико-тактических комплексов с низкой степенью надежности и это не позволяет, несмотря на многочисленные попытки, составить модельные характеристики борцов высокой квалификации с учетом весовых категорий.

Исправление сложившегося положения в греко-римской борьбе необходимо начать с перестройки методологии многолетней спортивной подготовки:

- физическая культура является общественным явлением, а спорт – ее наиболее действенной составляющей частью;
- высокие показатели, в большей степени, возможны только через вовлечение как можно большего количества занимающихся;
- спорт на уровне сборных команд не самоцель, но показатель меры эффективности организации физкультурного движения в обществе, а это, в свою очередь, влияет на здоровье нации в целом.

При таком подходе мы можем провозгласить принцип многолетней подготовки в греко-римской борьбе под доминированием технико-тактической подготовки на всех ее этапах.

Планирование, обучение и контроль за показателями в СШ и СШОР должны основываться на технико-тактическом компоненте (см. схему) [3].

Схема – Содержание и последовательность процесса многолетней подготовки в греко-римской борьбе

Год обучения	Возраст*	Содержание подготовки			Метод обучения
		Технико-тактическая	Физическая	Психологическая	
1.	10-11	Базовая фундаментальная техническая подготовка	ОРП	МЭП	Групповой
2.	11-12	Базовая расширенная техническая подготовка	ОРП	МЭП	Групповой
3.	12-13	Базовая технико-тактическая подготовка – 1 год	ОРП	МЭП ВП	Групповой
4.	13-14	Базовая технико-тактическая подготовка – 2 год	ОРП	МЭП ВП	Групповой

5.	14-15	Базовая тактико-техническая подготовка	ОРП	МЭП ВП	Групповой
6.	15-16	Базовая тактическая подготовка	СФП ОФП	МЭП ЭП	ИГП
7.	16-17	Индивидуально-групповая техническая подготовка	СФП ОФП	МЭП ЭП	ИГП
8.	17-18	Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка	СФП ОФП	МЭП ЭП	ИГП
9.	18-19	Индивидуально-групповая тактико-техническая подготовка	СФП ОФП	МЭП ЭП	ИГП
10.	19-20	Индивидуально-групповая тактическая подготовка	СФП ОФП	МЭП ЭП	ИГП
11.	< 20	Автономная подготовка	СФП ОФП	МЭП ЭП	Индивидуальная

Условные обозначения:

- * – при соответствии уровня биологического развития календарному возрасту;
- ОРП (общеразвивающая подготовка);
- МЭП (морально-этическая подготовка);
- ВП (волевая подготовка);
- ИГП (индивидуально-групповая подготовка);
- СФП – специальная физическая подготовка;
- ОФП – общая физическая подготовка;
- ЭП – эмоциональная подготовка.

В греко-римской борьбе существуют несколько показателей, которые обеспечивают информацией о положительных результатах или неудачах. К таким показателям относятся:

- результирующие показатели – при контроле результатов учебно-тренировочной деятельности;
- аргументирующие показатели – фиксирование технико-тактических действий;
- функциональные показатели – получаемые в лабораторных условиях;
- практические показатели – соревновательная деятельность [2].

Для того чтобы организовать систему подготовки и контроля за качеством ведения тренировочного процесса, необходимо овладеть интегральной моделью, которая состоит из трех блоков:

- модель технико-тактической деятельности;
- модель функциональных качеств борца греко-римского стиля с учётом весовых категорий;
- модель результирующих показателей в греко-римской борьбе.

Использование такой модели позволит тренерам-преподавателям, работающим на местах, вести качественный контроль при подготовке борцов для сборной команды. Тренеры сборных команд, с учётом возраста

(юноши, juniоры, взрослые), смогут более качественно вести подготовку к предстоящим соревнованиям. Так как их работа в плане технико-тактической подготовки довольно затруднительна, поскольку им придется работать со спортсменами, которые сформировали свой технико-тактический арсенал вне их поля зрения, поэтому им гораздо легче делать упор на общую физическую подготовку, чтобы провести наиболее эффективный и легко контролируемый тренировочный процесс. Кроме того, ориентация в контролирующей деятельности вышестоящих организаций на показатели усвоения стандартизированного технико-тактического компонента и результирующих показателей позволит соблюсти основной валеологический девиз физической культуры – здоровье человека [4; 5].

Список использованных источников

1. Миндияшвили, Д. Г. Учебник тренера по борьбе / Д. Г. Миндияшвили, А. И. Завьялов. – Красноярск : Изд-во КПКУ, 2005. – 376 с.
2. Подливаев, Б. А. Организационно-методические основы подготовки высококвалифицированных борцов / Б. А. Подливаев, В. П. Уваров, Н. Н. Рожин. – Якутск, 2002. – 90 с.
3. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учебное пособие : в 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2000. – 384 с.
4. Кузнецов, А. С. О целесообразности параллельного изучения атаки и защиты в греко-римской борьбе на этапе начальной подготовки / А. С. Кузнецов, С. В. Новаковский, О. Б. Соломахин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – № 13 (1). – С. 16-26. – DOI: 10/14526/01_2018_279.
5. McGuigan, M. R. The importance of isometric maximum strength in college wrestlers / M. R. McGuigan, J. B. Winchester, T. Erickson // Journal of Sports Science and Medicine. – 2006. – № 5 (CSSI). – P. 108-113.

Кузнецов Борис Вячеславович,

кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета, Воронежский государственный институт физической культуры; 394036, Россия, г. Воронеж, ул. Карла Маркса, 59; e-mail: boriskuzne37ov@yandex.ru

Усков Валентин Михайлович,

доктор медицинских наук, профессор, Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина; 394064, Россия, г. Воронеж, ул. Старых Большевиков, 54а; e-mail: vm.uskov.card@mail.ru

**ЦЕННОСТНО-НРАВСТВЕННОЕ ВЛИЯНИЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ВУЗА**

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура; спорт; студенты-спортсмены; высшие учебные заведения; волонтеры; образовательная среда; анкетирование; ценностные ориентации.

АННОТАЦИЯ. В статье рассматривается насущная проблема влияния ценностей олимпизма и олимпийского образования, нравственных принципов физической культуры на образовательную среду вуза в целом и на студенческий спорт в частности. Представлены результаты анкетирования студентов в области олимпийского спорта и волонтерского движения, делаются выводы и намечаются пути дальнейших исследований.

Kuznetsov Boris Vyacheslavovich,

Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Faculty Dean, Voronezh State Institute of Physical Training, Voronezh, Russia

Uskov Valentin Mikhailovich,

Doctor of Medicine, Professor, Air Force Academy named after N.E. Zhukovsky and Yu.A. Gagarin, Voronezh, Russia

**VALUE AND MORAL INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE
ON THE FORMATION OF THE UNIVERSITY
EDUCATIONAL ENVIRONMENT**

KEYWORDS: physical education; sport; student athletes; higher education institutions; volunteers; educational environment; questioning; value orientations.

ABSTRACT. The article deals with the urgent problem of the influence of the values of Olympism and Olympic education, the moral principles of physical culture on the educational environment of the university in general and on student sports in particular. The results of a survey of students in the field of Olympic sports and the volunteer movement are presented, conclusions are drawn and ways of further research are outlined.

В современной России уделяется большое значение физическому воспитанию человека. На государственном уровне организуются, финансируются и претворяются в жизнь различные национальные проекты в

области физической культуры. Как пример можно привести проект «Спорт – норма жизни». Кроме того начиная с дошкольных заведений и заканчивая вузами проводятся занятия по физической культуре, которые находятся в сетке расписания (режиме дня) того или иного образовательного учреждения. Еще большое значение физическому воспитанию юношей уделяется во время прохождения службы по призыву (обучения в военных образовательных учреждениях). В последние десять лет был возрожден ВФСК «ГТО», который направлен на проверку и поддержание спортивной формы с ранних лет до пенсионного возраста причем как среди мужчин, так и среди женщин. Приобретенный юношеский физкультурно-спортивный опыт позволяет в более зрелом возрасте самостоятельно заниматься двигательной активностью рассматривая ее в первую очередь как рекреационную при смене видов производственной деятельности. При этом регулярные занятия физическими упражнениями позволяют продлить творческое долголетие вплоть до выхода на пенсию и в дальнейшем противостоять различным возрастным и профессиональным заболеваниям.

Естественно, что 2-3 учебных занятий по физической культуре совершенно не достаточно для гармоничного физического развития и совершенствования физических качеств. Большое значение на этом поприще имеют секционные занятия тем или иным видом спорта. Быть спортсменом, вести здоровый образ жизни становится престижно. Никто не может заменить ту кропотливую ежедневную работу тренера по воспитанию спортсмена, ведь селекционная работа делает из вчерашнего спортсмена-любителя современного атлета-профессионала. А характерным примером для подражания современным мальчишкам и девочкам являются наши спортсмены-олимпийцы. Вчера в основном их не знал никто (за исключением узкого круга специалистов), а сегодня они уже стоят на олимпийском пьедестале. Но какой это труд. Сколько потрачено сил, времени, нервов и здоровья для достижения олимпийских мечт. Но это того стоит. Наши победители-олимпийцы сравни бойцов, приходивших домой с войны с победой. А сколько мальчишек и девочек воодушевлённые этими победами стали заниматься спортом, не просто массовым спортом, а именно спортом высших достижений.

В любом российском вузе уделяется большое значение физкультурно-спортивной работе среди студентов, проводятся всероссийские студенческие соревнования, выявляются лучшие спортсмены в культивируемых видах спорта. Но если место в образовательной среде вуза для олимпийского движения. Способен ли вуз генерировать олимпийских чемпионов как максимум и как минимум волонтеров на различные международные соревнования, проводимые в России? Крупные международные соревнования, проводимые в последние годы в России, такие как XXII Зимние Олимпийские Игры – 2014 в г. Сочи, XXVII Летняя Универсиада – 2013 в г. Казани и XXIX Зимняя Универсиада – 2019 в г. Красноярске продемон-

стрировали как большие достижения наших атлетов, так и огромную работу волонтеров в основном студентов по организации и проведению данных соревнований. Так обстоят дела с официальной статистикой, а что же происходит на местах?

С целью изучения представления современной молодежи об олимпийском движении и его влиянии на образовательную среду вуза в 2019-2020 учебном году нами был проведен анкетирование 253 студентов дневного отделения нескольких вузов г. Воронежа.

Результаты анкетирования показали, что в основном студенты имеют довольно обширное представление об олимпийских играх: об их разделении на зимние и летние, на периодизацию проведения, олимпийских видах спорта, городах и странах проведения и что в 2014 году зимняя олимпиада проводилась в г. Сочи. В тоже время лишь 15,6% смогли назвать фамилии олимпийских чемпионов, вид спорта и год выступления, 10,7% смогли назвать примерное количество видов спорта той или иной олимпиады, лишь 8,9% смогли назвать более-менее точное количество стран-участниц. Кроме того никто из опрошенных не принимал участие в качестве спортсмена-олимпийца и лишь всего 3 студента участвовали как волонтеры зимней универсиады в Красноярске. Но все студенты отметили огромное влияние международных соревнований и участия в них студентов-спортсменов на образовательную среду вузов, активизации именно студенческого спорта, вовлечение в регулярные занятия по олимпийским видам спорта большого количества юношей и девушек.

Кроме того нельзя не отметить тот факт что духом олимпизма проникнуты в основном все соревнования проводимые в студенческой среде. В любом вузе есть стенды с призами и кубками, завоеванными студентами на соревнованиях различного уровня. А также имеется стенд с фотографиями лучших спортсменов не редко кандидатов и мастеров спорта и только единицы из них являются призёрами олимпийских игр, универсиад и других международных соревнований.

Полученные данные имеют лишь опосредованное влияние на студенческое олимпийское движение, данная тема требует дальнейшего углубленного переосмысления, необходимо также продолжить работу по совершенствованию системы подготовки ведущих студентов-спортсменов и создании для них максимально комфортных условий с целью выведения их на максимальный результат с прицелом на возможное участие в Олимпийских играх. Также необходимо продолжить изыскания по совершенствованию образовательной среды вуза с целью вовлечения как можно большего числа студентов в регулярные занятия физическими упражнениями, организации более качественной работы студенческого спортивного клуба, а также пропаганде основ и принципов здорового образа жизни.

Список использованных источников

1. Акулова, Л. Н. Преимущества использования методики профессионально-адаптационной физической подготовки в практической деятельности по совершенствованию физических качеств обучаемых / Л. Н. Акулова, Б. В. Кузнецов // Общество, право, правосудие : матер. Всеросс. науч.-практ. конф. ЦФ РГУП. – Воронеж, 2018. – С. 622-627.
2. Ашкинази, С. М. Адаптация курсантов вузов МЧС России к образовательному процессу как психолого-педагогическая проблема / С. М. Ашкинази, Б. В. Кузнецов // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XIV Международной научной сессии по итогам НИР за 2015 год. – Минск, БГУФК, 2016. – С. 118-122.
3. Кузнецов, Б. В. Влияние профессионально-адаптационной физической подготовки на развитие и совершенствование физических качеств курсантов вузов МЧС России / Б. В. Кузнецов, Г. Р. Гостев // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 6 (42). – С. 53-56.
4. Кузнецов, Б. В. Организация и методика проведения самостоятельных занятий по физической подготовке : методические рекомендации / Б. В. Кузнецов. – Воронеж : ВГПУ, 2014. – 28 с.
5. Соболев, Д. В. К вопросу приобщения молодёжи к идеалам и ценностям олимпизма / Д. В. Соболев, Б. В. Кузнецов, Я. Е. Козлов // Олимпизм: истоки, традиции и современность : сб. ст. Всерос. с междунар. участ. науч.-практ. конф. – Воронеж : ИПЦ «Научная книга», 2019. – С. 578-581.
6. Усков, В. М. Физическое воспитание в общекультурной и профессиональной подготовке курсантов высших образовательных учреждений России / В. М. Усков, Б. В. Кузнецов, Н. Г. Сапожникова // Материалы XVII Междунар. науч.-практич. конф. «Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств». – Иркутск : ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2015. – С. 165-168.
7. Швачун, О. А. Роль здоровьесберегающих технологий в формировании физической культуры личности студента ЦФ РГУП / О. А. Швачун, С. С. Михайлов, Б. В. Кузнецов // Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта : матер. Всеросс. науч.-практ. конф. с междунар. участ. ФГБУ СПбНИИФК : в 2-х т. – СПб., 2018. – С. 170-172.

Кузнецова Зинаида Михайловна,

доктор педагогических наук, профессор, Набережночелнинский филиал Университета управления «ТИСБИ»; 423806, Россия, г. Набережные Челны, ул. Комсомольская набережная, 6; e-mail: kzm_diss@mail.ru

Pere Lavega-Burgues,

доктор философских наук, профессор, Национальный институт физического воспитания Каталонии Университета Лейда (Испания); Кампус С, Джаум II, 67 бис 25001 Лейда, Испания; e-mail: plavega03@gmail.com

Кузнецова Елена Александровна,

кандидат педагогических наук, доцент, Набережночелнинский филиал Университета управления «ТИСБИ»; 423806, Россия, г. Набережные Челны, ул. Комсомольская набережная, 6; e-mail: elena.kuznetsova.1983@internet.ru

**НАРОДНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ
ДУХОВНЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ
(МЕЖДУНАРОДНЫЙ ПРОЕКТ «ВОЗМОЖНОСТЬ»)**

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: народные виды спорта; народные игры; физическое здоровье; физическая культура; физическое воспитание; нравственные качества; физические качества; международные проекты.

АННОТАЦИЯ. Международный проект «Возможность» направлен на содействие использованию народных видов спорта и игр в качестве средства – транслятора традиционной культуры нации. Разработанное партнерами проекта руководство «Практическая методология применения народных видов спорта и игр для содействия социальной интеграции» будет доступна для людей разного возраста, будет представлена широкой аудитории в рамках фестиваля народных игр в Хорватии в 2022 году.

Kuznetsova Zinaida Mikhailovna,

Doctor of Pedagogy, Professor, Naberezhnye Chelny branch of the University of Management “TISBI”, Naberezhnye Chelny Russia

Pere Lavega-Burgues,

Ph. D., Professor, National Institute of Physical Education of Catalonia Lleida University, Lleida, Spain

Kuznetsova Elena Aleksandrovna,

Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Naberezhnye Chelny branch of the University of Management “TISBI”, Naberezhnye Chelny Russia

**TRADITIONAL GAMES AS MEANS OF FORMING SPIRITUAL
AND PHYSICAL QUALITIES OF THE GROWING GENERATION
(INTERNATIONAL PROJECT “OPPORTUNITY”)**

KEYWORDS: folk sports; folk games; physical health; physical education; physical education; moral qualities; physical qualities; international projects.

ABSTRACT. The International project “Opportunity” is aimed at promoting the use of traditional sports and games as means of translating traditional culture of the nation. Developed by the project partners, the guide “Practical methodology for the use of traditional sports and games to promote social integration” will be available for all ages, for all generations of people, and will be presented to a wide audience as part of the Festival of Traditional Games in Croatia in 2022.

Народные игры являются важным компонентом проявления своих традиций, качеств и черт каждого народа. Они передавались из поколения в поколение как воспитательное средство и средство передачи жизненного опыта. В народных играх люди подчеркивали свое культурное богатство. У всех народов игры стали символом мира, дружбы, коммуникации. Они выступают как средство познания, развития, совершенствования умственных способностей и физических качеств детей, молодежи и старшего поколения поскольку считаются традиционным педагогическим средством, определяющим основу формирования гармонически развитой личности, сочетающей в себе духовное и моральное богатство и физическое совершенство. В народных играх запечатлен образ жизнедеятельности людей, их национальные традиции, труд и быт, их представления о мужестве, смелости и чести, желание людей обладать быстротой и силой, выносливостью и ловкостью, проявлять выдержку и смекалку, находчивость и выдумку, волю и стремление к победе [1; 2; 3].

В настоящее время наблюдается необходимость повышения активности подрастающего поколения. Это является основой взаимодействия предметных, духовных и социальных явлений и потенциала здоровья.

Различные направления реализации средств физической культуры и спорта, принципов здорового образа жизни, активного отдыха, значимости народных, спортивных и подвижных игр в системе физического воспитания населения страны собраны в науке в виде теоретического и фактического материала. В повседневную жизнь различных слоев населения в зависимости от возраста, профессии и занятости внедряется физическая культура и спорт в виде пропагандистских мероприятий на уровне государства и местных властей. Это общенациональная и гуманитарная миссия современных программ развития физической культуры и спорта в стране и в мире [4].

Международный проект «Возможность» посвящается применению народных видов спорта и игр в образовательных учреждениях для содействия социальной интеграции, в том числе инвалидов.

Координатор проекта – Национальный институт физического воспитания Каталонии Университета Лейда (Испания).

В этом проекте участвуют партнеры из 9 стран (Испания, Франция, Бразилия, Португалия, Италия, Хорватия, Польша, Тунис и Россия). Они

будут проводить исследования по проекту с января 2021 года по декабрь 2024 года.

Проект имеет целью:

1. Применение народных видов спорта и игр в качестве средства – транслятора традиционной культуры нации.
2. Проведение online курсов по использованию народных игр на уроках физического воспитания.
3. Содействие обучению специалистов и образовательных организаций стран-участников.
4. Подготовка и издание всемирной энциклопедии по народным видам спорта и играм.

В качестве первого шага на этапе подготовки проекта необходима точная информация о предыдущем опыте и успешных программах, реализуемых во всем мире в области использования народных видов спорта и игр. Выявление лучших практик и изучение предыдущего опыта помогут партнерам проекта выявить и предотвратить возможные проблемы на пути внедрения методологии народных видов спорта и игр. Кроме того, в ходе поиска лучших практик партнеры проекта выявят организации, экспертов и специалистов, заинтересованных в потенциале народных видов спорта и игр. Это может стать первым шагом для построения неформальной сети специалистов, работающих в этой сфере. Все партнеры, участвующие в проекте, будут искать лучшие проекты в своих странах, которые впоследствии будут обобщены и проанализированы специалистами Университета Лейда (Испания) [5].

Параллельно с предыдущей деятельностью партнеры проекта проводят исследование учебных материалов и курсов, посвященных народным видам спорта и играм. Это исследование проводится во всех учебных заведениях:

- 1) формальное – учебные программы по народным видам спорта и играм в формальных учебных заведениях (оффлайн и онлайн);
- 2) неформальное – тренинги, семинары, практикумы, реализуемые различными образовательными провайдерами (оффлайн и онлайн).

Исследование сосредоточено на выявлении существующих учебных материалов и курсов по следующим аспектам народных видов спорта и игр:

- 1) народные виды спорта и игры как физическая активность, связанная с социальными ценностями солидарности, разнообразия и инклюзивности;
- 2) образовательный потенциал народных видов спорта и игр;
- 3) влияние народных видов спорта и игр на содействие социальной интеграции и гендерному равенству.

Опираясь на знания, полученные в ходе проведенных мероприятий, будет разработана новая методология, основанная на применении народ-

ных видов спорта и игр в качестве инструмента содействия социальным ценностям, социальной интеграции.

Эта деятельность будет осуществляться академическими партнерами проекта, это позволит обеспечить научный подход к разработке методологии и ее высокое качество.

Методология будет разрабатываться для формальной и неформальной среды обучения в соответствии с местными обычаями и традициями. Улица, площадь, вечеринка были неформальными социокультурными контекстами, где мужчины и женщины, а также мальчики и девочки разных возрастов и способностей играют в народные игры, активизируя источник инклюзивного обучения и равных возможностей для всех людей.

Проект «Возможность» приносит народные игры в школы (формальная среда обучения). Школа в целом, и физическое воспитание, в частности, могут использовать народные игры для предоставления учащимся условий обучения, в которых они могут приобрести специфические и универсальные компетенции.

Разработанная методология будет доступна для людей разного возраста, для всех поколений.

Методология применения народных видов спорта и игр будет представлена широкой аудитории в рамках Фестиваля народных видов спорта и игр, который пройдет в Хорватии в 2022 году.

Методология в виде руководства «Практическая методология применения народных видов спорта и игр для содействия социальной интеграции» будет переведена на английский, французский и испанский языки и будет доступна для скачивания в проекте.

Партнеры проекта, ответственные за реализацию пилотных мероприятий по народным играм, определили потенциальные заинтересованные стороны на территории своих стран для проведения пилотного эксперимента. На данный момент более двадцати организаций, желающие применить в своей деятельности методику народных видов спорта и игр, прислали письма поддержки. Россию представляет Чайковский государственный институт физической культуры.

В пилотном эксперименте приняли участие:

- 1) анкету об отношении к народным видам спорта и играм заполнили 3706 респондентов (11-76 лет);
- 2) из них молодежь (юноши и девушки) 1713 респондентов (11-17 лет);
- 3) из них взрослые 1993 респондентов (18-76 лет);
- 4) из них респонденты из России 287 – взрослые, 163 – молодежь.

Анкеты были заполнены на русском, испанском, португальском, итальянском, хорватском, польском и французской языках. В настоящее время идет обработка полученных данных.

Таким образом, ЮНЕСКО проводит регулярную работу по сохранению и популяризации народных видов спорта и игр для спортивной

практики и сохранения нематериального культурного наследия. Международный проект «Возможность» направлен на использование народных игр для сохранения традиционной культуры нации.

Список использованных источников

1. Кузнецова, З. М. Народные игры на уроках физической культуры / З. М. Кузнецова. – Набережные Челны, 1996. – 160 с.

2. Кузнецова, З. М. Народные подвижные игры как средство реализации социальных функций физической культуры : учебное пособие / З. М. Кузнецова, М. Н. Савосина, Н. Х. Гжемская. – Набережные Челны : РИО КамГИФК, 2006. – 159 с.

3. Khalil Ahmed Khan. Традиционные виды спорта и игр ЮНЕСКО / Khalil Ahmed Khan, Bekbolat Tluehan // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – № 14 (2). – С. 5-8. – DOI 10.14526/2070-4798-2019-14-2-5-8.

4. Green, R. T. Functional equivalence in cross-cultural consumer behavior: gift giving in Japan and the United States' / R. T. Green, D. L. Alden // Psychology and Marketing. – 1989. – № 5 (2). – P. 155-168.

5. Alnahdi, G. H. Psychometric properties of the Arabic version of the behavioral intention to interact with peers with intellectual disability scale / G. H. Alnahdi, S. Schwab // Front. Psychol. – 2020. – № 1211-1212. – DOI: 10.3389/fpsyg.2020.01212.

Куроян Асмик Гагиковна,

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 402; 620085, Россия, г. Екатеринбург, ул. Агрономическая 52; e-mail: hasmikkuroyan@mail.ru

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕФОРМИРОВАНИЕ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО САДА, ФОРМЫ И МЕТОДЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: здоровьесбережение; здоровьесберегающие технологии; здоровье детей; дошкольники; дошкольные образовательные организации; здоровьесобогащение.

АННОТАЦИЯ. Здоровье – это понятие, которое включает в себя характеристики психического и физического развития ребенка, его адаптационные возможности, активность в социуме, и обеспечивает определенный уровень физической и умственной работоспособности и активности.

Kuroyan Hasmik Gagikovna,

Municipal Budget Preschool Educational Institution – Kindergarten No. 402, Ekaterinburg, Russia

HEALTH-SAVING AND HEALTH-FORMING IN KINDERGARTEN CONDITIONS, FORMS AND METHODS OF USE

KEYWORDS: health preservation; health-saving technologies; children's health; preschoolers; preschool educational organizations; health enrichment.

ABSTRACT. Health is a concept that includes the characteristics of a child's mental and physical development, his adaptive capabilities, activity in society, and physical and health-reforming education has a versatile influence on the development of the personality of a preschool student only if carried out only on a scientific basis.

Физическое и здоровьесформирующее образование оказывает разностороннее влияние на развитие личности дошкольника только в случае осуществления только на научной основе. Для этого воспитывающим взрослым необходимо, в зависимости от физических характеристик, информированности о физической культуре и здоровье, отношения ребенка к себе, своему здоровью и физкультуре, систематически использовать оптимальные по продолжительности средства физического и здоровьесформирующего воспитания. Необходимо проследить их эффективность воздействия на организм, содействовать развитию личности, вносить коррективы в систему физического и здоровьесформирующего развития дошкольников, при этом достигая конечной цели, т. е. улучшения здоровья, освоения его культуры.

Здоровьесформирующее воспитание рассматривается как систематическое и планомерное взаимодействие педагога детей с целью развития культуры здоровья, включающей бережное отношение ребенка к себе как

части природы, как важнейшей социально-нравственной ценности жизни, способы развития ЗОЖ, усваиваемые в процессе здоровьесформирующего образования.

Основными психологическими механизмами, лежащими в основе способов взаимодействия педагога и детей в процессе здоровьесформирующего и физического воспитания, выступают идентификация, позволяющая ребенку эмоционально, символически присваивать отношение педагога к своему здоровью и физической культуре, а также ценностей и мотивов, связанных с выполнением физических упражнений, на сверстника, родителей. Именно интериоризационные и экстериоризационные механизмы идентификации обеспечивают ребенку возможность осваивать физическую культуру и культуру здоровья.

Другим механизмом, не позволяющим развивающейся личности дошкольника раствориться в обществе себе подобных, является обособление. Стремясь подтвердить свою самостоятельность, умелость при выполнении физических упражнений, решении сложных ситуаций выживания, проявляя заботу о своем здоровье, ребенок обособляется, формируется «образ физического Я». В компоненты «образа Я» входят: физический образ (схема тела), половая, возрастная, этническая, гражданская, социально-ролевая, дифференцирующий образ, характеризующий знание о себе в сравнении с другими людьми и придающий индивиду ощущения собственной уникальности.

Здоровьесбережение – система мероприятий по сохранению здоровья детей. Здоровьесформирование – система мероприятий по приобретению и формированию здоровья у детей, утративших здоровье при рождении или в раннем детстве.

Работа по здоровьесбережению и здоровьесформированию требует:

- эффективной диагностики детей на разных этапах работы;
- создания программ здоровьесбережения и здоровьесформирования на каждом возрастном уровне;
- подготовки воспитателей и формирования команды единомышленников в ДОУ;
- создания условий привлечения родителей к совместной работе с ДОУ.

«Прежде чем сделать ребенка умным, сделай его здоровым и крепким».

Список использованных источников

1. Николаева, Е. И. Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада / Е. И. Николаева, Ю. В. Федорук, Е. Ю. Захарина. – М. : Детство-Пресс, 2014.
2. Токаева, Т. Э. Будь здоров, дошкольник / Т. Э. Токаева. – М. : Сфера, 2015.
3. Юматова, Д. Б. Культура здоровья дошкольника / Д. Б. Юматова. – М. : Детство-Пресс, 2016.

Моисеева Людмила Владимировна,

доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Уральский государственный педагогический университет; 620017, Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26

СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура; спорт; аспирантура; подготовка кадров.

АННОТАЦИЯ. На основании рекомендации Высшей аттестационной комиссии при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации в срок до 1 июля 2022 года необходимо прекратить деятельность советов по защите диссертаций на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Причины возникновения и развития педагогики физической культуры и спорта как науки и соответствующей аспирантуры в образовательных организациях связи с накоплением достаточно обширного материала, нуждающегося в системном выделении главных положений, характеризующих формирование личности через физическую культуру и спорт. Возникновение потребности реальной, а не декларативной, подготовке через физические упражнения и спорт к жизни и профессиональной деятельности. Наиболее успешная подготовка таких кадров возможна в процессе интеграции наук с образованием в университетском образовательном комплексе Уральского государственного педагогического университета, в технопарке которого разрабатывается и накапливается база педагогических технологий на основе научного менеджмента как инновационной формы организации научно-педагогических исследований.

Moiseeva Lyudmila Vladimirovna,

Doctor of Pedagogy, Professor of Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Sports, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

MODERN SYSTEM OF PROFESSIONAL EDUCATION IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

KEYWORDS: physical education; sport; postgraduate studies; personnel training.

ABSTRACT. On the basis of the recommendation of the higher attestation commission under the Ministry of science and higher education of the Russian Federation, it is necessary to terminate the activity of councils for the defense of dissertations for the degree of candidate of pedagogical sciences by July 1, 2022. The reasons for the emergence and development of pedagogy of physical culture and sports as a science and the corresponding postgraduate studies in educational organizations are due to the accumulation of sufficiently extensive material that needs a systematic allocation of the main provisions that characterize the formation of personality through physical culture and sports. The emergence of the need for real, rather than declarative, preparation through physical exercises and sports for life and professional activity. The most successful training of such personnel is possible in the process of integration of sciences with education in the university educational complex

of the ural state pedagogical university, in the technopark of which the base of pedagogical technologies is being developed and accumulated on the basis of scientific management as an innovative form of organizing scientific and pedagogical research.

В «Национальной доктрине образования в Российской Федерации» акцент делается на том, что в современных условиях общество нуждается «в высококвалифицированных специалистах, способных к профессиональному росту и профессиональной мобильности в условиях информатизации общества и развития новых технологий». Таким образом, образование признается в качестве приоритетного направления государственной образовательной политики. Естественно, что реализация данного направления государственной образовательной политики возможна при условии высокого профессионализма педагогических работников и непрерывного совершенствования уровня их профессиональной квалификации. Это приводит к необходимости предъявлять все более высокие требования к качеству подготовки педагогических кадров высшей квалификации, кандидатов и докторов педагогических наук. Подтверждением тому может служить принятие «Концепции модернизации российского образования на период до 2020 года», в которой в качестве первостепенной задачи и необходимого условия модернизации системы образования в России выдвигаются «повышение профессионализма педагогов, подготовка и формирование педагогического корпуса, соответствующего запросам современной жизни». Департаменту аттестации научных и научно-педагогических работников на основании рекомендации Высшей аттестационной комиссии при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации в срок до 1 марта 2021 года необходимо подготовить проект приказа о соответствии направлений подготовки высшего образования – подготовки кадров высшей квалификации по программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре (адъюнктуре) научным специальностям, предусмотренным номенклатурой. Утвердить прилагаемую номенклатуру научных специальностей, по которым присуждаются ученые степени (далее – номенклатура). На основании рекомендации Высшей аттестационной комиссии при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации в срок до 1 июля 2022 года необходимо прекратить деятельность советов по защите диссертаций на соискание ученой степени кандидата педагогических наук, на соискание ученой степени доктора педагогических наук (далее – диссертационные советы), полномочия которых не соответствуют номенклатуре. По новой номенклатуре специальностей педагогические науки будут называться Науки об образовании это 5.8. см. таблицу.

5.8.1. Общая педагогика, история педагогики и образования
5.8.2. Теория и методика обучения и воспитания (по областям и уровням образования)
5.8.3. Коррекционная педагогика (сурдопедагогика и тифлопедагогика, олигофренопедагогика и логопедия)
5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка
5.8.5. Теория и методика спорта
5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура
5.8.7. Методология и технология профессионального образования

Как отмечают авторы проекта, новая номенклатура отвечает современным научным тенденциям, а также международным принципам классификации научных направлений. Как видим 5.8.4. это «физическая культура и профессиональная физическая подготовка».

Причины возникновения и развития педагогики физической культуры и спорта как науки и соответствующей аспирантуры в образовательных организациях. Накопление достаточно обширного материала, нуждающегося в системном выделении главных положений, характеризующих формирование личности через физическую культуру и спорт. Возникновение потребности реальной, а не декларативной, подготовке через физические упражнения и спорт к жизни и профессиональной деятельности. В практике обучения произошла замена знаниевого характера преподавания на стремление развивать внутренний потенциал, возможности занимающихся, что было неприемлемо в условиях тоталитарного строя. Усиление образовательной направленности обучения благодаря использованию средств и методов общей педагогики. Выявление диалектического воздействия физических упражнений и спорта на формирование нравственности и влияние на здоровье занимающихся. Усиление социальной и экономической роли спорта, появление новых его видов, в том числе с повышенной опасностью травматизма, подорожание всего процесса подготовки и выступлений в спорте. Значительный рост результатов потребовал новых подходов к учебно-воспитательному процессу [1].

Предпосылками развития педагогики физической культуры и спорта являются зарубежные и российские педагогические идеи прошлых лет и настоящего времени (спартанская и афинская системы воспитания, программа физического, нравственного и умственного воспитания джентльмена Дж. Локка). Разработка вопросов воспитания через спорт с целью полноценной социализации человека в послеспортивный период его жизни (В. В. Белорусова, И. Н. Решетень, М. В. Прохорова). Прогрессивные педагогические традиции в области теории физического воспитания

(Л. П. Матвеев, В. М. Выдрин, Ю. Ф. Курамшин). Знания о педагогических закономерностях спортивной деятельности [2; 3; 4].

Наиболее успешная подготовка таких кадров возможна в процессе интеграции наук с образованием в университетском образовательном комплексе Уральского государственного педагогического университета, в технопарке которого разрабатывается и накапливается база педагогических технологий на основе научного менеджмента как инновационной формы организации научно-педагогических исследований.

Подготовка аспирантов по педагогике «Физическая культура и профессиональная физическая подготовка», предполагает освоение ими опыта творческой деятельности при решении актуальных исследовательских задач. Это использование имеющихся возможностей образовательной среды, осуществление профессионального и личностного самообразования, проектирование дальнейшего образовательного маршрута и профессиональной карьеры. Проектирование и конструирование научно-исследовательского процесса включает анализ, систематизацию и обобщение результатов научных исследований в сфере образования путем применения комплекса исследовательских методов при решении конкретных научно-исследовательских задач; проектирование образовательного маршрута и профессиональной карьеры; умение проектировать содержание будущей деятельности; умение проектировать систему и последовательность собственных действий и проектирование новых условий, в том числе информационных, для решения научно-исследовательских задач в опытно-экспериментальной работе. Методологическая рефлексия аспирантов предполагает осуществление профессионального самообразования и личностного роста, анализ педагогического исследования по следующим характеристикам: проблема, тема, объект исследования, его предмет, цель, задачи, гипотеза, новизна, значение для науки, значение для практики, как в процессе его проведения, так и в завершенном виде; проектирование, организация, реализация и оценка результатов научного исследования в сфере образования с использованием современных методов науки, а также информационных и инновационных технологий; самоанализ прогностического типа, обращенный в будущее. Осознание, формулирование и творческое решение таких задач как: уметь увидеть проблему и соотнести с ней фактический материал; уметь выразить проблему в конкретной педагогической задаче; уметь выдвинуть гипотезу и осуществить мысленный эксперимент; видеть альтернативу (несколько возможных путей) в решении задачи и выбрать наиболее эффективный; распределить решение на шаги в оптимальной последовательности; уметь анализировать процесс и результаты решения задачи [5].

В процессе продуктивной деятельности возникает необходимость научного менеджмента ее организации, т. е. применения методологии управления научно-педагогической деятельностью. Как и наука в целом,

методология как отрасль научного познания выступает в двух аспектах: как система знаний и как система научно-исследовательской деятельности. Имеются в виду два вида деятельности – методологические исследования и методологическое обеспечение. Обеспечить исследование методологически – значит использовать методологические знания для обоснования программы исследования и оценки ее качества.

За последние десятилетия методология педагогики накопила подлинно научный потенциал, разработала систему нормативного, инструментального знания о связях педагогической науки с практикой и с другими научными дисциплинами. Это знание о том, как вести педагогическое исследование, как определять его качество, о последовательности его этапов и о многом другом. Такое знание прямо направлено на помощь исследователю, на формирование у него специальных умений в области исследовательской работы. Для педагога обладать методологической культурой означает знать методологию педагогики и уметь применять это знание в процессе решения педагогических ситуаций. Основными составными частями методологической культуры являются: проектирование и конструирование учебно-воспитательного процесса; осознание, формулирование и творческое решение педагогических задач; методическая рефлексия. Методология педагогики есть система знаний об основаниях и структуре педагогической теории, о принципах подхода и способах добывания знаний, отражающих педагогическую действительность, а также система деятельности по получению таких знаний и обоснованию программ, логики и методов, оценке качества исследовательской работы. Таким образом, методология научно-педагогического исследования и методология практической образовательной деятельности, методология учебной деятельности могут быть построены в логике категории проекта на основе триединства его фаз: фазы проектирования – технологической фазы – рефлексивной фазы и освоены в рамках научного менеджмента [5].

Научный менеджмент может выступать как учебная дисциплина в подготовке кандидатов наук по направлению Науки об образовании.

Этапами управления научной деятельностью педагогов являются: педагогический анализ состояния современной системы образования; педагогическое планирование; педагогическое проектирование; определение педагогической стратегии научно-педагогического исследования; педагогическое предвидение, прогноз и прогнозирование развития педагогических явлений; научная и педагогическая организация, активизация, руководство и координация научных исследований; научная экспертиза проведенного психологического или педагогического исследования; контроль, коррекция и регулирование научно-исследовательской деятельности педагогов [2; 5].

Научный менеджмент и методологический консалтинг как инновационные формы организации педагогических исследований, подготовки и проведения защиты диссертационных исследований направлены на вы-

полнение основных функций в управлении научно-исследовательской деятельностью.

Список использованных источников

1. Моисеева, Л. В. Реализация совместных проектов в сфере педагогического образования / Л. В. Моисеева, Ж. О. Жилбаев // Международное сотрудничество в образовании : сборник материалов пятой международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 119-124.

2. Теория и методика современного российского образования : коллективная монография / А. Р. Камалеева, И. Гайсин [и др.]. – Казань, 2019.

3. Оптимизация управления процессом физического воспитания студентов на основе современных педагогических технологий / С. В. Гурьев, Т. А. Сапегина, С. П. Миронова, Е. Б. Ольховская. – М., 2019.

4. Основы организации процесса физического воспитания студентов / С. В. Гурьев ; Российский государственный профессионально-педагогический университет. – М., 2019.

5. Моисеева, Л. В. Супервизия как ведущий метод научного менеджмента в подготовке аспирантов / Л. В. Моисеева // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 1. – С. 36-40.

Омарова Даниса Бауржановна,

студентка, направление подготовки: «Подготовка педагогов с предметной специализацией общего развития», Павлодарский государственный педагогический университет; 140002, Республика Казахстан, г. Павлодар, ул. Мира 60

Бронский Евгений Васильевич,

кандидат педагогических наук, доцент, Павлодарский государственный педагогический университет; 140002, Республика Казахстан, г. Павлодар, ул. Мира 60; e-mail: dkazhakhhatova@mail.ru

**МЕТОДИКА НАПРАВЛЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ
ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: подвижные игры; коммуникативные способности; развитие коммуникации; развитие личности; физическое воспитание; младшие школьники; физические качества; активная деятельность.

АННОТАЦИЯ. В статье рассматривается методика развития коммуникативных навыков и способностей детей младшего школьного возраста посредством воздействия подвижных игр на занятиях по физической культуре. Младший школьный возраст – это самоценный период, благоприятный в нравственном становлении личности. В это время у детей появляется особая потребность в общении, в процессе которого они учатся взаимодействовать друг с другом, осваивают новые социальные роли, начинают интересоваться и разбираться в происходящих в обществе событиях и явлениях. Это все обуславливает потребность в развитии коммуникативных способностей детей. В статье приведены мнения нескольких авторов, которые считают, что развитие коммуникативных навыков необходимо для успешной адаптации ребенка в постоянно меняющейся общественной среде. Условием успешного внедрения в образовательный процесс подвижных игр является глубокое знание и свободное владение обширным игровым репертуаром и методикой педагогического руководства, которая должна включать в себя распределение подвижных игр с учетом их компонентного состава коммуникативных способностей, которые также рассматриваются в данной статье. Физические и психические составляющие в данных играх тесно связаны, потому как дети не только совершенствуют свои двигательные способности, но и учатся владеть собой и считаться со всем коллективом, согласовывать свои действия с действиями других участников. Подвижные игры стимулируют школьников к повышению уровня универсальных учебных действий, личностных достижений и повышают потребность в самосовершенствовании.

Omarova Danisa Baurzhanovna,

Student, Field of Study: “Training of teachers with a subject specialization of general development”, Pavlodar State Pedagogical University, Pavlodar, The Republic of Kazakhstan

Bronsky Evgeny Vasilyevich,

Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Pavlodar State Pedagogical University, Pavlodar, The Republic of Kazakhstan

**THE METHOD OF DIRECTED INFLUENCE
OF OUTDOOR GAMES ON THE DEVELOPMENT
OF COMMUNICATIVE ABILITIES OF PRIMARY
SCHOOL CHILDREN**

KEYWORDS: outdoor games; communication skills; development of communication; personal development; physical education; junior schoolchildren; physical qualities; active activity.

ABSTRACT. The article deals with the methodology of developing the communication skills and abilities of primary school children through the influence of outdoor games in physical education classes. Primary school age is a valuable period in itself, favorable in the moral development of the individual. At this time, children have a special need for communication, in the process of which they learn to interact with each other, learn new social roles, begin to be interested in and understand the events and phenomena occurring in society. This all determines the need for the development of children's communication skills. The article presents the opinions of several authors who believe that the development of communication skills is necessary for the successful adaptation of a child in an ever-changing social environment. The condition for the successful implementation of mobile games in the educational process is a deep knowledge and fluency in the extensive game repertoire and the methodology of pedagogical guidance, which should include the distribution of mobile games, taking into account their component composition of communication abilities, which are also discussed in this article. The physical and mental components in these games are closely related, because children not only improve their motor abilities, but also learn to control themselves and to reckon with the whole team, to coordinate their actions with the actions of other participants. Outdoor games encourage students to increase the level of universal learning activities, personal achievements and increases the need for self-improvement.

В настоящее время для успешной самореализации человека, его становления в обществе, важны такие коммуникативные навыки, как общительность и умение контактировать с окружающими людьми. Формирование таких способностей начинается в самом раннем периоде жизни человека, когда у него закладываются ценности и принципы, развиваются различного рода способности и навыки, формируется поведение и происходит начало становления личности. Этот период приходится на младший школьный возраст, когда у ребенка начинается процесс всестороннего развития личности, включающий в себя гармоничное овладение физическими и духовными знаниями и навыками, развитие творческих способностей и талантов.

Младший школьный возраст – это самоценный период, благоприятный в нравственном становлении личности. В это время у детей появляется особая потребность в общении, в процессе которого они учатся взаимодействовать друг с другом, осваивают новые социальные роли, начинают

интересоваться и разбираться в происходящих в обществе событиях и явлениях, начинают анализировать мотивы поведения и учатся ставить нравственные оценки. Это все обуславливает потребность в развитии коммуникативных способностей детей.

Изучив научную литературу и методические пособия для педагогов, были выделены мнения некоторых авторов, которые изучали особенности формирования коммуникативных навыков у детей младшего школьного возраста. Так, по мнению О. А. Саньковой, развитие коммуникативных навыков необходимо для успешной адаптации ребенка в постоянно меняющейся общественной среде. Автор также отмечает, что развивать рассматриваемые навыки нужно начинать с раннего детства. Я. Л. Коломинский отмечает, что коммуникативные навыки представляют собой единство личностных качеств ребенка, которые крайне необходимы для качественной организации процесса взаимодействия в конкретной социальной среде [2, с. 17-25]. Для того чтобы убедиться в важности формирования коммуникативных способностей, необходимо более подробно изучить данное понятие.

Так, коммуникативные способности представляют собой индивидуальные психологические особенности личности, которые обеспечивают эффективное взаимодействие и адекватное взаимопонимание между людьми в процессе общения или выполнения совместной деятельности [1, с. 57-61]. Существует множество подходов, направленных на развитие коммуникативных способностей детей младшего школьного возраста, одним из которых является использование подвижных игр.

Подвижные игры – это активная и сознательная деятельность ребенка, которая подразумевает наличие определенных правил, координирующих и задающих темп игры. Данный процесс активной деятельности включает в себя своевременное выполнение заданий, которые обязательны для всех участников.

В жизни младшего школьника игра занимает важнейшее место, поэтому она должна рассматриваться педагогами как одно из важнейших средств формирования коммуникативных способностей. Для того чтобы разработать эффективную методику направленного воздействия подвижных игр на развитие коммуникативных навыков детей младшего школьного возраста, необходимо разделить подвижные игры на две большие группы:

- подвижные игры с правилами (игры, разные по содержанию, целям, организации детей, сложности правил, своеобразию двигательных заданий);

- спортивные игры (городки, бадминтон, волейбол, теннис, лапта и другие, которые используют в упрощенной форме для детей рассматриваемой возрастной группы).

При отборе и подготовке подвижных игр, способствующих развитию у детей младшего школьного возраста коммуникативных навыков,

целесообразно ориентироваться на особенности их содержания, под которыми понимается, прежде всего, сюжет, тема игры, ее правила и двигательные действия. Определение содержания игры необходимо для установления целей, которые имеют образовательную и воспитательную значимость. В каждой подвижной игре коммуникация является обязательным компонентом, так как в процессе игры происходит непосредственное взаимодействие детей друг с другом.

Различают два вида игр, направленных на развитие коммуникативных навыков (рисунок 1) [3, с. 147].

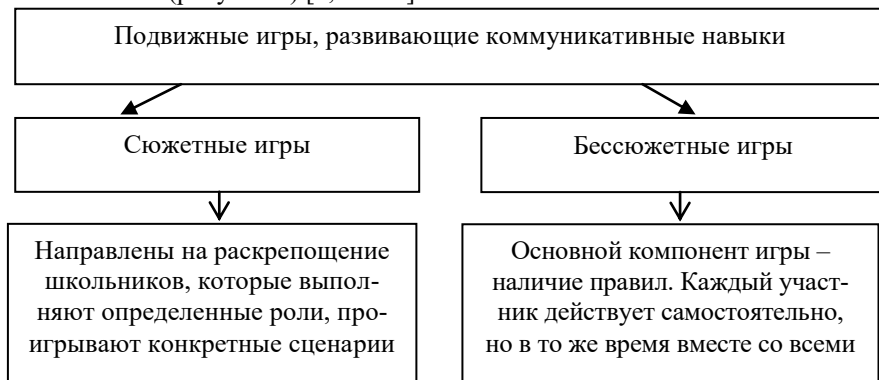


Рисунок 1 – Подвижные игры, развивающие коммуникативные навыки

Условием успешного внедрения в образовательный процесс подвижных игр является глубокое знание и свободное владение обширным игровым репертуаром и методикой педагогического руководства.

Игры, которые можно использовать на уроках физической культуры, формирующие коммуникативные навыки:

1. Навык и умение слушать и слышать друг друга – игры «словесный волейбол», «паровозик».

2. Умение согласованно выполнять поставленные перед школьниками задачи, распределять обязанности, взаимно контролировать действия других участников и помогать друг другу – игры «нос к носу», «дотянуться до...», «дружба начинается с улыбки», «змея», «поварята».

3. Игры, помогающие осознать важность дружбы, коллективизма и взаимопомощи – «гонка мячей по кругу», «передел-садись», «вороны и воробышки», «перемена мест», «защищай ворота».

Физические и психические составляющие в данных играх тесно связаны, потому как дети не только совершенствуют свои двигательные способности, но и учатся владеть собой и считаться со всем коллективом, согласовывать свои действия с действиями других участников.

Методика направленного воздействия подвижных игр на развитие коммуникативных навыков детей младшего школьного возраста включает в себя несколько этапов:

- анализ физиологических, психологических и умственных способностей детей;
- анализ уровня спортивной подготовки каждого отдельного ученика;
- анализ потребностей и интересов школьников рассматриваемого возрастного периода;
- анализ уровня взаимодействия школьников друг с другом;
- анализ имеющегося инвентаря для проведения подвижных игр;
- разработка программы для проведения урока по физической культуре;
- определение важных и второстепенных заданий, упражнений и игр;
- определение уровней сложности игр;
- определение критериев оценки правильности выполнения заданий.

Методика должна включать в себя распределение подвижных игр с учетом их компонентного состава коммуникативных способностей, которые представлены в следующей таблице [4, с. 74-78].

Таблица 1 – Распределение подвижных игр, для использования в методике

№	Компонентный состав коммуникативных способностей	Характер взаимодействия игроков	Направленность подвижных игр
1	Эмоциональный компонент	Индивидуальные подвижные игры	Направлены на развитие эмоциональной отзывчивости, эмпатии, сопереживания
2	Когнитивный компонент	Парные подвижные игры	Развивают способность понимать партнера по команде, предвидеть его действия, эффективно решать совместные задачи
3	Поведенческий компонент	Командные подвижные игры	Развивают способность к продуктивной совместной деятельности в малых группах

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что включение подвижных игр в процесс обучения способствует развитию коммуникативных способностей детей младшего школьного возраста. Подвижные игры стимулируют школьников к повышению уровня универсальных учебных действий, личностных достижений и повышают потребность в самосовершенствовании. На протяжении периода обучения, возрастает дифференциация положения школьников в детском коллективе: одни ученики становятся более активными и их коммуникативные способности

развиты в большей степени, чем у других. Это связано с множеством факторов, как внешних, так и внутренних, и задачей педагогов становится поиск подходов к каждому ребенку, предоставляя ему возможность самовыражаться в коллективе, не бояться участвовать в подвижных играх, не расстраиваться, в случае неудач. Для этого необходимо комплексно подойти к разработке методики использования подвижных игр на уроках по физической культуре, которая должна учитывать не только особенности, характерные данной возрастной категории, но и психологические и физические способности каждого участника.

Список использованных источников

1. Авдеева, Ю. В. Коммуникативное развитие детей / Ю. В. Авдеева. – М. : Сфера, 2019. – 784 с.
2. Санькова, О. А. К вопросу формирования коммуникативных умений / О. А. Санькова. – М. : Смысл, 2018. – 254 с.
3. Тарасова, Т. А. Контроль физического состояния детей младшего школьного возраста : методические рекомендации для руководителей и педагогов / Т. А. Тарасова. – М. : Сфера, 2019. – 175 с.
4. Филиппова, С. О. Формирование у школьников двигательных навыков / С. О. Филиппова, Г. Н. Пономарев. – СПб. : ВВМ, 2018. – 108 с.

Омарова Даниса Бауржановна,

студентка, направление подготовки: «Подготовка педагогов с предметной специализацией общего развития», Павлодарский государственный педагогический университет; 140002, Республика Казахстан, г. Павлодар, ул. Мира 60

Бронский Евгений Васильевич,

кандидат педагогических наук, доцент, Павлодарский государственный педагогический университет; 140002, Республика Казахстан, г. Павлодар, ул. Мира 60; e-mail: dkazhakhhatova@mail.ru

**ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР
В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: подвижные игры; физическое воспитание; развитие личности; физическое развитие; физическая культура; младшие школьники; физические качества; активная деятельность.

АННОТАЦИЯ. В статье рассматриваются особенности использования подвижных игр для развития физических умений и навыков, а также физического воспитания детей младшего школьного возраста. Подвижные игры характеризуются наиболее соответствующему детскому возрасту виду физических упражнений, которые непосредственным образом влияют на формирование личности, процесс социализации ребенка, а также развитие физических качеств и способностей. Сегодня, большое значение уделяется всестороннему развитию личности, основы которой начинают зарождаться в период младшего школьного возраста, когда ребенок начинает осознанно относиться к заданиям, активно и осмысленно выполнять поставленные перед ним требования и задачи, участвовать в активных групповых действиях, а также понимать и принимать заложенные обществом ценности. В этот период очень важна работа педагогов и родителей, которые направляют поток энергии ребенка и помогают адаптироваться к новым заданиям и условиям, подготавливая ее к будущей взрослой жизни. Подвижные игры позволяют развивать способность ориентироваться в пространстве, развивают ловкость, скоростно-силовые качества и навыки быстроты реакции, совершенствуют навыки выносливости, координации, силы и гибкости. Особенность использования подвижных игр в системе физического воспитания детей рассматриваемого возраста обуславливается тем, что в этот период функционирование основных систем организма школьников в наибольшей степени воспринимает именно формат игровой деятельности.

Omarova Danisa Baurzhanovna,

Student, Field of Study: "Training of teachers with a subject specialization of general development", Pavlodar State Pedagogical University, Pavlodar, The Republic of Kazakhstan

Bronsky Evgeny Vasilyevich,

Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Pavlodar State Pedagogical University, Pavlodar, The Republic of Kazakhstan

FEATURES OF THE USE OF OUTDOOR GAMES IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE

KEYWORDS: outdoor games; physical education; personal development; physical development; physical education; junior schoolchildren; physical qualities; active activity.

ABSTRACT. The article discusses the features of the use of outdoor games for the development of physical skills, as well as physical education of children of primary school age. Outdoor games are characterized by the most appropriate type of physical exercises for children, which directly affect the formation of personality, the process of socialization of the child, as well as the development of physical qualities and abilities. Today, great importance is paid to the comprehensive development of the individual, the foundations of which begin to emerge in the period of primary school age, when the child begins to consciously relate to tasks, actively and meaningfully fulfill the requirements and tasks assigned to him, participate in active group activities, as well as understand and accept the values laid down by society. During this period, the work of teachers and parents is very important, who direct the flow of energy of the child and help to adapt to new tasks and conditions, preparing her for the future adult life. Outdoor games allow you to develop the ability to navigate in space, develop agility, speed-strength qualities and quick reaction skills, improve the skills of endurance, coordination, strength and flexibility. The peculiarity of the use of outdoor games in the system of physical education of children of the considered age is due to the fact that during this period, the functioning of the main systems of the body of schoolchildren is most perceived by the format of play activity.

В современном мире большое значение уделяется развитию личности ребенка на этапе дошкольного и младшего школьного возраста, когда происходит процесс социализации ребенка и адаптации к постоянно меняющимся условиям. Всестороннее развитие личности включает освоение ее физических и духовных сил, творческих способностей и дарований. В этом возрастном периоде закладываются основные моральные ценности и устои, формируется характер и поведение в обществе, происходит развитие человека, способного к умственному и физическому труду, носителя высоких нравственных качеств, эстетических и культурных ценностей, с разносторонними материальными и духовными потребностями.

Одно из важных мест в системе всестороннего развития личности ребенка занимает физическое воспитание, которое подразумевает под собой педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности с помощью педагогических воздействий и самовоспитания. Важным возрастным этапом, когда ребенок начинает осознанно относиться к заданиям, осмысленно учитывать требования родителей и педагогов, участвовать в активных групповых действиях, а также понимать и принимать заложенные обществом ценности, является именно

младший школьный период, когда ребенок постепенно приобретает свои собственные только ему черты поведения. В этот период очень важна работа педагогов и родителей, которые направляют поток энергии ребенка и помогают адаптироваться к новым заданиям и условиям, подготавливая ее к будущей взрослой жизни.

В младшем школьном возрасте закладываются основы здоровья, физического воспитания, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Именно поэтому, в образовательной системе уделяется особое внимание разработкам качественных программ по физическому воспитанию детей, поискам новых методов организации детского учебного пространства, а также выделению и учету особенностей работы со школьниками разной возрастной категории.

Для того чтобы занятия по физической культуре детей младшего школьного возраста проходили более эффективно, рекомендуется использовать игровые методы, которые не только способствуют развитию физической активности, но и помогают преподавателю организовать группу школьников, заинтересовать их к активному участию в подвижных играх и заданиях. Особенность использования подвижных игр в системе физического воспитания детей рассматриваемого возраста обуславливается тем, что в этот период функционирование основных систем организма школьников в наибольшей степени воспринимает именно формат игровой деятельности [5, с. 58].

Подвижная игра представляет собой вид активной деятельности, которая имеет определенные правила и характеризуется точным и своевременным выполнением поставленных заданий. Она включает в себя различного рода упражнения с увлекательным содержанием и эмоциональной насыщенностью, что побуждает детей к умственным и физическим усилиям.

Подвижная игра способствует развитию следующих качеств:

- совершенствование способности ориентироваться в пространстве;
- развитие ловкости;
- скоростно-силовых качеств;
- развитие навыка быстроты реакции;
- совершенствование навыков выносливости, координации, силы,

гибкости.

Анализ современной литературы по педагогике и физическому воспитанию позволили сделать вывод, что многие авторы выделяют необходимость использования подвижных игр в системе образования и воспитания детей младшего школьного возраста. Е. А. Багнетова в своих работах выделяет следующее значение подвижных игр [1, с. 57-59]:

1. Подвижные игры выступают в качестве средства физического воспитания, в первую очередь. Они предоставляют возможность развивать и совершенствовать движения детей посредством упражнений, включающих в себя бег, прыжки, лазанье, бросание, ловле и так далее. Рассмотрен-

ные действия требуют от детей активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, что влияет на повышение жизнедеятельности организма в целом.

2. Подвижные игры влияют на нервно-психическое развитие ребенка, а также формирование важных качеств личности. В процессе игры детям приходится реагировать движением на конкретные сигналы и удерживаться от движения при других, что способствует развитию сообразительности, смелости, быстроте реакций. Во время подвижных игр ребенок наблюдает за действиями других детей, совместное взаимодействие сближает школьников, доставляет им радость от преодоления трудностей.

3. Большинству современных игр характерны яркость замысла, содержательность, простота и занимательность, что позволяет заинтересовать в игру всех участников.

Правила, которые организуют процесс осуществления подвижной игры, определяют ее ход, последовательность, взаимодействие играющих, а также направляют поведение каждого участника игры. Такой вид активной деятельности позволяет дисциплинировать школьников, учить их соблюдать необходимые требования, подчиняться целям. Особенностью организации подвижных игр для детей младшего школьного возраста является то, что ее правила и содержание необходимо объяснять по ходу самой игры.

Игровой метод используется не столько для начального обучения движениям и избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной активности в усложненных условиях. Участникам игры приходится неоднократно повторять в игровых заданных условиях активные действия, что способствует развитию способности экономно и целесообразно выполнять изучаемые движения в целостном, законченном виде.

Е. Н. Гогунев в своих работах говорит о том, что подвижные игры разной направленности являются эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств и физического воспитания ребенка [2, с. 14-18]. К данному мнению необходимо добавить, что благодаря пластичной нервной системы детей младшего школьного возраста, двигательные навыки и умения формируются сравнительно легко. Правильное выполнение задач, которые ставятся перед школьниками в ходе осуществления подвижной игры, положительно влияют на развитие мышц, связок, суставов и костного аппарата.

В процессе формирования физических навыков и умений у детей вырабатывается способность более легкого последующего владения сложными движениями. Двигательные навыки, сформированные у детей до 9-10 лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в средней школе, а также позволяют, в дальнейшем, достигать лучших результатов во время занятий по физической культуре.

Подбор и планирование подвижных игр для детей младшего школьного возраста подразумевают анализ следующих условий [3, с. 78-79]:

1. Общий уровень физической подготовки и умственного развития детей.

2. Их двигательные умения и навыки.

3. Состояние здоровья каждого ребенка, его индивидуальных типологических особенностей.

4. Времени года, особенностей режима, места проведения, а также интересов детей.

Еще одной особенностью организации игрового процесса для детей младшего школьного возраста является процесс внедрения новых игр, подразумевающих наличие новых, незнакомых детям правил и содержания. Новые подвижные игры должны согласовываться с представленными выше условиями и вводиться в учебный процесс постепенно, чтобы не тормозить игровые действия школьников, они должны быть доступно и понятно изложены и направлены на формирование новых навыков, или совершенствования уже имеющихся.

За последние годы подвижные игры вызывают все большее одобрение среди преподавателей, которые активно включают их в обучающий процесс. При этом они отмечают определенные цели, к достижению которых должны стремиться, при формировании учебной программы [4, с. 101-109]:

- укреплять здоровье школьников и способствовать их физическому развитию;

- содействовать формированию важных двигательных навыков и умений;

- воспитывать у детей высокие морально-волевые качества, побуждать интерес к активному участию в игровом процессе;

- развивать умение самостоятельно подбирать и проводить их с друзьями в свободное время.

Подводя итог вышесказанному, необходимо отметить, что подвижные игры могут выступать не только в качестве физического воспитания детей младшего школьного возраста, но и быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего воспитания. Подвижная игра характеризуется эмоциональной деятельностью, поэтому она оказывает большую ценность в воспитательной работе. Еще одной важной составляющей подвижных игр является то, что такой метод характеризуется разнообразием воздействия на ребенка за счет физических упражнений, которые включены в игру в виде двигательных заданий. К основным задачам проведения подвижных игр можно отнести: оздоровительные, воспитательные, образовательные.

Список использованных источников

1. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций / Е. А. Багнетова. – М. : Феникс, 2016. – 256 с.
2. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартянов. – М. : Академия, 2016. – 224 с.
3. Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М. : Просвещение, 2016. – 224 с.
4. Семенова, Т. Актуальные проблемы физического воспитания детей младшего школьного возраста : монография / Т. Семенова. – М. : LAP Lambert Academia Publishing, 2017. – 120 с.
5. Федоренко, Л. П. Методика развития детей школьного возраста / Л. П. Федоренко, Г. А. Фомичева, В. К. Лотарев. – М. : Просвещение, 2018. – 239 с.

Порсева Кристина Викторовна,

старший преподаватель кафедры ТиМФКиС, Уральский государственный педагогический университет; 620017, Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: kshnaider@mail.ru

Порсев Владимир Всеволодович,

магистрант, Российский государственный профессионально-педагогический университет; 620012, Россия, г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11; e-mail: pource@mail.ru

**ПОИСК ПУТЕЙ ВЫЯВЛЕНИЯ ЛИМИТИРУЮЩИХ ФАКТОРОВ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЛЫЖНИКОВ ГОНЩИКОВ**

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: функциональное тестирование; спортсмены; лыжные гонки; лыжный спорт; лыжники; подготовка лыжников; планирование тренировочного процесса; тренировочный процесс; спортивные тренировки; тренеры.

АННОТАЦИЯ. Область задач и обязанностей высококвалифицированного тренера по лыжным гонкам не ограничивается организацией и ведением тренировочного процесса. Современному тренеру при составлении тренировочных программ необходимо идти в ногу со временем учитывая тенденции развития данного вида спорта, применять на практике наиболее современные подходы и методы к ведению тренировочного процесса, производить анализ проделанной работы. В последнее время хорошей практикой высококвалифицированного тренера стало проведение функциональных тестов, в ходе которых есть возможность определять функциональный профиль каждого из спортсменов, по результатам тестов индивидуализировать подготовку, следить за динамикой, а также внедрять в практику тренера современные подходы к ведению тренировочного процесса. В статье рассмотрено применение функционального тестирования в виде спорта лыжные гонки, и зафиксирован прогресс в развитии физических качеств при применении результатов данного тестирования.

Porseva Kristina Viktorovna,

Senior Lecturer of Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Sports, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Porsev Vladimir Vsevolodovich,

Master's Degree Student, Russian State Vocational and Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

**SEARCH FOR WAYS TO IDENTIFY LIMITING FACTORS
OF PHYSICAL FITNESS OF SKIERS AND RACERS**

KEYWORDS: functional testing; athletes; ski race; skiing; skiers; preparation of skiers; planning the training process; training process; sports training; trainers.

ABSTRACT. The scope of tasks and responsibilities of a highly qualified ski racing coach is not limited to the organization and management of the training process. A modern coach, when drawing up training programs, needs to keep up with the times, taking into account

the trends in the development of this sport, apply in practice the most modern approaches and methods to the conduct of the training process, and analyze the work done. Recently, it has become a good practice for a highly qualified coach to conduct functional tests, during which it is possible to determine the functional profile of each of the athletes, individualize training based on the results of the tests, monitor the dynamics, and introduce modern approaches to the training process into the coach's practice. The article considers the application of functional testing in the sport of cross-country skiing, and records progress in the development of physical qualities when applying the results of this testing.

Лыжные гонки – циклический вид спорта, где основным качеством, которым должен обладать спортсмен, считается выносливость [2, с. 265]. Но с развитием лыжных гонок в мире, с появлением новых дисциплин, с совершенствованием инвентаря и подготовки лыжных трасс, наиболее важными качествами стали: специальная скоростная выносливость, скоростно-силовые способности основных мышечных групп нижних конечностей и плечевого пояса, производительность сердечно-сосудистой системы [3, с. 2]. В связи с этим существует необходимость измерять данные мощности аэробного и анаэробного порогов, что является основными параметрами для оценки скоростной выносливости, а также существует необходимость измерять данные максимальной алактатной мощности, что является наиболее достоверным параметром, определяющим скоростно-силовые способности, а также ударный объем сердца для оценки производительности сердечно-сосудистой системы.

Исходя из данных функционального и антропометрического тестирований, тренер может иметь представление о подготовленности организма каждого из спортсменов к тому или иному виду нагрузок, и какие факторы являются наиболее важными и лимитирующими на момент тестирования каждого из спортсменов. Также тестирование дает возможность тренеру индивидуально каждому из спортсменов подбирать объем тренировочных мероприятий, интенсивность нагрузок по ЧСС как в отдельном тренировочном занятии, так и производить контроль в мезо и макроциклах подготовки, а также иметь представление о динамике основных параметров со стороны сердечно-сосудистой и мышечных систем организма спортсмена. О важности принципа индивидуализации указал еще в прошлом веке И. Бутин [1, с. 190].

В статье рассматриваются результаты функционального тестирования при работе нижними конечностями на велоэргометре (таблица 1), и показатели при работе мышц пояса верхних конечностей на лыжном тренажере SkiErg (таблица 2).

Во время тестирований фиксировались следующие показатели:

Таблица 1 – Результаты функционального тестирования при работе нижними конечностями на велоэргометре

Показатели при работе ногами

Показатели	Значения
<i>Возраст, лет</i>	26
<i>Масса, кг</i>	74
Абсолютные показатели	
<i>Мощность, АэП, ватт</i>	250
<i>ЧСС АэП, уд/мин</i>	142
<i>ПК АэП, мл/мин</i>	2716
<i>Мощность, АнП, ватт</i>	319
<i>ЧСС АнП, уд/мин</i>	173
<i>ПК АнП, мл/мин</i>	3633
<i>Мощность МПК, ватт</i>	400
<i>ЧСС МПК, уд/мин</i>	197
<i>МПК, мл/мин</i>	4603
<i>Пиковый лактат, ммоль/л</i>	12,1
<i>Лактат выше АнП, ммоль/л</i>	8,1
<i>Лактат 10 мин, ммоль/л</i>	6,4
<i>Мощность > АнП, Вт</i>	81
<i>Аэробная производительность ГМВ, коэфф.</i>	7,4
<i>МАМ ноги, ватт</i>	988
<i>УОС, мл/уд</i>	161
<i>ЧСС УОС МАХ, уд/мин</i>	189
<i>Аэробная производительность относительно скоростно-силовой мышц ног, %</i>	32,29%
<i>Утилизация лактата за 10 минут, %</i>	-47,11%
<i>Экономичность, 1000 мл О2/вт</i>	87,2
Относительные показатели (относительно массы тела)	
<i>ПК АэП, мл/кг/мин</i>	36,7
<i>Мощность АэП, ватт/кг</i>	3,38
<i>ПК АнП, мл/кг/мин</i>	49,1
<i>Мощность АнП, ватт/кг</i>	4,31
<i>МПК, мл/кг/мин</i>	62,2
<i>Мощность МПК, ватт/кг</i>	5,41
<i>Мощность > АнП, Вт/кг</i>	1,09
<i>МАМ ноги, ватт/кг</i>	13,35
<i>Пульсовая стоимость, коэфф.</i>	2,32
<i>УОС, мл/кг</i>	2,18

Таблица 2 – Показатели тестирования при работе мышц пояса верхних конечностей на лыжном тренажере SkiErg

Показатели при работе мышц пояса верхних конечностей на лыжном тренажере SkiErg

Показатели	Значения
<i>Возраст, лет</i>	26
<i>Масса, кг</i>	74
Абсолютные показатели	
<i>Мощность, АэП, ватт</i>	195
<i>ЧСС АэП, уд/мин</i>	160
<i>ПК АэП, мл/мин</i>	3056
<i>Мощность, АнП, ватт</i>	250
<i>ЧСС АнП, уд/мин</i>	182
<i>ПК АнП, мл/мин</i>	3641
<i>Мощность МПК, ватт</i>	300
<i>ЧСС МПК, уд/мин</i>	197
<i>МПК, мл/мин</i>	4277
<i>Пиковый лактат, ммоль/л</i>	8,3
<i>Лактат выше АнП, ммоль/л</i>	4,3
<i>Лактат 10 мин, ммоль/л</i>	3,6
<i>Мощность > АнП, Вт</i>	50
<i>Аэробная производительность ГМВ, коэфф.</i>	6,4
<i>МАМ, ватт</i>	650
<i>УОС, мл/уд</i>	150
<i>ЧСС УОС МАХ, уд/мин</i>	197
<i>Аэробная производительность относительно скоростно-силовой, %</i>	38,46%
<i>Утилизация лактата за 10 минут, %</i>	-56,63%
<i>Экономичность, 1000 мл O₂/вт</i>	63,45
Относительные показатели (относительно массы тела)	
<i>ПК АэП, мл/кг/мин</i>	41,3
<i>Мощность АэП, ватт/кг</i>	2,64
<i>ПК АнП, мл/кг/мин</i>	49,2
<i>Мощность АнП, ватт/кг</i>	3,38
<i>МПК, мл/кг/мин</i>	57,8
<i>Мощность МПК, ватт/кг</i>	4,05
<i>Мощность > АнП, Вт/кг</i>	0,68
<i>МАМ плечевой пояс, ватт/кг</i>	8,78
<i>Пульсовая стоимость, коэфф.</i>	1,98
<i>УОС, мл/кг</i>	2,03

А также проводился анализ динамики основных наиболее значимых показателей физической подготовки в виде спорта лыжные гонки (таблица 3):

Таблица 3 – Анализ динамики основных наиболее значимых показателей физической подготовки в виде спорта лыжные гонки

Динамика, %				
№	Показатели	17.05.2020	26.09.2020	Динамика, %
1	Мощность на уровне АэП мышц ног, Вт/кг	3,28	3,38	3,05%
2	Мощность на уровне АнП мышц ног, Вт/кг	4,17	4,31	3,36%
3	Мощность на уровне МПК мышц ног, Вт/кг	5,49	5,41	-1,46%
4	МПК мышц ног, мл/кг/мин	65,6	62,2	-5,18%
5	Скоростно-силовые возможности мышц ног, Вт/кг	13,32	13,35	0,23%
6	Утилизация лактата, %	59,2	47,11	-20,42%
7	Мощность на уровне АэП мышц плечевого пояса, Вт/кг	2,34	2,64	12,82%
8	Мощность на уровне АнП мышц плечевого пояса, Вт/кг	2,98	3,38	13,42%
9	Мощность на уровне МПК мышц плечевого пояса, Вт/кг	3,91	4,05	3,58%
10	МПК мышц плечевого пояса, мл/кг/мин	65,3	57,8	-11,49%
11	Скоростно-силовые возможности мышц плечевого пояса, Вт/кг	7,96	8,78	10,30%
12	Утилизация лактата, %	52,43	56,63	8,01%
13	Производительность сердечно-сосудистой системы (УОС), мл/кг	2,24	2,18	-2,68%
Итого динамика:				1,04%

Тестирование проводилось в Центре Спортивной Диагностики «Pro-LabSport» город Екатеринбург [4]. По соотношению значений Максимального Потребления Кислорода (МПК) и суммарного Потребления Кислорода (ПК) на уровне Анаэробного Порога (АнП) мышцами ног и плечевого пояса можно определить лимитирующее звено в физической подготовленности – то есть, функциональный показатель, который является ограничителем возможностей организма, и, над которым и следует работать.

Из приведенных данных таблиц можно определить, что на предыдущем тестировании лимитирующим фактором являлись окислительные возможности мышц ног и плечевого пояса, так как доставка кислорода

была исчерпывающей, чему свидетельствует, например, показатель ударного объема сердца (УОС).

В ходе планирования подготовки было уделено внимание развитию окислительных возможностей мышц при работе на аэробном и анаэробном порогах. А также были включены тренировки на развитие скоростно-силовых возможностей. Что в целом позволило улучшить окислительные возможности мышц ног и плечевого пояса и сдвинуть общую динамику в положительную сторону.

Благодаря данным функциональных тестирований можно получить полную картину развития физических качеств спортсменов, определить причины роста или падения результатов, а также применять индивидуальный подход при планировании тренировочного процесса. В этом, в частности нам может помочь определение лимитирующих показателей, акцент на развитие которых должен быть сделан в ходе построения тренировочного плана.

Список использованных источников

1. Аграновский, М. А. Лыжный спорт / М. А. Аграновский. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – С. 265.
2. Бутин, И. М. Лыжный спорт / И. М. Бутин. – М. : Просвещение, 1973. – С. 190.
3. Грушин, А. А. Скоростно-силовая подготовка в циклических видах спорта с проявлением выносливости (на примере лыжных гонок) / А. А. Грушин, С. В. Нагейкина, Е. Н. Приходько // Теория и методика спорта высших достижений. – 2018. – С. 2.
4. Спортивная лаборатория Prolabsport г. Екатеринбург, ведущий специалист Горланов И.О. – URL: <https://prolabsport.vsite.biz>. – Текст : электронный.

Пушкарева Инна Николаевна,

кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, Уральский государственный педагогический университет; 620017, Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: inna.ru.80@mail.ru

СРАВНЕНИЕ РОССИЙСКОЙ СИСТЕМЫ ОБУЧЕНИЯ И ПРОФИЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ США НА ПРИМЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: система обучения; российское образование; физическая культура; профильная система обучения; модели обучения; подготовка специалистов; американское образование.

АННОТАЦИЯ. Данная тема исследования является актуальной, поскольку выше-названная проблема приобретает свою специфику в организации подготовки будущих специалистов в области физической культуры и спорта, поскольку уровень развития будущих профессиональных качеств участников профильного обучения спортивному направлению прямо пропорционально зависит от уровня их теоретической, технико-тактической, физической, психологической подготовленности.

Pushkareva Inna Nikolaevna,

Candidate of Biology, Associate Professor, Head of Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Sports, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

COMPARISON OF THE RUSSIAN EDUCATION SYSTEM AND THE PROFILE EDUCATION SYSTEM OF THE UNITED STATES ON THE EXAMPLE OF PHYSICAL CULTURE

KEYWORDS: education system; Russian education; physical education; profile training system; learning models; training of specialists; American education.

ABSTRACT. This research topic is relevant, since the above-mentioned problem acquires its own specifics in the organization of training of future specialists in the field of physical culture and sports, since the level of development of future professional qualities of participants in specialized training in sports directly depends on the level of their theoretical, technical, tactical, physical, and psychological readiness.

Учитывая стремительное развитие общества, современный учебный процесс должен базироваться на научном инновационном подходе к упорядочению ряда составляющих, способствующих лучшей его реализации.

Поиск новых подходов в реализации спортивного направления по разным модулям осуществлялся А. В. Котовой, Е. В. Отравенко, М. А. Соломченко, Т. Т. Ротерс, И. К. Латыповым. Проблемам повышения качества довузовской подготовки учащейся молодежи и совершенствования подготовки физкультурно-педагогических кадров посвящены многочисленные научные исследования (И. С. Барчуков, М. Я. Виленский, Е. В. Воробьева,

С. П. Евсеев, Ю. Д. Железняк, В. П. Каргаполов, Г. З. Карнаухов, В. Ф. Костюченко, В. П. Лукьяненко, Г. Г. Баталов, С. Д. Неверкович, П. Н. Пасюков, П. К. Петров, О. В. Петунии, Г. Н. Пономарев, М. Б. Сапарбаев, Ф. И. Собянин, Н. Н. Чесноков, В. Т. Чичикин, О. Л. Шабалина, Г. А. Шашкин и др.).

Однако вузам физической культуры и спорта нужны не только спортсмены высокой квалификации и физически хорошо подготовленная молодежь, но и профессионально ориентированные студенты, способные получить высшее профессиональное образование и в дальнейшем успешно работать в сфере образования, физической культуры, спорта, туризма и молодежной политики.

По данным Центра социально-профессионального самоопределения молодежи Института содержания и методов обучения РАО, более половины выпускников школ не связывают выбор профессионального будущего со своими возможностями и потребностями рынка труда, а около 70% учащихся выпускного класса не имеют представлений ни о содержании дальнейшего образования, ни о предстоящей работе [1].

В связи с этим приобретает актуальность системная работа по профессиональной ориентации учащихся школ на физкультурно-педагогическую деятельность и обеспечение условий для их профессионального самоопределения (Г. Д. Бабушкин, Э. В. Балакирева, В. А. Голубев, С. Н. Канунников, Г. З. Карнаухов, Н. В. Кустова, О. В. Майоров, С. А. Пронкина, Г. И. Скворцов, Т. С. Сусикова, Н. Н. Чесноков и др.).

Необходимость совершенствования системы профессиональной ориентации и выбор будущей сферы деятельности современными школьниками в значительной степени связаны с концепцией профильного обучения. Профильное обучение предопределяет профессиональный выбор учащихся, от которого в немалой степени зависят успешность обучения в старших классах, подготовка школьников к переходу на следующую образовательную ступень, а в целом – и к будущей профессиональной деятельности.

Профильная подготовка в школе, с учетом неблагополучия состояния здоровья учащихся, должна способствовать не только профессиональному выбору, но и формированию компетентного отношения к использованию средств физической культуры для сохранения психического и соматического здоровья, а также расширению и углублению знаний выпускников школ в области физической культуры (Н. А. Глущенко, С. В. Ким, В. П. Лукьяненко, А. П. Матвеев, Т. В. Черникова, В. Н. Шаулин и др.).

По мнению отечественных и зарубежных специалистов (П. К. Артемьева, С. И. Корнеев, С. С. Кравцов, В. П. Лукьяненко, В. П. Михайлова, А. А. Петрусевич, А. А. Пинский, С. Н. Рягин, Г. А. Сикорская, Л. О. Филатова, И. В. Фролов, С. Н. Чистякова и др.), профильное обучение представляет собой жизнеспособную и перспективную новацию в образовании, в успешной реализации которой заинтересованы не только все участники

образовательного процесса, но и учреждения профессионального образования, работодатели, государство в целом.

Как и многие нововведения в российской школе, профильное обучение рассматривается учеными-педагогами как межведомственная и междисциплинарная, проблема, которая должна выходить далеко за рамки педагогического сообщества.

Цель исследования: проанализировать систему профильного обучения физической культуры в РФ и США, предложить модель профильного обучения в РФ.

В Государственном стандарте общего среднего (полного) образования в числе примерных образовательных профилей представлен оборонно-спортивный профиль, объединяющий в себе две учебные дисциплины: физическую культуру и основы безопасности жизнедеятельности.

По своим целям этот профиль соотносится с самоопределением учащихся, созданием образовательной среды для объективного выбора ими профессионального образования в сфере физической культуры. В соответствии с этой целью содержание оборонно-спортивного профиля формируется в единстве двух направлений: с ориентацией на жизненное самоопределение и с ориентацией на профессиональное самоопределение.

Ориентация учащихся на жизненное самоопределение относится с реализацией себя как личности, формированием здорового образа жизни. Эта ориентация, а соответственно, и ее учебное содержание соответствует общеобразовательному уровню, где она является доминирующей.

Ориентация на профессиональное самоопределение соотносится с желанием учащихся самореализоваться внутри профессиональной деятельности, виды и разновидности которой представлены в сфере физической культуры. Вследствие этого профильное обучение наполняется соответствующим содержанием, нацеленным на подготовку учащихся к последующему избираемому ими профессиональному образованию [2].

В Государственном стандарте по физической культуре рассмотренные целевые ориентации конкретизированы через достижение следующих базовых задач:

- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в его постоянном укреплении;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки;

- освоение системы знаний о физической культуре, ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;

– формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Основами учебного содержания профильного обучения являются:

– физкультурно-оздоровительная деятельность, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, увеличение продолжительности творческого долголетия, организацию здорового образа жизни;

– спортивная деятельность, ориентированная на физическую подготовку, активное включение учащихся в соревновательную деятельность, регулярные самостоятельные занятия в избранном виде спорта;

– практико-ориентированная подготовка, направленная на формирование знаний и представлений о профессиональной деятельности специалиста физической культуры, ее видах и разновидностях, формах организации, требованиях к качественным характеристикам личности специалиста.

Вынесенные в качестве предмета профильного обучения соответствующие виды деятельности рассматриваются как адекватные средства и для сопровождения жизненного самоопределения (формирование здорового образа жизни), и для профессионального самоопределения (выбор предметности и уровня будущего профессионального образования) [3; 4].

При этом соотносительность их содержания с физической подготовкой и укреплением здоровья предполагает приобретение не только соответствующих функциональных характеристик, но и определенных знаний, способностей и умений из соответствующих областей науки и практики.

Последнее позволяет рассматривать оборонно-спортивный профиль в модели секторального профильного образования, когда его основное содержание дополняется и специализируется по конкретным видам и уровням профессиональной деятельности и, следовательно, по предмету соответствующего профессионального образования:

– педагогического (по специальностям учитель, тренер, методист, инструктор);

– военного (по специальностям, требующим крепкого здоровья, повышенного уровня физической и технической подготовленности);

– медицинского (по специальностям, требующим знаний анатомии и физиологии человека, оздоровительной и лечебной физической культуры, методов и средств контроля физического развития и функционального состояния организма).

Содержание профильного обучения раскрывается через структуру профильных дисциплин и элективных курсов. Первые соответствуют профилю профессионального образования, т. е. физической культуре, а вторые – специальностям профессионального образования, т. е. военному, медицинскому, педагогическому [5].

В Америке признаки развитой физической культуры можно встретить на каждом шагу. По этим признакам легко понять, каковы же потребности жителей США в физической активности, физкультуре и спорте.

В США после Второй мировой войны были проведены существенные исследования в области физической подготовки. Показатели оказались существенно ниже (почти на 10%), чем у сверстников в Европе. Спортивная подготовка американских учащихся значительно отставала из-за отсутствия необходимого инвентаря. Однако уже с 50-х гг. XX века в спорте высших достижениях наметилось противостояние США с лидирующими странами социалистического лагеря.

Все это требовало внимания к сфере спорта и оказания помощи со стороны государства. Речь идет, прежде всего, о физическом воспитании в школах, профессиональных кадрах, а также проведении различных научно-исследовательских работ.

Еще в 1950 г. в Америке было проведено исследование, показавшее, что молодежь США по уровню физической подготовки в среднем на 10% отстает от подрастающего поколения европейских стран. Это шокировало американцев и тронуло их самолюбие. И, начиная с середины XX столетия, американцы всерьез принялись следить за здоровьем и спортивной формой своих школьников и студентов. В 1971 г. президент Р. Никсон преобразовал комиссию по исследованиям в области физической подготовки в Федеральный совещательный и наблюдательный орган при президенте страны. Были повышены спортивные стипендии в вузах, предоставлены налоговые льготы предприятиям, строящим стадионы и площадки.

В 1956 г. президентом США Эйзенхауэром была создана особая Конференция, связанная с физической подготовкой граждан, унифицировавшая нормы физической подготовки и спорта учащихся по всей стране. Был создан лозунг: «На велосипеде к физической закалке». В качестве основного совещательного органа была создана комиссия по исследованиям в области физической подготовки при президенте страны. Далее все рекреационные организации были сформированы в Национальный союз по физвоспитанию. Конгрессом США были приняты постановления, которые содержали в себе нормы, по которым обязывалось уделять больше внимания физическому воспитанию в школе.

Большинство американцев давно уже осознали одну простую истину: заботиться о поддержании здоровья гораздо проще, а самое главное, дешевле, нежели затрачиваться на его восстановление. А для постоянной и внимательной заботы о своем здоровье, а значит и о своем будущем, своей карьере и успешности в жизни, необходимы такие вещи, как стадионы, спортивные площадки, фитнес-центры, бассейны, поля для гольфа, теннисные корты, спортивный инвентарь.

Обладающий спортивным разрядом абитуриент имеет значительное преимущество перед остальными при поступлении в высшее учебное заве-

дение, а также при получении образовательных грантов. Таким образом, качественное образование могут получить в первую очередь молодые люди, активно следящие за своей физической формой.

Особенностью физического воспитания в США, наряду с отсутствием единой государственной системы, является существование общенациональных стандартов в этой области, а также рекомендаций ведущих организаций по физическому воспитанию и спорту, касающиеся составления школьных программ физического воспитания. Так, Американская Ассоциация по лечению болезней сердца рекомендует ежедневные 30-минутные занятия двигательной активностью умеренной интенсивности и интенсивные 30-минутные занятия минимум три дня в неделю.

Физическому воспитанию в Америке уделяется большое внимание. Государство тратит огромные суммы на обеспечение школьников и студентов всем необходимым для занятия спортом в школах, колледжах и вузах. В целом ряде американских университетов сумма, расходуемая на физическое воспитание учащихся, достигает нескольких миллионов долларов в год.

Массовость спорта среди молодежи год от года только возрастает. В Америке тяжело найти студента, отлынивающего от занятий физической культурой. Почему же студенческий спорт так популярен в США?

Во-первых, велика роль пропаганды и средств массовой информации. На местных телеканалах транслируются игры местных студенческих команд. Результаты игр даже самых малоизвестных колледжей обязательно публикуются в газетах.

Во-вторых, изменились формы и методы преподавания физкультуры. Американским студентам дают право выбора вида спорта, которым они хотят заниматься. С целью повышению интереса американцев к занятиям физической культурой специалисты отошли от проведения обязательных занятий в жесткой сетке расписания. Студентов больше не распределяют на группы без учета их желаний. Такая форма занятия спортом, конечно, доставляет студентам больше удовольствия.

В-третьих, американские вузы прекрасно оснащены спортивным инвентарем.

Пользование им включено в стоимость обучения в университете или колледже.

В-четвертых, студенты, достигшие определенных успехов в своем виде спорта, имеют возможность получать спортивную стипендию, которой хватит и на оплату обучения, и на покупку учебников, и на жилье.

В-пятых, для американского студента стать успешным игроком университетской сборной – это престижно. Сильнейших студентов-спортсменов отбирают в команды профессиональных лиг. Это считается огромным достижением, да и к тому же, даже молодым спортсменам-профессионалам платят иногда в десять раз больше, чем молодым специа-

листам. А, как известно, финансовый успех – огромная составляющая американской мечты.

Как видно, у студентов причин заниматься физической культурой более чем достаточно.

В начале учебного года студенты распределяются по группам, в которых они будут заниматься. Распределение в учебные отделения проводится с учетом пола, медицинского заключения, физической подготовленности и интересов студента. В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, в специальное – студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную группу. В спортивное отделение попадают только студенты, показавшие хорошую физическую подготовку и изъявившие желание заниматься на профессиональном или любительском уровне каким-либо видом спорта.

Физическое воспитание студентов в США подразумевает посещение не только практических, но и теоретических занятий. Студенты в обязательном порядке прослушивают курс лекций. Каждый модуль завершается проверкой знаний студентов в тестовой форме. Внеучебные занятия организуются в форме массовых оздоровительных и спортивных мероприятий, занятий в спортивных клубах и секциях.

Таким образом, в РФ в Государственном стандарте содержания общего среднего (полного) образования в числе примерных образовательных профилей представлен оборонно-спортивный профиль, объединяющий в себе две учебные дисциплины: физическую культуру и основы безопасности жизнедеятельности. Основами учебного содержания профильного обучения являются [6]:

- физкультурно-оздоровительная деятельность, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, увеличение продолжительности творческого долголетия, организацию здорового образа жизни;

- спортивная деятельность, ориентированная на физическую подготовку, активное включение учащихся в соревновательную деятельность, регулярные самостоятельные занятия в избранном виде спорта;

- практико-ориентированная подготовка, направленная на формирование знаний и представлений о профессиональной деятельности специалиста физической культуры, ее видах и разновидностях, формах организации, требованиях к качественным характеристикам личности специалиста.

Вынесенные в качестве предмета профильного обучения соответствующие виды деятельности рассматриваются как адекватные средства и для сопровождения жизненного самоопределения (формирование здорового образа жизни), и для профессионального самоопределения (выбор предметности и уровня будущего профессионального образования).

Как уже говорилось, содержание профильного обучения физической культуре обеспечивается секторальной моделью, которая состоит из базо-

вого основания и трех относительно самостоятельных композиционных блоков. В качестве базового основания выступает предметная область «Физическая культура», ориентирующаяся на сопровождение жизненного самоопределения учащихся, т. е. на активное включение физкультурной деятельности в образ жизни, привитие интереса к укреплению и сохранению своего здоровья, приобретение навыков организации и проведения лично ориентированных занятий физическими упражнениями (по интересу и необходимости). Композиционные блоки формируются из элективных курсов, содержание которых отрабатывается с учетом специальности в профессиональном образовании.

В США особенностью физического воспитания, наряду с отсутствием единой общегосударственной системы, является существование общенациональных стандартов в этой области, а также рекомендаций ведущих организаций по физическому воспитанию и спорту, касающиеся составления школьных программ физического воспитания.

Предлагаемая нами концепция профильного обучения в области физической культуры предполагает, что профильное обучение, предусматривающее отбор и профессиональную ориентацию школьников на физкультурно-педагогическую деятельность, будет способствовать профессиональному самоопределению учащихся в соответствии с профилем избранной специальности и индивидуальными особенностями, формированию устойчивой профессиональной мотивации на педагогическую профессию в сфере физической культуры и спорта.

Анализ и изучение опыта работы, а также результатов деятельности инновационных образовательных учреждений города Москвы и других регионов России, реализующих профильное обучение, позволили нам сделать некоторые обобщения, характеризующие перспективные образовательные модели в системе непрерывного физкультурно-педагогического образования:

- модель физкультурно-педагогического лица;
- модель центра образования спортивно-педагогической направленности;
- модель ресурсного центра по профильному обучению.

Список использованных источников

1. Анисимова, А. В. Физическая культура в системе профессионального образования / А. В. Анисимова, И. Ю. Лучкова. – Текст : электронный // Скиф. – 2019. – № 5-1 (33). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-v-sisteme-professionalnogo-obrazovaniya> (дата обращения: 18.05.2020).
2. Бишаева, А. А. Физическая культура (для бакалавров) / А. А. Бишаева, В. В. Малков. – М. : КноРус, 2018. – 167 с.
3. Головинова, И. Ю. Анализ системы физического воспитания в школах и высших учебных заведениях США / И. Ю. Головинова, В. С. Николаева. – Текст : электронный // Наука-2020. – 2019. – № 4 (29). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/>

n/analiz-sistemy-fizicheskogo-vospitaniya-v-shkolah-i-vysshih-uchebnyh-zavedeniyah-ssha (дата обращения: 11.04.2020).

4. Изаак, С. И. Стратегия развития спортивной отрасли : монография / С. И. Изаак. – М. : Спорт, 2018. – 168 с.

5. Мирющенко, Ю. М. Перспективные пути и направления развития современного российского профессионального спорта / Ю. М. Мирющенко. – Текст : электронный // Гуманитарий Юга России. – 2019. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/perspektivnye-puti-i-napravleniya-razvitiya-sovremenno-rossiyskogo-professionalnogo-sporta> (дата обращения: 18.05.2020).

6. Шахрай, С. М. Анализ реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. в регионах и муниципальных образованиях / С. М. Шахрай, С. И. Изаак // Спорт: экономика, право, управление. – 2013. – № 4. – С. 11-14.

7. Решетников, Н. В. Физическая культура : учебник / Н. В. Решетников. – М. : Academia, 2015. – 480 с.

8. Решетников, Н. В. Физическая культура : учебник / Н. В. Решетников. – М. : Академия, 2018. – 288 с.

Садиев Назим Низами Оглы,

старший преподаватель, Тюменское высшее военно-инженерное командное училище имени маршала инженерных войск А.И. Прошлякова; Россия, г. Тюмень; e-mail: sadievn@mail.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ ВОЕННО-ИНЖЕНЕРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура; курсанты; физическая подготовка; военные вузы; физическое развитие.

АННОТАЦИЯ. Подготовка курсантов при поступлении в военный вуз к осуществлению профессиональных боевых задач определяет главную цель обучения военно-инженерным специальностям. Используются социально-педагогические методы исследования (анкетирование, наблюдение, педагогический эксперимент); инструментальные методы оценки уровня физического здоровья, показателей физической подготовленности и психофизической готовности; метод групповых экспертных оценок; контент-анализ; статистические методы. В основу взяты методологические положения теории о профессионально-прикладной физической подготовке и теория преподавания физической культуры в высших военных учебных заведениях. Так как процесс обучения в военных вузах России имеет свои специфические особенности, была разработана и апробирована модель формирования военно-прикладной физической готовности курсантов военно-инженерных специальностей к выполнению боевых задач. В процессе реализации адаптационного этапа курсантов мотивировали на активную деятельность в области физической культуры и спорта. В экспериментальную методику включены следующие комплексы: УТК № 1 «Развитие выносливости»; УТК № 2 «Развитие силовых способностей»; УТК № 3 «Развитие навыков военно-прикладной физической готовности»; УТК № 4 «Специальная физическая подготовка»; УТК № 5 «Сопутствующая тренировка», УТК № 6 «Контрольный». Применена система оценки качества выполнения курсантами заданий в процессе обучения по дисциплинам и сумма рейтинговых оценок по итогам выполнения контрольных заданий. Показателями критерия оценки сформированности военно-прикладной физической готовности курсантов к выполнению боевых задач выступают: уровень теоретических знаний курсантов, уровень методической подготовки, мотивация к занятиям физической культурой, регулярность самостоятельных занятий. Результаты экспериментальной работы показали, что экспериментальная методика формирования военно-прикладной физической готовности к выполнению учебно-боевых задач с использованием учебно-тренировочных комплексов обладает высокой эффективностью.

Sadiev Nazin Nizami Ogly,

Senior Lecturer, Tyumen Higher Military Engineering Command School named after Marshal of Engineering Troops A.I. Proshlyakov, Tyumen, Russia

PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF MILITARY ENGINEERING IN HIGH SCHOOL

KEYWORDS: physical education; cadets; physical training; military universities; physical development.

ABSTRACT. Preparation of cadets for admission to a military university to carry out professional combat tasks determines the main goal of training in military engineering specialties. The authors used socio-pedagogical research methods (questionnaire survey, observation, pedagogical experiment); instrumental methods for assessing the level of physical health, indicators of physical fitness and psychophysical readiness; the method of group expert assessments; content analysis; statistical methods. It is based on the methodological provisions of the theory of professional and applied physical training and the theory of teaching physical culture in higher military educational institutions. Since the process of training in military universities in Russia has its own specific features, a model for the formation of military-applied physical readiness of cadets of military engineering specialties to perform combat tasks was developed and tested. During the implementation of the adaptation stage, the cadets were motivated to be active in the field of physical culture and sports. The experimental method includes the following complexes: UTK No. 1 “Development of endurance”; UTK No. 2 “Development of power abilities”; UTK No. 3 “Development of skills of military-applied physical readiness”; UTK No. 4 “Special physical training”; UTK No. 5 “Accompanying training”, UTK No. 6 “Control”. The system of assessment of quality of performance of tasks by cadets in the course of training in disciplines and the sum of rating marks on the results of performance of control tasks is applied. Indicators of the criteria for assessing the formation of military-applied physical readiness of cadets to perform combat tasks are: the level of theoretical knowledge of cadets, the level of methodological training, motivation for physical education, and the regularity of independent classes. The results of the experimental work showed that the experimental method of forming military-applied physical readiness to perform combat training tasks using training complexes is highly effective.

Процесс обучения в военных вузах России имеет свои специфические особенности. Вопросы эффективного формирования и контроля оценки состояния физической готовности курсантов военных вузов к выполнению профессиональных боевых задач и её влияния на степень военно-профессиональной подготовки в научно-методической литературе отражены недостаточно. Вышеизложенные положения и анализ специальной литературы позволяют заключить, что управление физической подготовкой курсантов военных вузов будет эффективным, если будет внедрена методика интеграции комплексной оценки состояния боевой готовности курсантов в процессе обучения в вузе (А. К. Белов, 2005; К. Н. Дементьев, А. А. Борисова, П. Е. Булат, 2016) [3; 4].

Методы исследования: теоретические (теоретический анализ, обобщение научной и методической литературы, нормативно-правовых актов и состояния педагогической практики; моделирование объектов и процессов обучения); социально-педагогические методы исследования (анкетирование, наблюдение, педагогический эксперимент); инструментальные методы оценки уровня физического здоровья, показателей физической подготовленности и психофизической готовности; метод групповых экспертных

оценок; контент-анализ; статистические (методы математической статистики и оценка результатов эксперимента).

Опытно-экспериментальной базой исследования явилось Тюменское высшее военно-инженерное командное училище имени маршала инженерных войск А.И. Прошлякова. Эксперимент проводился в течение восьми лет с 2012 г. по 2020 г. включительно.

За основу принята теория воинского профессионализма (К. В. Аксенов, И. А. Алехина и др.); положения и теории о профессионально-прикладной физической подготовке и теория преподавания физической культуры в высших военных учебных заведениях [1].

Нами разработана модель формирования военно-прикладной физической готовности курсантов военно-инженерных специальностей к выполнению боевых задач, включающая в себя реализацию балльно-рейтинговой системы контроля готовности курсантов к профессиональной деятельности (см. рис. 1) [1]. Модель формирования военно-прикладной физической готовности курсантов военно-инженерных специальностей к выполнению боевых задач, включает в себя реализацию интеллектуальных, мотивационных, деятельностных, физических и творческих компонентов в трех этапах реализации: адаптационном, содержательном и интеграционном.

Адаптационный этап реализации экспериментальной методики рассматривает проведение адаптационных работ с первокурсниками. На этом этапе курсанты получают больше теоретических знаний и знакомятся с условиями реализации профессионально-прикладной физической подготовки. В процессе реализации адаптационного этапа курсантов мотивировали на активную деятельность в области физической культуры и спорта.

Содержательный этап включал в себя реализацию методики формирования военно-прикладной физической готовности курсантов военно-инженерной специальности и реализуется на втором и третьем курсах обучения в вузе.

Интеграционный этап реализации экспериментальной методики предусматривал развитие ответственности за выполнение профессиональной деятельности курсантов в различных условиях ее реализации и формирование активной жизненной позиции за счет оценки профессиональных качеств.

Модель характеризуется включением учебно-информационного блока для успешности реализации экспериментальной методики с последующим контролем сформированности физических, функциональных, психических и профессиональных качеств курсантов. В экспериментальную методику включены следующие комплексы: УТК № 1 «Развитие выносливости», объем реализации – 40 недель; УТК № 2 «Развитие силовых способностей», объем реализации – 40 недель; УТК № 3 «Развитие навыков военно-прикладной физической готовности», объем реализации – 20 недель; УТК № 4 «Специальная физическая подготовка», объем реали-

зации – 24 недели; УТК № 5 «Сопутствующая тренировка», объем реализации – 40 недель; УТК № 6 «Контрольный», объем реализации – 5-10 недель. Показателями критерия оценки сформированности военно-прикладной физической готовности курсантов к выполнению боевых задач выступают: уровень теоретических знаний курсантов, уровень методической подготовки, мотивация к занятиям физической культурой, регулярность самостоятельных занятий [5].

Разрабатывая схему контрольно-оценочных мероприятий, преподаватель определяет систему оценки качества выполнения курсантами заданий в процессе обучения по дисциплине и сумму рейтинговых оценок по итогам выполнения контрольных заданий. В этой связи большое значение имеет разработка унифицированной нормализованной шкалы обученности для всех дисциплин. С этой целью мы использовали вариативную шкалу, разработанную С. Г. Наговицыным [2]. Результаты экспериментальной работы показали, что экспериментальная методика формирования военно-прикладной физической готовности к выполнению учебно-боевых задач с использованием учебно-тренировочных комплексов обладает высокой эффективностью. Таким образом, совершенствование процесса военно-прикладной физической подготовки курсантов к выполнению боевых задач может осуществляться в процессе внедрения комплексных оценочных средств для стимуляции деятельности курсантов.

Список использованных источников

1. Sadiev, N. N. Technology of military-applied physical readiness development among cadets of military-engineering higher educational establishment / N. N. Sadiev // Physical culture and sport – science and practice. – 2015. – № 1. – P. 19-25.
2. Наговицын, С. Г. Система формирования компетенций в сфере физической культуры в процессе обучения в вузе : дис. ... д-ра пед. наук / Наговицын С. Г. – Набережные Челны, 2013. – 386 с.
3. Белов, А. К. Проверка и оценка физической подготовки курсантов военно-учебного заведения / А. К. Белов, В. А. Вицкоп, В. Е. Кульчицкий. – Ставрополь, 2005. – 80 с.
4. Дементьев, К. Н. Современные тенденции повышения эффективности физической подготовки курсантов в военном вузе / К. Н. Дементьев, А. А. Борисова, Р. Е. Булат // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 9. – С. 42-44.
5. Садиев, Н. Н. Физиологические основы формирования военно-прикладной физической готовности курсантов как основа охраны и укрепления здоровья / Н. Н. Садиев, З. М. Кузнецов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т. 12, № 3. – С. 71-77. – URL: <http://www.journal-science.org/ru/article/872.html>. – DOI: 10.14526/03_2017_251.



Рисунок 1 – Модель формирования военно-прикладной физической готовности курсантов военно-инженерной специальности к выполнению боевых задач

Седоченко Светлана Владимировна,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры, педагогики и психологии, ведущий научный сотрудник, Воронежский государственный институт физической культуры; 394036, Россия, г. Воронеж, ул. Карла Маркса, 59

Савинкова Ольга Николаевна,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры, педагогики и психологии, проректор по научной деятельности, Воронежский государственный институт физической культуры; 394036, Россия, г. Воронеж, ул. Карла Маркса, 59; e-mail: 02051970@mail.ru

**ОЦЕНКА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПАРАМЕТРОВ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ**

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: борцы; вольная борьба; спортивная борьба; скоростно-силовые качества; мышечная сила; тестирование.

АННОТАЦИЯ. Достижение необходимого уровня развития двигательных качеств невозможно без соразмерного развития функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в вольной борьбе. Каждая из сторон подготовки, при условии интеграции в сложный комплекс, взаимосвязана и взаимодействует друг с другом, и нацелена на специфический для данного вида спорта эффект тренировочной и соревновательной деятельности. Цель исследования оценить и сравнить с нормативами мышечную силу и скоростно-силовые качества квалифицированных борцов вольного стиля 16 лет. Представленный анализ оценки скоростно-силовых качеств квалифицированных борцов вольного стиля осуществлялся с применением контрольных упражнений рекомендованных федеральным стандартом по виду спорта «спортивная борьба» и специального тестирования. Выявленные данные применимы у квалифицированных борцов вольников в качестве текущих педагогических тестирований для мониторинга динамики мышечной силы и скоростно-силовых качеств в тренировочных циклах. Полученные параметры исследованных групп не имели статистически достоверных различий, находились в границах нормативов и не значительно ниже. Таким образом, можно констатировать, что исследуемые физические качества борцов вольного стиля развиты в достаточной степени и позволяют осуществлять специфическую тренировочную деятельность на требуемом классификационном уровне.

Sedochenko Svetlana Vladimirovna,

Candidate of Pedagogy, Associate Professor of Department of Theory and Methods of Physical Culture, Pedagogy and Psychology, Leading Researcher, Voronezh State Institute of Physical Culture, Voronezh, Russia

Savinkova Olga Nikolaevna,

Candidate of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture, Pedagogy and Psychology, Vice-Rector for Scientific Activity, Voronezh State Institute of Physical Culture, Voronezh, Russia

ESTIMATION OF SPEED AND POWER PARAMETERS OF QUALIFIED WRESTLERS

KEYWORDS: wrestlers; freestyle wrestling; sports wrestling; speed-power qualities; muscle strength; testing.

ABSTRACT. Achievement of the required level of development of motor qualities is impossible without proportionate development of the functional systems of the body, which carry the main load in freestyle wrestling. Each of the sides of training, subject to integration into a complex complex, is interconnected and interacts with each other, and is aimed at the effect of training and competitive activity specific for this kind of sport. The aim of the study was to evaluate and compare the muscle strength and speed-strength qualities of 16-year-old qualified freestyle wrestlers and compare with the standards. The presented analysis of the assessment of the speed-strength qualities of qualified freestyle wrestlers was carried out using control exercises recommended by the federal standard for the kind of sport “wrestling” and special testing. The revealed data are applicable among qualified freestyle wrestlers as current pedagogical tests for monitoring the dynamics of muscle strength and speed-strength qualities in training cycles. The obtained parameters of the studied groups did not have statistically significant differences, were within the limits of the standards and not significantly lower. Thus, it can be stated that the studied physical qualities of freestyle wrestlers are sufficiently developed and allow them to carry out specific training activities at the required classification level.

Достижение необходимого уровня развития двигательных качеств невозможно без соразмерного развития функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в вольной борьбе. Каждая из сторон подготовки, при условии интеграции в сложный комплекс, взаимосвязана и взаимодействует друг с другом, и нацелена на специфический для данного вида спорта эффект тренировочной и соревновательной деятельности [1; 2; 3]. По мнению ученых, анализ тестирования специальной технико-тактических характеристик и физических способностей борцов вольного стиля является характеристикой взаимосвязанного комплексного процесса параметры, которого переходят друг в друга в динамике [1; 2]. Все авторы едины во мнении, что развитие и совершенствование физических способностей и технико-тактических характеристик борцов вольного стиля необходимо для повышения спортивной результативности [2; 3]. В доступной литературе наиболее широко представлены методики оценки технико-тактической, физической подготовленности и уровня развития физических способностей борцов вольного стиля [1; 2; 3].

Цель исследования оценить и сравнить с нормативами мышечную силу и скоростно-силовые качества квалифицированных борцов вольного стиля 16 лет.

В констатирующем эксперименте приняли участие борцы вольного стиля квалификация кандидат в мастера спорта, возраст 16 лет, в восстановительном мезоцикле годичного тренировочного процесса. Применялось два вида педагогического тестирования первое согласно федеральному стандарту по виду спорта «спортивная борьба» [4], второе с применением специаль-

ных тестов для оценки мышечной силы квалифицированных борцов вольников 16 лет [5]. Согласно федерального стандарта оценивались следующие параметры: подтягивание на перекладине; сгибание рук в упоре на брусьях; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; бросок набивного мяча (3 кг) назад; бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы; подтягивание на перекладине за 20 с; сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с; подъем туловища, лежа на спине за 20 с. В специальном тестировании оценивались: подъем ног в висе (раз); забегание на мосту (с) по 5р. влево-вправо; перевороты на мосту (с); 10 бросков манекена подворотом (с); 15 бросков манекена мельницей, через спину, прогибом (с).

В начале были проведены исследования с применением контрольных упражнений рекомендованных федеральным стандартом по виду спорта «спортивная борьба» [4]. Параметры физической подготовленности двух групп борцов представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты тестирования борцов вольного стиля с применением тестирования (по нормативам федерального стандарта)

Кач-во	№ п/п	Упражнение	Норма	Параметр	
				1 группа (n=12)	2 группа (n=12)
Сила	1	Подтягивание на перекладине	(от 6 р.)	5,75±0,66	5,41±0,28
	2	Сгибание рук в упоре на брусьях	(от 20 р.)	18,29±0,91	17,95±0,85
	3	Сгиб. и разгибание рук в упоре лежа	(от 40 р.)	38,83±1,14	37,49±1,36
	4	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	(от 7 м)	6,66±0,46	6,14±0,54
	5	Бросок наб. мяча (3 кг) вперед из-за головы	(от 6,3 м)	4,95±0,68	4,61±0,48
Скоростно-силовые качества	6	Подтягивание на перекладине за 20 с	(от 5 р.)	4,34±0,44	4,02±0,38
	7	Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа за 20 с	(от 14 р.)	12,78±0,96	12,44±0,88
	8	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	(от 9 р.)	7,64±0,85	7,30±0,78

Согласно таблице 1 в первой группе выявлены следующие силовые показатели: подтягивание на перекладине 5,75±0,66; сгибание рук в упоре на брусьях 18,29±0,91; сгибание и разгибание рук в упоре лежа 38,83±1,14; бросок набивного мяча (3 кг) назад 6,66±0,46; бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы 4,95±0,68. Скоростно-силовые показатели борцов вольного стиля первой группы имели следующие значение: подтягивание на перекладине за 20 с 4,34±0,44; сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с 12,78±0,96; подъем туловища, лежа на спине за 20 с. 7,64±0,85.

Во второй группе выявлены схожие силовые показатели: подтягивание на перекладине 5,41±0,28; сгибание рук в упоре на брусьях

17,95±1,13; сгибание и разгибание рук в упоре лежа 37,49±1,36; бросок набивного мяча (3 кг) назад 6,14±0,54; бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы 4,61±0,48. Скоростно-силовые показатели борцов вольного стиля второй группы имели следующие значения: подтягивание на перекладине за 20 с 4,02±0,38; сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с – 12,44±0,88; подъем туловища, лежа на спине за 20 с. – 7,30±0,78.

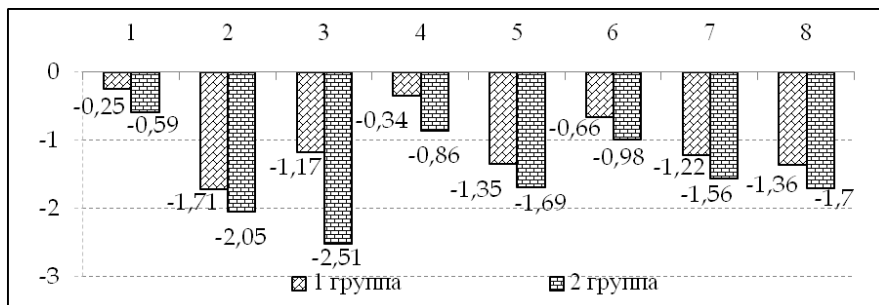


Рисунок 1 – Отличие выявленных показателей мышечной силы и скоростно-силовых от нормативных у борцов вольного стиля 16 лет в восстановительном периоде (номера тестирований соответствуют таблице 1)

На рисунке 1 наглядно видно, что все выявленные показатели в обеих группах были не значительно ниже нормативных (согласно федерального стандарта по виду спорта спортивная борьба). Диапазон отличий значений не превышал 2,5 единицы. Причем в первой группе полученные показатели были ближе к нормативам, чем во второй. Наибольшее отличие выявлено в сгибании рук в упоре на брусьях; сгибании и разгибании рук в упоре лежа; броске набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы; сгибании и разгибании рук в упоре лежа за 20 с; подъеме туловища, лежа на спине за 20 с. В остальных тестах отличия от нормативов минимальные.

Далее было проведено тестирование с применением специальных тестов [5], результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты специального тестирования контрольной и экспериментальной групп борцов вольного стиля

№ п/п	Упражнение	Норма	Параметр	
			1 группа (n=12)	2 группа (n=12)
1	Подъем ног в висе (раз)	6-14	10,08±0,14	9,93±0,21
2	Забегание на мосту (с) по 5р. влево-вправо	15-14,5	16,84±0,23	16,66±0,16
3	Перевороты на мосту (с)	24-22	25,04±0,25	25,14±0,32
4	10 бросков манекена подворотом (с)	30-22	31,35±0,72	31,27±1,21
5	15 бросков манекена мельницей, через спину, прогибом (с)	48-46	49,67±0,20	49,72±0,37

В первой группе выявлены следующие параметры: подъем ног в висе $9,83 \pm 0,21$ (раз), что соответствует средним показателям нормы, забегание на мосту по 5 – влево-вправо $16,84 \pm 0,23$ (с), что на 1,84 с больше верхней границы нормы, перевороты на мосту $25,04 \pm 0,25$ (с) что на 1,04 с выше верхней границы нормы. Также в первой группе выявлены показатели: 10 бросков манекена подворотом $31,35 \pm 0,72$ (с) что на 1,35 с выше верхней границы нормы, 15 бросков манекена мельницей, через спину, прогибом $49,67 \pm 0,20$ (с) что на 1,67 с выше верхней границы нормы.

Во второй группе выявлены следующие параметры: подъем ног в висе $10,08 \pm 0,14$ (раз), что соответствует средним показателям нормы, забегание на мосту по 5 – влево-вправо $16,66 \pm 0,16$ (с), что на 1,66 с больше верхней границы нормы, перевороты на мосту $25,14 \pm 0,32$ (с) что на 1,14 с выше верхней границы нормы, 10 бросков манекена подворотом $31,27 \pm 1,21$ (с) что на 1,27 с, выше верхней границы нормы, 15 бросков манекена мельницей, через спину, прогибом $49,72 \pm 0,37$ (с) что на 1,72 с. выше верхней границы нормы.

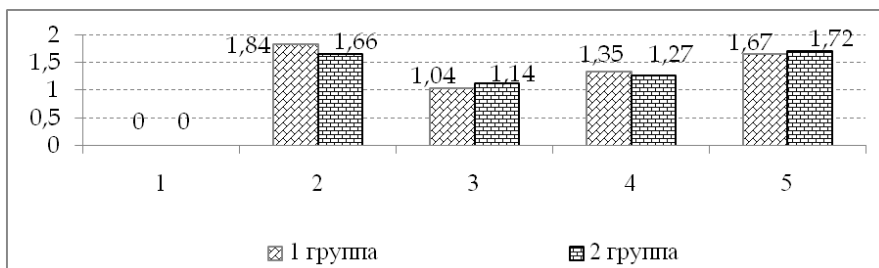


Рисунок 2 – Отличие выявленных показателей специального тестирования мышечной силы и скоростно-силовых от нормативных у борцов вольного стиля 16 лет в восстановительном периоде (номера тестирований соответствуют таблице 2)

Рисунок 2 наглядно демонстрирует наличие нормальных и близких к норме значений специального тестирования мышечной силы и скоростно-силовых у квалифицированных борцов вольного стиля в восстановительном периоде. В данном виде тестирования диапазон превышения (от верхней границы нормы) был от 1,04 до 1,84.

Исходя из представленных результатов специальных тестирований, можно сделать вывод, что полученные данные двух групп квалифицированных борцов вольного стиля не имели статистически достоверных различий и были в границах нормативов и не значительно ниже.

Анализ результатов тестирования согласно федерального стандарта не показал статистически значимых отличий в группе в сравнении с контрольными нормативами. Все изучаемые параметры мышечной силы и скоростно-силовых качеств исследуемого контингента не значительно от-

личались от нормативов федерального стандарта по виду спорта «спортивная борьба». Таким образом, можно констатировать, что исследуемые физические качества борцов вольного стиля развиты в достаточной степени и позволяют осуществлять специфическую тренировочную деятельность на требуемом классификационном уровне. В дальнейшем работа была направлена на изучение динамики тех же физических качеств после тренировочных сборов, в течение которых осуществлялась специальная силовая и скоростно-силовая тренировка.

Список использованных источников

1. Ашкинази, С. М. Анализ показателей технико-тактических действий борцов сборной России на чемпионате мира (2017) по вольной борьбе / С. М. Ашкинази, Е. А. Бавыкин // Экстремальная деятельность человека. – 2018. – № 1 (47). – С. 76-79.
2. Воложанин, С. Е. Совершенствование специальной физической подготовки борцов вольного стиля на базе акцентированной силовой тренировки / С. Е. Воложанин, Б. В. Дагбаев // Вестник БГУ. – 2011. – № 13. – С. 43-46.
3. Козляков, А. В. Силовая подготовленность борцов вольного стиля различной квалификации / А. В. Козляков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 9 (67). – С. 43-47.
4. Приказ Министерства спорта РФ № 145 от 27 марта 2013 г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба». Введ. 2013-07-10, рег № 28760. – М.: Министерство спорта РФ, 2013. – 28 с.
5. Программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (вольная борьба). – Великий Новгород, 2018. – 64 с.

Скок Наталия Васильевна,

кандидат географических наук, доцент, Уральский государственный педагогический университет; 620017, Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: skok-nv-gbf@mail.ru

Юровских Анастасия Михайловна,

студент, Уральский государственный педагогический университет; 620017, Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: an.m.evd@mail.ru

**ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ТУРИЗМ:
ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ**

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: детско-юношеский туризм; краеведение; самостоятельный туризм; туристско-краеведческая деятельность; туристские клубы.

АННОТАЦИЯ. Рассмотрена история становления детско-юношеского туризма России на разных этапах развития. Кратко охарактеризованы дореволюционный этап, этап становления и развития массового туризма, этап спада и реорганизации туризма в последние годы. Показана положительная роль включения туризма в комплекс ГТО. Существенным элементом развития детско-юношеского туризма, стало принятие единой системы развития туризма в СССР и туристских требований к школьникам. Проанализированы причины резкого сокращения массовости в детско-юношеском туризме на современном этапе. Сформулированы основные проблемы развития, отрицательно влияющие на детско-юношеский туризм. Охарактеризована система подготовки туристских кадров в Российской Федерации. Обозначено современное состояние данной сферы.

Skok Natalia Vasilyevna,

Candidate of Geography, Associate Professor, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Yurovskikh Anastasia Mikhailovna,

Student, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

CHILD YOUTHFUL TOURISM: HISTORY AND MODERNITY

KEYWORDS: children and youth tourism; local history; amateur tourism; tourist and local history activities; tourist clubs.

ABSTRACT. The history of the formation of children youthful tourism in Russia at different stages of development is considered. The pre-revolutionary stage, the stage of formation and development of mass tourism, the stage of decline and reorganization of tourism in recent years are briefly described. The positive role of the inclusion of tourism in the ready to work and defend complex is shown. An essential element of the development of children youthful tourism was the adoption of a unified system of tourism development in the USSR and tourist requirements for schoolchildren. The article analyzes the reasons for the sharp reduction in mass participation in children youthful tourism at the present stage. The main problems of development that negatively affect children youthful

tourism are formulated. The article describes the system of training tourist personnel in the Russian Federation. The current state of this sphere is indicated.

В современное время у большинства городского населения из-за недостаточной физической активности наблюдается нарушение функций организма. Для растущего организма особенно необходима полноценная двигательная активность, однако уроки физической культуры компенсируют лишь ее 11% [1]. В результате, суточный объем движений у школьников составляет половину гигиенической нормы. Такая же ситуация наблюдается и у студентов – уровень их двигательной активности снижен на 50-55%. Занятия спортивным туризмом могут восполнить этот недостаток.

Современную систему по организации работы с детьми и молодежью по туризму возглавляет Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Министерства образования и науки Российской Федерации. В каждом регионе имеется областной центр детского и юношеского туризма, а в городах работают станции туризма, туристские клубы. Данные учреждения относятся к дополнительному образованию и в настоящее время не привлекают достаточного количества детей и молодежи. Однако в 50-80-е гг. это была мощная структура, занимающаяся досугом, патриотическим воспитанием и физическим развитием подростков.

Развитие туризма в России тесно связано с экскурсионной деятельностью и краеведением. Государство сыграло большую роль в создании организаций туристско-краеведческой направленности. Уже в 1910 г. экскурсии были включены в учебные программы. В журналах по туризму в начале XX в. были представлены разделы, посвященные школьным путешествиям и образовательным прогулкам [7].

Туристско-краеведческая деятельность продолжала активно развиваться и в советский период, привлекая все больше и больше школьников и молодежи. В 1918 г. образован музейно-экскурсионный отдел при Народном комиссариате просвещения РСФСР (Наркомпрос), а в 1919 г. в Москве создано первое бюро школьных экскурсий. Туристско-краеведческая деятельность в 20-х гг. XX в. состояла из многодневных путешествий и экскурсий, главной целью которых было изучение сельскохозяйственного труда и кустарных промыслов близлежащих районов [4]. Так, во главе с А. С. Макаренко 300 подростков нарушителей совершили пеший туристский поход в 1925-1926 гг. из Полтавы в Крым.

Активная организация туристско-экскурсионной деятельности среди юношества началась с 1927 г., когда Наркомпрос выпустил постановление «Об усилении экскурсионной работы среди детей и подростков». В 1930 г. создается Всесоюзное общество пролетарского туризма и экскурсий (ОПТЭ) Появлению экскурсионных станций в областных районах и центрах способствовало то, что в 1932 г. состоялся массовый исследовательский поход по стране. В этот же год создается Центральная детская экскурсионная туристская станция (ЦДЭТС) и в учебные программы вводятся

элементы краеведения. В 30-е гг. XX в. наиболее активно развивается альпинизм, который отделился от туризма на начальных этапах его становления. В 1935 г. появляются звание «Мастер советского альпинизма», а также значки 1-й и 2-й ступени «Альпинист СССР» [8]. При этом, отсутствовали материальная база ОПТЭ и четкая структура общества. Научно-теоретический и методический уровни обеспечения туристско-экскурсионных мероприятий был низким, что стало отрицательно влиять на развитие туризма. В связи с этим, правительством было принято решение о передаче туризма профсоюзам.

В 1936 г. произошло разделение на плановый туризм (туристско-экскурсионную работу), который находился в ведении Всесоюзного центрального совета профессиональных союзов (ВЦСПС) и самостоятельный туризм, который перешел в ведение Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта. В этот же год появляются туристские клубы, как новая форма работы в самостоятельном туризме, что связано с принятым постановлением «О развитии туризма и экскурсий в стране». Клубы были популярны и позволяли туристам пройти учебу и обменяться опытом. В 1939 г. выходит положение о значке «Турист СССР», что повысило массовость в туризме [8].

Инструкторские звания для опытных спортсменов-туристов вводятся в 1940 г., туризм в качестве одного из нормативов входит в комплекс ГТО. В это время для повышения массовости в школах создаются клубы юных туристов. В период Великой Отечественной войны деятельность ЦДЭТС не была прекращена. Основной формой работы были загородные палаточные лагеря, где школьники выполняли общественно-полезную работу для фронта. Восстановление туристско-экскурсионной деятельности среди населения начинается уже с апреля 1945 г., однако для достижения довоенного уровня потребовалось 10 лет [4]. В 1949 г. появилась первая классификация спортивного туризма, походы были разделены на 3 категории сложности, утверждены разряды, что многократно увеличило туристскую активность.

В 50-60-х гг. XX в. по всей стране созданы туристско-экскурсионные управления и открыты клубы туристов, утверждено положение о значке «Юный турист СССР». Для развития туризма был создан Центральный совет по туризму и экскурсиям. В рамках Всесоюзной туристско-краеведческой экспедиции принимало участие около 16 млн пионеров и школьников [4]. Туризм как предмет начинают преподавать в педагогических институтах на факультетах физического воспитания, проводятся всесоюзные конкурсы на лучшие туристские походы. В это же время от туризма отделяется спортивное ориентирование, которое продолжают включать в туристские слеты и соревнования как отдельный вид программы.

В 70-е гг. происходит изменение структуры детского туризма. Министерство просвещения СССР начинает контролировать работу центральной детской экскурсионно-туристской станции, которая в свою оче-

редь координирует туристскую работу региональных туристских станций и Дворцов пионеров. Качественный скачок произошел в 1972 г в связи с включением туризма во все ступени комплекса ГТО, что привело к необходимости проведения туристских походов в школе. Устанавливается норма количества походов по классам: по 2 похода в год с 4-10 класс, в том числе с 6-10 один из походов должен быть двухдневным с ночлегом в полевых условиях. Кроме этого, проведение раз в три года Всесоюзного слета-соревнования в 70-80-х гг. стало важным мероприятием детского туризма и активизировало развитие спортивного туризма в школах. В эти годы ЮНЕСКО ООН принимает решение отмечать международный «День туриста» 27 сентября. В честь этого события школьники всей страны ежегодно стали совершать поход выходного дня. Это качественно изменило положение дел в туризме, в стране работало 2 000 турклубов, 70 000 туристских секций, где занимались спортивным туризмом около 4 млн детей. В 70-е гг. в путешествиях и экскурсиях поучаствовало 50 млн человек. Появляются научно-методические рекомендации для ведения туристско-краеведческой работы во внешкольных учреждениях. В педагогических институтах расширена туристская подготовка студентов, в учебные планы включен предмет по организации туристско-краеведческой работы со школьниками. Данный период был расцветом детского туризма [7].

Активное развитие спортивного туризма привело к росту травматизма, что привело к необходимости издания документов регламентирующих проведение походов и путешествий, в том числе и для школьников. В связи с распадом СССР и прекращением финансирования кружковой работы в школе детско-юношеский туризм потерял массовость. Большая часть спортивных маршрутов оказалась за рубежом, в странах СНГ. Все это привело к сокращению самостоятельных туристских походов. Процесс реорганизации государственных структур затянулся, что спровоцировало уменьшение региональных туристских клубов в 4 раза. До конца не был решен вопрос о подготовке педагогических кадров для туристской работы с детьми. Вся теория туризма сводилась к освоению технических навыков. Малое финансирование, а затем и его полное отсутствие привело к сокращению туристской работы в школах и во внешкольных учреждениях. Государство фактически отстранилось от вопросов туристско-краеведческой работы с детьми, однако общество было заинтересовано в сохранении данной системы. Выросло количество кружков на базе дополнительного образования. Туристские клубы стали развиваться за счет коммерческой деятельности. В соответствии со спортивной классификацией в 1991 г. в туризме были введены новые звания: Мастер спорта международного класса и Заслуженный мастер спорта. Туристские слеты выделились в отдельный вид спорта «Туристское многоборье», и основная масса туристов перешла в него, что еще больше ухудшило ситуацию с количеством совершаемых походов.

В 1996 г. был принят закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации», который свел весь плановый и самостоятельный туризм к международному выездному и въездному. Детский туризм стал регламентироваться рядом законов «О физической культуре и спорте», «Об образовании», «Об основах туристской деятельности», отдельные положения которых часто противоречили друг другу [3].

В новых социально-экономических условиях стала активной издательская деятельность, посвященная детско-юношескому туризму и краеведению. По проблемам спортивного туризма проводятся научно-практические конференции. Разрабатываются новые типовые и региональные программы по туризму, создается Московская Академия детско-юношеского туризма и краеведения. Ряд вузов открывают курс «Детско-юношеский туризм и краеведение», благодаря этому к концу 90-х гг. появляются первые дипломированные педагоги-организаторы детско-юношеского туризма. Профессор В. А. Квартальнов открывает в Российской Международной академии туризма аспирантуру, где в течение первых четырех лет было защищено более 40 диссертаций по работе с детьми по туризму и краеведению [2].

В 1998 г. спортивный туризм начинают финансово, организационно и методически поддерживать Комитет по физической культуре и туризму и Министерство по чрезвычайным ситуациям. Резко возрастает интерес со стороны социально-незащищенных слоев населения к спортивно-оздоровительному туризму, при помощи которого можно решить проблемы отдыха и здорового образа жизни в условиях города.

В настоящее время большое место занимает коммерческая составляющая спортивного туризма. Наибольший интерес вызывают организованные туры на маршруты III-V категорий сложности. В тоже время увеличивается количество незарегистрированных туристских групп, что приводит к снижению безопасности при проведении походов. Произошло изменение нормативной базы спортивного туризма: стали узаконены укороченные по длине походы с уменьшенным объемом препятствий [6].

В период 2003-2010 гг. Роспотребнадзор ввел ряд санитарных правил, которые усложнили организацию туристско-экскурсионной деятельности. В результате, количество палаточных лагерей в России снизилось с 7000 в 2009 г. до 1600 в 2012 г., а количество отдохнувших детей, с учетом пришкольных лагерей, с 5,4 млн в 2010 г. до 4,2 млн в 2017 г. [5].

Государственная статистика за 2003 год показала, что более 1,6 млн детей участвуют в многодневных походах, ежегодно организуемых учреждениями дополнительного образования. Данные за 2018 г. фиксируют снижение этого показателя практически в 3 раза (600 тыс. детей); около 400 тыс. детей систематически занимаются в туристских кружках.

В настоящий момент в сфере детско-юношеского туризма нет проработанной нормативно-правовой базы, отсутствуют государственная це-

левая программа развития и официальная статистика показателей детско-юношеского и молодежного туризма, выражен недостаток квалифицированных кадров, финансирование осуществляется по остаточному принципу. Таким образом, в стране не проводится системная работа, направленная на поддержку детско-юношеского туризма. Однако, в течение многих десятилетий у населения выработалось понимание важности спортивного туризма, в результате чего современная молодежь начинает перенимать у старшего поколения привычку занятий спортивно-оздоровительным туризмом и ходит в походы.

Список использованных источников

1. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физическая культура» / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. – 4-е изд., стер. – Москва : Академия, 2009. – 207 с.
2. Квартальнов, В. А. Туризм : учебник для образовательных учреждений туристского профиля / В. А. Квартальнов. – 2-е изд., перераб. – Москва : Финансы и статистика, 2007. – 335 с.
3. Нормативно-правовые аспекты детско-юношеского туризма / Д. И. Ахматов // Вестник академии детско-юношеского туризма. – 2017. – № 1 (124). – С. 138-146.
4. О государственной политике в сфере детско-юношеского туризма (фрагменты истории и современности) / Е. М. Рязанова, В. П. Семьянинов // Социально-экономические явления и процессы. – 2015. – № 3. – С. 59-64.
5. От прошлого к будущему: развитие детского отдыха и туризма в России / В. С. Боголюбов, С. А. Боголюбова // Вестник Алтайской академии экономики и права. – 2018. – № 1. – С. 48-54.
6. Спортивный туризм на современном этапе / М. А. Даянова, Е. И. Коробейникова, О. В. Лахина // Наука-2020. – 2018. – № 2-2 (18). – С. 11-18.
7. Таймазов, В. А. Теория и методика спортивного туризма : учеб. пособие / В. А. Таймазов, Ю. Н. Федотов. – Москва : Советский спорт, 2014. – 424 с.
8. Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 0321000 – Физическая культура / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. – Москва : Советский спорт, 2008. – 463 с.

Степанов Кирилл Алексеевич,

Институт прокуратуры, Уральский государственный юридический университет; 620137, Россия, г. Екатеринбург, ул. Комсомольская, 21

Рямова Ксения Александровна,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Уральский государственный юридический университет; 620137, Россия, г. Екатеринбург, ул. Комсомольская, 21

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: высшие учебные заведения; студенты; физическая культура; физическое воспитание; методология дисциплин; учебные дисциплины; методика преподавания физической культуры.

АННОТАЦИЯ. В статье рассматриваются вопросы физической культуры как учебной дисциплины в высших учебных заведениях. Поднимаются общие вопросы дисциплины, методики и применение их на практике.

Stepanov Kirill Alekseevich,

Institute of Prosecutor's office, Ural State Law University, Ekaterinburg, Russia

Riamova Ksenia Aleksandrovna,

Candidate of Pedagogy, Associate Professor of Department of Physical Education and Sports, Ural State Law University, Ekaterinburg, Russia

PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

KEYWORDS: higher education institutions; students; physical education; physical education; methodology of disciplines; academic disciplines; methodology of teaching physical culture.

ABSTRACT. The article deals with the issues of physical culture as an academic discipline in higher educational institutions. The general questions of discipline, methods and their application in practice are raised.

В современном мире физическая культура стала неотъемлемой частью общественной культуры. На данный момент под этим понятием понимаются средства созидания гармонично развитой или развивающейся личности, которые помогают сосредоточить все ресурсы организма на достижении цели, выработать потребность в ведении здорового образа жизни, а также повысить работоспособность человека. Следует отметить, что физическая культура охватывает почти все аспекты развития человека, что крайне положительно сказывается на многих сферах его жизни.

Физическая культура – очень широкое, собирательное понятие. В частности, она является одной из сфер социальной деятельности, которая направлена на многогранное развитие и совершенствование челове-

ского тела. Также, она включает в себя все мероприятия, приоритетные задачи, цели и формы, непосредственно связанные с физическим воспитанием общества и человека. Следует сказать, что данное понятие включает в себя и физическое воспитание. Рассмотрим данный аспект физической культуры подробнее.

Прежде всего под физическим воспитанием понимается педагогический процесс, непосредственно направленный на совершенствование функций организма человека, форм, умений человека, связанных с этим знаний, воспитание и развитие прочих физических качеств. Физическое воспитание оказывает влияние и на другие сферы воспитания человека, способствует развитию профессиональных, нравственных и прочих качеств, которые попадают под другие сферы воспитания. Одной из характерных черт физического воспитания является постоянное развитие. От занятия к занятию человек проходит определенные этапы, открывая для себя всё более сложные формы деятельности, которые, конкретно в нашем случае, необходимы для выполнения образовательных задач.

Естественно, что не обновляя свои знания, не расширяя круг выполняемых упражнений, приобретение новых, порой очень важных навыков, становится невозможным. Поэтому, немаловажную роль играет тяга человека к совершенствованию, чем богаче запас выполняемых упражнений, полученных навыков и умений – тем больше форм деятельности возможно освоить. Это же, в свою очередь, крайне положительно влияет на развитие силы, быстроты и выносливости, как основных качеств.

Важно помнить и об интенсивности нагрузок. Организм приспосабливается к нагрузкам и, соответственно, биологические сдвиги становятся всё меньше и меньше с каждым разом. Ответной реакцией организма становится рост его функциональных возможностей, которые позволяют более «экономно» справляться с данными упражнениями и, тем самым, организм перестает требовать избыточного напряжения. На этом строится принцип биологической адаптации, из чего вытекает тот факт, что когда нагрузка станет для организма обыденной, то она перестанет служить фактором положительных изменений. Исходя из сказанного, можно прийти к выводу, что непрерывающийся процесс развития физического воспитания очень важен.

Следует обратить внимание и на такой аспект, как прочность приобретённых навыков. Несмотря на процесс развития и адаптации организма нельзя забывать о том, что ему необходимо определенное время для того, чтобы произошли соответствующие адаптационные перестройки, которые поднимают организм на более высокий уровень тренированности. В конечном итоге навыки закрепляются окончательно, а организм приспосабливается к нагрузкам. При этом важно помнить о том, что для изменений требуются разные, индивидуальные сроки.

Необходимо отслеживать динамику проводимых нагрузок, в частности, не забывать о такой характеристике как постепенность. Возможны различные характеристики постепенности, предлагается выделить всего три: ступенчатая, волнообразная и прямолинейно-восходящая. Выбор формы постепенности повышения нагрузок зависит от целей, задач и условий, возлагаемых на студентов на различных этапах.

Немаловажным фактором восстановления работоспособности студентов является соблюдение ими правильного режима дня, то есть, грамотное чередование периодов работы и отдыха.

Анализ основных трудов по вопросам работоспособности и грамотному планированию дня приводит нас к выводу о том, что кривая работоспособности претерпевает большие изменения в течение дня. Тем самым, видится необходимым подчеркнуть важность создания режимов труда и отдыха в зависимости от характера и условий труда. Очевидно, что необходимо чередовать пассивный и активный отдых после физического труда, так как, затрата энергии при физических нагрузках значительно возрастает. При умственном труде, напротив, логично сделать «активный» перерыв, так как работа протекает в сидячей позе, а затраты энергии минимальны. Активный отдых, в данном случае, должен предусматривать упражнения для конечностей. В частности, для ног (бег, ходьба), наклоны, круговые движения туловища, дыхательная гимнастика и прочие.

Одним из простейших способов профилактики нарастания утомляемости при работе являются перерывы для отдыха, в частности, следует уделить внимание физкультминуткам или физкультпаузам. Данные виды производственной гимнастики являются очень полезными не только для студентов или людей, ведущих малоподвижный образ жизни, но также и для людей физического труда. Людям, которые ведут малоподвижный образ жизни подойдет гимнастика, направленная на все группы мышц, в то время как людям, которые занимаются физическим трудом, важно помнить об упражнениях, которые направлены на расслабление мышц, вовлеченных в работу, а также о нагрузке на те мышцы, которые в работе задействованы не были. Дыхательная же гимнастика является важной и полезной для представителей обеих групп.

Важно также помнить и о предварительном отдыхе. В данный вид отдыха входит сон, самоподготовка, активный отдых, различная деятельность в свободное время. Следует понимать, что отдых может выражаться не только в физической, но и в умственной формах.

Резюмируя все вышесказанное можно прийти к выводу, что постоянная низкая двигательная активность человека, несомненно, приводит к отрицательному воздействию на организм и здоровье человека. Данный факт убедительно свидетельствует о важности и необходимости регулярных занятий физическими упражнениями и о необходимости постоянной

мышечной деятельности. Все это поможет свести к минимуму отрицательное воздействие низкой активности на организм человека.

Список использованных источников

1. Виноградов, П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П. А. Виноградов. – М. : Советский спорт, 1996. – 176 с.
2. Габриелян, К. Г. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура» / К. Г. Габриелян, Б. В. Ермолаев. – М. : Физкультура и спорт, 2006.
3. Дубровский, В. И. Спортивная медицина : учебник для студентов вузов / В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 1998.
4. Коробков, А. В. Физическое воспитание / А. В. Коробков, В. А. Головин, В. А. Масляков. – М. : Высш. школа, 1983.
5. Куценко, Г. И. Книга о здоровом образе жизни / Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков. – СПб., 1997.
6. Массовая физическая культура в вузе / под ред. В. А. Маслякова, В. С. Матяжова. – М., 1991.

Тихонова Ксения Олеговна,

магистрант, Уральский государственный педагогический университет; 620017, Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: kivi-vanila@yandex.ru

Пушкарева Инна Николаевна,

кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, Уральский государственный педагогический университет; 620017, Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26

**ВЛИЯНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СТРЕТЧИНГА НА РАЗВИТИЕ
 ГИБКОСТИ У ЖЕНЩИН 25-30 ЛЕТ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ**

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: оздоровительные тренировки; стретчинг; физические упражнения; гибкость; физическая культура; женщины; беременность.

АННОТАЦИЯ. Ни для кого не секрет, что малоподвижный образ жизни всегда был и будет причиной развития множества заболеваний, дисгармонии организма и подавленного состояния. В перечень таких последствий уже плотно занято место ожирением, частыми головными болями, различными заболеваниями сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Задача оздоровительной тренировки – поиск оптимальных путей оздоровления организма, в частности опорно-двигательного аппарата, увеличить подвижность суставов, укрепить связки и сухожилия, насыщая мышцы кислородом, которая переносит кислород, а это очень полезно для плода как профилактика кислородного голодания.

Наша гибкость означает наличие свободы движений – важную часть всех наших действий. Эта дополнительная подвижность очень важна, поскольку даже самые простые задачи в нашей жизни связаны с движением. С учетом этого факта растяжка даже более важна, чем физические упражнения.

Поэтому, в своей статье К. О. Тихонова и И. Н. Пушкарева хотелось бы уделить внимание исследованию занятий растяжкой во время беременности, при отсутствии противопоказаний к занятиям стретчингом на развитие гибкости. Во время занятия можно реализовать несколько задач: улучшить состояние позвоночника, избавиться от бессонницы и депрессии, повысить иммунитет, нормализовать функции пищеварения, увеличить работоспособность, привести в баланс гормональную систему.

Регулярное выполнение упражнений на растяжку на протяжении всей беременности обеспечит хорошее самочувствие, придаст сил и энергии, бодрости. Положительные эмоции, которые возникают после выполнения комплекса упражнений, объясняются выбросом гормонов радости.

Tikhonova Ksenia Olegovna,

Master's Degree Student, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Pushkareva Inna Nikolaevna,

Candidate of Biology, Associate Professor, Head of Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Sports, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

THE INFLUENCE OF STRETCHING ELEMENTS ON THE DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY IN WOMEN 25-30 YEARS OLD

KEYWORDS: wellness training; stretching; physical exercises; flexibility; physical education; women; pregnancy.

ABSTRACT. It is no secret that a sedentary lifestyle has always been and will always be the cause of many diseases, disharmony of the body and a depressed state. The list of such consequences already includes obesity, frequent headaches, various diseases of the cardiovascular system and the musculoskeletal system. The task of wellness training is to find optimal ways to improve the body, in particular the musculoskeletal system, increase joint mobility, strengthen ligaments and tendons, saturating the muscles with oxygen, which carries oxygen, and this is very useful for the fetus as a prevention of oxygen starvation. Our flexibility means having freedom of movement – an important part of all our actions. This extra mobility is very important because even the simplest tasks in our lives are connected with the movement. With this in mind, stretching is even more important than exercise.

Therefore, in my article K. O. Tikhonova and I. N. Pushkareva I would like to pay attention to the study of stretching exercises during pregnancy, in the absence of contraindications to stretching exercises for the development of flexibility. During the lesson, you can implement several tasks: improve the condition of the spine, get rid of insomnia and depression, increase immunity, normalize digestive functions, increase efficiency, balance the hormonal system.

Regular performance of stretching exercises throughout pregnancy will ensure good health, give strength and energy, cheerfulness. Positive emotions that arise after performing a set of exercises are explained by the release of hormones of joy.

История происхождения стретчинга берет свое начало в США, и изначально подразумевало молодежное течение. Однако данное направление быстро распространилось и в Европейской части мира набирая популярность в геометрической прогрессии. Стретчинг был изучен, модернизирован и приравнен к оздоровительным процедурам, чем и заслужил высокий уровень популярности. Стретчинг также занял достойное место в спорте и начал проводиться в учреждениях оздоровительного и образовательного направлений.

Занятия по стретчингу включают в себя набор позиций, которые обеспечивают наилучшие условия для растяжки определенных групп мышц, которые при обычных занятиях спортом не задействованы. Считается, что предшественником современной стретчинга являются различные санны йогии и других древних восточных систем.

Помимо развития гибкости, стретчинг помогает улучшить жизненный тонус, обеспечивая кровоснабжение в слаборазвитые мышцы, обеспе-

чивая их кислородом. Сотни поз описаны в американской и западноевропейской методической литературе по растяжке, в которых сокращение мышц, дыхание и положение тела подходят людям всех возрастов.

Растяжка в первую очередь привлекает тем, что на протяжении всей жизни человек может хорошо управлять своим телом, укреплять нервную систему и поддерживать мышечный тонус на хорошем уровне с помощью достаточно доступных упражнений, не требующих особой физической подготовки, чем и привлекает новых приверженцев.

Мышцы, как и лайкра, имеют одно общее свойство – эластичность. Это не удивительно. Вед мышцы тоже состоят из волокон, которые сокращаются под действием стресса, т.е. нагрузок. Регулярно выполняя упражнения на растяжку, вы не только вернете их в прежнее состояние, но и сохраните молодость своего тела. Есть два типа растяжки. Динамика – это растяжка в движении, как энергичные взмахи рук и ног с большой амплитудой. Мышцы растягиваются на очень короткий период и только в крайней точке движения. Этот вид растяжки подходит для достаточно подготовленных людей. Статическая растяжка выполняется в спокойном темпе, без резких движений. Их даже можно сделать дома.

Главное назначение стретчинга – удлинить мышечные волокна путем растягивания, увеличить амплитуду движения в суставах, ускорить восстановление организма после интенсивных физических нагрузок. В отличие от известных всем наклонов и махов, упражнения в стретчинге совершаются очень медленно. Занимающийся принимает положение, растягивая ту или другую группу мышц, и удерживает это положение в течение некоторого времени. В насильственно растянутых в это время мышцах происходит сокращение мышечных волокон, мышца активизируется, в ней ускоряются обменные процессы. При правильном выполнении растягивания начальное сокращение переходит в расслабление. В результате регулярных тренировок растет подвижность суставов и эластичность мышц. Упражнения, развивающие гибкость, прекрасно расслабляют мышцы, улучшают их тонус, снабжение кислородом, питательными веществами, способствуют выведению шлаков. Достаточная гибкость соединительной ткани, мышц, эластичность суставов и связок резко уменьшают вероятность травм, увеличивают диапазон движений, позволяют мышцам быстрее восстанавливаться после нагрузок.

Как уже утверждалось ранее, стретчинг благотворно влияет не только на мышечный тонус, но и на суставы. Занятия стретчингом благотворно влияют на подвижность позвоночного столба, в тазобедренном суставе, в коленных и голеностопных суставах.

Возвращаясь к цели исследования и выявлению стретчинга на женщин 25-30 лет во время беременности можно сказать, что и тут стретчинг будет полезен.

Во время беременности многие женщины испытывают отек, скованность движений, боли в суставах и мышцах. Для облегчения состояния беременной существуют безопасные комплексы упражнений на растяжку, которые комплексно воздействуют на организм. Лучше всего выполнять эти упражнения под руководством профессионала, чтобы он мог проверить правильность движений, но в случае уже имеющихся спортивных навыков упражнения можно выполнять самостоятельно.

Растяжка для беременных благотворно влияет на организм женщины и ее психологическое состояние. Польза упражнений заключается в том, что во время растяжки в кровотоки попадает большое количество кислорода, расслабляется напряжение в мышцах и повышается уровень гормона счастья. Во время занятий женщина должна строго соблюдать технику безопасности, ведь ее тело в этот период особенно чувствительно. Во время растяжки беременной следует использовать специальную атрибутику (кирпичи, ленты и коврики), они могут помочь поддерживать равновесие тела и изолировать определенные группы мышц, чтобы снизить риск травм.

Безусловно, существует ряд медицинских противопоказаний для занятий стретчингом во время беременности, к ним относятся угроза выкидыша, слабая шейка матки, выделения различного характера и просто нестабильное состояние женщины. Поэтому не стоит заниматься стретчингом не получив консультацию специалиста.

На сегодняшний день существует целый комплекс упражнений, и не один, направленный на улучшение физического состояния беременных женщин в исследуемой возрастной категории, также весьма часто можно встретить объявления о наборе в соответствующие группы для группового занятия и моральной поддержки начинающих женщин.

Все разработанные комплексы включают в себя упражнения, не подразумевающие силовую нагрузку, но способные расслабить и держать в тонусе группы мышц, которые в таком деликатном положении перестают быть задействованы в обычной жизнедеятельности.

Стретчинг для беременных подразумевает разработку не только общедоступных групп мышц, но и мышц влагалища, при отсутствии противопоказаний. К таким упражнениям относится «Упражнение Кегеля». Его принцип заключается в контролируемом сокращении мышцы влагалища. По его методике необходимо быстро сжать и расслаблять мышцы влагалища, количество повторений зависит от подготовленности женщины. Данное упражнение тренирует мышцы тазового дна и промежности, поддерживает органы брюшной полости и таза при увеличенной матке, способствует быстрым и легким родам и предотвращает послеродовые проблемы, связанные с недержанием мочи и опущением внутренних органов.

Хотелось бы представить комплекс, включающий в себя растяжку и элементы упражнений Кегеля.

Таблица 1

№	Средства (содержание упражнений)	Дозировка
1	Ходьба на месте	1-2 минуты
2	Повороты корпуса в стороны, из положения стоя, рук лежат на поясе, а ноги раздвинуты на уровне плеч	5 раз в каждую сторону
3	Соединение локтей перед собой, чередуемое с максимальным отведением их назад	10 раз, дыхание не задерживать
4	Основная стойка. Присесть, руки вниз-назад	6-8 раз, дыхание не задерживать
5	Повороты корпус до возможного предела вправо, далее в исходное положение и движение в левую сторону	8 раз
6	Сидя на полу, руки на пояс, ноги широко разведены. Коснуться правой рукой носка левой ноги	4-6 раз в каждую сторону.
7	Лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу. Поднять туловище и таз с одновременным втягиванием заднего прохода – вдох. Медленное возвращение к исходному положению с расслаблением заднего прохода – выдох	8 раз
8	Лежа на спине. Согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах. Поддерживая руками, развести колени в сторону – вдох. Соединить колени – выдох	6-8 раз
9	Кошка. Стоя на четвереньках выгибать спину дугой вверх и прогибать вниз	5 раз
10	Скрестив ладони на поясице, спина прямая, грудь вперед, затем опускаем руки вниз	4-6 раз. Дыхание не задерживать
11	Лягушка. Опереться на локти, ноги развести в стороны и согнуть в коленях	40-60 сек.
12	Бабочка. Сидя на полу развести ноги в стороны и согнуть в коленях. Соединить стопы и придвинуть их руками к паховой области. Спина прямая	40-60 сек.

Данный комплекс является весьма эффективным способом поддержки женского организма во время беременности, а также способен сгладить послеродовые последствия.

Список использованных источников

1. Васильева, В. В. Физиология человека / В. В. Васильева. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 319 с.
2. Лобачев, В. С. Физические упражнения для развития мышц задней поверхности бедра / В. С. Лобачев. – М. : Советский спорт, 2005. – 173 с.

3. Молодид, О. М. Физическая культура и беременность / О. М. Молодид // Молодой ученый. – 2019. – № 16 (254). – С. 71-73.

4. Орлова, Н. В. Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах : метод. рекомендации для студ. всех специальностей / Н. В. Орлова, Н. И. Козлова ; Брест. гос. тех. ун-т, Каф. физич. восп. и спорта. – Брест : БрГТУ, 2011. – 19 с.

5. Cramer, J. T. The acute effects of static stretching on peak torque, mean power output, electromyography, and mechanomyography / J. T. Cramer, T. J. Housh, J. P. Weir, G. O. Johnson, J. W. Coburn, T. W. Beck // European Journal of Applied Physiology. – 2005. – P. 530-539.

Толебаев Денгильбай Оразбаевич,

старший преподаватель, Казахский национальный женский педагогический университет; 050000, Казахстан, г. Алматы, ул. Айтеке би, 99; e-mail: dengelbaitolebaev@gmail.com

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ: ОБЩЕМЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: здоровье студентов; студенческий спорт; физическая подготовка; физическое развитие; спортивные соревнования; педагогические инновации.

АННОТАЦИЯ. В статье рассмотрены состояние и перспективы развития студенческого спорта в национальных вузах Казахстана. Определено понятие студенческого спорта и развитие спортивно-массовой работы в вузах. Автор обращает внимание на уровень физической подготовленности студентов, состояние здоровья. Развитие духовно-нравственных ценностей в условиях современного Казахстана диктуют необходимость физического, психического и духовного оздоровления молодежи. В настоящее время наши студенты ведут малоподвижный образ жизни, постоянные нарушения режима питания и отдыха, психологическая неуверенность и социальная неопределенность в будущем трудоустройстве.

Tolebayev Dengilbay Orazbaevich,

Senior Lecturer, Kazakh National Women's Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan

STUDENT SPORT: GENERAL METHODOLOGICAL APPROACHES

KEYWORDS: health of students; student sports; physical training; physical development; sport competitions; pedagogical innovation.

ABSTRACT. The article examines the state and prospects for the development of student sports in the national universities of Kazakhstan. The concept of student sports and the development of mass sports work in universities and the ways of their solution have been determined. The author draws attention to the level of physical fitness of students, the state of health. The variability of spiritual and moral values in the conditions of modern Kazakhstan dictate the need for physical, mental and spiritual improvement of youth. Currently, our students lead a sedentary lifestyle, constant violations of the diet and rest, psychological uncertainty and social uncertainty in future employment.

В Казахстане активно развивается и пропагандируется университетский спорт и проходит студенческая Универсиада среди студентов вузов по зимним и летним видам спорта. XXIX Всемирная Универсиада по зимним видам спорта прошла в Казахстане 30.01–08.02.2017 года. Студенты Казахстанских вузов очень хорошо выступили на этих соревнованиях. Мне посчастливилось участвовать в Конгрессе ФИСУ с 3-4 февраля 2017 г. в Казахской Академии спорта и туризма г. Алматы.

Учитывая возрастные особенности студенческой молодежи, студенческий спорт можно выделить в особую категорию, со спецификой учеб-

ного процесса и быта студентов и условием занятий физической культурой и спортом.

Многие наслышаны о высоком уровне студенческого спорта в США, где он является главной «кузницей кадров» для олимпийских сборных, и для клубов, выступающих в профессиональных лигах американского футбола, баскетбола, хоккея, бейсбола, легкой атлетики и т. д. Причем государство никак не участвует в его финансировании – вложения в спорт осуществляют сами университеты и колледжи. Впрочем, они и хорошо зарабатывают, поскольку проведение соревнований в студенческих лигах, особенно национального масштаба, приносит большие доходы (от рекламы, телетрансляций), значительную часть которых организаторы перечисляют учебным заведениям.

Мы знаем, что основу большого спорта составляет студенческий спорт. Большинство великих спортсменов вышли из стен студенческой молодежи и получили путевку в большой спорт. Университетский спорт в развитых странах находится на высоком уровне. «Студенчество – идеальная пора, когда молодые люди могут максимально использовать свои возможности и реализовать свои амбиции, будь то творчество или спорт, „возраст рекордов“. Когда студенты занимаются спортом и активно вовлечены в студенческую жизнь, у них не остается времени на глупости» – отметил президент студенческой лиги Дамир Шыныбеков, мечта которого – создать мощное спортивное движение с вовлечением не только вузов, но и колледжей и даже школ. Президент национальной студенческой лиги отмечает, что чемпионат Казахстана в прошлом году прошел на высоком уровне, решающую роль в этом сыграло частное финансирование от фонда «Халык», при народном банке, впервые удалось обойтись без господдержки. Д. Шыныбеков считает, что сотрудничество с национальной студенческой лигой для спонсоров очень привлекательны и стратегически верные. Вдумчивая, активная и вовлеченная молодежь – будущее экономически развитой страны. Лига гарантирует впечатляющий охват, который будет только расти. В турнире с каждым годом растет количество вузов и участвующих спортсменов в студенческой лиге. Участвует более 5 тысяч человек – студенты, чирлидеры, болельщики, зрители. Студенческий спорт недостаточно оценен в Казахстане, но имеет большие шансы, чтобы «выстрелить». Эксперты PR и брендинга соглашаются с доводами Д. Шыныбекова. «Поддержку студенческого спорта можно оценивать как часть работы по созданию благоприятной для компании социальной среды на будущее. В краткосрочной же перспективе – это хороший способ продемонстрировать свою социальную ответственность перед обществом», – пояснил Юрий Дорохов, директор PR-агентства «Инсайт Медиа». Эксперты отмечают, что в спорте присутствует сильная эмоциональная составляющая, поэтому спортивный маркетинг традиционно пользуется уважением у авторитетных брендов.

Вовлечь крупные компании в захватывающий диалог с молодым поколением может получиться и в Казахстане. Надо только «раскачать» такое явление, как спортивное студенческое движение, но для этого нужны инвестиции и внимание корпоративного сектора. Сейчас у нас в стране есть заинтересованность со стороны профессиональных тренеров, ищущих таланты. Они понимают, что студенческий спорт – это кузница для профессиональных клубов. Известно, что «Какау», тренер одной из лучших футбольных команд мира «Кайрат», тоже играл в студенческой лиге, где его и заметили. Сегодня организаторы национальной студенческой лиги хотят инициировать создание спортивного рейтинга вузов, который позволит студентам выбирать алма-матер не только по качеству обучения или престижности диплома, но и по уровню развития спорта. Рейтинг должен повлиять на появление конкурентной среды, из-за желания развивать спорт ректоры, возможно, начнут предлагать льготы и стипендии перспективным спортсменам.

Уже несколько лет у нас в женском педагогическом университете существует стипендия ректора, которые выдаются абитуриентам, показавшим хорошие спортивные результаты, для поступления на спортивное отделение, т. е. на кафедру физической культуры и спорта. Иметь хорошую спортивную команду, это однозначно говорит об имидже и статусе учебного заведения.

Однако лишь немногие вузы, созданные в 1990-х гг. и позже, имеют спортивную инфраструктуру и потому сегодня студенческий спорт в Казахстане «выезжает», главным образом, на тех спортивных сооружениях и объектах, которые были построены еще в советское время. Но благодаря новым веяниям в мире и посланию президента об объявлении «года молодежи», у нас в стране очень много строится спортивных сооружений и стадионов, соответствующих мировым стандартам и условиям проведения международных соревнований. Где принимаются матчи и проводятся соревнования, чемпионаты мира, Азии с участием сильнейших сборных команд мира.

Однако охват учащейся молодежи оставляет желать лучшего. Например, по завершении летней республиканской Универсиады 2019 г., ее организаторы доложили о том, что в сравнении с предыдущей Универсиадой, количество вузов, делегировавших своих спортсменов, увеличилось с 52-х до 62-х. Это почти половина вузов нашей страны. На участие в зимней республиканской Универсиаде 2019 г., организаторы сообщили, заявки подали 9 вузов. В программе значились соревнования по пяти видам спорта, из которых олимпийскими являются три – лыжные гонки, биатлон и керлинг. Исходя из того, что в нашей стране короткое время сохраняется зимний период, было решено включить туда национальные виды спорта, для массовости и зрелищности проводимых соревнований. По итогам проводимых студенческих соревнований и участия в них боль-

ше спортсменов профессионалов, чем обычных студентов занимающихся спортом, из различных вузов страны, оставляет желать лучшего.

Студенческий спорт как элемент не только спорта, но и системы высшего образования, помимо спортивных задач ориентирован на решение основных задач этой системы – воспитание образованной, здоровой, физически подготовленной, творчески одаренной, гармонично развитой личности. Личности способной к труду и жизни в условиях экономического развития и рыночных отношений, имеющей активную гражданскую позицию.

Организационные особенности студенческого спорта:

- возможность и доступность заниматься спортом в часы учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» (в основном учебном, подготовительном, специально-медицинском и учебно-тренировочном занятии);

- возможность заниматься спортом в свободное время от учебных академических занятий в вузовских спортивных секциях и группах, а также самостоятельно;

- систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях (внутри- и вневузовских соревнованиях по различным видам спорта).

В зависимости от климатических условий, месторасположения вуза, возможностей его материально-технической базы, особенностей будущей профессиональной деятельности выпускников, а также контингента тренерско-преподавательского состава меняются количество, содержание форм и видов спортивного совершенствования. Вся эта система дает возможность каждому практически здоровому студенту сначала познакомиться, а затем выбрать вид спорта для регулярных занятий.

Для студента, который хочет выбрать тот или иной вид спорта, существует условия для выбора, но принципиально в этом процессе то, что «не меня выбирают, а Я выбираю». Поэтому, студенту с «не баскетбольным» ростом, желающему заниматься баскетболом (где всегда имели преимущество высокорослые), никто не вправе отказать в его желании.

Средством активизации общефизической, спортивно-прикладной и спортивной подготовки студентов, являются соревнования.

На каждом соревновании повышаются спортивные результаты, а спортивные результаты – это показатель качества и эффективности психофизической подготовки студента, достигаемый на учебно-тренировочных занятиях. В условиях соревнований студенты более полно демонстрируют свои физические возможности. В то же время соревнования – наиболее эффективное средство проверки качества учебно-тренировочной работы отдельных спортивных организации и педагогического мастерства преподавателей-тренеров.

Задачами любых соревнований являются:

- совершенствование технико-тактических приемов спортсмена;
- формирование личности (уважения к соперникам, порядочности);
- совершенствование физических качеств.

Выводы: студенческий спорт способствует воспитанию межнациональной толерантности, внедрения инновационной спортивной технологии и применению современных методов тренировки, а также достижению высоких спортивных результатов спортсменами.

Университетский спорт является одним из лучших средств пропаганды здорового образа жизни и спорта среди молодежи. Одна из наиболее эффективных форм организации и активизации физической, спортивно-прикладной подготовки студентов, поднимает общенациональные проблемы оздоровления молодежи и нации в целом.

Список использованных источников

1. Архипов, Е. Ю. Состояние и проблемы развития студенческого спорта / Е. Ю. Архипов // Материалы Всероссийской Международной конференции, г. Казань, 7-8 ноября 2014 г. / Поволжская ГАФКСиТ. – 2018. – С. 34-36.
2. Лубышева, Л. И. Анализ развития студенческого спорта: состояние и перспективы / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 4. – С. 34-61.
3. Драндров, Г. Л. Формирование спортивной культуры студентов в процессе личностного ориентированного физического воспитания / Г. Л. Драндров, В. А. Бурцев, К. Б. Тумаров. – Чебоксары, 2018. – 145 с.

Цветкова Вероника Олеговна,

магистрант, Уральский государственный педагогический университет; 620017, Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: www.veronica88@mail.ru

Пушкарева Инна Николаевна,

кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, Уральский государственный педагогический университет; 620017, Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26

**ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В БАСКЕТБОЛЕ
НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ**

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: профилактика травматизма; травматизм; баскетбол; баскетболисты; спортивные упражнения; спортивные тренировки; разминка.

АННОТАЦИЯ. В данной статье рассмотрены упражнения на разные группы мышц, которые хорошо укрепляют организм молодых спортсменов-баскетболистов, позволяющие предотвратить более серьезные и тяжелые травмы, а также рецидив повреждений.

Tsvetkova Veronika Olegovna,

Master's Degree Student, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Pushkareva Inna Nikolaevna,

Candidate of Biology, Associate Professor, Head of Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Sports, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

**PREVENTION OF INJURIES IN BASKETBALL
AT THE INITIAL STAGE OF LEARNING**

KEYWORDS: prevention of injuries; injury; basketball; basketball players; sport exercises; sports training; warm-up.

ABSTRACT. This article examines exercises for different muscle groups that well strengthen the body of young basketball athletes, allowing them to prevent more serious and severe injuries, as well as recurrence of injuries.

Баскетбол – это активная игра с постоянным изменением обстановки на игровой площадке, в которой нередко игроки получают различные травмы. Особенно юные баскетболисты подвержены травмам, так как молодой организм еще недостаточно окреп, а также по причине менее ответственного отношения к разминке.

Наиболее уязвимыми являются коленный и голеностопные суставы, кисти рук и поясничный отдел позвоночника, так как данные части опорно-двигательного аппарата наиболее уязвимы и испытывают большую

нагрузку как во время тренировочного процесса, так и в периоды соревновательных игр.

Для предупреждения травматизма в баскетболе большое значение имеют общеразвивающие и специальные упражнения. Они благотворно влияют на все группы мышц, суставов и связок тем самым служат профилактикой против большинства травм.

Грамотно выполненная разминка, по мнению А. Я. Гомельского, должна состоять из трех периодов:

- период разогрева (5-10 минут);
- статическое растягивание с партнером (12-15 минут);
- динамическое растягивание.

В качестве профилактики травматизма во время тренировки баскетболистов по мнению К. С. Степанова и Г. П. Коняхиной по анатомическому признаку все физические упражнения группируются по их воздействию на мышцы рук и плечевого пояса, живота, спины и ног.

В качестве профилактики травматизма в баскетболе можно использовать различные физические упражнения. Так для тренировки кистей и пальцев рук используют:

- сгибание пальцев в ногтевых и средних фалангах;
- сведение и разведение «напряженных» пальцев;
- напряженное разведение пальцев со сгибанием их в кулак;
- растягивание рук в стороны со сцепленными пальцами (3-5 сек. – растягивание, 3-5 сек. – отдых);

– соедините кончики пальцев правой руки и сожмите их левой. С усилием разведите сопротивление правой руки, чтобы преодолеть сопротивление;

- упругое давление на пальцы левой руки;
- волнообразные движения фаланг пальцев рук;
- пальцы разложены и упираются в стол. Статическое напряжение

10 с;

- давление стоя лицом к стене на расстоянии 1-1,5 м;
- упражнения с эспандером и «шарами здоровья»;
- соедините кончики пальцев правой руки, прижмите их левой.

С усилием, преодолевая сопротивление, разведите пальцы правой руки;

- волнообразные движения фаланг пальцев рук;
- различные техники отжимания.

Для лучезапястного сустава наиболее эффективны:

– руки сложены перед грудью. Круговые движения кистей вперед и назад;

– руки сцеплены в замок над головой. Разворот кистей ладонями наружу и обратно в исходное;

- стоя в упоре, передвигайтесь в упор лежа и обратно;

- в положении лежа, перемещаясь на руках вправо и влево, носки на месте;
- в положении лежа, поочередно поднимая одну руку в сторону или вверх;
- в положении лежа на спине, движение вперед (без помощи ног), попеременно смещая руки и не отрывая носки от пола;
- с упором в положении лежа на спине с одновременными толчками руками, продвижением вперед, не отрывая носки от пола;
- сгибания и разгибания, приведение и отведение, круговые движения, ходьба и бег на руках, игровое упражнение «гачка» и др.

Для того чтобы укрепить прямые мышцы живота необходимо:

- лежа на спине, его ноги переплетены «по-турецки», руки на затылке. Упругое поднятие тела вверх на 10-12 см. Поясница не отрывается от земли, руки тяжелые;
- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах и на ширине плеч. Поднимите тело в положение сидя, касаясь грудью коленей;
- лежа на спине, руки за голову. Поочередно поднимайте прямые ноги вверх и вперед. Не отрывайте таз от пола;
- лежа на спине, прямые руки за голову. Сесть, приподняв корпус и согнув колени (голени параллельны полу), подвести их к груди, руки вперед;
- лежа на спине, прямые руки за голову. Поднять прямые ноги на угол 90 и опустить вниз, не касаясь пола;
- лежа на животе, на вдохе сильно втяните живот и как можно дольше задержитесь;
- лежа на спине, согнутые ноги на возвышении (стуле, скамейке и т. д.). Подъем корпуса с касанием груди коленями;
- лежа на спине, прямые руки за голову. Согнув ноги, присядьте, руки вперед, вернитесь в исходное положение, сохраняя ноги согнутыми. Ноги не касаются пола;
- лежа на спине. Поочередное сгибание и разгибание ног. Выполняйте в быстром и медленном темпе параллельно полу. Вариант исполнения: лежа на скамье и др.

Упражнения для укрепления косых мышц живота:

- исходное положение – ноги врозь. Наклонитесь назад, поверните корпус влево, коснитесь правой пятки левой рукой, затем поверните корпус вправо, коснитесь левой пятки правой рукой. Вариант исполнения: на коленях;
- исходное положение – наклон вперед, руки в стороны. Поверните корпус вправо и влево (руки вытянуты). Варианты исполнения: с гантелями; с гимнастической палкой на плечах;
- исходное положение – стойка на левом колене, правую ногу, согнутую под прямым углом в сторону, руки на затылке, локти отведены.

Наклоны в сторону правого бедра. Выполнять с полной амплитудой. То же самое, но в другую сторону;

- исходное положение – сидя на полу ноги как можно шире, руки за голову. Наклоны корпуса вправо и влево, стараясь коснуться локтем пола;

- исходное положение – сидя на полу ноги врозь, руки в стороны. Повороты корпуса вправо и влево. При поворотах таз от пола не отрывать, держите руки на уровне плеч;

- исходное положение – сидя на полу согнув ноги, руки сзади. Опираясь на левую руку, повернуть корпус влево (ноги не поворачивать). Удерживать это положение 2-3 секунды. То же самое повторить в другую сторону;

- исходное положение – сидя на полу согнув ноги, руки в стороны. С поворотом корпуса направо поставить руки на пол за тазом, смотреть назад через правое плечо. Удерживать это положение 2-3 секунды. То же повторить в другую сторону. При повороте корпуса таз от пола не отрывать;

- исходное положение – сидя на полу ноги вместе, руки вперед. Согнуть правую ногу в колене и переступить ею через левое бедро. Левую руку завести под колено. Правую руку завести за спину и медленно скручивать корпус, стараясь соединить руки. Голова повернута вправо. Удерживать позу в течение 3-5 секунд. То же в другую сторону;

- исходное положение – сидя на полу, руки за голову. Сгибая ноги, с поворотом корпуса налево правым локтем коснуться левого колена. То же самое повторить в другую сторону. Голову приподнять. Ладони лежат на затылке.

Укрепляя прямые мышцы спины необходимо выполнять:

- лежа на животе, опираясь на руки, приподнять верхнюю часть корпуса, прогнуться. Грудь от пола не отрывать;

- лежа на спине, руки в стороны. Прогнуться, опираясь руками, затылком и тазом о пол. Удерживать это положение в течение 3-5 с. Прогинаться только за счет грудного отдела;

- лежа на животе, руки вдоль корпуса. Поднять ноги вверх, прогнуться и вернуться в исходное положение;

- растягивания мышц у «шведской стенки», а также висы на руках для растягивания позвоночника и др.

Также укрепления мышц позвоночника применимы разнообразные упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для укрепления шеи, а также исправление дефекта крыловидных лопаток и приведенных плеч.

Для укрепления коленного сустава применяется:

- бег на месте с захлестыванием голени назад. В конце движения пятка может касаться с ягодицей;

– «Гусиный шаг» – передвижение с согнутыми коленями и с пружинистым покачиванием (в нижнем положении голень и бедро соприкасаются);

– исходное положение – ноги шире плеч, стопы наружу. Полуприсяд на полу с фиксацией в течение 3-5 с. В положении полуприседа на полу, колено и носок должны находиться на одной линии;

– исходное положение – стоя на носках, руки на поясе;

– пружинистое и глубокое пересаживание на полу на одной ноге («пистолет»); опускание должно быть мягким;

– различные виды приседаний на полу;

– упражнения с отягощением и др.

Чтобы укрепить мышцы и связки голеностопного сустава:

– подъемы на переднюю часть стопы (пружинистые покачивания) стоя обеими ногами на полу;

– стоя на внешней стороне стоп, подняться на носки и вернуться в исходное положение;

– стоя носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки и вернуться в исходное положение;

– стоя на носках, развернуть пятки наружу и вернуться в исходное положение;

– в положении стоя перекачивание с передней части стопы на пятку и обратно. Упражнение выполнять в течение 1 минуты;

– в положении стоя перекачивание на внутреннюю и внешнюю часть стопы;

– стоя на внешней стороне стоп, выполнить приседание на полу и вернуться в исходное положение;

– стоя, стопы параллельны, сгибание пальцев, поднимая внутренние края стоп и др.

Профилактика травматизма в баскетболе на начальном этапе обучения является актуальной темой. Данные упражнения хорошо укрепляют организм молодых спортсменов-баскетболистов. Позволяют предотвратить более серьезные и тяжелые травмы, а также рецидив повреждений. Данные упражнения обязательно должны быть применены во время разминки тренировочных занятий.

Список использованных источников

1. Степанов, К. С. Травматизм в баскетболе и его профилактика : учебное пособие / К. С. Степанов, Г. П. Коняхина. – 2016.

2. Гомельский, А. Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. – М., 1997.

3. Миронова, З. С. Спортивная травматология / З. С. Миронова, Е. М. Морозова. – М. : Физкультура и спорт, 1996.

4. Алабин, В. Г. Комплексный контроль в спорте. Теория и практика физической культуры / В. Г. Алабин. – 2009.

5. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб. : Лань, 2005.

6. Артемьев, Ю. С. Чтобы лучше играть в баскетбол: Физическая культура в школе / Ю. С. Артемьев. – 2014.

7. Астанин, М. В. Индивидуальные факторы физической подготовленности баскетболистов / М. В. Астанин // Учебные записи университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015.

Чупина Елена Александровна,

учитель-дефектолог, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 438; 620130, Россия, г. Екатеринбург, ул. Чайковского, 77; e-mail: 438.tvoysadik.ru

ИСТОРИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: лечебная физическая культура; двигательная активность; здоровье населения; история лечебной физической культуры; болезни.

АННОТАЦИЯ. Перед современным обществом остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья и физическому развитию людей. На протяжении всей истории развития человеческого общества физическая культура существует как социальное явление, а средства физической культуры применяются с профилактической и лечебной целью.

История лечебной физкультуры – это история применения физических движений и природных факторов для лечения и профилактики болезней. В статье показаны отличия двигательной деятельности различных народов в различные исторические отрезки времени – от древности до наших дней. Особое внимание уделено исследованию истории становления и развития ЛФК в России. Показав свою высокую значимость и эффективность, в XX веке ЛФК продолжила развитие и стала целой наукой, взяв за основу знания всех поколений. Правильное применение лечебной физкультуры способствует выздоровлению организма и восстановлению деятельности человека.

Chupina Elena Alexandrovna,

Teacher – Speech Pathologist, Municipal Budgetary Preschool Educational Institution Kindergarten No. 438, Ekaterinburg, Russia

HISTORICAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE

KEYWORDS: healing fitness; physical activity; public health; history of medical physical culture; illness.

ABSTRACT. At present, the society is facing the question of ways to improve the health and physical development of people. Throughout the history of the development of human society, physical culture exists as a social phenomenon, and the means of physical culture are used for prophylactic and therapeutic purposes.

The history of physical therapy is the history of the use of physical movement and natural factors for the treatment and prevention of disease. The article shows the differences in the motor activity of different peoples in different historical periods of time, from antiquity to the present day. Special attention is paid to the study of the history of the formation and development of exercise therapy in Russia. Having shown its high importance and efficiency, in the twentieth century, exercise therapy continued to develop and became a whole science, taking the knowledge of all generations as a basis. The correct use of physiotherapy exercises contributes to the recovery of body and the restoration of the activity of adults and children.

На сегодняшний день скоростные темпы развития общества, научно-технический прогресс изменил условия жизни людей, но, не смотря на

комфортные условия, появились отрицательные стороны, влияющие на человека, ограничение двигательной активности. Гиподинамия – снижение силы мышц. Сейчас проблеме состояния здоровья населения страны уделяется серьезное внимание. В связи с этим проблема ухудшения здоровья населения становится национальной.

В наше время идеально здоровых людей немного, а для того чтобы быть здоровым нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления, развития движений и физическому развитию людей.

Физическая культура – это пласт культуры, представляющий собой совокупность знаний, направленных на развитие и укрепление физического здоровья человека и общества. Как социальное явление, физическая культура функционирует на протяжении всей истории развития человеческого общества, доставшееся современному обществу от предыдущих поколений [2].

Основное средство лечебно физической культуры это двигательная активность, которая выражается в форме таких физических упражнений, как лечебная гимнастика, плавание, ходьба, спортивные игры, ближний туризм, оздоровительный бег, которые применяются в соответствии с задачами лечения, с учетом состояния организма, общей физической работоспособности.

Применение средств физической культуры с профилактической и лечебной целью имеет давнюю историю.

История лечебной физкультуры – это история применения физических движений и природных факторов для лечения и профилактики болезней – это история цивилизации, история медицины и здравоохранения, история физической культуры и спорта. Как средство лечения различных заболеваний и в профилактических целях, физические упражнения использовались уже на ранних стадиях существования человека. На это указывают памятники материальной культуры древних народов, развитие народной медицины.

Изучая историю можно сделать вывод о значительном отличии двигательной деятельности различных народов в различные исторические отрезки времени.

Физическая активность является важнейшей потребностью в образе жизни человека на всех периодах онтогенеза. Физические упражнения являются методом комплексной функциональной терапии, которая позволяет стимулировать внутренние резервы человека и использовать их в предупреждении болезней [1].

Показав свою высокую значимость и эффективность, в XX веке ЛФК продолжила развитие и стала целой наукой, взяв за основу знания всех поколений.

История развития применения лечебных физических упражнений относится к далекой древности, имеющая общую связь с развитием меди-

цины. Лечебная гимнастика находится в неделимой связи, а ее развитие, находится с развитием и сменой общественно-экономического положения, общей историей культуры народов. На основе обобщения эмпирических знаний, народного опыта и народной медицины слагалась медицинская наука, есть основание полагать, что по этому пути шло развитие лечебной гимнастики.

Значение физических движений в каждой древней культуре в терапии заболеваний имело тесную связь с представлением о природе человека, идеологией того времени и философией [2].

Изучая историю можно сделать выводы о значимом отличии двигательной деятельности различных народов в разные исторические отрезки времени. Одно дело русский крестьянин, добывающий хлеб тяжелым физическим трудом в холодных климатических условиях и китайский буддийский монах, который не имел необходимости работать. В одном случае дефицит движения восполнялся гимнастикой, которую китайцы довели до совершенства, а в другом – мышечная усталость устранялась русской баней. Говоря современным языком китайская гимнастика, и русская баня, являлись средствами лечебной физкультуры. При болезни человек инстинктивно ограничивает определенные движения и двигательную активность в целом. Для древних лекарей главная задача было определить, какие движения для пациента в настоящий момент вредны, а какие наоборот полезны. То есть на данном этапе лечения правильно выбрать необходимый двигательный режим [5].

Мировоззрение и уклад жизни русского народа создали своеобразную систему физической культуры, оптимальную для данного антропогенного типа и климатических условий. Русская физическая культура спортивные игры и состязания, русская борьба, кулачные и палочные бои, стрельба из лука, метание бревна или копья была, как и у других народов, средством поддержания и совершенствования физической подготовки к предстоящим походам и сражениям. Основой внешней красоты в древней русской культуре считалось физическое здоровье. У древних славян была своеобразная форма гигиены и лечебной физической культуры, существующая с начала нашей эры «банный ритуал». После тяжелых походов и болезней лечили и восстанавливали силы в бане.

Наука о лечебном применении физических упражнений стала развиваться в России со второй половины XVIII века после создания в 1755 г. Михаилом Васильевичем Ломоносовым Московского университета, в составе которого был и медицинский факультет. Первые профессора медицины Московского университета были активными сторонниками физических упражнений и природных факторов для лечения и профилактики болезней [2].

Развитие идеи лечебной физкультуры происходит под влиянием прогрессивных взглядов замечательных русских ученых-медиков проис-

ходило: М. Я. Мудрова, Н. И. Пирогова, С. П. Боткина, Г. А. Захарьина, П. Ф. Лесгафта, В. А. Манассеина и многих других. Наши передовые ученые, пропагандируя и отстаивая широкое профилактическое направление в развитии медицинской науки и практики, постоянно обращали внимание, на значение гимнастики, режима, закаливания, трудотерапии, массажа и других средств, объединяемых в наше время понятием лечебной физкультуры. Однако становление и развитие лечебной физкультуры в нашей стране началось после Октябрьской революции.

Великие открытия выдающихся физиологов – И. М. Сеченова (1829-1922), лауреата Нобелевской премии И. П. Павлова (1849-1936), Н. Е. Введенского (1852-1922), обосновавших значение ЦНС для жизнедеятельности организма, – все это повлияло на развитие нестандартного подхода к всесторонней оценке больного человека. Лечение болезней уступает место лечению больного. По этой причине в клинике начинается широко распространяться идеи функциональной терапии и ЛФК. Являясь таким методом, лечебно физическая культура находит признание и широкое применение [4].

В период 1923-1924 гг. впервые ЛФК была введена в санаториях и на курортах. Первый нарком здравоохранения Н. А. Семашко (1874-1949) придавал большое значение лечебной физкультуре. В начале 30-х гг. по его инициативе в ряде научно-исследовательских институтов открываются отделения, создаются кафедры лечебной физкультуры в институтах усовершенствования врачей и некоторых медицинских вузах. Взявшая за основу знания всех поколений, ЛФК в XX в. становится целой наукой.

Сегодня лечебная физическая культура «вышла» за пределы, поликлиник и других лечебно-профилактических учреждений и все больше имеет массовое распространение. ЛФК стала широко применяться в детских садах школах для детей с ОВЗ и детей в норме. В вузах, на стадионах организовываются группы «здоровья», в парках отдыха создаются разновозрастные группы, направленные на здоровый образ жизни и т. д. Занятия в группах здоровья носят как общеоздоровительный характер для лиц, не имеющих серьезных отклонений в состоянии здоровья, так и специально направленный с учетом специфики заболевания. Такое направление в развитии лечебной физкультуры раскрывает новые, большие возможности.

За последние годы проблематика здоровьесохранения детей вызывает наибольшую тревогу.

МБДОУ детский сад № 438 компенсирующего вида для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата, посещают дети дошкольного возраста, имеющие физические, психические и речевые нарушения в развитии. Такие дети, нуждаются в индивидуальном подходе, при котором учитывается здоровье ребенка. Все это привело коллектив детского сада к необходимости переосмысления работы с дошкольниками.

На базе нашего детского сада в рамках проекта сотрудничества с фондом развития и поддержки социально-экономических проектов «Другой

мир» реализуется проект «Здоровый ребенок», который направлен на формирование сознательного отношения к собственному здоровью у детей с ОВЗ. Были проведены обучающие семинары для педагогов и родителей. По специально разработанным методикам проводятся систематические уроки здоровья, занятия по лечебной физкультуре в оборудованном кабинете.

Ведется систематическая коррекционная работа для психофизического развития, которая осуществляется в едином комплексе лечебно-педагогических мероприятий и способствует предупреждению многих осложняющих нарушений, а главное выявлению компенсаторных возможностей ребенка.

Следовательно, изучив научно-историческую литературу можно сделать выводы о том, что физическая культура, как социальное явление, функционирует на протяжении всей истории развития человеческого общества. Показав свою высокую значимость и эффективность, ЛФК продолжила развитие в XX веке и стала целой наукой, взяв за основу знания всех поколений.

Таким образом, лечебная физкультура выполняет не только лечебную, но и воспитательную функцию. Это способствует формированию сознательного отношения к использованию физических упражнений для оздоровления и укрепления организма.

В заключении можно сказать, что правильное и постоянное применение лечебной физкультуры способствует выздоровлению организма, и восстановлению деятельности человека на разных возрастных этапах.

Список использованных источников

1. Васильева, З. Л. Резервы здоровья / З. Л. Васильева, С. М. Любинская. – Л. : Медицина, 1980. – 319 с.
2. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Б. Р. Голощапов. – М. : Академия, 2001. – 264 с.
3. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура : учебник для студентов вузов / В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 1998. – 608 с.
4. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура. Справочник / В. А. Епифанов. – М. : Авторская академия, 2016. – 448 с.
5. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта : учебник для вузов / В. В. Столбов, Л. А. Финогенова, Н. Ю. Мельникова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 2001. – 423 с.

Ширшов Владимир Дмитриевич,

доктор педагогических наук, профессор, Уральский государственный педагогический университет; 620017, Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26

ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: патриотизм; патриотическое воспитание; физическая культура; физическое воспитание; спорт; военно-прикладные виды спорта; полосу препятствий; спортивные соревнования.

АННОТАЦИЯ. Формирование патриотизма у подрастающего поколения затрудняется недостаточным вниманием к физическому воспитанию школьников. Эти недостатки частично компенсируются внешкольной системой военно-патриотического воспитания и военно-прикладными видами спорта. Средством военно-патриотического воспитания является проведение военно-спортивных соревнований.

Shirshov Vladimir Dmitrievich,

Doctor of Pedagogy, Professor, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

MILITARY-APPLIED TYPES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

KEYWORDS: patriotism; patriotic education; physical education; physical education; sport; military applied sports; obstacle course; sport competitions.

ABSTRACT. The formation of patriotism in the younger generation is hampered by insufficient attention to the physical education of schoolchildren. These shortcomings are partially compensated by the extracurricular system of military-patriotic education and military-applied sports. The means of military-patriotic education is the conduct of military-sports competitions.

Военно-патриотическое воспитание является ведущим направлением воспитательного процесса в общеобразовательной школе. Мы считаем, что формирование патриотизма у подрастающего поколения затрудняется недостаточным вниманием к физическому воспитанию школьников. Наши исследования отношений учащихся к физкультурно-спортивной деятельности показали следующие результаты: у 74% школьников не сформирована потребность в занятиях физической культурой; а у 12% школьников нет уверенности в необходимости этих занятий; 86% не осознают важности физической культуры для реализации дальнейших жизненных планов [1, с. 114].

Эти недостатки частично компенсируются внешкольной системой военно-патриотического воспитания, которая включает деятельность оборонно-спортивных лагерей (комплексные военизированные игры на местности, военная топография, кроссы и т. д.), объединений патриотической направленности (кружки, клубы «Юный моряк», «Юный десантник», «Юный пограничник» и др.); оборонных организаций РОСТО (Российской

Оборонной Спортивно-технической Организации): авто- и мотошколы, аэроклубы, стрелковые школы, радиоклубы, авто судомодельные кружки и др. [1, с. 110].

К названным видам деятельности можно добавить военно-прикладные виды спорта: преодоление препятствий; многоборье; марш-броски; лыжные забеги патрулей с ведением стрельбы по мишеням; ориентирование на местности; вождение служебных автомобилей; плавание в обмундировании.

Особое место в формировании патриотизма занимает школьный физкультурно-спортивный комплекс, который направлен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма российских граждан. Практическая реализация комплекса пока не отличается активностью, так как существуют бюрократические, организационные препятствия.

Для граждан допризывного возраста, суворовцев, нахимовцев и кадетов общеобразовательных средних учебных заведений Министерства обороны Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации рекомендуются следующие виды военно-прикладных видов физической культуры и спорта:

- военизированный кросс;
- полоса препятствий ОКУ;
- метание гранаты ГД (на дальность);
- метание гранаты ГТ (на точность);
- ныряние в длину;
- парусные гонки;
- перетягивание каната в форме;
- плавание с автоматом;
- военное многоборье (ВТ-3);
- военное многоборье (ВТ-4);
- офицерское летнее четырехборье;
- офицерское зимнее четырехборье [1, с. 137].

В рамках занятий по основам военной службы, обучающиеся должны овладеть навыками преодоления единой полосы препятствий. Преодоление полосы препятствий относится к числу наиболее эффективных прикладных навыков в процессе физической подготовки юношей, так как характерной особенностью занятий является комплексное использование средств раздела физической подготовки.

Единая полоса препятствий представляет собой стандартную полосу на местности длиной в 70 метров и включает в себя следующие элементы:

- 1 – линия начала полосы;
- 2 – участок для скоростного бега длиной 20 м;
- 3 – ров шириной по верху 2 (2,5 и 3) м и глубиной 1 м;

4 – лабиринт длиной 6 м, шириной 2 м, высотой 1,1 м (количество проходов – 10, ширина прохода – 0,5 м);

5 – забор высотой 2 м, толщиной 0,25 м с наклонной доской длиной 3,2 м и шириной 0,25-0,3 м;

– 6 – разрушенный мост высотой 2 м, состоящий из трех отрезков (прямоугольных палок 0,2х0,2 м); первый – длиной 2 м, второй – 3,8 м с изгибом 135° (длина от начала изгиба – 1 м), третий – 3,8 м с изгибом 135° (длина от начала изгиба – 2,8 м); разрывы между отрезками палок – 1 м, в начале второго и третьего отрезков – палки и в конце препятствий – вертикальные лестницы с тремя ступенями;

7 – разрушенная лестница шириной 2 м (высота ступеней – 0,8; 1,2; 1,5; 1,8 м, расстояние между ними – 1,2 м, у высшей ступени – наклонная лестница длиной 2,3 м с четырьмя ступенями);

8 – стенка высотой 1,1 м, шириной 2,6 м толщиной 0,4 м с двумя проломами (нижний – размером 1х0,4 м, расположен на уровне земли; верхний – размером 0,5х0,6 м, на высоте 0,35 м от земли) и с прилегающей к ней площадкой 1х2,6 м;

9 – колодец и ход сообщения (глубина колодца – 1,5 м, площадь сечения по верху – 1х1 м; в задней стенке колодца – щель размером 1х0,5 м, соединяющая колодец с перекрытым ходом сообщения глубиной 1,5 м, длиной 8 м с одним изгибом; расстояние от колодца до траншей по прямой – 6 м);

10 – траншея глубиной 1,5 м.

В процессе занятий по преодолению полосы препятствий осуществляется решение следующих конкретных задач:

1. Развитие двигательных способностей, а также быстроты, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости и ловкости.

2. Обучение основам физического самосовершенствования и самоконтроля.

3. Повышение устойчивости организма к физическим нагрузкам и заболеваниям.

4. Овладение техникой преодоления препятствий, метания гранат, специальных приемов и действий, а также тренировка в выполнении приемов в различных сочетаниях.

5. Развитие морально-волевых качеств учащихся, воспитание смелости, упорства, уверенности в своих силах, коллективизма.

6. Овладение навыками коллективных действий на фоне повышенных физических нагрузок.

7. Содействие военно-патриотическому и нравственному воспитанию учащихся, популяризации военно-прикладных и технических видов спорта.

На базе единой стандартной полосы препятствий проводятся военно-спортивные соревнования. Эти соревнования проводятся с использова-

нием военно-профессиональных приемов и действий, упражнений из программы по физической подготовке, военно-спортивного комплекса и военно-прикладных видов спорта.

Цель военно-спортивных соревнований – воспитание у военнослужащих и граждан допризывного возраста воли и стремления к победе, совершенствование навыков выполнения разнообразных профессиональных приемов, действий и упражнений, воспитание способности переносить высокие физические нагрузки и психологические напряжения в условиях спортивной борьбы [1, с. 135].

Перед началом соревнований организаторы должны выполнить ряд требований положения о соревнованиях, которые содержат указания и сведения по его проведению:

- о спортивных дисциплинах;
- название, сроки и место проведения, проводящая организация;
- руководство и организация;
- характер соревнований и система их проведения;
- цели и задачи;
- условия финансирования;
- команды и участники (возраст, пол, классификация);
- оценка системы результатов;
- медико-санитарное обеспечение;
- требования по безопасности;
- информационно-техническое обеспечение;
- порядок подачи заявок;
- условия приема участников соревнований;
- порядок награждения победителей и призеров соревнований;
- программа и условия проведения соревнований, порядок и условия предоставления и допуска материальной части;
- порядок подачи протестов и их рассмотрения [1, с. 137-138].

Проведение соревнований и занятие спортом в целом способствуют развитию физических способностей молодежи. В свою очередь, военно-прикладные виды спорта, помимо прочего, воспитывают психологическую устойчивость, дают возможность овладевать специальностями, позволяя раскрыть качества, которые необходимы для успешной службы.

Соревнования по военно-прикладным видам спорта преимущественно проводятся с использованием военной формы одежды. Зачастую служащим приходится участвовать в дисциплинах с оружием и снаряжением, что создает дополнительную нагрузку и усложняет выполнение поставленных задач [2].

При организации соревнований необходимо выполнять задания для общего контрольного упражнения:

Дистанция – 400 м. Исходное положение – стоя в траншее. Действия в последовательности:

– метнуть учебную гранату массой от 600 г из траншеи на 20 м по стенке с проломами или на площадку перед стенкой (засчитывается прямое попадание);

– при непопадании в цель первой гранатой продолжать метание до поражения цели, всего три попытки;

– выскочить из траншеи и пробежать 100 м по дорожке в направлении к линии начала полосы;

– оббежать флажок и перепрыгнуть ров 2,5 м;

– пробежать по проходам лабиринта;

– перелезть через забор;

– влезть по вертикальной лестнице на второй (изогнутый) отрезок разрушенного моста;

– пробежать по палкам, перепрыгнув через разрыв, и спрыгнуть с конца последнего отрезка на землю из положения стоя;

– преодолеть три ступени разрушенной лестницы с касанием двумя ногами земли между ступенями, пробежать под четвертой ступенью;

– пролезть в пролом стенки;

– соскочить в траншею, пройти по ходу сообщения; выскочить из колодца;

– прыжком преодолеть стенку;

– взбежать по наклонной лестнице на четвертую ступень и сбегать по ступеням разрушенной лестницы;

– влезть по наклонной лестнице на палку разрушенного моста, пробежать по палкам, перепрыгивая через разрывы, и сбегать по наклонной доске;

– перепрыгнуть ров 2 м;

– пробежать 20 м и, оббежав флажок, пробежать в обратном направлении 100 м по дорожке [3].

Таким образом, в военно-прикладных видах физической культуры и спорта заложен мощный потенциал для подготовки молодежи к трудовой деятельности и к защите Отечества.

Список использованных источников

1. Ширшов, В. Д. Основы военно-патриотического воспитания : учебное пособие / В. Д. Ширшов ; Уральский государственный педагогический университет. – Екатеринбург : [б. и], 2021. – 288 с.

2. Военно-прикладные виды спорта. – URL: <http://fb.ru/article/243914/voenno-prikladnyie-vidyi-sporta-osnovnyie-distiplinyi#image1229823>. – Текст : электронный.

3. Электронный ресурс. – URL: http://russiansport.narod.ru/files/helps/hvn_epp.html. – Текст : электронный.

Ябурова Мария Андреевна,

студент, Уральский государственный педагогический университет; 620017, Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: yaburova01@inbox.ru

Пушкарёва Инна Николаевна,

кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, Уральский государственный педагогический университет; 620017, Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА 15-17 ЛЕТ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: заболевания детей; формы ожирения; ожирение; избыточный вес; избыточная масса тела; здоровье детей; оздоровительная физическая культура; тренировочный процесс; психологическое восстановление; рацион питания.

АННОТАЦИЯ. Избыточный вес в наше время – это глобальная проблема для большинства населения. Неправильное питание, малоподвижный образ жизни. Избыточная масса тела – первый признак ожирения. Но одна из главных задач тренера или спортивного наставника выявить конкретную причину увеличения массы и жировой прослойки тела. Отложение излишнего жира в подкожной клетчатке имеет свои причины – гиподинамия (нарушений функций организма), генетика (наследственности) и чаще всего такой фактор как нерациональное питание и психологические расстройства. Данную проблему как никогда можно считать актуальной. Она охватывает огромное население людей. Дети, подростки, взрослые и пожилые люди, очень мало тех, кто не сталкивался бы с данной проблемой. И в данной статье, хотелось бы отметить именно подростковый возраст, так как именно эта возрастная группа наиболее подвержена психическим расстройствам. Независимо от пола, будь то юноша или девушка, если есть проблема лишнего веса, ее непременно нужно решать, так как любое, конкретное отклонение в состоянии здоровья подростка влечет за собой необратимые последствия в организме. Поэтому с данным вопросом нужно постоянно изо дня в день бороться. Проблема может возникнуть по множеству различных причин: незнания того, как устроен наш организм, что ему нужно и в каких количествах, какие продукты необходимо употреблять, как правильно организовать свою активность и образ жизни в целом. В этой нелегкой миссии, борьбе с лишним весом должен всегда быть наставник, который правильно организует твою физическую активность, составит рациональное питание и конечно всегда будет следить за состоянием здоровья. Главная задача преподавателя, тренера – не навредить, для этого он должен быть компетентен в этом вопросе и профессионально, с расстановкой подходить к этому вопросу. Знать все особенности и тонкости. Также стоит учитывать, что лишний вес у подростков, чаще всего сопровождается с другими различными болезнями, при которых не всегда целесообразно применять те или иные упражнения, при этом организм еще не сформирован полностью и продолжает развиваться, что тоже следует учитывать. Если подойти к этому вопросу с профессиональной точки зрения, соблюдать все правила и особенности конкретного возраста, наладить психологиче-

ское состояние, сбалансировать питание, составить план тренировок и под рекомендациями врача выполнять их, то с большой вероятностью по мнению многих авторов, медиков, психологов и профессиональных тренеров возможно привести своё тело и организм и состояние, в котором ему будет комфортно.

Yaburova Maria Andreevna,

Student, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Pushkareva Inna Nikolaevna,

Candidate of Biology, Associate Professor, Head of Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Sports, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

HEALTHY PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS WITH EXCESSIVE BODY WEIGHT 15-17 YEARS OLD

KEYWORDS: diseases of children; forms of obesity; obesity; overweight; overweight; children's health; health improving physical culture; training process; psychological recovery; diet.

ABSTRACT. Overweight in our time is a global problem for the majority of the population. Improper diet, sedentary lifestyle. Being overweight is the first sign of obesity. But one of the main tasks of a coach or sports mentor is to identify the specific cause of the increase in body mass and body fat. The deposition of excess fat in the subcutaneous tissue has its own reasons – physical inactivity (disorders of body functions), genetics (heredity), and most often such a factor as poor nutrition and psychological disorders. This problem can be considered urgent as never before. It covers a huge population of people. Children, adolescents, adults and the elderly, there are very few of those who would not face this problem. And in this article, I would like to note precisely adolescence, since it is this age group that is most susceptible to mental disorders. Regardless of gender, whether it be a boy or a girl, if there is a problem of excess weight, it must certainly be addressed, since any specific deviation in the health of a teenager entails irreversible consequences in the body. Therefore, this issue needs to be constantly fought every day. The problem can arise for many different reasons: ignorance of how our body works, what it needs and in what quantities, what foods should be consumed, how to properly organize your activity and lifestyle in general. In this difficult mission, the fight against excess weight, there should always be a mentor who will properly organize your physical activity, make a balanced diet and, of course, will always monitor your health. The main task of a teacher, a trainer is not to harm, for this he must be competent in this matter and professionally, with disposition to approach this issue. Know all the features and subtleties. It should also be borne in mind that overweight in adolescents is most often accompanied by various other diseases, in which it is not always advisable to use certain exercises, while the body is not yet fully formed and continues to develop, which should also be taken into account. If you approach this issue from a professional point of view, observe all the rules and features of a particular age, establish a psychological state, balance nutrition, draw up a training plan and follow them under the doctor's recommendations, then with a high probability, according to many authors, doctors, psychologists and professional trainers it is possible to bring your body and organism and the state in which he will be comfortable.

Стоит учитывать, что оздоровительная физическая культура для обучающего с избыточной массой тела не будет заключаться исключительно в определенном наборе упражнений. Для того, чтобы эффективно решать данную проблему, следует подойти к ней комплексно, охватив такие сферы, как диетология, работа с психологом и медицинское обследование. Доказано, что излишняя масса тела, неблагоприятно влияет на наш организм и на состояние человека в целом. Излишняя масса тела (ИМТ) – это отложение жира, увеличение массы тела за счет жировой ткани. В такой ситуации главное определить является ли это заболевание самостоятельным, либо влечет за собой и другие заболевания. Опираясь на статистику медиков, можно выявить, что большинство людей страдают «алиментарно-конституциональной» формой ожирения, когда масса тела зависит от питания человека. В случае, если брать подростковый возраст, нередко причиной резкого набора веса может являться пубертатное ожирение, которое возникает из-за гормональной перестройки организма. В случае девушки, против нее работает гормон – эстроген (женский половой гормон), так как при взрослении девушки из девочки, необходим определённый запас жира, благодаря которому вырабатывается гормон лептин, соответственно, если этого гормона не хватает в организме, то девушка начинает больше есть, восполняя недостаток этого гормона. Чаще всего приемы пищи в этом возрасте становятся не по причине необходимости, а по привычки из-за чего происходит переедание и набор лишнего веса неизбежен. В случае же юношей, чаще всего мужские гормоны позволяют ему оставаться в нормальном весе, так как энергия жировых клеток уходит в мышечную массу, но, если у мальчика низкий уровень тестостерона и он еще не добрался до периода созревания, подросток начнет толстеть, а его половое созревание задерживается. Помимо всего вышесказанного на набор веса в подростковом возрасте, также влияет работа других гормонов, сбой которых может происходить на фоне пубертатного периода: щитовидной железы, кортизол, инсулин. Также существует еще одна форма ожирения, которая сопровождается генетическими патологиями. Ожирение на фоне генетики связано с тем, что многие процессы в головном мозге нарушены, многие рецепторы не соединятся в правильном порядке из-за чего подросток постоянно ощущает чувство голода. И не стоит забывать о такой форме, которая связана с определённой психологической травмой, на фоне сильного потрясения, стресса, потери близкого человека, возможно публичного осуждения или неодобрения, что привело к расстройству пищевого поведения и послужило причиной набора веса. Следовательно, по времени того, как начать работать с таким ребёнком, необходимо выяснить по какой причине возникла эта проблема и уже от этого отталкиваться при дальнейшей работе. Излишняя масса тела может сопровождаться другими заболеваниями: высокий риск уровня развития диабета 2 типа, ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, рак толстого ки-

шечника и желчного пузыря. При работе в спортивном зале стоит учитывать проблемы с коленями, суставами, варикозом, вызванным превышающим норму весом и многие другие особенности, которые стоит учитывать при составлении программы. Список болезней и патологий практически нескончаемый, так как избыточная масса тела охватывает все органы нашего тела.

Психологическое восстановление – это эффективный метод восстановления личностного и социального статуса человека. Необходимо удостовериться подростка, что данная проблема, решается и применить все необходимые методы и средства для ее решения. Стоит провести психологическую работу с людьми, которые непосредственно состоят с ним в контакте: семья, педагоги, тренера. При работе с такими детьми, следует понимать, что они очень восприимчивы к словам. Так же стоит учитывать психологические травмы, связанные с потерей близкого человека, развод родителей, проблемы с учебой. Для обнаружения таких психологических факторов следует регулярно вести беседы, тем самым строить доверительные отношения, размышлять на волнующие его вопросы вместе с ним, понять причины заедания вредной пищей своих переживаний и проблем. Зачастую ребенок не в состоянии решить такие проблемы в одиночку, поэтому это глобальная работа для родителей, педагогов, а в некоторых случаях обращения к специальным детским психологам. Психологическая работа – одна из ключевых, и включив этот аспект в решении проблемы – это вдвойне ускорит процесс реабилитации в целом.

Диетология. Необходимо создать дефицит калорий, тем самым создать небольшой «стресс» для организма, важно не урезать суточную норму калорий очень сильно, так как это может привести только к набору веса. Мы работаем с детьми, у которых организм находится в стадии формирования, следует заложить правильный фундамент употребления еды, которые помогут в будущем оставаться здоровым на протяжении всей жизни. Отказаться от любого типа диет, только сбалансированное питание и умеренные физические нагрузки. Отказаться от еды быстрого приготовления, фаст фуда, сладких газированных напитков. Включить в рацион больше клетчатки, сложных углеводов, правильных жиров и главного строительного материала – белки. Учитывать не только сумму съеденных калорий, но и соотношение БЖУ. Важно наладить водный баланс и выпивать суточную норму воды в зависимости от веса и роста. Не делать строгих ограничений и позволять делать послабления, например, в горьком шоколаде, сухофруктах, протеиновых добавках с хорошим составом.

Тренировочный процесс должен плавно войти в жизнь подростка, тем более, если до этого момента его жизнь никак не была связана со спортом. Начинать стоит прогулок улице, легкого бега в умеренном темпе, соблюдать суточную норму шагов. Постепенно вводить тренировки в зале, каждый преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности

любого ребенка. И в первую очередь это касается физической подготовки. У каждого ребёнка свой уровень силы и выносливости, поэтому педагог должен организовать учебный процесс так, чтобы каждый ученик был в состоянии повторить весь подготовленный комплекс упражнений преподавателя, не навредить своему организму и получить оздоровительный эффект. Для учащихся с избыточной массой тела необходимо досконально расписать, опираясь на его физическое и эмоциональное состояние.

При соблюдении всех аспектов, не исключая определённую сферу, подросток в возрасте 15-17 лет, уже через месяц плодотворной работы увидит значительные изменения: увеличится двигательная активность, наладится дыхательная система, улучшится как физическое, так и психологическое состояние. Главной целью любого тренера, ввести здоровый образ жизни подростку в привычку: сформировать правильное отношение к приёмам пищи, приобщить к занятиям физической культурой, проработать психологические проблемы со специалистом. Профилактика ожирения в большинстве случаев не составляет больших материальных затрат со стороны родителей. Требуется лишь тщательный контроль за организацией питания ребенка и его общим состоянием.

Список использованных источников

1. Всемирная организация здравоохранения по борьбе с ожирением. Проблемы ожирения в Европейском регионе ВОЗ и стратегии ее решения / ВОЗ. – Москва, 2006. – 7 с.
2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С. П. Евсеев. – Москва, 2016. – 223 с.
3. Мархоцкий, Я. Л. Советы терапевта. Об избыточной массе тела / Я. Л. Мархоцкий. – Москва, 2014. – 120 с.
4. Панова, Е. О. Мотивация здорового образа жизни школьников при изучении влияния пищевых добавок на здоровье человека / Е. О. Панова. – Екатеринбург, 2017. – 72 с.
5. Полубояринова, И. В. Ожирение у подростков: вопросы терминологии / И. В. Полубояринова, Т. И. Романцова. – Москва, 2006.
6. Солодков, А. С. Физиология человека / А. С. Солодков. – Москва, 2005. – 520 с.

Направление 2. «Медико-биологические проблемы физической культуры и безопасности жизнедеятельности»

УДК 37.03:373.24

Амирова Луиза Раудатовна,

Студент, Набережночелнинский филиал Университета управления «ТИСБИ»; 423806, Россия, г. Набережные Челны, ул. Комсомольская набережная, 6; e-mail: luizanem@inbox.ru

Кузнецова Зинаида Михайловна,

доктор педагогических наук, профессор, Набережночелнинский филиал Университета управления «ТИСБИ»; 423806, Россия, г. Набережные Челны, ул. Комсомольская набережная, 6; e-mail: kzm_diss@mail.ru

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ В ИГРАХ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: мелкая моторика; развитие моторики; движения рук; критерии оценки; дошкольники; дошкольные образовательные организации; нестандартное оборудование.

АННОТАЦИЯ. В данной статье приводятся результаты изучения мелкой моторики у детей среднего возраста и особенности ее развития. Экспериментальная работа осуществлялась в частном детском саду «Smart Child Halal», набережные челны, Россия. Всего исследованием было охвачено 12 детей. Возраст детей – 5-6 лет. Обследование проводилось в течение трех месяцев, каждый ребенок диагностировался индивидуально. Диагностировали уровень развития мелкой моторики у детей 5-6 лет. Исследование проводилось на методологической базе, на заданиях, сформулированных М. М. Кольцовой и Н. И. Озерецким. В работе использованы методы исследования – пальчиковые игры, игры с мелким конструктором, рисование по трафаретам, штриховки разной сложности, лепка, различные виды аппликации, графические диктанты, оригами и др. Выявлено, что у 50% детей, принявших участие в исследовании, низкий уровень развития мелкой моторики. Принято решение об организации дополнительных занятий, направленных на развитие мелкой моторики у детей 5-6 лет. Основной метод занятий – квиллинг.

Amirova Luiza Raudatovna,

Student, Naberezhnye Chelny branch of Management University “TISBI”, Naberezhnye Chelny, Russia

Kuznetsova Zinaida Mihalovna,

Doctor of Pedagogy, Professor, Naberezhnye Chelny branch of Management University “TISBI”, Naberezhnye Chelny, Russia

THE USE OF NON-STANDARD EQUIPMENT IN GAMES FOR THE DEVELOPMENT OF HANDS FINE MOTOR SKILLS IN PRESCHOOL CHILDREN

KEYWORDS: fine motor skills; development of motor skills; hand movements; criteria for evaluation; preschoolers; preschool educational organizations; non-standard equipment.

ABSTRACT. This article presents the results of the study of fine motor skills in middle-aged children and the features of its development. The experimental work was carried out in the private kindergarten “smart child halal”, Naberezhnye Chelny, Russia. In total, the study covered 12 children. The age of children is 5-6 years. The examination was carried out 3 months, and each child was diagnosed individually. The aim of the study to diagnose the level of development of fine motor skills in children aged 5-6 years. Materials: The study was conducted on a methodological basis, on the tasks formulated by M. M. Koltsova and N. I. Ozeretsky. The work used research methods – finger games, games with a small constructor, drawing on stencils, hatching of different complexity, modeling, various types of applications, graphic dictation, origami and etc. It can be noted that 50% of the children who took part in the study have a low level of fine motor skills development. Conclusion: it was decided to organize additional classes aimed at the development of fine motor skills in children aged 5-6 years. The main method of training will be quilling.

Актуальность работы по развитию мелкой моторики детей раннего возраста обусловлена возрастными психологическими и физиологическими особенностями детей; в раннем и младшем дошкольном возрасте интенсивно развиваются структуры и функции головного мозга ребенка, что расширяет его возможности в познании окружающего мира [1; 2; 3; 4]. Всестороннее представление об окружающем предметном мире у человека не может сложиться без тактильно-двигательного восприятия, так как оно лежит в основе чувственного познания. Именно с помощью тактильно-двигательного восприятия складываются первые впечатления о форме, величине предметов, их расположении в пространстве. Чтобы научить малыша говорить, необходимо не только тренировать его артикуляционный аппарат, но и развивать мелкую моторику рук. Обычно ребенок, имеющий высокий уровень развития мелкой моторики, умеет логически рассуждать, у него достаточно развиты память и внимание, связная речь. Учитывая важность этой проблемы, целесообразно вести работу в этом направлении.

Экспериментальная работа осуществлялась в частном детском саду «Smart Child Halal», Набережные Челны, Россия. Всего исследованием было охвачено 12 детей. Возраст детей – 5-6 лет. Обследование проводилось в течение трех месяцев, каждый ребенок диагностировался индивидуально. Исследование проводилось на методологической базе, на заданиях, сформулированных М. М. Кольцовой и Н. И. Озерецким. Структура и содержание заданий следующее.

Задание 1 (по М. М. Кольцовой).

Цель: выявить степень развития системы произвольных действий.

Содержание задания: детям предлагается выполнить несколько упражнений, воспитатель в это время анализирует качество и характер исполнения движений детьми, параллельно фиксирует полученные результаты.

1. «Петушок» (ладонь вверх, указательный палец упирается на большой, остальные пальцы растопырены и подняты вверх).

2. «Кошечка» (средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный и мизинец подняты вверх).

3. «Зайчик» (вытянуть вверх средний и указательный пальцы, при этом безымянный палец и мизинец прижать большим пальцем к ладони).

4. «Флажок» (четыре пальца – указательный, средний, безымянный и мизинец – вместе, а большой палец опущен вниз, тыльная сторона ладони к себе).

5. «Вилка» (вытянуть вверх три пальца – указательный, средний и безымянный – расставленные врозь, большой палец удерживает мизинец на ладони).

Методика выполнения упражнений. Первым упражнением демонстрирует педагог. При выполнении сложных элементов в первый раз ребенку можно помочь. В дальнейшем ребенок должен выполнять элементы самостоятельно [10].

Задание 2 (тест Н. И. Озерецкого «Кулак – ребро – ладонь»).

Цель: выявить степень сформированности координации движений.

В этом задании воспитатель три раза показывает детям последовательность трех движений: удар кулаком по столу, поставить ладонь ребром, хлопнуть ладошкой по поверхности стола. После этого ребенок должен повторить эти действия в правильной последовательности. В ходе работы могут возникнуть следующие ситуации:

Ребенок нарушил последовательность действий не более одного раза. В этом случае педагог должен указать ребенку на ошибку и дать еще одну попытку. Если ребенок после этого выполнил последовательность действий в верном порядке, то ошибка не засчитывается.

Ребенок нарушил последовательность действий более одного раза. В такой ситуации педагог также может продемонстрировать ребенку верную последовательность действий, но не более пяти раз. В противном случае результат не засчитывается [9].

На основании выполнения ребенком всех заданий можно выделить такие результаты:

меньше 5 баллов – у ребенка низкий уровень развития мелкой моторики рук;

от 6 до 8 баллов – ребенок владеет средним уровнем развития мелкой моторики рук;

от 9 до 10 баллов – мелкая моторика у ребенка имеет высокий уровень развития.

Полученные результаты в ходе проведения диагностики уровня развития мелкой моторики рук у детей 5-6 лет представлены в таблице 1. Для наглядности результаты отражены на графике (рис. 1).

Таблица 1 – Результаты констатирующего эксперимента

Уровни развития мелкой моторики	Количество детей	Количество в %
Высокий	2	16,7
Средний	4	33,3
Низкий	6	50

Проведя анализ результатов констатирующего эксперимента, можно выделить, что у 50% детей, принявших участие в исследовании, низкий уровень развития мелкой моторики.

У детей этой группы уровень развития мелкой моторики сильно отстает от принятой возрастной нормы. Можно наблюдать скованность и заторможенность движений, отсутствие ловкости. Нет четкой координации движений. У многих детей возникли трудности при работе с ножницами, некоторые не умеют правильно держать режущий инструмент в руках. Согнуть лист пополам – для некоторых детей это тоже стало непосильной задачей. Общая картина такова, что у половины испытуемых существуют нарушения в координации движений, в точности и целенаправленности действий. Происходят затруднения при выполнении подражательных заданий, при выполнении действий по образцу.

У одной трети испытуемых выявлен средний уровень развития мелкой моторики рук. При вырезании у ребят возникли трудности. При складывании листа пополам – тоже. При выполнении упражнений «Кулак – ребро – ладонь» трудности возникли только в случае быстрой смены заданий. Однако в целом общая моторика развита хорошо, мелкая – развита недостаточно.

У двоих детей в ходе эксперимента был выявлен высокий уровень развития мелкой моторики. У них развита отчетливость движений, координация. Пальцы и кисти движутся четко и ловко. Все задания ребята выполнили легко и быстро.

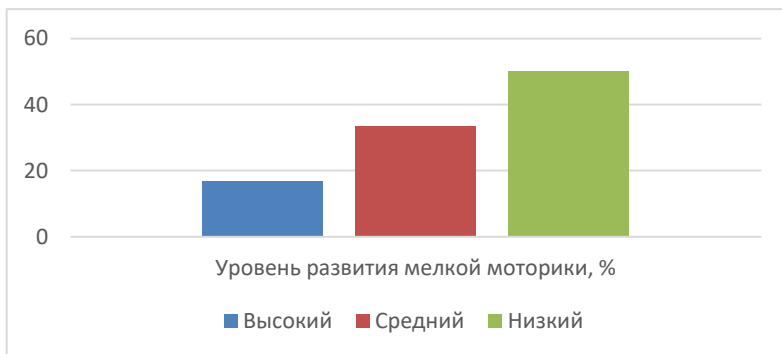


Рисунок 1 – Результаты уровня развития мелкой моторики у детей 5-6 лет возраста, %

Основываясь из данных, полученных в ходе констатирующего исследования, можно сделать вывод, что низкий и средний уровень развития мелкой моторики рук у детей преобладают. Только у двоих из всей группы выявлен высокий уровень развития мелкой моторики. Это совсем незначительная часть.

Следовательно, необходима систематическая, качественная, эффективная и целенаправленная планомерная работа, способствующая развитию мелкой моторики рук детей 5-6 лет. После проведения констатирующего эксперимента и выявления его результатов было принято решение об организации дополнительных занятий, направленных на развитие мелкой моторики у детей 5-6 лет. Основным методом занятий будет являться квиллинг.

Список использованных источников

1. Антакова-Фомина, Л. В. Стимуляция развития речи у детей раннего возраста путем тренировки движений пальцев рук / Л. В. Антакова-Фомина // Тезисы докладов 24-го Всесоюз. Совещ. по проблемам ВНД. – М. : Просвещение, 2016. – С. 12-25.
2. Белая, А. Е. Пальчиковые игры для развития речи дошкольников / А. Е. Белая. – М. : Астрель, 2016. – 143 с.
3. Бернштейн, Н. А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн. – М. : Академия, 2017. – 284 с.
4. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – М. : Владос, 2016. – 672 с.
5. Кольцова, М. М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка / М. М. Кольцова. – М. : Просвещение, 2018. – 228 с.
6. Крупенчук, О. И. Пальчиковые игры / О. И. Крупенчук. – СПб. : Литера, 2015. – 220 с.
7. Кузнецов, А. С. II Съезд членов общественной организации «Российское профессорское собрание» / А. С. Кузнецов, З. М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – № 14 (4). – С. 5-7. – DOI: 10.14526/2070-4798-2019-14-4-5-7.
8. Моисеева, Л. О подготовке руки к письму / Л. Моисеева // Дошкольное воспитание. – 2017. – № 12. – С. 33-44.
9. Нугаева, Р. Р. Связь мелкой моторики с игровой деятельностью и ее влияние на развитие личности дошкольника / Р. Р. Нугаева // Молодой ученый. – 2016. – № 7. – С. 401-404.

Беспалова Анастасия Вячеславовна,

воспитатель, муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 127 «Кораблик»; 620010, Россия, г. Екатеринбург, ул. Исетска, 14а; e-mail: 89536058740@mail.ru

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: здоровьесбережение; здоровьесберегающие технологии; здоровье детей; образовательный процесс; дошкольники; дошкольные образовательные организации.

АННОТАЦИЯ. В настоящее время в мире существуют 2 глобальные проблемы. Первая проблема – это «здоровье» нашей планеты, а вторая проблема – это здоровье людей, живущих на планете. От решения этих проблем зависит будущее человечества. Тема данной статьи – здоровьесбережение. Необходимо внедрение данных технологий на всех уровнях образования для того, чтобы достичь улучшения здоровья детей. Практика показывает, что современные способы и подходы к образовательному процессу негативно влияют на эмоциональное, психическое и физическое здоровье подрастающего поколения. Таким образом образовательная система имеет здоровьезатратный характер. А такого быть не должно. Автор рассматривает самые распространённые и действенные здоровьесберегающие технологии, которые помогают повысить иммунитет детей, прививают детям желание вести активный и здоровый образ жизни и желание получать новые знания. Приумножение и поддержание здоровья ребёнка, его полноценное физическое и психологическое развитие является основополагающим вопросом в процессе обучения и воспитания. В настоящее время основной задачей всех педагогов должно быть достижение высочайших результатов во всех сферах, составляющих здоровье детей. Здоровые дети – цель абсолютно любой образовательной организации. Педагоги должны обратить все силы на достижение этой цели и на создание благоприятных условий, способствующих достижению этой цели.

Bespalova Anastasia Vyacheslavovna,

Educator, Municipal Budget Preschool Educational Institution Kindergarten No. 127 “Korablik”, Ekaterinburg, Russia

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS

KEYWORDS: health preservation; health-saving technologies; children's health; educational process; preschoolers; preschool educational organizations.

ABSTRACT. Currently, there are 2 global problems in the world. The first problem is the “health” of our planet, and the second problem is the health of the people living on the planet. The future of humanity depends on solving these problems. The topic of this article is health care. It is necessary to implement these technologies at all levels of education in order to achieve better health of children. Practice shows that modern methods and approaches to the educational process negatively affect the emotional, mental and physical health of the younger generation. Thus, the educational system has a health-

intensive nature. And this should not be the case. The author examines the most common and effective health-saving technologies that help to increase the immunity of children, instill in children the desire to lead an active and healthy lifestyle and the desire to gain new knowledge. Increasing and maintaining the health of the child, his full physical and psychological development is a fundamental issue in the process of education and upbringing. Currently, the main task of all teachers should be to achieve the highest results in all areas that make up the health of children. Healthy children are the goal of absolutely any educational organization. Teachers should devote all their efforts to achieving this goal and to creating an enabling environment conducive to achieving this goal.

В настоящее время в мире существуют 2 глобальные проблемы, которым следует обратить пристальное внимание. Первая проблема – это «здоровье» нашей планеты, то есть проблемы с экологией и с бесконтрольное растрачивание природных ресурсов. А вторая проблема – это здоровье людей, живущих на планете. И вот, как раз, от решения этих важнейших проблем и зависит настоящее и будущее всего человечества. В настоящее время фиксируется явное снижение числа абсолютно здоровых детей.

Существуют мнения о том, что в настоящее время существующая система образования имеет риски нарушения здоровья детей. Эти риски в процессе обучения вызывают ухудшения здоровья детей.

Проблемы со здоровьем начинают проявляться еще в дошкольном возрасте. Родители сейчас активно пользуются услугами подготовки детей к школе. Дети многое время проводят в сидячем положении, сокращается физическая активность. Дети занимаются не тем, чем должны (играть, гулять). И, в итоге, к поступлению в школу дети имеют нарушения в здоровье. А также в связи с большими перегрузками у детей пропадает желание учиться, получать новые знания. Разрушение мотивации учения – уже серьезный фактор риска.

Вот некоторые из факторов, которые негативно влияют на здоровье:

- 1) «агрессивная» педагогическая подготовка;
- 2) методы и технологии не соответствуют возрасту и возможностям детей;
- 3) нарушение требований по организации образовательного процесса;
- 4) некомпетентность родителей и педагогов в вопросах охраны здоровья детей;
- 5) недоработки в физическом воспитании;
- 6) отсутствие мед. блоков в образовательных организациях (постоянного присутствия мед. персонала);
- 7) плохая работа по осведомленности в вопросах ЗОЖ.

Все эти проблемы приводят к тому, что дети испытывают стресс, перегрузки, которые, в свою очередь, приводят к хроническим заболеваниям. Получается, что в настоящее время система образования здоровьезатратный характер.

Если своевременно анализировать все проблемные факторы, то можно решить большинство проблем со здоровьем детей. Данную работу должны проделывать педагоги ежедневно.

Вот для этого и необходимы так называемые здоровьесберегающие технологии. Они защищают здоровье детей, формируют ценное обращение с ним.

Здоровьесберегающие технологии – предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью [11, с. 43].

Перед педагогом, готовым использовать в своей работе здоровьесберегающие образовательные технологии, на первом этапе стоят следующие задачи:

- пройти необходимое повышение квалификации по вопросам здоровья, здоровьесберегающих образовательных технологий (ЗОТ);
- начать целенаправленную реализацию ЗОТ в ходе проведения занятий с детьми, отслеживая получаемые результаты с помощью объективных методов оценки;
- содействовать формированию в своем образовательном учреждении здоровьесберегающей образовательной среды как эффективному взаимодействию всех членов педагогического коллектива, детей и их родителей для создания условий и реализации программ, направленных на сохранение, формирование и укрепление здоровья.

В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий можно выделить следующие:

- создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-воспитательного процесса;
- творческий характер образовательного процесса;
- обеспечение мотивации образовательной деятельности;
- построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций;
- принцип целостности при освоении нового материала;
- осознание ребенком успешности в любых видах деятельности;
- рациональная организация двигательной активности;
- обеспечение адекватного восстановления сил, смена видов деятельности;
- обеспечение прочного запоминания.

Таким образом, главная задача реализации здоровьесберегающих технологий – такая организация образовательного пространства на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие, воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью [11, с. 43-44].

Здоровьесберегающие технологии можно разделить на три подгруппы:

– организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;

– психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);

– учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья воспитанников.

Современные здоровьесберегающие технологии весьма разнообразны:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни.
3. Коррекционные технологии [11, с. 51].

Технология сохранения и стимулирования здоровья. К этим технологиям относят подвижные и спортивные игры. Их необходимо применять во время основной образовательной деятельности ежедневно, во время занятий по физической культуре и музыке, а также во время прогулки.

Также к данным технологиям можно отнести физкультминутки. Они помогают снимать напряжение, развлекают детей, релаксируют, создают благоприятную обстановку во время образовательного процесса, а также они способствуют оздоровлению детей.

Еще в эту категорию можно отнести и пальчиковую гимнастику. Она развивает мелкую моторику, а также имеет развлекательный характер. При регулярном использовании развивает у ребенка память, внимание, мышление и речь. Удобна тем, что использовать эту технологию можно повсеместно: и дома, и на улице, и на занятиях.

Также можно использовать и такие технологии, как релаксация и закаливающие процедуры.

Технологии обучения здоровому образу жизни. К этой технологии относится утренняя гимнастика. Если использовать эту технологию ежедневно, то ребенок со временем привыкает к физическим упражнениям. Гимнастика начинает вызывать радостные и положительные эмоции, способствует выработке привычки к ежедневной утренней зарядке, а она укрепляет здоровье и повышает выносливость.

Если рассматривать дошкольное образование, то можно использовать гимнастику пробуждения (после дневного сна), применение корригирующей гимнастики после подъема для профилактики плоскостопия.

Также имеет смысл проводить различные коммуникативные игры и беседы для повышения познания в области здорового образа жизни. Необходимо привлекать детей и их родителей к активному образу жизни. Про-

водить консультации, различные активные мероприятия («Веселые старты», «День здоровья» и др.)

Все эти направления можно использовать ежедневно.

Коррекционные здоровьесберегающие технологии. Одним из направлений этой технологии является массаж. Его основной целью является снятие напряжения нервов, улучшение работы всех внутренних органов ребёнка и внутренних систем их жизнедеятельности. А также он имеет расслабляющий характер.

Ещё методами этих технологий являются су-джок терапия и самомассаж, цветотерапия, музыкотерапия и др.

Анализируя все приведенные выше технологии можно наблюдать то, что все они направлены на оздоровление организма детей. Использование педагогами в своей деятельности здоровьесберегающих технологий сформирует у детей желание стремиться к здоровому образу жизни.

Системе образования необходимо уделить больше внимания на здоровьесберегающие технологии семейного воспитания. Но, к сожалению, большинство педагогов пренебрегает этой работой с родителями. А ведь при проведении консультаций, бесед и лекций по данному вопросу повысили бы у родителей познание в данном вопросе. Ведь создание благоприятных факторов, которые будут влиять на здоровье детей – это главнейшая задача, которую должны решать педагоги в своей работе.

Ещё нельзя забывать про эмоциональный климат в образовательной организации. Ведь от него зависит позитив педагогического общения между педагогами и детьми. Для его повышения необходимо использовать различные интерактивные обучающие программы. Они вызывают неподдельный интерес у детей, снимают стресс и напряжение. Также можно проводить различные квесты и игровые программы с элементами обучения.

В итоге, для того, чтобы поддержать и приумножать здоровье детей необходимо развивать и с психологической, и с физической стороны. Это должно являться основным условием в процессе обучения и воспитания детей. В настоящее время основной задачей всех педагогов должно быть достижение высочайших результатов во всех сферах, составляющих здоровье детей. Здоровые дети – цель абсолютно любой образовательной организации. Педагоги должны обратить все силы на достижение этой цели и на создание благоприятных условий, способствующих достижению этой цели.

Список использованных источников

1. Базарный, В. Ф. Здоровье и развитие ребенка / В. Ф. Базарный. – М. : Школа-Пресс, 2005.
2. Белая, К. Ю. Инновационная деятельность в ДОУ : метод. пособие / К. Ю. Белая. – М. : ТЦ «Сфера», 2005.
3. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в школе / В. И. Ковалько. – М. : ВАКО, 2004. – 296 с.

4. Кукушин, В. С. Теория и методика обучения / В. С. Кукушин. – Ростов н/Д. : Феникс, 2005. – 474 с.
5. Менчинская, Е. А. Основы здоровьесберегающего обучения в школе : метод. рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е. А. Менчинская. – М. : Вентана-Граф, 2008. – 112 с.
6. Новикова, И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников : пособие для педагогов дошкольных учреждений / И. М. Новикова. – М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.
7. Советова, Е. В. Эффективные образовательные технологии / Е. В. Советова. – Ростов н/Д. : Феникс, 2007. – 285 с.
8. Сократов, Н. В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей / Н. В. Сократов. – М. : ТЦ «Сфера», 2005.
9. Филичева, Т. Б. Программы дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида для детей с речевыми нарушениями / Т. Б. Филичева, Г. В. Чиркина [и др.]. – М. : Просвещение, 2009.
10. Щукина, Г. И. Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе / Г. И. Щукина. – М. : Просвещение, 1979. – 169 с.
11. Эффективность здоровьесберегающих технологий в образовательной среде : материалы III региональной научно-практической конференции. – Орехово-Зуево : МГОГИ, 2012. – 160 с.

Виноградова Наталья Борисовна,

учитель физической культуры, Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение гимназия № 18; 622001, Россия, г. Нижний Тагил, ул. Газетная, 27

Каратаева Алена Михайловна,

учитель физической культуры, Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение гимназия № 18; 622001, Россия, г. Нижний Тагил, ул. Газетная, 27; e-mail: mboy18@rambler.ru

**МАРАФОН ЗДОРОВЬЯ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ
СОБЫТИЙНО НАСЫЩЕННОЙ СРЕДЫ ГИМНАЗИИ**

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: здоровьесберегающие технологии; здоровьесбережение; событийная среда; марафон здоровья; базовые национальные ценности; гимназии.

АННОТАЦИЯ. ФГОС, Примерная программа воспитания ориентируют педагогические коллективы на проектирование событийно насыщенных образовательных сред, важной характеристикой которых является здоровьесбережение. Ключевым физкультурно-оздоровительным событием в гимназии является «Марафон здоровья». Он включает в себя различные формы работы, способствует сплочению детско-взрослой общности.

Материалы статьи могут быть интересны для преподавателей физической культуры.

Vinogradova Natalia Borisovna,

Physical Education Teacher, Municipal Autonomous General Educational Institution Gymnasium No. 18, Nizhni Tagil, Russia

Karataeva Alyona Mihailovna,

Physical Education Teacher, Municipal Autonomous General Educational Institution Gymnasium No. 18, Nizhni Tagil, Russia

**THE HEALTH MARATHON AS A PART
OF EVENTFUL EDUCATIONAL ENVIRONMENT IN GYMNASIUM**

KEYWORDS: health-saving technologies; health preservation; event environment; health marathon; basic national values; gymnasiums.

ABSTRACT. GEF, The approximate program of childcare and upbringing targets the teaching staff to projecting eventful educational environment to which health saving is the main feature and an issue of primary concern. "Health Marathon" is the key event in the area of physical education. It embraces different forms of work and helps to establish and maintain the bonds and unity between children and adults.

This article can be of interest for PE teaching staff.

В 2020 г. приняты поправки в ФЗ «Об образовании», ФГОС. В системе образования усиливаются ценностные акценты развития личности обучающегося. Базовые национальные ценности закреплены в Примерной

программе воспитания. Одной из самых важных является ценность – ЗДОРОВЬЕ [1].

Формирование базовых национальных ценностей в полном объеме возможно в образовательном процессе, насыщенном интересными, увлекательными событиями. «Со-бытие» – межличностное взаимодействие детей и взрослых. По мнению Е. Личкина, «образовательное событие – способ инициирования образовательной активности учащихся, деятельностного включения в разные формы образовательной коммуникации, формирования компетенции ответственного выбора, занятия субъектной позиции по отношению к себе, и своим образовательным результатам» [2].

Проблема формирования событийно насыщенной среды давно вызывает интерес у педагогов. В. А. Ясвин проанализировал структуру образовательных сред, которая с позиций здоровьесбережения может включать следующие компоненты:

1. *Пространственно-архитектурный* (спортивные объекты на территории и в зданиях ОО).

2. *Социальный* (определяется особой формой детско-взрослой общности, уклад и традиции, система социального партнерства ОО).

3. *Психодидактический* (содержание образовательного процесса, здоровьесберегающие технологии, события обучения и воспитания) [3, с. 172].

В гимназии сегодня оборудованы три спортивных зала, спортивная площадка, вблизи находится парк «Народный» с развитой спортивной инфраструктурой. В образовательной организации сложилась высоко мотивированная детско-взрослая общность, в которой дети и подростки получают широкий социальный опыт конструктивного взаимодействия и продуктивной деятельности. В соответствии с социальным запросом, интересами и потребностями обучающихся планируем систему ключевых дел – образовательных событий на учебный год. Некоторые из них стали традиционными. Остановимся подробнее на одном – «Марафоне здоровья» (далее – Марафон).

Марафон представляет собой комплекс спортивно-оздоровительных событий, способствующий формированию культуры здорового образа жизни у субъектов образовательного процесса. В него вовлечены не только обучающиеся и их родители, но и весь педагогический коллектив. Организаторами Марафона выступают учителя физической культуры и заместители директора по воспитательной работы. Он ориентирован на организацию активной и позитивной жизнедеятельности обучающихся, способствует самореализации, творческому самовыражению учащихся, ценностному самоопределению, обеспечивает формирование знаний на деятельностной основе, создает условия для обогащения жизненного опыта.

Логика проектирования Марафона такова, ежемесячно в гимназии организуем физкультурно-оздоровительные события, участвовать в них может каждый член детско-взрослой общности на добровольной основе. Это могут

быть спортивные праздники, мероприятия, посвященные знаменательным датам и личностям из истории спорта, туристические слеты, защита творческих и исследовательских проектов, занятия секций, участие в соревнованиях различного уровня и т. п. Образовательные события, включенные в Марафон, исключают принуждение: вовлечение в них идет через игру и соревнования. Марафон включает индивидуальные, групповые, коллективные формы работы, создает благоприятные условия для развития детско-взрослого самоуправления. Иными словами, Марафон направлен на укрепление духовного, физического, психического здоровья обучающихся, укоренение в сознании участников базовых национальных ценностей.

Особое место в Марафоне принадлежит предметной неделе, во время которой организуем олимпиаду для выявления уровня теоретических знаний об основах здорового образа жизни, а также мини-конференцию, на которой обучающиеся защищают исследовательские проекты, лучшие из которых получают рекомендацию для участия в городской НПК. Во время «недели» проходят встречи-консультации учащихся со специалистами в области здорового образа жизни.

Совместно с учителями биологии, химии, классными руководителями и медицинскими работниками раз в год организуем «Малый форум здорового питания». Он включает:

- *профилактические беседы*. В течение дня медицинские работники выступают в классах, освещая вопросы рационального питания;
- *работу проектно-исследовательских лабораторий*. Публичные опыты и эксперименты;
- *дебаты* (например, «Борщ или фастфуд»);
- *конкурс агитбригад* (например, «Витамины – ориентир на успех!»);
- *круглые столы совместно с родителями и социальными партнерами* (например, «Как заинтересовать детей занятиями физической культурой»);
- *дегустацию*. В столовой гимназии для родителей предлагается дегустация блюд, составляющих основу питания гимназистов.

Во время Марафона организуем соревнования по различным видам спорта. Высокую активность проявляют обучающиеся, участвуя в легкоатлетическом кроссе «Золотая осень», велопробеге «Малахитовая линия», днях здоровья «Зимние забавы». В гимназии стали популярными «Матчи здоровья», когда в товарищеском поединке встречаются команды педагогов и старшеклассников.

Важной составляющей Марафона является социальная значимая деятельность. Обучающиеся и выпускники гимназии, имеющие высокие достижения в спорте, организуют совместно с социальными партнерами мероприятия, направленные на популяризацию занятий физкультурой и спортом, например, «Зарядка с чемпионом». Ежегодно, ко Дню защитни-

ков Отечества проходят состязания «Футбол в валенках», в которых наряду с гимназистами принимают участие наши социальные партнеры: сотрудники ОАО «ГАЗЭКС», бойцы отряда ОМОН.

Безусловно, успешной работе по созданию событийно насыщенной среды способствует тесное сотрудничество с родителями. Чтобы сделать родителей своими соратниками, нужно не только наладить взаимоотношения, но и убедить их в важности физического воспитания действенными методами. Большой популярностью среди учащихся и их семей пользуются конкурсы медиа проектов (например, «ГТО глазами детей», «Всей семьей на ГТО»), совместные походы, праздники (например, «Масленица», «Зарница»).

Активно внедряем в образовательный процесс такие формы работы как флэшмобы, квесты, которые органично вписываются в работу групп продленного дня, «перемены» между уроками и каникулы. Организаторами выступают сами школьники, в том числе и учащиеся группы риска. Раннюю профилактику отклоняющегося поведения считаем одним из значимых эффектов «Марафона здоровья».

Очень важно, чтобы в любой ситуации ребенок чувствовал поддержку со стороны учителя и родителей, и поддержка эта должна быть продиктована искренним вниманием, любовью, заботой о здоровье, дорожке чего действительно ничего нет. Считаем, что личный пример педагога – лучшая мотивация к формированию культуры здорового образа жизни учащихся. Безусловно, сам педагог должен быть примером для подражания в преодолении стрессов, в рациональном подходе к питанию, в организации и осуществлении учебного процесса, в преодолении существующей гиподинамии. В гимназии не только обсуждаем проблемы здоровьесбережения на методических совещаниях и педагогических советах, но и организуем для педагогов дни здорового отдыха на природе. Наши коллеги активно участвуют в соревнованиях, организованных профсоюзной организацией, турнирах совместно с обучающимися и их родителями.

Все используемые в гимназии образовательные технологии – здоровьесберегающие, потому что они обеспечивают:

- Построение образовательного процесса в соответствии с психолого-физиологическими особенностями обучающихся.
- Создание атмосферы доброжелательности, веры в силы ребенка, ситуации успеха для каждого.
- Рациональную организацию двигательной активности. Сочетание методик оздоровления и воспитания позволяет добиться быстрой и стойкой адаптации ребенка к условиям школы: снижают общую заболеваемость, обострение хронических заболеваний, пропуски по болезни.
- Творческий характер образовательного процесса. Возможность для самореализации в урочной и внеурочной деятельности.

- Формирование позитивной мотивации к образовательной деятельности, рост работоспособности.

- Развитие эмоционального интеллекта и рост самооэффективности.

- Перевод образовательного процесса на субъект-субъектную основу.

Эффективность событийно насыщенной среды гимназии возрастает при условии постоянного общения, диалога, взаимного доверия и сопереживания. Мотивация, творчество и свобода – самые сильные образовательные инструменты, которые мы применяем, организуя образовательные события.

Участие в «Марафоне здоровья» важно для каждого. Он помогает педагогам работать с обучающимися «в зоне ближайшего развития», позволяет родителям быть ближе к своим детям, ощутить сопричастность к гимназической жизни, совершенствовать свою физическую форму. Учителя и родители становятся помощниками и союзниками не только в вопросах обучения, но и в вопросах воспитания и здоровьесбережения. Образовательные события помогают укрепить дружеские отношения с социальными партнерами гимназии.

Отвечая приоритетам государственной политики, закреплённым в национальных проектах «Образование», «Здоровье», «Демография», «Марафон здоровья» обеспечивает личностное развитие каждого ребенка, приобщение к базовым национальным ценностям. Участие в здоровьесберегающей деятельности обогащает жизненный опыт, формирует социально-значимые качества, укрепляет здоровье. Таким образом, Марафон содействует достижению личностных, предметных, метапредметных результатов, в соответствии с требованиями ФГОС.

Участие в образовательных событиях Марафона вызывает у всех радость, способствует движению вперед, обеспечивает постепенное развитие волевых качеств, личной ответственности, укрепляет веру в себя, в возможность преодолеть любые трудности.

Список использованных источников

1. Примерная программа воспитания. – URL: <https://fgosreestr.ru>. – Текст : электронный.

2. Личкин, Е. Образовательное событие. Что такое «событийность»? / Е. Личкин. – URL: <https://novator.team/post/839>. – Текст : электронный.

3. Ясвин, В. А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В. А. Ясвин. – М. : Смысл, 2001. – 365 с.

4. Дьячкова, Т. В. Образовательная организация дополнительного образования детей: педагогика событийности / Т. В. Дьячкова. – Текст : электронный // Молодой ученый. – 2014. – № 20. – С. 579-581. – URL: <https://moluch.ru/archive/79/13908/>.

5. Событийность в образовательной и педагогической деятельности. Выпуск 1 (43) / под редакцией Н. Б. Крыловой и М. Ю. Жилиной ; научный редактор серии Н. Б. Крылова. – 2010.

Демешова Гульмира Утемисовна,

старший преподаватель, магистр, Атырауский университет им. Х. Досмухамедова; 060002, Казахстан, г. Атырау; e-mail: demeshova75@mail.ru

НАУЧНЫЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: здоровьесберегающие технологии; здоровьесбережение; здоровье детей; дошкольники; здоровьесберегающая среда; сохранение здоровья; дошкольные образовательные технологии.

АННОТАЦИЯ. В статье представлены разнообразные научные подходы к исследованию здоровьесберегающих технологий в системе дошкольного образования. Констатируется отсутствие единства теоретико-методологических оснований и интерпретации понятия «здоровьесберегающие технологии». Обращается внимание на необходимость изменений в дошкольном образовании, исходя из изменений, произошедших в современном ребенке за последнее десятилетие. Важными точками преобразований становятся: обновление содержания дошкольного образования, форм и видов детской деятельности, форм и методов субъект-субъектного взаимодействия педагога и детей, развитие процессов само- (самоорганизации, самодеятельности, самообучаемости, самооценки, саморегуляции) в образовании ребенка.

Demeshova Gulmira Utemisovna,

Senior Lecturer, Master, Atyrau University named after Kh. Dosmukhamedov, Atyrau, Kazakhstan

SCIENTIFIC APPROACHES TO RESEARCH OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE PRESCHOOL EDUCATION SYSTEM

KEYWORDS: health-saving technologies; health preservation; children's health; preschoolers; health-preserving environment; preservation of health; preschool educational technology.

ABSTRACT. The article presents a variety of scientific approaches to the study of health-saving technologies in the preschool education system. The lack of unity of theoretical and methodological foundations and interpretation of the concept of "health-saving technologies" is stated. The widespread use of this concept, both in scientific literature and in everyday life, is emphasized. It is noted that health-preserving educational technologies are the most significant among all known technologies in terms of their impact on children's health. Their main feature is the use of psychological and pedagogical methods, techniques, approaches in solving the problems of preserving, maintaining and enriching the health of all subjects of the pedagogical process in a preschool institution. Attention is drawn to the need for changes in preschool education, based on the changes that have occurred in the modern child over the past decade. Important points of transformation are: updating the content of preschool education, forms and types of children's activities, forms and methods of subject-subject interaction between a teacher and

children, the development of self-processes (self-organization, self-activity, self-learning, self-esteem, self-regulation) in a child's education.

Концепция модернизации образования в Казахстане предусматривает создание условий для повышения качества общего образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников [1].

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения, профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей [2].

Научно-практические предпосылки исследования здоровьесберегающих технологий в системе дошкольного образования предполагают в нашей работе, в первую очередь, определение концептуальных подходов к сущности понятия «здоровьесберегающие технологии», с целью дальнейшего методологического выявления содержательных основ научного дискурса на предмет исследования в данной работе.

В. Г. Барабаш анализируя трактование здоровьесберегающих технологий, выделяет основные компоненты, виды и принципы их реализации в дошкольном образовании [3].

При исследовании сущности понятия «здоровьесберегающие технологии» было выявлено, что

– «...здоровьесберегающие технологии – это характеристика образовательной технологии по сохранению и укреплению здоровья набором принципов, приемов и методов» [4];

– «...воспитание у детей бережного отношения к здоровью, качеств, которые бы способствовали формированию взглядов на здоровье, мотивации на здоровый образ жизни» [5];

– «... определенные условия для дошкольника в образовательном учреждении; учет ребенка по возрасту, полу и индивидуальности; определение нагрузки возрастным возможностям ребенка; двигательный режим» [6; 7];

– «...различные целенаправленные воздействия на целостный учебно-воспитательный процесс» [8].

Интересным оказался научный подход для нашего исследования В. А. Деркунской [9], так как основан на теоретическом исследовании проблемы воспитания и развития дошкольника как субъекта деятельности и поведения в дошкольной образовательной организации.

По своей структуре здоровьесберегающие технологии состоят их следующих основных компонентов. В графическом виде структура здоровьесберегающих технологий с указанием компонентов представлена на рисунке 1.

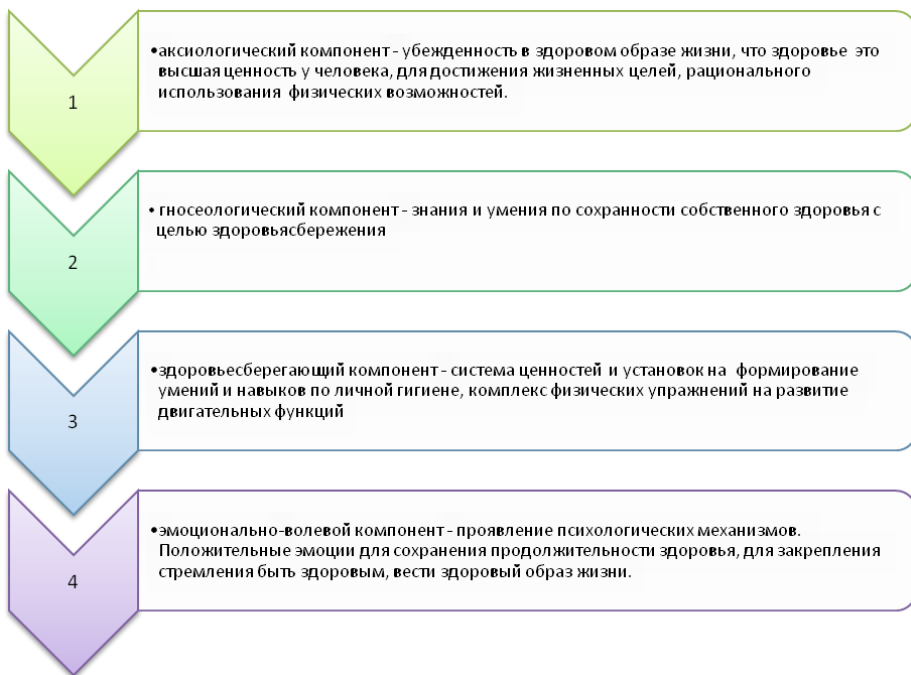


Рисунок 1 – Схема основных компонентов здоровьесберегающих технологий

Проведя анализ существующих понятий «здоровьесберегающие технологии», мы пришли к выводу, что наиболее значимым для нашей работы является понятия, представленные в работах М. А. Арсеновой, Е. И. Тимошиной [10, с. 191]; Ю. В. Наumenко, О. В. Наumenко [11, с. 53].

М. А. Арсенова и Е. И. Тимошина указывают, что в последние годы значимой является проблема использования здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе образовательного учреждения. По мнению исследователей, в целом «...под здоровьесберегающей образовательной технологией понимается система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования.

В настоящей работе мы разделяем точку зрения исследователей Ю. В. Наumenко и О. В. Наumenко о том, что «...теоретико-методологический анализ существующих его трактовок показывает, что использование данного понятия некорректно. Любая образовательная технология – нейтральна по отношению к здоровью обучающихся и говорить

о ее здоровьесберегающем потенциале можно только при обсуждении профессиональной деятельности конкретного педагога».

Ю. В. Науменко предлагает следующее определение: «...здоровьесберегающая технология – это различные целенаправленные воздействия на целостный учебно-воспитательный процесс в образовательном учреждении для медико-психолого-педагогической профилактики и коррекции негативных психофизиологических, психологических и личностных состояний школьников в рамках традиционной системы образования» [11].

В данную систему входят: использование данных мониторинга состояния здоровья детей [12]; учет особенностей возрастного развития; создание благоприятного эмоционально-психологического климата [13]; использование разнообразных видов деятельности детей, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, формирование здорового образа.

Из анализа научных источников выявлены такие здоровьесберегающие технологии, как (рисунк 2):

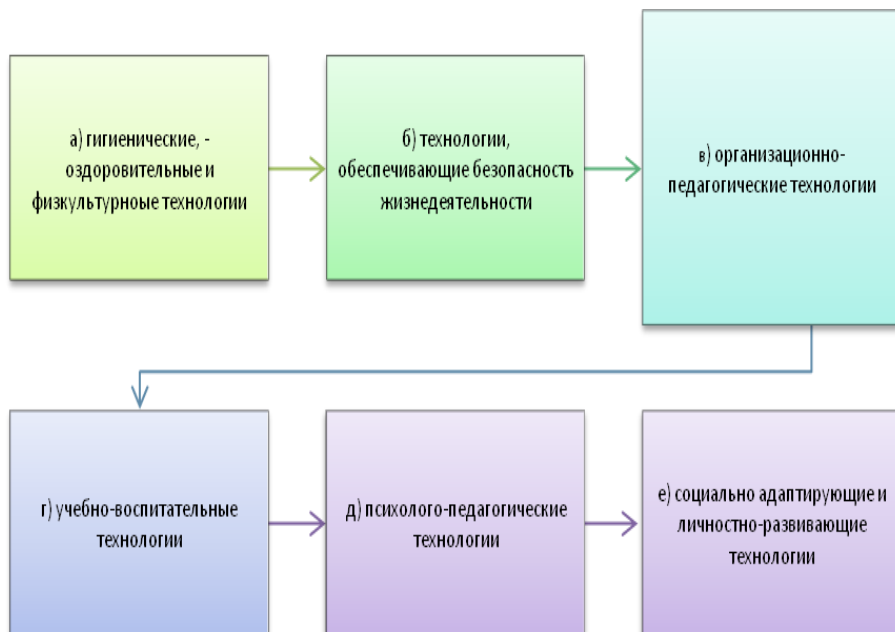


Рисунок 2 – Схема основных видов здоровьесберегающих технологий [11]

Таким образом, залогом успешного осуществления здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждениях является понимание педагогами сущностных особенностей применяемых технологий, их видов, условий и принципов реализации в дошкольном учреждении.

Список использованных источников

1. Алипкалиева, Г. Б. Использование здоровьесберегающих технологий в условиях обновления образования / Г. Б. Алипкалиева. – URL: <https://zkoipk.kz/kz/pisconf2s/695>. – Текст : электронный.
2. Михеева, Е. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ / Е. В. Михеева. – URL: <http://orenipk.ru/kp/distant/do/ped>. – Текст : электронный.
3. Барабаш, В. Г. Здоровьесберегающие технологии в системе дошкольного образования: анализ трактовок, виды, компоненты, принципы реализации / В. Г. Барабаш. – Текст : электронный // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2016. – № 1 (29). – URL: <http://docplayer.ru/36921254>.
4. Исмаилова, Е. В. Основные принципы внедрения и реализация оздоровительных технологий в деятельность дошкольных образовательных организаций / Е. В. Исмаилова. – URL: <https://nsportal.ru>. – Текст : электронный.
5. Смирнов, Н. К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования / Н. К. Смирнов. – М. : АРКТИ, 2008. – 288 с.
6. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. – М. : ИВФ РАО, 2002. – 181 с.
7. Киличева, К. Ю. Алишер навои – светоч духовности народа узбекистана / К. Ю. Киличева. – Текст : электронный // Современные инновации. – 2017. – № 3 (17). – URL: <https://moderninnovation.ru>.
8. Науменко, Ю. В. Современное содержание здоровьесберегающих технологий в подготовке педагога / Ю. В. Науменко, О. В. Науменко. – Текст : электронный // Вестник Московского университета. Серия 20. Педагогическое образование. – 2014. – № 1. – С. 52-56. – URL: http://fpo.msu.ru/open_files/vestnik/2014_1.pdf#3.
9. Деркунская, В. А. Воспитание и развитие дошкольника как субъекта деятельности и поведения в детском саду / В. А. Деркунская // Современное дошкольное образование. – 2019. – № 1 (91). – С. 34-45. – DOI: 10.24411/1997-9657-2019-10038.
10. Арсенова, М. А. Особенности использования здоровьесберегающих технологий в системе развития ребенка дошкольного возраста / М. А. Арсенова, Е. И. Тимошина // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2019. – № 5 (92). – С. 191.
11. Науменко, Ю. В. Педагогическая сущность здоровьесберегающего и здоровьесформирующего образований / Ю. В. Науменко. – Текст : электронный // Научни трудове на Русенския университет – 2009. – Т. 48, № 82. – URL: <http://conf.uni-ruse.bg>.
12. Воробьева, М. В. Лазание / М. В. Воробьева. – URL: <http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/89-preschool/6204-2014-10-16-17-47-44.html>. – Текст : электронный.
13. Науменко, Ю. В. Комплексное формирование социокультурного феномена «здоровье» у подростков в общеобразовательной школе / Ю. В. Науменко. – URL: <http://www.dissers.ru/avtoreferati>. – Текст : электронный.

Ибраева Альсина Бауыржановна,

магистрант, Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева; 010000, Казахстан, г. Нур-Султан, ул. Сатпаева, 2; e-mail: Alsina.97@mail.ru

Длимбетова Гайни Кареевна,

доктор педагогических наук, профессор, Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева; 010000, Казахстан, г. Нур-Султан, ул. Сатпаева, 2; e-mail: Gainid@mail.ru

АРТ-ТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ И СОХРАНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: арт-терапия; психотерапия; физическое здоровье; здоровье молодежи; сохранение здоровья; психоэмоциональное здоровье; эмоции; эмоциональные состояния; психологическая диагностика.

АННОТАЦИЯ. На сегодняшний день большое внимание уделяется на профилактические мероприятия сохранения здоровья подростков и молодежи. В статье раскрывается понятие арт-терапии, и ее влияние на физическое здоровье. Также уделяется внимание на то, каким образом процесс творчества и самопредъявления посредством рисунка может повлиять на эмоциональное и физическое состояние личности. Рассмотрены основные направления арт-терапии и их задачи, чтобы показать доступность данного метода. Цель данной статьи – актуализировать проблему в применении арт-терапии в диагностических задачах и рассмотреть преимущества использования именно этого метода в работе с молодежью. На примере работы основателя арт-терапии можно проследить каким образом данный метод благополучно влияет на физическое и психоэмоциональное здоровье человека. Применение данного метода позволяет своевременно выявить неудовлетворенные потребности, невыраженные эмоции, которые могут повлиять на состояние человека в целом.

Ibraeva Alsina Bauyrzhanovna,

Master's Degree Student, Eurasian National University named after L.N. Gumilev, Nur-Sultan, Kazakhstan

Dlimbetova Gaini Kareevna,

Doctor of Pedagogy, Professor, Eurasian National University named after L.N. Gumilev, Nur-Sultan Kazakhstan

ART THERAPY AS A MEANS OF PREVENTION AND PRESERVATION OF THE PHYSICAL HEALTH OF YOUTH

KEYWORDS: art therapy; psychotherapy; physical health; youth health; preservation of health; psycho-emotional health; emotions; emotional states; psychological diagnostics.

ABSTRACT. Today, much attention is paid to preventive measures to preserve the health of adolescents and youth. The article reveals the concept of art therapy and its impact on physical health. Attention is also paid to how the process of creativity and self-presentation through drawing can affect the emotional and physical state of a person. The main directions of art therapy and their tasks are considered in order to show the availa-

bility of this method. The purpose of this article is to actualize the problem in the use of art therapy in diagnostic tasks and to consider the advantages of using this particular method in working with young people. On the example of the work of the founder of art therapy, one can trace how this method safely affects the physical and psycho-emotional health of a person. The use of this method allows you to timely identify unmet needs, unexpressed emotions that can affect the state of a person as a whole.

В концепции государственной программы улучшения здоровья населения на 2020-2025 неоднократно говорилось, что одной из основной задачей программы является формирование у населения приверженности к здоровому образу жизни и развитие службы общественного здоровья [1]. Одним из главных акцентов данной программы станет укрепление здоровья детей, подростков и молодежи путем предупреждения заболеваний, и профилактики физического здоровья.

Физическое здоровье – это совокупность многих факторов: генетическая предрасположенность, окружающая среда, питание, образ жизни и многое другое. Еще в середине прошлого века говорилось о взаимосвязи духовного и телесного в человеке. Тело является продолжением нашей психики. В ходе исследования учёные Университета Базеля (University of Basel), Швейцария, и Рурского университета в Бохуме (Ruhr University of Bochum), Германия, при оценке взаимосвязи психического и физического здоровья людей молодого возраста, определили наличие некоторых временных закономерностей [2]. Например, они заметили, что заболевания пищеварительного тракта часто развиваются после депрессии.

Обычно проблемы, связанные с психическим здоровьем, начинаются с физического или эмоционального стресса: травмирующие воспоминания и неотреагированные или неопознанные эмоции человека запечатлеваются в его теле вследствие функционирования механизмов психологической защиты, когда подавляются желания и эмоции, и тем самым создаются телесные блоки и зажимы, которые могут перерасти в физическое заболевание. Одним из самых эффективных методов профилактики и сохранения физического здоровья является арт-терапия. Данный метод помогает исследовать то, каким именно образом наши неопознанные чувства и реакции остаются в теле, и ориентируется на осознание и последующее освобождение от них.

Арт-терапия базируется на утверждении искусства в качестве формы невербальной коммуникации. Если сослаться на различных авторов (или любой другой источник), то арт-терапия – это метод лечения нервных и психических заболеваний средствами искусства и самовыражения в искусстве [3]. Арт-терапия характеризуется спонтанным и метафоричным предъявлением собственных мыслей и чувств, которые могут быть неопознанными вследствие различных факторов. В данном случае самовыражение является процессом, который помогает человеку пережить, распознать и выразить свои чувства.

Психотерапевтическая энциклопедия под редакцией Б. Д. Карвасарского определяет арт-терапию как использование искусства как терапевтического фактора [4]. Арт-терапия – это простой эффективный способ психологической помощи, основанный на творчестве и игре. Данный метод не ограничивается лишь рисунком, в это понятие входит множество направлений творчества.

Таблица 1 – Направления арт-терапии и решаемые задачи

Направление	Условия реализации	Решаемые задачи
Рисуночная терапия	Использование методов изобразительного искусства	Благотворное воздействие на психику и ее гармонизация
Библиотерапия	Чтение специально подобранной литературы	Нормализация и оптимизация психического состояния
Сказкотерапия	Обсуждение трактовок сказки, придумывание сказок, инсценирование	Активизация воображения, выражение жизненных сценариев
Музыкотерапия	Использование музыки – активное (игра на инструментах) и пассивное (слушание)	Преодоление внутренних конфликтов, достижение внутренней гармонии
Драматерапия	Разыгрывание какого-либо сюжета, изображение частной жизни человека и его конфликта с обществом	Реинтеграция личности, расширение сознания, диапазона поведенческих стратегий и др.
Танцевальная терапия	Использование движения и танца как посредника в психотерапевтическом процессе	Развитие личности, улучшение самочувствия, обучение более зрелым способам построения взаимоотношений
Куклотерапия	Изготовление кукол, кукольный театр	Формирование эмоционального контакта, снятие напряжения, коррекция моделей жизненных ситуаций, развитие психических процессов и др.
Песочная терапия	Использование деревянного подноса, песка, воды и коллекций миниатюрных фигурок, включающих в себя объекты из окружающего мира	Снятие внутреннего напряжения на бессознательно-символическом уровне, повышение уверенности в себе, открытие новые пути развития
Мандалы	Создание рисунков в круге	Способствует внутренней трансформации личностных качеств человека
Глинотерапия	Лепка различных фигур, персонажей и т. д. с помощью глины	Снятие мышечного и эмоционального напряжения

Таким образом, можно понять, что есть множества направлений в данном методе, и каждый специалист сможет выбрать направление в зависимости от поставленной перед ним задачей.

Проблема заключается в том, что организации, работающие с молодёжью, не обращают должного внимания на использование арт-терапии с целью диагностики эмоционального состояния, а также с возможностью сохранения здоровья и психического благополучия личности. Потенциал использования арт-терапии в диагностических целях ещё не раскрыт в полной мере и не применяется в работе с большим количеством людей в связи с тем, что достаточно большое количество времени необходимо для интерпретации каждой работы. Однако методы арт-терапии являются одним из валидных, которые могут выявить актуальное состояние и потребности человека на данный промежуток времени. Говоря об использовании арт-терапии, необходимо упомянуть, что она проективна. Каждое событие, переживаемое человеком, воспринимается не в чистом виде, а через психическое опосредование, сквозь собственную призму сознания. И той же проекцией, теперь уже, своего внутреннего мира возникает на рисунке.

Известно, что понятие проекции как психологическое понятие появилось впервые в психоанализе и принадлежит З. Фрейду. Первое описание процесса проекции в ситуации со стимулами, допускающими их различную интерпретацию, принадлежит известному американскому психологу Генри Мюррею. По сути, это первое приложение понятия проекции к психологическому исследованию. Кроме того, Л. Ф. Бурлачук считает, что тест тематической апперцепции (ТАТ), автором которого был Г. Мюррей, является первой проективной методикой, то есть методикой, которая основывалась на соответствующей теоретической концепции проекции [5]. Психологический принцип проекции обнаруживается в основе всех видов художественного творчества: субъект отражает, проецирует на изобразительный продукт свои неосознаваемые или скрываемые потребности, комплексы, вытеснения, переживания, мотивы.

Интерес к изучению и практическому применению психодиагностического потенциала арт-терапии повышается, причём не только среди специалистов в этой области, но и со стороны представителей других помогающих профессий. Все более актуальными становятся проблемы определения места и роли психодиагностики в контексте арт-терапии, обозначения отличий арт-терапевтических методов психологической оценки от традиционных подходов к диагностическому использованию рисунка, стандартизации диагностических и оценочных процедур, используемых арт-терапевтами в разных областях практической работы. Говоря о влиянии арт-терапии на здоровье человека нельзя не упомянуть о первопроходе в данном методе. Адриан Хилл в 1938 г. в период лечения от туберкулеза в санатории, обнаружил, что рисование предметов помогает его выздоровлению. На следующий год этот метод уже применялся с другими

пациентами в санатории, куда его пригласили преподавать урок живописи. Многие из пациентов были солдатами, которые вернулись с войны. Адриан Хилл обнаружил, что процесс рисования помогает пациентам отвлечься от их болезненных травм, а также способствует освобождению их от психического расстройства выражая на рисунке ранее пережитые на войне сцены, освобождаясь, тем самым от тревожных ощущений. Хилл впервые использовал термин «арт-терапия» в 1942 г. Годы позже он опубликовал собственные идеи в художественной книге «Искусство против болезней». Позже он стал президентом Британской ассоциации арт-терапевтов [6].

Таким образом, арт-терапия как средство профилактики и сохранения физического здоровья направлен на диагностику актуального состояния человека, а затем на снятие эмоционального и физического напряжения. Нельзя отрицать, что чувства и эмоции влияют на наше физическое здоровье. А прогресс современной медицины и психотерапии позволил доказать существование механизмов, вследствие которых эмоции оказываются источником заболевания. Следовательно, заботясь и понимая своё эмоциональное состояние, мы можем избежать множества болезней, которые могут возникнуть из-за неспособности осознать собственное актуальное состояние на данный момент.

Список использованных источников

1. Концепция Государственной программы улучшения здоровья населения Казахстана на 2020-2025 годы.
2. Tegethoff, M. Chronology of onset of mental disorders and physical diseases in mental-physical comorbidity – a national representative survey of adolescents / M. Tegethoff, E. Stalujanis, A. Belardi et al. // PLOS ONE. – 2016. – Oct. 21 [Epub. ahead of print].
3. Копытин, А. И. Практическая арт-терапия: Лечение, реабилитация, тренинг / А. И. Копытин. – М. : Когито-Центр, 2008. – 288 с.
4. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д. Карвасарского. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2002.
5. Бурлачук, Л. Ф. Психодиагностика / Л. Ф. Бурлачук. – СПб. : Питер, 2002. – 352 с.
6. Электронный ресурс. – URL: <https://migis.org/kinds/art-therapy>. – Текст : электронный.

Карипов Тимур Ильгизович,

студент, Набережночелнинский филиал Университета управления «ТИСБИ»; 423806, Россия, г. Набережные Челны, ул. Комсомольская набережная, 6; e-mail: ker250601@gmail.com

Кузнецова Зинаида Михайловна,

доктор педагогических наук, профессор, Набережночелнинский филиал Университета управления «ТИСБИ»; 423806, Россия, г. Набережные Челны, ул. Комсомольская набережная, 6; e-mail: kzm_diss@mail.ru

**ЛЕЧЕНИЕ ДЕТСКОГО ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛИЧА
ПО МЕТОДУ С.М. БУБНОВСКОГО**

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: детский церебральный паралич; ДЦП; дети с двигательными нарушениями; метод Бубновского; лечение ДЦП; лечение заболевания; методы лечения; инезиотерапия; двигательные расстройства.

АННОТАЦИЯ. Для современного общества детский церебральный паралич не перестает быть актуальной проблемой. Во-первых, совершенствование неонатальной помощи привело к значительному увеличению выживаемости детей с тяжелыми перинатальными поражениями ЦНС, недоношенных новорожденных с очень низкой и экстремально низкой массой тела при рождении, у которых риск формирования данной нозологии достаточно велик. Во-вторых, в Российской Федерации, как и во всем мире, наблюдается повышение уровня детской инвалидности, в формирование которой существенный вклад вносит детский церебральный паралич. Автор подчеркивает, что метод С. М. Бубновского является одним из основных методов при лечении ДЦП, сколиоза и других нарушениях осанки у детей. Благодаря большому арсеналу методов и средств лечения достигается максимально возможный и стойкий терапевтический эффект.

Karipov Timur Ilgizovich,

Student, Naberezhnye Chelny branch of the University of Management "TISBI", Naberezhnye Chelny, Russia

Kuznetsova Zinaida Mikhailovna,

Doctor of Pedagogy, Professor, Naberezhnye Chelny branch of the University of Management "TISBI", Naberezhnye Chelny, Russia

**TREATMENT OF INFANTILE CEREBRAL PALSY
BY THE METHOD OF S.M. BUBNOVSKY**

KEYWORDS: cerebral palsy; children with movement disorders; Bubnovsky's method; cerebral palsy treatment; treatment of the disease; methods of treatment; inesiotherapy; movement disorders.

ABSTRACT. For modern society, cerebral palsy does not cease to be an urgent problem. First, the improvement of neonatal care has led to a significant increase in the survival rate of children with severe perinatal lesions of the central nervous system, premature newborns with very low and extremely low birth weight, in which the risk of developing

this nosology is quite high. Secondly, in the Russian Federation, as well as in the whole world, there is an increase in the level of child disability, to the formation of which a significant contribution is made by cerebral palsy. The Bubnovsky method is one of the main methods in the treatment of cerebral palsy, scoliosis and other postural disorders in children. Thanks to a large arsenal of methods and means of treatment, the maximum possible and persistent therapeutic effect is achieved.

Детский церебральный паралич – широкое понятие, объединяющее группу двигательных расстройств, прогрессирующих на фоне повреждения мозговых структур в перинатальном периоде. Для патологии характерны нарушения интеллекта, расстройства психики, нарушения походки и координации движений. На первом году жизни дети заметно отстают от сверстников в моторном и психическом развитии. Люди с ДЦП нуждаются в пожизненной реабилитации, медикаментозном, физиотерапевтическом и хирургическом лечении по показаниям [3].

ДЦП – это расстройство двигательной функции, появляющееся в результате серьезных изменений в мозговых структурах. По статистике, частота этого диагноза – 2-7 случаев на 1000 человек среди детей возрастом до 1 года. Распространенность среди недоношенных новорожденных увеличивается в 10 раз [6].

В зависимости от области локализации пораженного участка головного мозга, различают поражения 5 видов.

Спастическая диплегия. Распространенность – около 40% от общего числа случаев. Характерно поражение двигательных центров, приводящее к развитию парезов, затрагивающих ноги. Для гемипаретической формы характерно повреждение двигательных центров одного из полушарий.

Гиперкинетическая форма. Характеризуется повреждением подкорковых структур. Гиперкинезы усиливаются на фоне чрезмерного волнения или страха ребенка.

Атонически-астатическая форма. Диагностируется при обнаружении очага поражения в области мозжечка. Для этой формы характерно нарушение статики и координации, мышечная атония.

Двойная гемиплегия. Наиболее тяжелая форма, являющаяся следствием объемного поражения обеих полушарий головного мозга. Дети не в состоянии сидеть и стоять, не могут держать голову самостоятельно.

Смешанные формы. Характерно сочетанное проявление симптомов, присущих в той или иной степени каждому типу.

В первые несколько дней или даже месяцев жизни ребенок не отличается от своих ровесников. Симптомы ДЦП способны проявиться гораздо позже. Их тяжесть зависит от степени поражения мозга, своевременной диагностики и лечения. Клиническая картина, присущая для патологии, выглядит так: снижение или повышение тонуса мышц; деформация скелета; сохранение рефлексов, которые исчезают у здоровых детей в возрасте

до 6 месяцев; судороги; проблемы в работе органов зрения и слуха; нарушение глотательного рефлекса [4].

Лечение ДЦП с восстановление качества жизни до полноценного уровня возможно при соблюдении рекомендаций врача. Рассчитывать на достижение быстрого результата не следует, это многолетние занятия, курсы терапии, иногда операции. Многое зависит от тяжести течения болезни и того, насколько вовремя детский церебральный паралич выявлен. При раннем выявлении симптоматики прогноз обнадеживающий [1].

Для лечения ДЦП используется метод кинезитерапии по Бубновскому. Метод основывается на лечении движением, и это основная его суть. Это авторская методика доктора Бубновского, которая позволяет во многих случаях восстановить опорно-двигательный аппарат без медикаментозного лечения и хирургического вмешательства. Работая над методом, Бубновский создал специальные тренажеры и приспособления, которые дают возможность улучшить эффект и добиться отличных результатов в восстановлении подвижности суставов и нормального состояния позвоночника. Упражнения из данного комплекса помогают обеспечить поддержку и усиление слабого мышечного корсета, что станет отличной профилактикой разных заболеваний. Бубновский – противник медикаментозного лечения любых болезней опорно-двигательного аппарата. Все принципы его методики основываются на движении.

Кинезиотерапия представляет собой один из видов лечебной физкультуры. В дословном переводе с греческого этот термин означает «лечение движением» [2]. Основоположниками кинезиотерапии в России являются Сергей Бубновский.

В ее основе находятся специально разработанные активные и пассивные упражнения для различных участков человеческого тела – ступней, коленей, тазобедренного сустава, живота и мышц спины.

Главными целями комплекса упражнений при ДЦП являются: активизация естественного процесса восстановления тканей; устранение болевых синдромов различных степеней тяжести; расслабление мышц, подверженных спазмам; оптимизация кровотока; ускорение реабилитационного процесса после хирургических операций [7].

После окончания каждой тренировки тело насыщается энергией и силой. Сочетание сокращения мышц и правильно подобранной силовой нагрузки оптимизирует работу важных структур – позвоночника, связочного аппарата, суставов и мышц.

В кинезиотерапии практикуются как активные, так и пассивные методы. Активные методы предполагают выполнение определенных движений. Они включают в себя лечебную физкультуру, ходьбу, дыхательную гимнастику, а также элементы спортивных и подвижных игр – все, что человек выполняет самостоятельно.

К пассивным методам относятся: мануальный и аппаратный лечебный массаж; механотерапия – движения в крупных и мелких суставах, выполняемые с применением специальных аппаратов; метод вытягивания; кинезионика – эффективный вид реабилитации, основанный на остеопатических, мануальных и телесно-ориентированных методах.

Кинезиотерапия оказывает максимально благоприятное воздействие на детей. Помимо основной лечебной функции эта методика способствует: повышению настроения; формированию здорового образа жизни; улучшению навыков социализации; формированию правильного дыхания; созданию мотивации, установке целей и умению справляться с трудностями.

Физические упражнения при ДЦП бывают следующих видов: плавными пассивными; активными; рефлекторными; расслабляющими; растягивающими; силовыми; скоростно-силовыми; формирующими; дыхательными; тренирующими опороспособность; координирующими движения [5; 6].

При некоторых состояниях здоровья следует отказаться от кинезиотерапии. Это повышение температуры выше $+38^{\circ}\text{C}$, обострение сопутствующих заболеваний и интоксикация организма.

Кинезотерапия – это действенный метод реабилитации ДЦП. Благодаря индивидуально созданной программе, исходя из индивидуальных возможностей и медицинских показаний, может применяться активная и пассивная методики кинезотерапии. Двигательные действия направлены на улучшение кровообращения и питания тканей, укрепление мышечного корсета, снятия болевого синдрома, в процессе тренировок формируются новые связи между нейронами, тренируются ослабленные мышцы и снимается напряжение с спазмированных, увеличивается амплитуда движений в суставах [5].

Использование подвесных систем помогает оптимизировать интенсивность физических нагрузок, создает условия для активного участия ребенка в процессе занятия. Позволяет достичь состояния «невесомости», ребенок может двигаться без страха упасть, тем самым открывая возможности максимальной проработки всех необходимых для реабилитации участков тела. Кинезотерапия базируется на медико-научных исследованиях и является высокоэффективным методом лечения.

Занятия проходят в гимнастическом зале. Уникальный блочный тренажер Бубновского позволяет выполнять большое количество упражнений, варьировать силовую нагрузку под каждое из них. Движение с правильно подобранными отягощениями снимает спазмы глубоких мышц, восстанавливает питание костных и мышечных структур, ликвидирует локальные воспалительные процессы, снижает болевые ощущения, восстанавливает нарушенную подвижность суставов.

Блочная система тренажера делает МТБ безопасным для позвоночника и суставов, помогает избежать случайных сопутствующих болевых ощущений. Современная Кинезитерапия как научно-практическая область

медицины признана во всем мире. Построенная на ней методика Бубновского практически лишена недостатков [7].

В результате рассмотренного и проанализированного материала можно сделать следующие выводы. Более 20 лет назад доктор Сергей Бубновский разработал метод современной кинезитерапии и доказал, что это единственная безопасная альтернатива инвазивным и медикаментозным способам лечения заболеваний позвоночника и суставов. Кинезитерапия – одно из основных средств реабилитации при ДЦП, основанное на том, что движения тела помогают обновить, улучшить и сохранить хорошее функциональное состояние костей и мышц, сердечно-сосудистой и других систем организма. В России возможности кинезитерапии полностью не использовались, она присутствовала в медицине в виде ЛФК, то есть легкой лечебной физкультуры.

Список использованных источников

1. Бубновский, С. М. Большая энциклопедия здоровья / С. М. Бубновский. – М. : Эксмо, 2016. – 752 с.
2. Куртанова, Д. К. Кинезотерапия в лечении детей с церебральным параличом / Д. К. Куртанова // Медицина: вызовы сегодняшнего дня : материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Москва, ноябрь 2017 г.). – Москва: Буки-Веди, 2017. – С. 1-4.
3. Современные подходы к лечению: методические рекомендации / под ред. Т. Т. Батышева, С. В. Трепилец, В. М. Трепилец [и др.]. – М., 2016. – 16 с.
4. Психология здоровья и болезни: клинико-психологический подход. Часть 1 : материалы VII Всероссийской конференции с международным участием. 23-25 ноября 2018 г. / под ред. П. В. Ткаченко. – Курск : КГМУ, 2017. – 389 с.
4. Сборник методических разработок Педагогическая копилка-2018. Выпуск 3 (сентябрь-декабрь) / отв. ред. О. В. Тюкинеева. – Усть-Илимск : НМЦ Сова, 2018. – 352 с.
5. ДЦП (детский церебральный паралич). – URL: <https://www.medicina.ru/patsientam/zabolevaniya/dcp>. – Текст : электронный.
6. Лечение ДЦП по методу Бубновского. – URL: <https://neurology-center.ru/dcp/lechenie-dcp-po-metodu-bubnovskogo.html>. – Текст : электронный.
7. Кузнецов, А. С. II Съезд членов общественной организации «Российское профессорское собрание» / А. С. Кузнецов, З. М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – № 14 (4). – С. 5-7. – DOI: 10.14526/2070-4798-2019-14-4-5-7.

Красноруцкая Ирина Сергеевна,

кандидат биологических наук, доцент, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта; 190121, Россия, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35; e-mail: bel-ka783@mail.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ И ОЦЕНКА ПАРАМЕТРОВ ФУНКЦИИ СИСТЕМЫ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ И БАСКЕТБОЛИСТОВ С УЧЕТОМ ИХ ТИПА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: показатели дыхательной системы; дыхательная система; юношеский спорт; юные спортсмены; футбол; баскетбол; соматотип; телосложение.

АННОТАЦИЯ. В статье представлены результаты исследований, проведенных в целях определения характера и степени влияния занятий футболом и баскетболом на параметры функции системы внешнего дыхания у юных спортсменов-игровиков. В ходе проведенных исследований выявлены группы спортсменов-игровиков по типам телосложения, установлена взаимосвязь параметров функции системы внешнего дыхания от типа телосложения. С помощью компьютерной программы «Антропометрия» исследуемый контингент распределили по типам телосложения. Для этого были произведены все необходимые антропометрические измерения. Параметры функции системы внешнего дыхания изучались с помощью компьютерного комплекса «Спиро-Спектр». По результатам проведенного исследования было установлено, что спортсмены-игровики с разными соматотипами имеют различные показатели функции внешнего дыхания. В результате возникает необходимость в применении дифференцированного подхода при организации занятий с учетом морфофункционального статуса спортсменов-игровиков. Выявленные морфофункциональные особенности спортсменов-игровиков могут применяться при разработке конституционных модельных признаков юных спортсменов. Это позволит выявить какие сочетания индивидуальных морфофункциональных признаков обуславливают возможность благоприятной адаптации к занятиям игровыми видами спорта и позволяють достичь максимально высоких результатов в спортивных соревнованиях.

Krasnoruckaya Irina Sergeevna,

Candidate of Biology, Associate Professor, National State University of Physical Education, Sport and Health named after P.F. Lesgaft, Saint Petersburg, Russia

RESEARCH AND ASSESSMENT OF THE PARAMETERS OF THE FUNCTION OF THE EXTERNAL RESPIRATORY SYSTEM IN YOUNG FOOTBALL AND BASKETBALL PLAYERS REGARDING THEIR BODY TYPE

KEYWORDS: respiratory system indicators; respiratory system; youth sports; young athletes; football; basketball; somatotype; body type.

ABSTRACT. The article presents the results of studies carried out in order to determine the nature and degree of influence of football and basketball on the parameters of the external

respiration system in young sportsmen-players. In the course of the research, groups of sportsmen-players by body types were identified, the relationship between the parameters of the function of the external respiration system and the body type was established. With the help of the computer program “Anthropometry”, the studied contingent was distributed according to body types. For this, all the necessary anthropometric measurements were made. The parameters of the function of the external respiration system were studied using the “Spiro-Spectrum” computer complex. According to the results of the study, it was found that sportsmen-players with different somatotypes have different indicators of the function of external respiration. As a result, it becomes necessary to apply a differentiated approach when organizing classes, taking into account the morphological and functional status of sportsmen-players. The revealed morphological and functional characteristics of sportsmen-players can be used in the development of constitutional model characteristics of young sportsmen. This will make it possible to identify which combinations of individual morphological and functional signs determine the possibility of favorable adaptation to playing sports and allow achieving the highest possible results in sports competitions.

Система внешнего дыхания является ведущим вегетативным компонентом адаптации юных спортсменов к тренировочно-соревновательной деятельности. Способность дыхательной системы при различных двигательных режимах сохранять адекватным нагрузке кислородный режим, является компонентом, ограничивающим сроки развития адаптации организма [1].

Вопросы индивидуализации тренировочных режимов необходимо решать на основе изучения морфофункциональных возможностей юных спортсменов, выявлении особенностей и сроков адаптации их организма с учетом типов телосложения. Изучение зависимости параметров функции внешнего дыхания от особенностей типа телосложения спортсменов имеет важное значение для практики спорта.

Типоспецифический метод в физическом воспитании предлагают использовать В. В. Зайцева и В. Д. Сонькин [2]. Данный метод учитывает соматотипологические особенности занимающихся. При этом для определения направленности нагрузок в учебно-тренировочном процессе необходим учет функциональных возможностей системы внешнего дыхания спортсменов разных типов телосложения.

Обследовано 70 юных футболистов и 75 баскетболистов в возрасте 10-15 лет, их спортивный стаж на момент исследования составлял 4 года.

Параметры функции системы внешнего дыхания изучались с помощью компьютерного комплекса «Спиро-Спектр», фирма «НейроСофт» г. Иваново.

С помощью компьютерной программы «Антропометрия» исследуемый контингент распределен по типам телосложения.

Контингент обследованных юных футболистов включал преимущественно мезоморфный тип телосложения, который определен у 69,7% спортсменов в возрасте 10-12 лет. В подростковом возрасте у юных футболистов количество спортсменов с мезоморфным типом телосложения увеличилось (75,3%).

В группе у юных баскетболистов преобладал долихоморфный тип телосложения – 77,3% спортсменов в 10-12 лет и 79,6% в подростковом возрасте.

При исследовании параметров функции внешнего дыхания в зависимости от типа телосложения выявлено, что у представителей мезоморфного типа юных футболистов в сравнении с представителями долихоморфного типа отмечены достоверно высокие значения жизненной емкости легких (ЖЕЛ), максимальной вентиляции легких (МВЛ), минутного объема дыхания (МОД), дыхательного объема (ДО), резервного объема вдоха (РОВд) и резервного объема выдоха (РОВыд) ($p < 0,05$).

У представителей брахиморфного типа юных футболистов выявлены наименьшие значения параметров внешнего дыхания. Частота дыхания (ЧД) не имела достоверных отличий среди представителей всех типов телосложения юных футболистов.

У юных баскетболистов представителей мезоморфного типа отмечены более высокие значения ЖЕЛ ($2,5 \pm 0,1$ л), МВЛ ($63,3 \pm 0,2$ л), ДО ($0,3 \pm 0,01$ л), МОД ($9,1 \pm 0,1$ л/мин), РОВд ($1,1 \pm 0,2$ л) и РОВыд ($1,1 \pm 0,1$ л), в сравнении с представителями долихоморфного и брахиморфного типа ($p < 0,05$). При этом, у баскетболистов брахиморфного типа отмечены наименьшие показатели параметров внешнего дыхания [3].

Таким образом, среди обследуемого контингента высокий уровень функционирования системы внешнего дыхания выявлен у юных спортсменов-игровиков представителей мезоморфного типа телосложения.

В связи с этим, можно предположить, что у спортсменов представителей мезоморфного типа более выгодное в энергетическом смысле соотношение длины, массы и поверхности тела для развития более высоких функциональных показателей системы внешнего дыхания. При определении соматотипологических особенностей занимающихся можно приблизиться к индивидуализации нагрузок в учебно-тренировочном процессе, а также использовать для разработки рациональных технологий оздоровления в физическом воспитании.

Список использованных источников

1. Ванюшин, Ю. С. Показатели внешнего дыхания и газообмена у спортсменов разных видов спорта. / Ю. С. Ванюшин // Растущий организм; адаптация к физической и умственной нагрузке : тез. симпозиума и школы-семинара молодых ученых и учителей. – Казань, 1996. – С. 20-21.
2. Зайцева, В. В. Биологические основы индивидуального подхода к охране и укреплению здоровья / В. В. Зайцева // Новые исследования. – 2003. – № 1 (4). – С. 36-52.
3. Красноруцкая, И. С. Морфофункциональные особенности юных баскетболистов / И. С. Красноруцкая // Материалы Всерос. научно-практич. конф. (г. Челябинск, 05-06 июня, 2018 г.) / под общ. ред. д.м.н., проф. Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2018. – С. 188-191.

Неретина Елена Владимировна,

студентка 3 курса, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, профили подготовки Начальное образование и Дошкольное образование, Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина; 659333, Россия, г. Бийск, ул. В. Короленко, 53; e-mail: lena.neretina.00@mail.ru

Новолодская Елена Геннадьевна,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии, Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина; 659333, Россия, г. Бийск, ул. В. Короленко, 53; e-mail: novolEG2508@yandex.ru

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ
В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: двигательная активность; здоровье детей; здоровый образ жизни; оздоровительная гимнастика; старшие дошкольники; физические упражнения.

Аннотация. Привитие основ здорового образа жизни, организация физического воспитания подрастающего поколения должны начинаться еще в дошкольный период. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном учреждении включает различные формы, методы и приемы, в том числе проведение оздоровительной гимнастики после дневного сна. Автор статьи рассматривает роль гимнастики в сохранении здоровья ребенка, перечисляет основные функции воспитателя по организации выполнения детьми гимнастических упражнений. Предлагает разработанный комплекс оздоровительной гимнастики для детей старшего дошкольного возраста, выполняемой после дневного сна, разработанный с учетом закономерностей функционирования детского организма.

Neretina Elena Vladimirovna,

3rd year Student, Direction of Training 44.03.05 Pedagogical Education, Training Profiles Primary Education and Preschool Education, Shukshin Altai State University for Humanities and Pedagogy, Biysk, Russia

Novolodskaya Elena Gennadievna,

Candidate of Pedagogy, Associate Professor of Department of Pedagogy and Psychology, Shukshin Altai State University for Humanities and Pedagogy, Biysk, Russia

**USE OF WELLNESS GYMNASTICS IN THE PROCESS
OF FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE
IN OLDER PRESCHOOLERS**

KEYWORDS: physical activity; children's health; healthy lifestyle; health improving gymnastics; older preschoolers; physical exercises.

ABSTRACT. Instilling the foundations of a healthy lifestyle, the organization of physical education of the younger generation should begin in the preschool period. The physical education and health-improving worker at the pre-school institution includes various forms, methods and techniques, including recreational gymnastics after a daytime sleep. The author of the article considers the role of gymnastics in preserving the health of the child, lists the main functions of the teacher in organizing children's gymnastics exercises. It offers a developed complex of wellness gymnastics for older preschool children, performed after daytime sleep, developed taking into account the patterns of functioning of the child's body.

Одной из главных задач, решаемых современными дошкольными образовательными учреждениями является духовно-нравственное воспитание детей и формирование у них здорового образа жизни. Во многих детских садах оборудованы физкультурные залы, наряду с физкультурными занятиями, утренней гимнастикой и подвижными играми проводятся спортивно-массовые праздники и развлечения, ведется коррекционная работа по нарушению осанки. Традиционно с целью пропаганды здорового образа жизни и ознакомления родителей с различными формами физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях проводятся Недели Здоровья.

М. А. Рунова отмечает: «Рациональное сочетание разных видов занятий и форм двигательной деятельности, осуществляемых под руководством педагога, должно представлять собой определенный двигательный режим, в котором общая продолжительность двигательной активности детей составляет не менее 60% от периода бодрствования. При этом необходимо обеспечить не только выполнение режима по времени, но и по объему и интенсивности двигательной активности» [1, с. 31].

Актуальной остается проблема грамотного планирования и реализации программ двигательной активности, в частности оздоровительных гимнастических упражнений для дошкольников. Посредством двигательной деятельности осуществляется взаимодействие организма ребенка с окружающей средой, происходит приспособление его к изменяющимся условиям. Физические упражнения стимулируют положительные эмоции, дают ощущение бодрости, создают хорошее настроение.

Гимнастика – важная составная часть физического воспитания дошкольников. Объем применяемых упражнений позволяет воздействовать на весь организм в целом и развивать отдельные группы мышц и органы ребенка, регулировать нагрузку с учетом пола, возраста, уровня физической подготовленности. Гимнастика – своего рода школа движений, которая обеспечивает высокую двигательную культуру человека.

В условиях дошкольного учреждения гимнастика поможет детям приобрести заряд бодрости и поднимет мышечный тонус после дневного сна, который им необходим и является обязательным компонентом в ре-

жиме дня. Оздоровительная гимнастика после дневного сна включает два этапа:

1. Под мелодичную, тихую музыку дети просыпаются и выполняют упражнения в постели, повторяя каждое 3-4 раза. Упражнения выполняются без резких движений. Это разные повороты, поглаживание рук, ног, разведение рук в стороны, сжимание и разжимание кистей рук, сгибание ног в коленях. Все упражнения выполняются поочередно «с головы до ног».

2. После выполнения упражнений дети встают на массажный коврик и выполняют различные упражнения на нем.

Приемы оздоровительной гимнастики оказывают положительное влияние на здоровье детей:

- гимнастика пробуждения поднимает настроение, укрепляет нервную систему детей с психическими нарушениями;
- дыхательная гимнастика улучшает работу дыхательной системы, уменьшает риск заболевания дыхательных путей;
- поглаживающий массаж укрепляет мышечный тонус, улучшает и усиливает физическое развитие воспитанников;
- коррекционные упражнения, ходьба по массажной дорожке полезны для профилактики плоскостопия и сколиоза.

Воспитателю необходимо создать положительную эмоциональную атмосферу, т. к. настроение детей может зависеть и от того, как они выпались, и от эмоциональной обстановки. В функции воспитателя в организации оздоровительной гимнастики для дошкольников после дневного сна входят:

- обеспечить постепенное пробуждение детей и гибкий двигательный режим;
- соблюдать температурный режим в спальне (не менее 16-18°C);
- для детей, которые просыпаются раньше остальных, следует готовить упражнения на самомассаж с использованием массажных мячиков;
- подбирать упражнения для комплекса оздоровительной гимнастики следует с учетом тех занятий, которые были проведены до обеда (если перед приемом пищи дети были включены в сюжетно-ролевую игру, то после сна необходимо сделать акцент на более интенсивные физические нагрузки, например, выполнить пробежку по массажным коврикам);
- определить выбор одежды для выполнения упражнений (маечки и трусики либо пижамы; если в комплекс включены задания музыкально-ритмического характера, то малышам стоит надеть чешки);
- если дети отказываются от выполнения упражнений, нужно корректно выяснить причины и попытаться убедить принять участие в гимнастике.

Исходя из вышеизложенного нами был разработан комплекс оздоровительной гимнастики после дневного сна для старших дошкольников, который мы будем использовать при прохождении педагогической практики:

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Руки заложить за голову, локти – в стороны – вдох, опустить руки – выдох. Повторить 4-5 раз.

2. «Велосипед». И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Сгибать и разгибать ноги на весу одновременно, имитируя «велосипедные» движения. Темп движений медленный. Сделать паузу, повторить еще раз.

3. «Рыбка». И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову, плечевой пояс, выполнять движения руками, имитирующее плавание «брассом», 3 раза по 10 секунд.

4. «Рисунок». И.п.: лежа на боку, нижняя нога полусогнута, нижняя рука согнута и лежит под головой, верхняя – в положении упора перед грудью. Поднять прямую ногу и совершать ею движения, «рисую» носком небольшие окружности вперед и назад. Опустить ногу. Повторить 2 раза. Выполнить то же на другом боку.

5. «Неваляшка». И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть, руки на пояс, спина прямая; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

6. «Месяц». И.п.: стоя около кровати, ноги слегка расставлены, прямые руки подняты вверх ладонями внутрь. Медленно наклонить туловище в сторону как можно ниже. Ноги не сгибать, туловище не поворачивать. Задержаться на 3 счета, вернуться в и.п. Повторить все в другую сторону. Выполнить 3-4 раза в каждую сторону.

7. «Часики». Упражнение дыхательной гимнастики. И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить: «Тик-так» (10-12 раз).

8. «Звериная походка». Ходьба по массажному коврику: на носочках («лисичка»), на пятках («обезьянка»), на внешней стороне стопы («медвежонок»).

Таким образом, ежедневное выполнение комплекса оздоровительной гимнастики, разработанного с учетом закономерностей функционирования организма после сна и индивидуальных особенностей детского организма, позволяет подготовить ребенка к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления его здоровья.

Список использованных источников

1. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / М. А. Рунова. – М. : Мозаика-Синтез, 2004. – 256 с.

Нечкина Татьяна Леонидовна,

воспитатель, МАДОУ – детский сад № 47; 620076, Россия, г. Екатеринбург, ул. Олега Кошевого, 32А; e-mail: apankova218@gmail.com

Панкова Елена Владимировна,

воспитатель, МАДОУ – детский сад № 47; 620076, Россия, г. Екатеринбург, ул. Олега Кошевого, 32А

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: здоровьесберегающие технологии; здоровьесбережение; здоровье детей; здоровый образ жизни; образовательный процесс; дошкольные образовательные организации.

АННОТАЦИЯ. Немалое значение при изучении эффективности использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе имеет изучение результатов их использования в практической деятельности.

Для подтверждения достоверности результатов необходимо рассмотреть документальную регламентацию и систематичность их использования, и только после этого оценить полученные статистические данные и сделать вывод об эффективности использования здоровьесберегающих технологий при достижении цели, которой является обеспечение детям возможности сохранения здоровья, формирование у них необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни.

Nechkina Tatyana Leonidovna,

Educator, Kindergarten No. 47, Ekaterinburg, Russia

Pankova Elena Vladimirovna,

Educator, Kindergarten No. 47, Ekaterinburg, Russia

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS

KEYWORDS: health-saving technologies; health preservation; children's health; healthy lifestyle; educational process; preschool educational organizations.

ABSTRACT. Of great importance in studying the effectiveness of the use of health-saving technologies in the educational process is the study of the results of their use in practical activities.

To confirm the validity of the results, it is necessary to consider the documentary regulation and systematic use of them, and only then evaluate the statistical data obtained and conclude that the use of health-saving technologies is effective in achieving the goal of providing children with the opportunity to maintain health, developing the necessary knowledge, skills and skills of a healthy lifestyle.

На данный момент наработана обширная теоретическая база по использованию здоровьесберегающих технологий в образовательном про-

цессе. Вот лишь несколько вариантов определений здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития [1].

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью обучающихся [2].

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников [3].

Многие дошкольные учреждения, основываясь на этой теоретической базе, используют в своей деятельности здоровьесберегающие технологии. Однако, используя их, они не проводят статистического отслеживания результатов их использования.

В нашем детском саду реализуется программа «Здоровье» [4], согласно которой приоритетным направлением деятельности является обеспечение детям возможности сохранения здоровья, формирование у них необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни. В процессе мониторинга реализации этой программы проводятся статистические исследования, что позволяет сделать обоснованный анализ эффективности практического использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе регламентируется локальными документами [5; 6; 7], и реализуется в системе с младшей по подготовительную группу (с постепенным усложнением, что можно увидеть на примере планирования [7],) всеми группами детского сада.

Поскольку цель использования здоровьесберегающих технологий не только сохранение здоровья детей, но и формирование знаний, умений и навыков осознанного самооздоровления, немалое значение придается тому, какие именно технологии используются. При выборе технологий педагоги в первую очередь ориентируются на показатели имеющихся заболеваний у детей в течение года. На первом месте оказались ОРВИ и ОРЗ, вследствие чего было принято решение использовать технологии, направленные на укрепление иммунитета, формирование правильного дыхания, закаливание носоглотки. При выборе учитывалось возможность использования здоровьесберегающих технологий не только воспитателями групп, но и всеми специалистами МАДОУ. Поэтому в систему физкультурно-

оздоровительной работы вошли следующие здоровьесберегающие технологии:

- комплексы дыхательной гимнастики по Стрельниковой, комплексы пальчиковой гимнастики, суджок-терапия (используют воспитатель, музыкальный руководитель, логопед и инструктор по физическому развитию) [12; 13; 14];

- точечный массаж по Уманской, комплексы упражнений на профилактику осанки и плоскостопия, с включением ходьбы по корригирующим дорожкам, оздоровительный бег, самомассаж (используют воспитатель и инструктор по физическому развитию) [14];

- полоскание горла солевым раствором, фитонциды (используют воспитатели групп) [7].

Таким образом, в течение дня комплексы здоровьесберегающих технологий проводятся несколько раз под контролем и с участием взрослого, что свидетельствует о взаимодействии педагогов между собой и соблюдении правил выполнения упражнений, их системе.

В рамках Программы развития в детском саду реализуются долгосрочные педагогические проекты «Познай себя» и «Детские Олимпийские игры», которые позволяют включить в процесс формирования у детей навыков здорового образа жизни всех участников образовательных отношений. Педагоги являются руководителями и координаторами процесса реализации проектов на своих группах. Они участвуют во всех мероприятиях вместе с детьми, делая процесс более наглядным, что важно в силу возрастных особенностей детей, и подавая личный пример.

Дети, выполняя творческие задания (создание моделей «Режим дня в детском саду и дома», «Мое меню», «Витамины в овощах и фруктах»; подготовка сообщений по темам «Моя спортивная секция», «Мои достижения в спорте», «Каким спортом я хотел бы заниматься», «Активный отдых», «Полезные привычки моей семьи»; ведение альбома «Я – человек», направленного на изучение строения и функционирования тела человека, способах защиты органов и систем от вредного воздействия различных факторов; театрализованные постановки, пропагандирующие здоровый образ жизни; выполнение заданий в рабочей тетради [8], создание книги «Полезные привычки», в создании которой участвуют все группы детского сада и которая ежегодно пополняется) получают комплекс взаимосвязанных и систематизированных знаний. Но кроме того у них формируется позитивное отношение к здоровому образу жизни и, вследствие многократного повторения, укрепляется привычка к соблюдению закаливающих и гигиенических процедур (полоскание рта после приема пищи, полоскание солевым раствором, выполнение дыхательных упражнений в комплексе утренней гимнастики, утренняя гимнастика, соблюдение режима дня дома с родителями) [7].

Родители принимают участие в реализации этих проектов, помогая детям в выполнении творческих работ, моделей, сообщений, подготовке фотовыставок на темы здоровьесбережения. Тем самым они активно включаются в процесс формирования привычек здорового образа жизни. Им приходится придерживаться того режима дня, который задают дети в своих макетах, сделанных совместно с родителями, обсуждать меню, стараться соблюдать правила здорового образа жизни. Взаимосвязь с педагогами осуществляется при личном общении, через стендовую информацию и с помощью сайта детского сада.

Привлечению родителей к использованию здоровьесберегающих технологий способствуют также Дни здоровья с непосредственным участием родителей при проведении комплексов утренней гимнастики, разного рода викторин и развлечений для детей.

Эффективность использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе ДОУ проявляется в сформированности у детей таких привычек, как полоскание рта после еды, полоскание горла солёной водой (профилактика простудных заболеваний), гимнастика после сна, сохранение правильной осанки во время еды или работы за столом.

Другим способом выявления эффективности является сбор и анализ статистических данных.

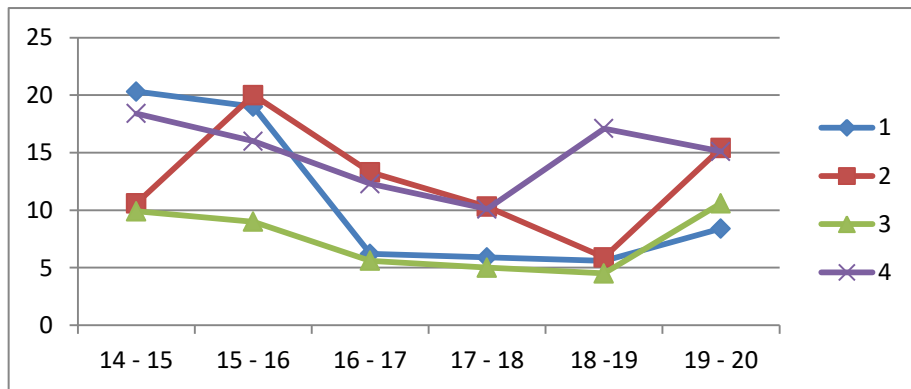


Диаграмма «Динамика заболеваемости по группам»

На данных диаграммах хорошо просматривается четырёхлетний цикл убывания и возрастания заболеваемости в группах. Пик заболеваемости приходится на младшую группу, после чего идет неуклонное снижение процента заболеваемости. Разумеется, на динамику заболеваемости детей влияет множество разных факторов. Именно поэтому величина снижения уровня заболеваемости год от года разная. Однако стабильность цикла снижения и возрастания заболеваемости детей в разных группах является

результатом использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

Заболеваемость по МАДОУ № 47 за 2019-2020 учебный год

Сравнительная таблица заболеваемости

Учебный год	2013- 2014	2014- 2015	2015- 2016	2016- 2017	2017- 2018	2018- 2019	2019- 2020
Заболеваемость, %	16,8	16,7	14	11,4	15,2	12%	12,7%

Эти данные также подтверждают, что использование здоровьесберегающих технологий в целом по детскому саду также эффективно, как и по отдельным группам.

Таким образом, можно сделать вывод, что использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе дошкольного учреждения – необходимый элемент современного образования, так как позволяет формировать осознанное отношение к здоровому образу жизни в том возрасте, который признан наиболее продуктивным для создания основы образа жизни человека в целом.

Список использованных источников

1. Архипова, Л. К. Виды здоровьесберегающих педагогических технологий и возможности их применения в ДОУ / Л. К. Архипова. – URL: http://www.kirov.spb.ru/DOU/40/index.php?option=com_content&view=article&id=30:2012-06-14-18-10-21&catid=9:2012-06-14-17-51-55&Itemid=8. – Текст : электронный.
2. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – Москва : Аркти, 2006.
3. Михеева, Е. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ / Е. В. Михеева. – URL: https://interactive-plus.ru/ru/article/496380/discussion_platform. – Текст : электронный.
4. Программа «Здоровье» на 2017-2022 гг.
5. Программа развития МАДОУ – детского сада № 47 на 2018-2022 гг.
6. Основная общеобразовательная программа – образовательная программа дошкольного образования муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения – детского сада № 47 на 2017-2022 гг.
7. Журнал здоровья группы.
8. Безруких, М. М. Разговор о здоровье и правильном питании : рабочая тетрадь / М. М. Безруких. – М., 2020.
9. Пензулаева, Л. И. Оздоровительная гимнастика / Л. И. Пензулаева. – Москва : Мозайка-синтез, 2015.
10. Ковалько, В. И. Азбука физкультминуток для дошкольников / В. И. Ковалько. – М., 2005.
11. Вичужанина, С. Н. Сборник физических минуток для детей / С. Н. Вичужанина. – М., 2016.
12. Стрельникова, А. Н. Дыхательная гимнастика / А. Н. Стрельникова. – URL: <http://dms41.spb.ru/wp-content/uploads.pdf>. – Текст : электронный.

13. Пантелеева, Е. В. Дыхательная гимнастика / Е. В. Пантелеева. – М., 2012.

14. Уманская, А. Игровой массаж / А. Уманская, К. Динейко. – URL: <https://www.maam.ru/detskijsad/igrovoi-masazh-adaptirovani-variant-metodik-speczakalivaniya-detei-po-a-umanskoj-i-k-dineiki.html>. – Текст : электронный.

Новолодская Елена Геннадьевна,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии, Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина; 659333, Россия, г. Бийск, ул. В. Короленко, 53; e-mail: novolEG2508@yandex.ru

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КУРСЕ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: безопасность жизнедеятельности; интеллектуальные карты; исследовательская деятельность; конструирование; младшие школьники; окружающий мир; начальная школа.

АННОТАЦИЯ. Задача формирования представлений младших школьников о безопасности жизнедеятельности является важной в современном процессе обучения в начальной школе. Ее решение осуществляется при изучении различных дисциплин, в том числе и курса «Окружающий мир». В учебно-методическом комплекте «Окружающий мир» А. А. Плешакова достаточно широко представлен учебный материал о безопасности жизнедеятельности. Автор статьи представляет опыт организации исследовательской деятельности учащихся 3 класса при изучении раздела «Мы и наше здоровье» в рамках внеурочной работы по выявлению полезных и вредных свойств йогурта, его влияния на детский организм. Раскрыты этапы и содержание исследовательской работы учеников, систематизация и структурирование основной информации в виде интеллектуальной карты.

Novolodskaya Elena Gennadievna,

Candidate of Pedagogy, Associate Professor of Department of Pedagogy and Psychology, Shukshin Altai State University for Humanities and Pedagogy, Biysk, Russia

ORGANIZATION OF RESEARCH ACTIVITIES OF YOUNGER SCHOOL STUDENTS IN STUDY FUNDAMENTALS OF LIFE SAFETY IN THE WORLD

KEYWORDS: life safety; smart cards; research activity; design; junior schoolchildren; the world; primary school.

ABSTRACT. The task of creating perceptions of junior school students about life safety is important in the modern process of primary school education. Its solution is carried out in the study of various disciplines, including the course “The World Around Us”. The educational and methodological kit “The World Around Us” by A. A. Pleshakov quite widely presents educational material on life safety. The author of the article presents the experience of organizing research activities of students of the 3rd grade when studying the section “We and our health” as part of extra-time work to identify the beneficial and harmful properties of yogurt, its impact on the children’s body. Stages and content of

research work of pupils, systematization and structuring of basic information in the form of intellectual map are disclosed.

Федеральный государственный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО) к личностным результатам освоения основной образовательной программы относит «формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни» [1]. Данный результат может быть достигнут при изучении различных дисциплин начальной школы, в частности окружающего мира. Курс «Окружающий мир» имеет ярко выраженный интегративный характер, соединяет в себе природоведческий, исторический и обществоведческий компоненты.

Одной из целей его изучения является формирование у младших школьников модели безопасного поведения в условиях повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях. В начальной школе идет формирование умения рационально организовывать свою жизнь и деятельность, опираясь на полученные знания. Дети учатся адекватному и безопасному поведению в окружающем их мире, понимать причины возникновения опасных ситуаций и возможные способы их предупреждения.

В учебно-методический комплект (УМК) А. А. Плешакова «Окружающий мир», вошедшего в перечень ФГОС НОО, включен учебный материал, направленный на формирование представлений младших школьников о безопасности жизнедеятельности. Дети изучают важнейшие требования безопасного поведения на улицах и дорогах, осваивают элементарные правила экологической безопасности, основные гигиенические нормы и правила экологически приемлемого поведения, обеспечивающие сохранение здоровой и безопасной окружающей среды. В данном УМК даются сведения о строении организма человека и способах сохранения его здоровья, правилах гигиены, грамотном реагировании в опасных и чрезвычайных ситуациях.

В 3 классе при изучении раздела «Мы и наше здоровье» рассматривается тематический блок:

- Питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины.
- Пищеварительная система, ее роль в организме.
- Гигиена питания.

В рамках внеурочной работы по данному разделу, формирования представлений младших школьников о рациональном питании и безопасном употреблении продуктов питания, нами была организована работа по включению детей в исследовательскую деятельность.

А. В. Леонтович рассматривает исследовательскую деятельность обучающихся как деятельность, связанную с решением творческой, исследовательской задачи с заранее неизвестным решением и предполагающую наличие основных этапов, характерных для исследования в научной сфере:

- постановку проблемы (или выделение основополагающего вопроса);
- изучение теории, связанной с выбранной темой;

- выдвижение гипотезы исследования;
- подбор методик и практическое овладение ими;
- сбор собственного материала, его анализ и обобщение;
- собственные выводы, представление выполненной работы [2].

Взяв за основу перечисленные этапы, мы провели с младшими школьниками во внеурочное время исследование по теме *«Полезные и вредные свойства йогурта»* [3].

1 этап. Постановка проблемы. В детском возрасте одним из основных источников питания и получения человеком необходимых витаминов и питательных веществ являются молочные продукты. Многие учащиеся приносят в школу йогурт, который, по их мнению, является вкусным завтраком и оптимальным вариантом перекуса.

Вместе с детьми мы решили провести исследовательскую работу и ответить на вопрос: все ли йогурты полезны для нашего организма? Была поставлена цель: выявить, какое влияние оказывает йогурт на организм младшего школьника. По мере выполнения исследования основной материал будет структурирован в виде интеллектуальной карты.

2 этап. Изучение теории. Изучив дополнительный материал, мы составили классификацию йогуртов и представили ее в первой ветке интеллект-карты *«Классификация»*:

- в зависимости от применяемых продуктов, ароматизаторов и пищевых добавок: йогурт фруктовый и ароматизированный;
- в зависимости от используемого сырья, йогурты могут быть сделаны из натурального молока, нормализованного натурального молока или ненормализованных сливок, восстановленного (или частично восстановленного) молока, из рекомбинированного (или частично рекомбинированного) молока;
- по нормируемой массовой доли жира йогурты подразделяют на: нежирный, пониженной жирности, полужирный, классический, сливочный.

Также в различных источниках информации мы изучили данные о положительном влиянии йогуртов на здоровье человека и представили их во второй ветке: *«Положительное влияние»*. Процесс ферментации делает йогурт продуктом, который переваривается намного лучше, чем молоко. Поэтому дети не испытывают дискомфорта при употреблении данного молочного продукта. Кроме того, йогурт содержит полезные бактерии, блокирующие вредные вещества. Можно выделить и другие положительные качества этого продукта: является источником кальция, укрепляет иммунитет, помогает организму восстанавливаться после перенесенной кишечной инфекции и др.

3 этап. Выдвижение гипотезы. Мы выдвинули гипотезу о том, что в зависимости от применяемых в производстве пищевых добавок, красителей и пр., йогурты могут не только быть полезны для здоровья, но и причинить ему вред.

4 этап. Подбор методик. Чтобы проверить выдвинутую гипотезу, мы решили собрать этикетки с характеристикой состава йогуртов разных торговых марок: «Растишка», «Данон», «БиоМакс», «Чудо» и др. Затем изучить, какие вещества входят в состав йогуртов и какое влияние на организм (особенно детский) могут оказать. Также будет проведена опытная работа по выявлению наличия в йогуртах мела и крахмала.

5 этап. Сбор собственного материала. На внеурочном мероприятии мы провели мини-эксперимент. Ученики принесли баночки с йогуртами разных марок. Для того чтобы узнать, есть ли в йогурте крахмал, нужно капнуть в него капельку йода. Если йод посинел – в йогурте есть крахмал. Такой продукт употреблять не рекомендуется. Если окрасился в бледно-коричневый цвет после добавленного йода – крахмал отсутствует. Для выявления мела нам потребовалось капнуть в йогурт несколько капель уксуса. Наличие шипения означает, что в данном продукте содержится мел, и употребление йогурта нежелательно.

Проведя серию опытов по выявлению наличия мела и крахмала в йогуртах, мы оформили следующую ветку в интеллектуальной карте «Крахмал и мел».

Изучив этикетки с составом йогуртов, сведения об их влиянии на здоровье человека, мы дорисовали четвертую ветку нашей интеллектуальной карты «Красители и ароматизаторы».



6 этап. Собственные выводы. На данном этапе мы обобщили и систематизировали собранный материал. Проанализировали сконструированную интеллектуальную карту и сделали вывод, что наша гипотеза подтвердилась.

Таким образом, при изучении основ безопасности жизнедеятельности в курсе окружающего мира можно организовать продуктивную и ин-

тересную исследовательскую деятельность младших школьников, направленную на формирование умений определять состав продуктов питания и степень их безопасности для жизни и здоровья человека.

Список использованных источников

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. – URL: <https://base.garant.ru/197127/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33>. – Текст : электронный.

2. Леонтович, А. В. Об основных понятиях концепции развития исследовательской и проектной деятельности учащихся / А. В. Леонтович. – URL: http://infrescenter.ucoz.ru/Shk_Bibliotek/proekt_deyat/2013/leontovich.pdf. – Текст : электронный.

3. Макушина, А. Е. Конструирование интеллект-карт при изучении окружающего мира / А. Е. Макушина, Е. Г. Новолодская // Начальная школа. – 2018. – № 3. – С. 9-12.

Новолодская Елена Геннадьевна,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии, Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина; 659333, Россия, г. Бийск, ул. В. Короленко, 53; e-mail: novolEG2508@yandex.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ О БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: безопасность жизнедеятельности; конструирование; окружающий мир; проектная деятельность; метод проектов; учебные проекты; младшие школьники; начальная школа.

АННОТАЦИЯ. Современный процесс обучения должен быть направлен на формирование у обучающихся представлений о безопасности жизнедеятельности, отработку практических умений безопасного поведения. Обязательное минимальное содержание основ безопасности жизнедеятельности включено в содержание образовательного компонента «Окружающий мир». Одной из целей его изучения в начальной школе является формирование модели безопасного поведения в условиях повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях. Автор описывает комплекс заданий, используемых при изучении окружающего мира в 3 классе, направленных на формирование представлений о безопасности жизнедеятельности у младших школьников: работа с произведениями художественной литературы, сочинение сказок, конструирование алгоритмов безопасного поведения, схем и интеллектуальных карт, тренинговые и проектные задания и др.

Novolodskaya Elena Gennadiyevna,

Candidate of Pedagogy, Associate Professor of Department of Pedagogy and Psychology, Shukshin Altai State University for Humanities and Pedagogy, Bийsk, Russia

FORMATION OF IDEAS OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN ABOUT LIFE SAFETY IN THE STUDY OF THE WORLD

KEYWORDS: life safety; design; the world; project activity; method of projects; educational projects; junior schoolchildren; primary school.

ABSTRACT. The modern learning process should be aimed at developing students' ideas about life safety, practicing practical skills of safe behavior. The mandatory minimum content of the basics of life safety is included in the content of the educational component "The World Around". One of the goals of studying it in primary school is the formation of a model of safe behavior in everyday life and in various dangerous and emergency situations. The author describes a set of tasks used in studying the world around in grade 3, aimed at forming ideas about life safety in younger students: working with works of fiction, composing fairy tales, designing safe behavior algorithms, schemes and smart maps, training and project tasks, etc.

Реализация государственной политики в области национальной безопасности России предусматривает повышение культуры безопасности жизнедеятельности населения, развитие которой должно начинаться в дошкольном и младшем школьном возрасте. У детей должны быть сформированы представления о способах и средствах сохранения здоровья, знания правил безопасного дорожного движения, правил поведения в социуме, пожарной, экологической и правовой безопасности, навыки поведения и реагирования в экстремальных ситуациях и т. п.

В Федеральном государственном стандарте начального общего образования к личностным результатам освоения основной образовательной программы отнесено «формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни» [1]. Данный личностный результат может быть достигнут при изучении различных дисциплин начальной школы, в частности окружающего мира.

В УМК «Окружающий мир» А. А. Плешакова достаточно широко представлен учебный материал о безопасности жизнедеятельности. *В первом классе* дети учатся определять потенциальную опасность окружающих предметов, растений и животных, знакомятся с основными правилами обращения с ними, с важнейшими требованиями безопасного поведения на улицах и дорогах, осваивают элементарные правила экологической безопасности, основные гигиенические нормы и нормы экологически приемлемого поведения, обеспечивающие сохранение здоровой окружающей среды. Ученики знакомятся с сигналами светофора, дорожными знаками, правилами перехода улицы, спасательными средствами. Предусмотрена экскурсия по выстраиванию безопасного маршрута от дома до школы.

Во втором классе целый раздел «Здоровье и безопасность» знакомит обучающихся со строением тела человека, правилами составления режима дня, предупреждением и лечением различных заболеваний, съедобными и несъедобными грибами и ягодами, жалящими насекомыми. Дети знакомятся с учреждениями здравоохранения и специальностями врачей. Ученики рассматривают вопросы о соблюдении безопасности в домашних условиях при обращении с бытовой техникой, противопожарной и экологической безопасности, отрабатывают правила перехода улицы, обсуждают опасные ситуации при общении с незнакомыми людьми и пр. В учебном плане предусмотрена практическая работа по закреплению правил дорожного движения и поведения на улицах и дорогах города.

В третьем классе вопросы безопасности рассматриваются в разделах «Мы и наше здоровье» и «Наша безопасность». Младшие школьники учатся оказывать первую медицинскую помощь при ушибах, ожогах и пр. Знакомятся с гигиеной питания, правилами закаливания, способами предупреждения инфекционных заболеваний, влиянием алкоголя, наркотиков и табака на здоровье человека. В учебном плане предусмотрены практиче-

ские работы по изучению внешнего строения кожи, подсчетом ударов пульса.

Изучение раздела «Наша безопасность» предусматривает расширение и обогащение знаний и умений детей по грамотному реагированию в опасных и чрезвычайных ситуациях (утечка газа, гроза, встреча с опасным животным и т. п.). Рассматриваются правила безопасного поведения пешехода на улице, соблюдение безопасности при езде на велосипеде, автомобиле, в общественном транспорте, роль дорожных знаков в обеспечении безопасного движения. Младшие школьники выявляют опасные места в квартире, доме и его окрестностях. Повторяют материал об ядовитых грибах, опасных растениях и животных. Предусмотрена практическая работа по ознакомлению с устройством и работой бытового фильтра для воды.

В четвертом классе при изучении раздела «Страницы истории Отечества» ученики получают представление о войне как страшном и бесчеловечном явлении, возникающем по вине человека, несущем разрушение и гибель людей.

На наш взгляд, формирование представлений младших школьников о безопасности жизнедеятельности при изучении окружающего мира может быть более эффективным при использовании комплекса заданий:

- включение младших школьников в реализацию проектов по безопасности жизнедеятельности;
- использование на уроках произведений художественной литературы, сочинение сказок о безопасном поведении, составление синквейнов;
- конструирование алгоритмов безопасного поведения, схем и интеллектуальных карт;
- организация тренинговых упражнений по безопасности жизнедеятельности и др.

Перечисленные варианты заданий мы реализовали при изучении разделов «Мы и наше здоровье» и «Наша безопасность» в курсе окружающего мира в 3 классе (таблицы 1, 2).

Таблица 1 – Тематическое планирование по изучению раздела «Мы и наше здоровье»

№ п/п	Изучаемый материал	Комплекс заданий
1	Организм человека. Органы и системы органов. Нервная система, ее роль в организме человека. Органы чувств (зрение, слух, обоняние, вкус, осязание), их значение и гигиена.	Сочинение сказки «Пять верных друзей человека». Конструирование интеллектуальной карты «Строение организма человека».

Продолжение таблицы 1

№ п/п	Изучаемый материал	Комплекс заданий
2	Кожа, ее значение и гигиена. Первая помощь при небольших ранениях, ушибах, ожогах, обмороживании.	Использование произведений художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр». Тренинг по оказанию первой медицинской помощи. Конструирование алгоритмов оказания первой медицинской помощи.
3	Опорно-двигательная система, ее роль в организме. Осанка. Значение физического труда и физкультуры для развития скелета и укрепления мышц.	Использование произведений художественной литературы: С. Афонькин «Как стать сильным?» и «Зачем делать зарядку?», стихи А. Барто. Проектное задание «Моя осанка».
4	Питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины. Пищеварительная система, ее роль в организме. Гигиена питания. Дыхательная и кровеносная системы, их роль в организме.	Использование произведений художественной литературы: Ш. Галиев «Витаминные буквы, Находка с загадкой». Сочинение сказки «Приключения Витаминки». Конструирование интеллектуальной карты «Полезные и вредные свойства йогурта». Проектное задание «Полезные и вредные продукты».
5	Закаливание воздухом, водой, солнцем. Инфекционные болезни и способы их предупреждения. Здоровый образ жизни. Табак, алкоголь, наркотики – враги здоровья.	Использование произведений художественной литературы: С. Афонькин «Как победить простуду?», «Откуда берется болезнь?», Н. Коростелёв «50 уроков здоровья». Конструирование интеллектуальной карты «Здоровый образ жизни». Проектные задания «Сад полезных привычек», «Мой паспорт здоровья», «Спортивные истории», «Музей помощников здоровья», «Музей вредителей здоровья».

Таблица 2 – Тематическое планирование по изучению раздела «Наша безопасность»

№ п/п	Изучаемый материал	Комплекс заданий
1	Как действовать при возникновении пожара в квартире (доме), при аварии водопровода, утечке газа.	Использование произведений художественной литературы: К. Чуковский «Путаница», С. Маршак «Кошкин дом». Конструирование алгоритмов безопасного поведения. Тренинг по отработке умений безопасного поведения.

Продолжение таблицы 2

№ п/п	Изучаемый материал	Комплекс заданий
2	Правила безопасного поведения пешехода на улице. Безопасность при езде на велосипеде, автомобиле, в общественном транспорте. Дорожные знаки, их роль в обеспечении безопасного движения. Основные группы дорожных знаков: предупреждающие, запрещающие, предписывающие, информационно-указательные, знаки сервиса.	Использование произведений художественной литературы: А. Усачев «Правила дорожного движения». Сочинение сказок «Загадочная зебра», «Приключения светофора». Конструирование схемы «Дорожные знаки». Конструирование интеллектуальной карты «Безопасность дорожного движения». Проектное задание «Дорожная азбука».
3	Опасные места в квартире, доме и его окрестностях: балкон, подоконник, лифт, строй-площадка, трансформаторная будка, пустырь, проходной двор, парк, лес и др. Лед на улице, водоем – источник опасности. Правила поведения в опасных местах. Гроза – опасное явление природы. Как вести себя во время грозы.	Конструирование алгоритмов безопасного поведения. Конструирование интеллектуальной карты «Опасные места». Проектные задания «Валеологический паспорт моей комнаты», «Валеологический паспорт кабинета», «Правила безопасного поведения».
4	Ядовитые растения и грибы. Как избежать отравления растениями и грибами. Опасные животные: змеи и др. Правила безопасности при обращении с кошкой и собакой.	Сочинение сказок о растениях и животных. Конструирование алгоритма по распознаванию съедобных и ядовитых грибов, ядовитых ягод. Тренинг по отработке правил безопасного поведения. Проектные задания «Зеленая аптека рекомендует». «Осторожно – ядовито!».
5	Экологическая безопасность. Как защититься от загрязненного воздуха и от загрязненной воды. Бытовой фильтр для очистки воды, его устройство и использование. Как защититься от продуктов питания, содержащих загрязняющие вещества.	Конструирование интеллектуальной карты «Экологическая безопасность». Проектное задание «Валеологический паспорт пришкольной территории».

Разработанный комплекс заданий является составной частью реализуемой нами программы проектирования здоровьесберегающей деятельности младших школьников, включающей модули: «Я и мое здоровье»,

«Здоровье моей семьи», «Здоровье окружающей среды», «Здоровье общества», «Безопасность здоровья», «Познание здоровья» [2].

Представленные задания направлены на формирование представлений обучающихся о безопасности жизнедеятельности, активное включение младших школьников в созидание здоровьесберегающей окружающей среды, отработку вариантов безопасного поведения в различных жизненных ситуациях, установок на сохранение жизни и здоровья собственного и окружающих людей.

Список использованных источников

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. – URL: <https://base.garant.ru/197127/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33>. – Текст : электронный.

2. Новолодская, Е. Г. Технология проектирования здоровьесберегающей деятельности младших школьников в креативном контексте : монография / Е. Г. Новолодская. – Бийск : АГГПУ им. В.М. Шукшина, 2016. – 170 с.

Петров Валерий Григорьевич,

доцент, заведующий кафедрой, Уральский государственный юридический университет; 620137, Россия, г. Екатеринбург, ул. Комсомольская, 21; e-mail: pvq001@usla.ru

Петрова Людмила Григорьевна,

кандидат педагогических наук, доцент, Уральский государственный педагогический университет; 620017, Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: PetrovaLG09@yandex.ru

**О ВОЗМОЖНОСТЯХ ОПТИМИЗАЦИИ
СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ
У УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В ПРОЦЕССЕ
ИХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ**

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическое воспитание; физическая культура; студенты; высшие учебные заведения; механизмы адаптации; резервные возможности; функциональные состояния; учебный процесс; сердечно-сосудистая система.

АННОТАЦИЯ. В работе рассматриваются пути реализации и совершенствования резервных возможностей организма студентов в процессе физического воспитания и выбор адекватных средств и методов в оптимизации состояния сердечно-сосудистой системы как интегрального показателя тренированности организма.

Petrov Valery Grigoryevich,

Associate Professor, Head of Department, Ural State law University, Ekaterinburg, Russia

Petrova Lyudmila Grigoryevna,

Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

**ABOUT THE POSSIBILITIES OF STATE OPTIMIZATION
CARDIOVASCULAR SYSTEM IN STUDENTS YOUTH
IN THE PROCESS OF THEIR PHYSICAL EDUCATION
AT THE UNIVERSITY**

KEYWORDS: physical education; physical education; students; higher education institutions; adaptation mechanisms; backup capabilities; functional states; educational process; the cardiovascular system.

ABSTRACT. The paper considers the ways of realization and improvement of the reserve capacities of the organism of students in the process of physical education and the choice of adequate means and methods in optimization of the state of the cardiovascular system as an integral indicator of the fitness of the organism.

Современный образовательный процесс в вузе сопряжен со значительными учебными психофизическими и эмоциональными нагрузками. Это, в свою очередь, предъявляет повышенные требования к работе веге-

тативных систем организма студентов, к их приспособительным механизмам адаптации, обеспечивающих функциональную устойчивость к различным факторам. Одновременно с этим необходимо отметить и то, что функциональная устойчивость во многом зависит и от индивидуально-типологических особенностей организма и определяется уровнем функциональной готовности, механизмами устойчивости мобилизационных возможностей физиологических систем человека [1; 2; 3]. Несмотря на значимость перечисленных механизмов для повышения функционального состояния организма, в литературе практически нет информации о путях совершенствования резервных возможностей организма студентов в процессе обучения в вузе. На сегодня, не является секретом и то, что предлагаемое содержание учебных программ по физической культуре зачастую не соответствует физическим и функциональным возможностям организма подавляющего числа студентов.

Как видно, не адекватная умственная и физическая нагрузка, предъявляют высокие требования к работе вегетативных систем организма, которые в этих случаях, начинают функционировать на пределе своих возможностей, что в конечном итоге, как правило, негативно отражается на физическом и психическом здоровье учащейся молодежи и, как следствие этого, – на возможностях освоения всего учебного процесса.

Ключевой проблемой оптимизации физического воспитания студентов вуза является выбор адекватных средств и методов их физической подготовки, с учетом всех факторов социально-учебной среды, обуславливающей характер и выраженность дефицита двигательной активности, а также целей и задач дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Одним из критериев состояния здоровья является оценка его функционального состояния, которое представляет собой совокупность характеристик физиологических и психофизиологических процессов, во многом определяющих уровень активности функциональных систем организма, особенности жизнедеятельности, работоспособность и поведение человека [5; 6]. Функциональное состояние организма представляет собой сложные реакции на воздействие факторов внутренней и внешней среды, и их оценка должна быть комплексной. Интегральным показателем деятельности физиологических систем являются частота сердечных сокращений, артериальное давление и максимальное потребление кислорода. В этой связи нами были изучены параметры функционального состояния организма студентов.

Цель исследования: изучить уровни функционального состояния сердечно-сосудистой системы и представить рекомендации для учебного процесса по физической культуре.

В исследованиях приняли участие 30 студентов УрГПУ и УрГЮУ в возрасте 18-20 лет, имеющих основную группу здоровья. Для определения уровня функционального состояния организма применялся количественный

метод оценки сердечно-сосудистой системы (ССС). Функциональное состояние обследуемых определялось в состоянии покоя и после физической нагрузки (30 приседаний за 45 с) по показателям частоты сердечных сокращений и артериальному давлению. На основании этих данных расчетным методом определяли: вегетативный индекс (ВИ), отражающий степень приспособления ССС к окружающим условиям и вычисляли его в абсолютных величинах по формуле И. Кердо [4]. Положительные значения ВИ указывают на сдвиг вегетативного равновесия в сторону преобладания симпатического тонуса, а отрицательные – в сторону парасимпатического тонуса; коэффициент выносливости (КВ), характеризующий тренированность ССС, вычисляли по формуле Квааса (ЧСС/ПД), – увеличение КВ указывает на ослабление возможностей ССС, а снижение КВ – на их увеличение; показатель качества реакции системы кровообращения на физическую нагрузку (ПКР), – косвенно характеризующий интегральный показатель функции кровообращения – минутный объем крови вычисляли по формуле Б. П. Кушелевского: $ПКР = (РА_2 - РА_1) : (P_2 - P_1)$, где P_1 и $РА_1$ – величины пульса и пульсового давления в состоянии покоя; P_2 и $РА_2$ – величины пульса и пульсового давления после нагрузки; индекс Рюффье (ИР), характеризующий функциональные возможности ССС при мышечной деятельности, вычисляли по формуле $ИР = (P_1 + P_2 + P_3 - 200) : 10$, где P_1 – пульс в покое за 1 мин., P_2 – пульс первой минуты восстановления, P_3 – пульс второй минуты восстановления. Полученные данные оценивались по нормативам, которые предложены Г. Ф. Беренштейном с соавторами [1].

Результаты исследования. Анализ результатов ВИ в покое показал высокую приспособляемость ССС у 6,6% студентов, в пределах нормы – 56,4%, низкие адаптационные возможности ССС имеют 36,7% студентов. Из всех обследуемых 16,7% имеют сдвиг вегетативного равновесия в сторону преобладания парасимпатического тонуса, а 83,3% – в сторону преобладания симпатического тонуса. При оценке ВИ после физической нагрузки обнаружено, что адаптацию ССС в пределах нормы имеют 60% студентов, низкий уровень приспособления ССС показали 40% студентов, высокий уровень – не зарегистрирован.

Изучение данных КВ в покое показало, что у 60,7% студентов тренированность сердечно-сосудистой системы в пределах нормы, 33,3% – имеют низкий уровень тренированности. Результаты КВ после физической нагрузки свидетельствуют, что у всех студентов выявлена адекватная реакция ССС на физическую нагрузку, – это, в свою очередь, указывает на средний уровень тренированности их ССС, из них у 69,2% студентов резервные возможности ССС увеличились, а у 30,8% обследуемых – ухудшились. По данным ПКР у 30,0% студентов отмечается снижение функциональные возможностей системы кровообращения, у 70% обследуемых функциональные возможности этой системы имеют средние величины. Высокого уровня функциональных возможностей данной системы у об-

следуемых не обнаружено. ИР выявил низкие функциональные возможности ССС у 23,3% студентов и средний уровень – у 76,7%

У всех обследуемых уровень функционального состояния организма (УФС) оценивали по частоте сердечных сокращений и артериальному давлению. Выявлено, что 23,1% студентов имеют низкий уровень функционального состояния, 76,9% – средний уровень, высокий УФС – не зарегистрировано.

По итогам исследований было скорректировано содержание учебно-тренировочных последующих занятий, с учетом функционального состояния организма студентов и с увеличением доли нагрузки на развитие общей и специальной выносливости.

Таким образом, одной из очевидных целей физического воспитания учащейся молодежи является компенсация различных видов гипокинезии, прежде всего, вызванной учебной деятельностью. И одним из критериев эффективности этой компенсации должна стать комплексная оценка функциональной подготовленности студента. Для измерения оценки этой подготовленности информативным является принцип комплексного тестирования.

Физиологическая цена количественной оценки показателей ССС дает возможность определить физиологическую величину учебно-тренировочных занятий по физической культуре. Показатели комплексного тестирования необходимо учитывать при планировании и коррекции режимов физической подготовки студентов. При этом критерием эффективности учебного процесса должен быть не только результат контрольных испытаний по физической подготовке, но и достигнутый уровень функциональной подготовленности студентов.

Для оптимизации процесса обучения учащейся молодежи необходимо периодически проводить мониторинг функционального состояния их организма, который позволяет выявить причины ухудшения их физической подготовленности, и, с учётом диагностических показателей определять профилактические направления и их содержание, избрать методы и средства ее повышения.

В поддержании состояния здоровья и повышении функциональных резервов организма человека большую роль играют оздоровительные физические нагрузки. В этой связи особое значение приобретают занятия, в которых систематически используются физические нагрузки, которые эффективно воздействуют на совершенствование адаптивных механизмов организма, от состояния которых, в свою очередь, во многом зависит физическое и психическое самочувствие и здоровье студента. Наш опыт работы со студентами и данные исследования, по оценке функционального состояния сердечно-сосудистой системы, еще раз доказывают, что именно занятия с учётом индивидуальных физических и функциональных возможностей организма занимающихся, с учётом их физкультурных или

спортивных интересов, обязательно приводят к положительным сдвигам в физической и функциональной подготовленности, в оптимизации прохождения ими всего учебного процесса в вузе.

Список использованных источников

1. Бернштейн, Г. Ф. К методике оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы / Г. Ф. Бернштейн, Д. А. Полевой, М. Н. Нурбаева // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 11. – С. 29-30.
2. Богатырев, С. Н. Особенности функционального состояния сердечно-сосудистой системы при нарушении ритма сердца у занимающихся физической культурой в условиях различных режимов двигательной активности : автореф. дис. ... канд. наук / Богатырев С. Н. ; Центр усовершенствования врачей. – М., 1988. – 22 с.
3. Власов, А. А. Специфические особенности функциональной устойчивости у спортсменов разного уровня адаптированности к мышечной деятельности : автореф. дис. ... канд. биол. наук / Власов А. А. – Архангельск, 2013.
4. Kerdo, I. Ein aus Daten der Blutzirkulation kalkulierter Index zur Beurteilung der vegetativen Tonuslage / I. Kerdo // Acta neurovegetativa. – 1966. – Bd. 29, № 2. – S. 250-268.
5. Майфат, С. П. Контроль за физической подготовленностью юных бегунов в период начальной спортивной специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Майфат С. П. – Екатеринбург, 2002.
6. Талибов, А. Х. Динамика некоторых показателей кровообращения тяжелоатлетов на различных этапах подготовки / А. Х. Талибов, В. А. Куванов, Я. А. Куванов // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 4. – С. 22-24.

Прыткова Анастасия Дмитриевна,

магистрант 2 года обучения, Уральский государственный педагогический университет; 620017, Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: prytkova.96@mail.ru

Сегал Ирина Васильевна,

кандидат педагогических наук, доцент, Уральский государственный педагогический университет; 620017, Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: segaliv78@mail.ru

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ С ДЕТЬМИ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: здоровье детей; здоровьесбережение; здоровьесберегающие технологии; тифлопедагогика; нарушения зрения; дети с нарушениями зрения; образовательный процесс; культура здоровья.

АННОТАЦИЯ. Актуальность проблемы здоровьесбережения обусловлена, с одной стороны, первостепенностью ее как общенациональной проблемы и тем, что в системе ценностей российских образовательных учреждений здоровье пока еще не является важнейшей, с другой. Поэтому основная задача педагогов и руководителей – обучить детей и взрослых (педагогов и родителей) способам сохранения своего здоровья, создав специальную систему работы – и собственную, и в образовательном учреждении – по здоровьесбережению.

Prytkova Anastasia Dmitrievna,

2nd year Master's Degree Student, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Segal Irina Vasilyevna,

Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS WITH CHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENTS

KEYWORDS: children's health; health preservation; health-saving technologies; typhlopedagogy; visual impairment; children with visual impairments; educational process; health culture.

ABSTRACT. Health-saving educational technologies are a set of those principles, techniques, and methods of pedagogical work that, in addition to traditional technologies of education and upbringing, give them a sign of health-saving. The urgency of the problem of health conservation is due, on the one hand, to its primacy as a national problem and the fact that in the system of values of Russian educational institutions, health is not yet the most important, on the other. Therefore, the main task of teachers and managers is to teach

children and adults (teachers and parents) how to preserve their health by creating a special system of work – both in their own and in an educational institution – on health care.

Состояние здоровья молодого поколения является важнейшим показателем благополучия общества и государства. В настоящее время одним из приоритетных направлений государственной политики в области образования выступает укрепление и сохранение здоровья обучающихся. Возникшая в современных условиях потребность отражена в Федеральном государственном стандарте, где в качестве одного из направлений выступает формирование культуры здоровья обучающегося [5]. Как показывает практика, повлиять на улучшение здоровья учеников, изменить собственное отношение к своему здоровью можно в случае организации образовательным учреждением здоровьесберегающей инфраструктуры, использования здоровьесберегающих технологий, отвечающих требованиям к условиям реализации образовательных программ и воспитательной работы [1, с. 9]. Особенно это увеличивает значимость в школах, где обучаются дети с нарушением зрения.

В связи с увеличением объема и сложности учебной нагрузки, а также недостаточной физической активностью, плохим питанием, частыми стрессами, и безусловно несоблюдением гигиенических требований в учебном процессе происходит значительное ухудшение здоровья обучающихся среднеобразовательных и школ, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы.

В настоящее время в специальных образовательных учреждениях выявлены некоторые проблемы, связанные с использованием преимущественно образовательных технологий в ущерб здоровьесберегающим, общим несовершенством образовательных программ и образовательных технологий, несоответствием технологий обучения возрастным особенностям детей, несоблюдением гигиенических требований в процессе организации учебного процесса, неправильным питанием и недостаточной двигательной активностью учеников, а особенно это важно, когда речь идет об обучающихся с нарушением зрения.

Формирование культуры здоровья – это целенаправленный процесс взаимодействия участников образовательного процесса (детей, педагогов, родителей) в среде образовательного учреждения, семьи, социальной среды, целью которого является восстановление, сохранение, укрепление, формирование и передача физического, психического, социального и духовного здоровья [4, с. 224].

Разработанная авторским коллективом оздоровительно-коррекционная технология с использованием средств адаптивной физической культуры у обучающихся с нарушением зрения включает в себя следующие компоненты:

– мотивационные (мотивы, а также потребности, возникающие при формировании, укреплении, сохранении, восстановлении и передаче здо-

ровья у обучающихся с нарушением зрения; ценности и приоритеты собственного здоровья и здоровья других);

- содержательные (основные принципы, а также ключевые правила, информация, знания об особенностях личного здоровья; способы, условия, технологии его формирования, сохранения, укрепления, восстановления, передачи знаний, четко дифференцированных в соответствии с индивидуальными особенностями каждого обучающегося);

- операционные (лично-ориентированные технологии поведения и деятельности при использовании средств адаптивной физической культуры, которые направлены на формирование, укрепление, сохранение, восстановление и передачу здоровья обучающихся с нарушением зрения).

Согласно профессиональному стандарту, современный педагог должен участвовать в создании психологически комфортной и безопасной образовательной среды, обеспечении безопасности жизни детей, сохранении и укреплении их здоровья, поддержке эмоционального благополучия ребенка во время пребывания в образовательной организации, в том числе при работе с детьми с особенностями здоровья [3, с. 27].

Комплекс мер оздоровительного характера, направленный на реабилитацию и адаптацию к среде обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также предполагающее преодоление различных психологических барьеров, которые могут мешать ощущению полноценности жизни и осознанию собственной ценности и значимости, приводит к тому, что у таких детей положительное воздействие на сознание, вызывает потребность в самосовершенствовании, в активном, здоровом образе жизни.

У обучающихся с сенсорными аномалиями причиной двигательных нарушений является отсутствие или ограничение полноценной сенсорной афферентации, оказывающей влияние на становление пространственного анализа и синтеза, кинестетического, зрительного, слухового, тактильного восприятия движений, схемы тела. Нарушение зрения затрудняет пространственную ориентировку, задерживает формирование двигательных навыков, ведет к снижению двигательной и познавательной активности.

В связи с трудностями, возникающими при зрительном подражании, овладении пространственными представлениями и двигательными действиями, нарушается правильная поза при ходьбе, беге, в естественных движениях, в подвижных играх, нарушается координация и точность движений. С возрастом показатели физического развития у детей со зрительной депривацией увеличиваются, но более медленно по сравнению с нормально видящими. У незрячих и слабовидящих отмечаются наиболее выраженные отклонения в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем на всех возрастных этапах развития. Возрастная динамика физического развития у обучающихся с нарушениями зрения сохраняется такой же, как и в норме, но уровень физического развития значительно ниже. Поэтому в работе с лицами, имеющими нарушение зрения должны широко

использоваться средства физической культуры. Вместе с тем они должны быть разработаны в строгом соответствии с коррекционно-компенсаторными задачами и с учетом возможностей занимающихся.

Уроки адаптивной физической культуры оказывают комплексное воздействие на ребенка с особенностями: совершенствуются его координационные способности, начинают развиваться умения правильно ориентироваться в пространстве, развиваются скоростные и скоростно-силовые способности. При постоянных занятиях у детей накапливается двигательный опыт, который необходим не только при выполнении физических упражнений, но и в реальной жизни [2, с. 93].

Как показала практика, работа с детьми, имеющими нарушение зрения, требует от педагога особого отношения к процессу: активного привлечения самого ребенка в процессе занятий, начиная с сосредоточения его внимания при выполнении пассивных движений, вплоть до самостоятельного выполнения сложных движений, действий и проявления инициативы.

Для эффективной реализации оздоровительно-коррекционной технологии с использованием средств адаптивной физической культуры в педагогической практике необходимо решить три задачи:

1. Определить восприятие педагога относительно учеников. Современный преподаватель должен полностью принимать обучающегося таким, какой он есть, и на этой основе пытаться понять, каковы его особенности, склонности, навыки и способности.

2. Направить мировоззрение преподавателя, его отношения к себе, собственного жизненного опыта в сторону принятия и понимания собственных чувств, переживаний с точки зрения здоровьесбережения.

3. Изменить отношение преподавателя к задачам образовательного процесса, который предполагает не только достижение дидактических целей, но и развитие обучающихся с максимальным сохранением и укреплением здоровья.

Результаты исследования показали высокую эффективность оздоровительно-коррекционной технологии с использованием средств адаптивной физической культуры.

В исследовании приняли участие контрольная и экспериментальная группы мальчиков 14-15 лет с нарушением зрения.

По итогам исследования установлено положительное влияние на состояние здоровья у детей с нарушением зрения оказывают: учебно-тренировочные занятия с разнообразным использованием средств различных видов спорта, активное участие детей в различного рода соревнованиях и спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Анализ результатов тестирования физической подготовленности показал достоверный прирост ($P < 0,05$) по всем проводимым тестам, характеризующим силовые способности, скоростно-силовые, быстроту, гибкость, координационные способности у мальчиков 14-15 лет эксперимен-

тальной группы. У мальчиков контрольной группы достоверный прирост ($P < 0,05$) выявили только по тестам «Наклон вперед» и «Проба Ромберга» поза «Аист». Наибольший прирост показателей произошел именно у мальчиков экспериментальной группы.

В ходе работы было определено достоверное улучшение ($P < 0,05$) показателей, характеризующих личностную тревожность и межличностные взаимоотношения. Данные показатели в экспериментальной группе оказались выше контрольной.

Таким образом, использование оздоровительно-коррекционной технологии с использованием средств адаптивной физической культуры приводит не только к повышению уровня физической подготовленности детей 14-15 лет, а также улучшению общего и психологического состояния здоровья.

Подводя общий итог, можно отметить, что понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается проблема сохранения здоровья.

Список использованных источников

1. Белогурова, Я. Г. Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс профессиональных образовательных организаций / Я. Г. Белогурова, Р. В. Медведь // Молодой ученый. – 2015. – № 19.1. – С. 9-10.
2. Маркова, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в процессе обучения в начальной школе / Р. И. Маркова, Л. Д. Шеховцева, И. В. Прокофьева, Т. А. Секишева. – Текст : электронный // Молодой ученый. – 2017. – № 36. – С. 92-94. – URL: <https://moluch.ru/archive/170/41280>.
3. Сократов, Н. В. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся в образовательных организациях и деятельности педагога / Н. В. Сократов, Н. Н. Апрелева, Л. А. Акимова. – Оренбург : ОГПУ, 2016. – 287 с.
4. Фомина, Н. И. Здоровьесберегающие технологии как основа образовательного процесса средней школы / Н. И. Фомина, А. Ю. Фигурова // Молодой ученый. – 2014. – № 21.1. – С. 224-227.
5. Федеральные государственные образовательные стандарты. – URL: <https://fgos.ru>. – Текст : электронный.

Фатыхова Наталья Васильевна,

инструктор по физической культуре, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 193; 620025, Россия, г. Екатеринбург, ул. Испытателей, 25

Неволина Татьяна Георгиевна,

заведующий, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 193; 620025, Россия, г. Екатеринбург, ул. Испытателей, 25; e-mail: mdou193@eduekb.ru

ПОДВИЖНАЯ ИГРА КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЪЗУЕМЫХ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физкультурно-оздоровительная деятельность; подвижные игры; дошкольники; дошкольные образовательные организации; двигательная активность; здоровьесберегающие технологии; здоровьесбережение.

АННОТАЦИЯ. В статье рассматриваются особенности применения здоровьесберегающих технологий в процессе физкультурно-оздоровительной работы с воспитанниками в дошкольной образовательной организации. Особое внимание уделено использованию подвижных игр как компонента здоровьесберегающих технологий, оказывающих значительное воздействие на формирование здоровья ребенка дошкольного возраста. Рассмотрены виды подвижных игр и особенности их использования в образовательной деятельности.

Fatyhova Natalya Vasylyevna,

Physical Education Instructor, Municipal Budgetary Preschool Educational Establishment – kindergarten No. 193, Ekaterinburg, Russia

Nevolina Tatyana Georgievna,

Head, Municipal Budgetary Preschool Educational Establishment – kindergarten No. 193, Ekaterinburg, Russia

MOBILE GAME AS COMPONENT OF HEALTH PRESERVATION TECHNOLOGIES IN WORKING WITH PRESCHOOL CHILDREN

KEYWORDS: physical culture and recreation activities; outdoor games; preschoolers; preschool educational organizations; physical activity; health-saving technologies; health preservation.

ABSTRACT. The article discusses the features of the use of health preservation technologies in the process of physical culture and health improvement work with pupils in a preschool educational organization. Special attention is paid to the use of mobile games as a component of health preservation technologies, which have a significant impact on the formation of the health of a preschool child. The types of mobile games and feature of their use are considered in educational activity.

Здоровье детей и подростков сегодня как никогда является одной из актуальнейших проблем и предметом первоочередной важности государственной политики, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и социально-экономический потенциал общества.

Законодательство Российской Федерации в сфере образования определяет задачу охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, как одну из приоритетных.

В последние десятилетия наметилась устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников. Малоподвижный образ жизни, снижение экологического благополучия, повсеместное использование различных мобильных устройств и гаджетов – все это приводит к появлению различных опасных симптомов и отклонениям в здоровье уже в дошкольном возрасте. Но именно дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Поэтому особую актуальность приобретает оптимизация сохранения и укрепления психофизического здоровья ребенка, требующая внедрения здоровьесберегающих технологий [4, с. 3].

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Кроме того, серьезной задачей является обеспечение максимально высокого уровня здоровья, организация здоровьесберегающей среды, а также уровня физической подготовленности. Поэтому педагоги выбирают здоровьесберегающие технологии, используют и внедряют в практику своей работы.

В настоящее время здоровьесберегающие педагогические технологии разделяют на три большие группы:

1. Технология сохранения и стимулирования здоровья: динамические паузы (физкультминутки), подвижные игры и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, гимнастика пробуждения, оздоровительный бег.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурные занятия, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж.

3. Коррекционные технологии: музыкального воздействия, воздействия цветом, коррекции поведения, сказкотерапия [7].

Мы говорим о здоровьесберегающих образовательных технологиях, применяемых в ДОО, прежде всего, как о технологиях воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Их внедрение строится на формировании у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизированной, физкультурно-оздоровительной деятельности современного детского сада.

Одним из компонентов, на которых акцентируется внимание современных здоровьесберегающих технологий, является соблюдение правильного режима двигательной активности. Одним из важнейших средств физического развития ребенка является подвижная игра, которая может быть использована и в целях оптимизации двигательного режима дошкольника, и в целях профилактики определенных заболеваний, т. к. оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка в целом.

Подвижная игра – эмоциональная деятельность, которая связана с выполнением основных движений. Подвижные игры являются незаменимым средством развития детей, играют большую роль в их всестороннем физическом воспитании. Как известно, игры развивают физически, умственно, воспитывают нравственно, воздействуют на все психические процессы: мышление, воображение, память, внимание, воспитывают эстетику, трудовые навыки, имеют большое оздоровительное значение [8].

Игровая деятельность, в том числе и двигательная, доступна и интересна детям. Подражание животным, птицам и другим персонажам свойственно именно дошкольникам, содержание игр, сюжет и правила привлекают детей. Желание выразить в движении свое настроение вызывает положительный отклик, что оказывает благоприятное воздействие на психику ребенка. Эмоциональный подъем (радость, удовольствие, приподнятость, воодушевление) создает у детей повышенный тонус всего организма. Играть для детей означает, прежде всего, двигаться, действовать. Каждый ребенок всегда ждет начала игры, пусть даже небольшого, но фрагмента игровой деятельности. Поэтому в конце каждого занятия по физической культуре мы стараемся дать детям возможность поиграть. Ведь в играх вовлекаются в работу все мышечные группы, развивается опорно-двигательный аппарат, происходит укрепление разных функций и систем организма, формируется правильная, здоровая осанка. В процессе подвижной игры дошкольники упражняются в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, перелезании, бросании, ловле, увертывании и т. д.

При организации подвижных игр необходимо соблюдать основные условия: цель, правила, свободу движений, состязательность, стремление к победе, коллективные действия, временной интервал.

Любая физическая нагрузка сопровождается усилением сердцебиения. В зависимости от степени воздействия на организм, подвижные игры подразделяются на игры малой, средней и большой подвижности, они

проводятся в групповом помещении, в физкультурном и музыкальном залах, а также на прогулках.

Малоподвижные игры используем для снятия интенсивной физической нагрузки, статической утомленности, тревоги, напряженности, для развития внимания, четкости и слаженности движений, развивают быстроту реакции и координацию движений. К ним можно отнести игры «Воздушный шар», «Назови свое имя», «Летает-не летает», «Кто позвал?», «Найди, где спрятано», «Вершки и корешки», «Узнай по голосу», «Эхо» и т. д.

Двигательная нагрузка в играх средней подвижности достигается за счет интенсивной ходьбы, спокойных перебежек, приседаний, подпрыгиваний, действий с предметами, имитации движений животных, общеразвивающих упражнений, частой и быстрой смены движений, наличии нескольких ролей, попеременному их выполнению. Тонизирующий эффект достигается за счет небольшого утомления, между которыми организм отдыхает, привыкая к небольшим нагрузкам. Игры средней интенсивности оказывают широкое оздоравливающее воздействие на все функции организма, параллельно развивается внимание, ловкость, равновесие, быстрота реакции, ориентировка в пространстве. Используем такие игры, как «Зайка беленький сидит», «День и ночь», «Совушка», «Пройди тихо», «Море волнуется» и т. д.

К играм высокой подвижности относятся игры с интенсивным и продолжительным бегом, прыжками, быстрой и частой сменой игровой ситуации на площадке, с большим количеством правил, а также спортивные игры, игры-эстафеты, игры с мячом. Такие игры оказывают тренирующее воздействие, они характеризуются тем, что многократные усилия (ускорения в беге, прыжках через скакалку, ведение мяча и т. п.) сменяются снижением интенсивности, а затем снова повторяются. Такая нагрузка на организм дает повышенную реактивность со стороны всех его систем и функций. Кроме того, эти игры связаны с азартом, принятием самостоятельных решений, выдумкой, фантазией, смекалкой, требуют рациональной техники и тактики игры. Примеры игр высокой подвижности: «У медведя во бору», «Ловишки с ленточками», «Горелки», «Волк во ров», «Мороз красный нос» и т. д.

Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе, т. к. это стимулирует работу мозга, улучшает деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой системы, способствует более правильному и быстрому росту формирующегося детского организма.

Интерес к подвижным играм у детей появляется там, где игры организируются эмоционально, живо, позитивно. Мы не проводим игру, мы играем вместе с детьми, радуясь общим успехам, огорчаясь вместе в случае неудачи. Инициатива детей в организации той или иной подвижной игры является показателем их интереса.

Тем не менее, организацию подвижных игр необходимо тщательно продумывать, подбирать разнообразные средства, атрибуты, текстовый материал, основываясь на психологических особенностях детей того или иного возраста. Так, в младших группах детям нравятся игры, сопровождающиеся рифмованным текстом и ритмичными движениями, с использованием разнообразных атрибутов и элементов театральных костюмов. При проведении некоторых игр в младших и средних группах используем маски, шапочки, ушки зайчиков, мышек, головки с клювиками и др., т. к. подобные атрибуты помогают детям «войти в образ», повышают интерес к движению.

Более старшие дети любят хороводные игры, эмоционально воспринимают всевозможные присказки и другой текст, предваряющий игру, являющийся как бы ее завязкой. Большой интерес вызывают подвижные игры, которые предполагают использование элементов соревнований, а также не просто активные игры, а именно те, которые включают интеллектуальный компонент.

Уже в средней группе мы учим детей выбирать водящего с помощью считалок, предварительно разучивая их, иначе дети могут использовать случайно услышанные считалки с отрицательным или агрессивным содержанием. Детей старших групп обязательно учим различным способам деления на команды, подгруппы. Применение считалок и других способов распределения ролей в подвижных играх способствует воспитанию организованного поведения детей, дружеских взаимоотношений со сверстниками. Кроме того, это исключает проявления пристрастия, несправедливости и неоправданного безудержного стремления к лидерству.

Стремление детей к достижению общей для всех цели выражается в ясном осознании задачи, в лучшей координации движений, более точной ориентировке в пространстве и игровых условиях, в ускоренном темпе выполнения заданий. Различные ситуации, возникающие в ходе игры, создают необходимость умения переключаться с одного движения на другое, дети упражняются в изменении характера движения и действий, степени мышечного напряжения, быстром изменении направления, скорости, характера движения. Такая активная двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка, совершенствуя и уравнивая процессы возбуждения и торможения. Тем не менее, мы чередуем игры, требующие интенсивных движений, с более спокойными. Кроме того, неэффективно проводить игры высокой подвижности в конце занятия, поскольку это будет способствовать накоплению усталости.

Подвижные игры имеют большое значение в развитии таких физических качеств, как быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, координация движений. Например, для того чтобы увернуться от «ловишки», надо проявить ловкость, а спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, дети выполняют одни и те же движения с

интересом и много раз, не замечая усталости, что благотворно влияет на развитие выносливости.

Свои особенности накладывает и сезон. Летом, в жаркие дни, подвижные игры проводим в прохладном затемненном месте участка, скрытого от прямых лучей солнца. Зимой во время прогулки стимулируем двигательную активность воспитанников, организуя игры с бегом, прыжками. Но и зимой необходимо чередовать движения с отдыхом, чтобы не допускать чрезмерного перегрева детей.

В подвижных играх мы используем различные виды корректирующих дорожек, ковриков, которые способствуют профилактике плоскостопия, укреплению мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава и стопы, применяя разные виды ходьбы (по ребристым дорожкам, по коврикам с нашитыми пуговицами, по наклонной плоскости, по песку и др.) как элементы в подвижных играх: «перейдем через мостик», «поднимемся в гору», «проберемся по болоту» и др. В результате повышается общий тонус организма, укрепляются мышцы ног, тренируется координация движений, формируется правильная походка.

В своей работе особое внимание уделяю взаимодействию с родителями, т. к. в сохранении и укреплении здоровья детей также должна принимать участие семья, все члены семьи. В индивидуальной работе, в консультациях, на родительских собраниях через разнообразные виды наглядной агитации убеждаю родителей в необходимости формировать у детей здоровый образ жизни через подвижные игры в домашних условиях.

Таким образом, в процессе ежедневного использования подвижных игр расширяется двигательный опыт детей, совершенствуются имеющиеся у них навыки основных движений, развиваются физические качества, формируется самостоятельность, активность, быстрота реакции, происходит становление положительных отношений со сверстниками, развиваются познавательные интересы. Подвижные игры способствуют удовлетворению у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Как мы видим на примере подвижной игры как одного из компонентов здоровьесберегающих технологий, применение их в физкультурно-оздоровительной работе ДОО повышает результативность воспитательно-образовательного процесса в целом, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Благодаря возможности корректировать используемые технологии в зависимости от конкретных условий, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, внося необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, мы можем обеспечить индивидуальный подход к каждому ребенку, формируя, таким образом, положительные мотивации, ценностное отношение к своему здоровью у педагогов ДОО, воспитанников и родителей.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств [7].

Список использованных источников

1. Бабенкова, Е. А. Подвижные игры на прогулке / Е. А. Бабенкова, Т. М. Параничева. – 2-е изд. испр. и доп. – М. : ТЦ «Сфера», 2016. – 96 с.
2. Банникова, Л. П. Программа оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях : методическое пособие / Л. П. Банникова. – М. : ТЦ «Сфера», 2008. – 48 с.
3. Вепрева, И. И. Модель физкультурно-оздоровительного образования старших дошкольников: планирование, занятия, ресурсное обеспечение / И. И. Вепрева, Г. М. Татарникова. – Волгоград : Учитель, 2016 – 128 с.
4. Деева, Н. А. Игровые здоровьесберегающие технологии: психогимнастика, зарядка для глаз, пальчиковые игры, физкультминутки / Н. А. Деева. – Волгоград : Учитель, 2020. – 128 с.
5. Каропова, Т. Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы / Т. Г. Каропова. – Изд. 3-е, испр. и доп. – Волгоград : Учитель, 2016. – 169 с.
6. Полянская, Е. Здоровый ребенок – успешный ребенок / Е. Полянская. – URL: <https://www.maam.ru/detskijasad/zdorovy-rebenok-uspeshnyi-rebenok-doklad.html>. – Текст : электронный.
7. Воробьева, О. Подвижные игры, как один из видов технологий сохранения и стимулирования здоровья / О. Воробьева. – URL: <https://www.maam.ru/detskijasad/podvizhnye-igry-kak-odin-iz-vidov-tehnologii-sohraneniya-i-stimulirovaniya-zdorovja.html>. – Текст : электронный.
8. Кара, О. Подвижная игра как компонент здоровьесберегающих технологий (из опыта работы) / О. Кара. – URL: <https://www.maam.ru/detskijasad/podvizhnaja-igra-kak-komponent-zdorovesberegayuschih-tehnologii-iz-opyta-raboty.html>. – Текст : электронный.

Черемных Наталья Викторовна,

музыкальный руководитель, Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 17; 620007, Россия, г. Екатеринбург, ул. Латвийская, 33; e-mail: cheremnyh.nv@mail.ru

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В МУЗЫКАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: дошкольники; музыкально-оздоровительная работа; эмоционально-психическое развитие; охрана здоровья; здоровье детей; здоровьесбережение; здоровьесберегающие технологии; музыкальные занятия.

АННОТАЦИЯ. Главной задачей современного дошкольного образования является воспитание здорового подрастающего поколения граждан Российской Федерации. Тезис «здоровье» рассматривается как совокупность психологического, физического и умственного развития дошкольников, соответствующего возрастным нормам. Задачей музыкальных занятий является не только развитие творческой индивидуальности воспитанников и приобретение ими различных музыкальных навыков (певческих, танцевальных и др.), но и укрепление их физического и психологического здоровья. Современная работа музыкальных работников детских образовательных учреждений должна опираться на здоровьесберегающие технологии, преподносимые воспитанникам в игровой, понятной для детей форме.

Cheremnykh Natal'ya Viktorovna,

Musical Director, Municipal Autonomous Preschool Educational Institution Kindergarten No. 17, Ekaterinburg, Russia

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN MUSIC LESSONS WITH PRESCHOOL CHILDREN

KEYWORDS: preschoolers; musical and recreational work; emotional and mental development; health protection; children's health; health preservation; health-saving technologies; music lessons.

ABSTRACT. The main task of modern preschool education is the upbringing of a healthy younger generation of citizens of the Russian Federation. The thesis "health" is considered as a combination of psychological, physical and mental development of preschoolers, corresponding to age norms. The task of music lessons is not only the development of the creative individuality of pupils and the acquisition of various musical skills (singing, dancing, etc.), but also the strengthening of their physical and psychological health. The modern work of music workers in children's educational institutions should be based on health-preserving technologies presented to pupils in a playful way that children understand.

Основной целью работы музыкального руководителя дошкольной образовательной организации является способствование развитию музыкальных способностей детей. Приобщение воспитанников к огромному миру музыки также раскрывает их творческий потенциал, развивает двигательную и пластическую активность, помогает совершенствовать певче-

ские навыки. Даже традиционные музыкальные занятия могут быть обогащены игровыми здоровьесберегающими методами и приемами.

Современному миру необходимы творческие, смелые люди. Особо ценится умение работать в команде, способность принимать нестандартные решения и быстро решать поставленные задачи. Для того чтобы наши воспитанники могли соответствовать требованиям современности, необходимо возвращать в них вышеуказанные качества. Правильно организованные музыкальные занятия обеспечат эмоциональное развитие, выявят творческие способности, укрепят психическое и физическое здоровье дошкольников. Немаловажное значение играет роль музыкальных занятий в формировании правильной осанки, постановки голоса, приобретении гигиенических навыков. Одной из главных задач музыкального руководителя становится прививание здоровых привычек, а также сохранение здоровья воспитанников на всех этапах обучения и развития. Ниже будут рассмотрены варианты использования здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях в детском саду.

1. Дыхательная гимнастика.

Используются упражнения, направленные на укрепление дыхательной системы, и каждое из них позволяет достичь различных результатов. Например, упражнения «Воздушный шар» и «Под водой» направлены на увеличение продолжительности задержки дыхания. Они способствуют улучшению вентиляции легких, тренируют мышцы дыхательной системы, позволяют насытить ткани организма кислородом.

Упражнение «Сердитый ежик» развивает силу и резкость вдоха и выдоха и улучшает носовое дыхание. Упражнение «Слон пьет сок» позволяет увеличить длительность вдоха, способствует тренировке легких в условиях гипоксии.

Все дыхательные упражнения развивают самоконтроль воспитанников, позволяют им справиться с волнением и раздражительностью, помогают успокоиться и расслабиться.

2. Артикуляционная, фониатрическая гимнастика.

Данные упражнения нацелены на сохранение певческого аппарата детей.

У каждого музыкального руководителя есть наиболее часто используемые им упражнения этого блока, эффективность которых представляется ему наибольшей. Опишу некоторые из наиболее любимых мной:

– «Белка и орешки». Во время выполнения задания дети выполняют самомассаж внутренней стороны щек с помощью языка. Упражнение развивает подвижность языка, подготавливая тем самым речевой аппарат к пению.

– «Липкий леденец». Дети пытаются достать до носа и подбородка кончиком языка. Данное упражнение развивает подвижность мышц языка,

позволяет вовремя заметить проблемы с речевым аппаратом у некоторых воспитанников.

– «Лошадка». Классическое упражнение, развивающее самоконтроль за дикцией, приводит к более четкому произношению и улучшению дикции в целом.

– «Самолет». Дети заранее выбирают, какую гласную букву будут использовать в данном упражнении. Изображая взлет и посадку самолета руками и голосом, воспитанники интонируют соответственно движение мелодии вверх и вниз. Данное упражнение тренирует плавный переход во время пения из низкого регистра через средний в высокий и наоборот.

– «Веселый мотоцикл». Во время выполнения упражнения воспитанники изображают звук мотора мотоцикла. Иногда мы используем только мышцы губ, но можно также добавлять интонирование голосовыми связками. Во время выполнения упражнения связки расслабляются и занимают физиологически-правильное певческое положение.

3. Упражнения-распевки.

Данный блок упражнений выполняется как непосредственно перед исполнением песенного материала (для разогрева речевого аппарата), так и в обучающих моментах. Например, повтор мажорных и минорных попевок детьми вслед за педагогом активизирует их слуховое восприятие, развивает ладо-тональный слух. Интервальные попевки (без ладового окраса) также способствуют развитию слуха и голоса.

4. Пальчиковая гимнастика.

Как известно, речь напрямую связана с мелкой моторикой. Развить речевые навыки помогают упражнения для пальчиков и кистей рук. Так как в современном мире мелкая моторика развивается у детей значительно в меньшей степени, чем раньше, то это негативно сказывается и на речевом аппарате. Пальчиковая гимнастика в игровой форме восполняет этот пробел, ненавязчиво помогает улучшить координацию, повышает внимание и самоконтроль. Одно из самых любимых упражнений этой серии у моих воспитанников называется «Гости». Дети декламируют стих и одновременно изображают действия героев. Особенно примечательна радость детей от игрового момента объятий и поцелуев с «гостями»-пальчиками. (Это также заметно в танцевальных элементах, изображающих объятия.) Эти действия позволяют воспитанникам проявлять друг к другу доброжелательность, дарят им позитивный настрой.

5. Самомассаж.

Игровые упражнения с элементами поглаживаний, легких пощипываний, нажимания на указанные части тела расслабляют детей, дают отдых нервной системе. В процессе выполнения упражнений нормализуется и улучшается работа внутренних органов, улучшается кровообращение. Грамотно организованный самомассаж способен значительно повысить

сопротивляемость детского организма перед лицом простудных респираторных заболеваний.

Эффективным методом является также су-джок терапия, которая опирается на использование небольших колючих шариков. Дети катают их между ладонями и пальчиками, массируют кожу ног и рук.

6. Танцевальные упражнения.

Блок упражнений, направленных на разогрев мышц перед танцевальной деятельностью, на улучшение эмоционального состояния воспитанников, либо на снятие стресса и усталости. Все задания – игровые, зачастую ориентированные на подражание повадкам животных, сказочных героев. Иногда целью таких заданий становится повышение чуткости к музыкальной ткани, распознавание разницы в музыкальных регистрах и ладах, повышение слухового контроля у детей.

7. Релаксационные упражнения.

Чтобы снять усталость после занятия, бывает недостаточно приподняться на цыпочках и «на выдохе» опустить ручки вниз. Поэтому для расслабления придумываются различные игры.

Например, игра «Морское дно»: дети изображают морские камешки, подбирая под себя ноги и голову, как только они слышат, что мной исполняется *glissando* (мы называем это «волна идет»), они переворачиваются на спину и медленно шевелят руками и ногами в воздухе, изображая морские водоросли. Следующее *glissando* превращает их в морских крабиков, и в этом случае дети бегают по музыкальному залу на согнутых руках и ногах спиной вниз.

Вторая излюбленная детьми игра называется «Весенний цветок». Все дети садятся на пол, ногами в центр круга, и нагибаются, дотянувшись пальцами рук до пальцев на ногах. Как только они слышат фразу «наступает день», цветок распускается, дети поднимают руки вверх и изображают различные ситуации (капанье дождя по лепесткам, ветер и т. д.).

Каждую игру можно варьировать и придумывать для воспитанников новые задания. Иногда в процессе сотворчества дети сами подсказывают интересные сюжетные повороты.

Направление 3. «Современное состояние и перспективы развития инклюзивного образования в области физической культуры»

УДК 896.011.1

Акулова Екатерина Владимировна,

Российский государственный профессионально-педагогический университет; 620012, Россия, г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11; e-mail: kat.gr.96@mail.ru

Бараковских Ксения Николаевна,

старший преподаватель кафедры ТМФК, Российский государственный профессионально-педагогический университет; 620012, Россия, г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11; e-mail: dekanat-ffk@bk.ru

ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗАЦИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО СЕРВИСА В ПОСТКАРАНТИННЫЙ ПЕРИОД

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физкультурно-оздоровительный сервис; физическая культура; фитнес-клубы; спорт; карантин.

АННОТАЦИЯ. В данной статье подробно рассмотрены произошедшие в период пандемии коронавируса изменения в сфере физкультурно-оздоровительного сервиса. Рассказано каким образом это повлияло на население и как происходит «восстановление» организаций, оказывающих физкультурно-оздоровительные услуги населению, а главное каким образом оценивают эффективность деятельности таких организаций в пост карантинный период на примере Свердловской области.

Akulova Ekaterina Vladimirovna,

Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Barakovskikh Ksenia Nikolaevna,

Senior Lecturer of Department of TMFK, Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

PERFORMANCE INDICATORS OF ORGANIZATIONS OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH SERVICES IN THE POST-QUARANTINE PERIOD

KEYWORDS: health and fitness service; physical education; fitness clubs; sport; quarantine.

ABSTRACT. This article discusses in detail the changes that occurred during the coronavirus pandemic in the field of physical culture and health services. It is described how this affected the population and how the “restoration” of organizations providing physical education and health services to the population is taking place, and most importantly how the effectiveness of the activities of such organizations during the post-quarantine period is assessed on the example of the Sverdlovsk region.

На сегодняшний день в России достаточно остро встает вопрос об уровне здоровья населения, это связано с пандемией коронавирусной инфекции и в большей степени с длительными ограничительными мерами, которые были введены в регионах, до настоящего момента полностью не сняты. Так как ограничительные меры затронули практически все сферы человеческой жизнедеятельности без исключения, сфера физкультурно-оздоровительного сервиса с большими усилиями преодолела так называемый «кризис» и в данный момент пытается достигнуть удовлетворительных показателей своей деятельности.

Важно отметить, что так называемые организации физкультурно-оздоровительного сервиса предоставляют специфические услуги для населения, через организованную и четко выстроенную систему взаимодействия тренеров и клиентов. Ярким примером такой системы является фитнес-клуб, а специфические услуги, которые он предоставляет, относятся к категории специальных потребностей человека, удовлетворяющих потребности в поддержании оптимального уровня здоровья и самовыражения личности через социально активную полезную деятельность. На практике, эта деятельность представляет собой специально организованную программу занятий со специалистом в области физической культуры, спорта или фитнеса с целью оздоровления или поддержания оптимального уровня физического развития человека.

Услуги физкультурно-оздоровительного сервиса являются одним из самых популярных способов удовлетворения потребностей, связанных с физической и двигательной активностью всех возрастных категорий. Масовость, доступность и эффективность позволяли организациям физкультурно-оздоровительного сервиса долгое время оставаться востребованными для населения на рынке услуг. Но из-за пандемии коронавируса многие организации обанкротились или были ликвидированы, а те немногие кто, сумел пережить непростое для коммерческих организаций время, еще долго не сможет вернуться к прежним показателям.

Стоит понимать, что, говоря об организациях физкультурно-оздоровительного сервиса мы подразумеваем предоставление услуг, связанных с двигательной активностью или оздоровлением населения на коммерческой основе. Именно поэтому потребитель данных услуг является клиентом данной организации и получает услугу (посещает тренировочные занятия) за определенную плату. Но кроме специфических услуг в двигательной активности, оздоровлении организма, организации физкультурно-оздоровительного сервиса позволяют удовлетворить такие немаловажные социальные потребности как общение с другими члена группы или общества. Именно поэтому организации физкультурно-оздоровительного сервиса являются наиболее эффективными для полноценного физического воспитания и развития социально ориентированной личности [4].

В статье мы говорим о системе организаций физкультурно-оздоровительного сервиса в контексте современных проблем образования в области физической культуры, потому что:

В-первую очередь это обусловлено тем, что физкультурно-оздоровительная деятельность данных организаций в последние несколько привлекает внимание органов государственной власти и подведомственных учреждений, в свою очередь последние активно занимаются пропагандой здорового образа жизни и оздоровления населения через фитнес-клубы. Примером, тому является реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) через фитнес-клубы. Что позволяет абсолютно любому желающему бесплатно сдать нормы ГТО для любого возраста на базе фитнес-клуба бесплатно [3].

Во-вторых, после внесения в 2019 году изменений в Федеральный закон № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Закон № 329-ФЗ) в раздел о деятельности фитнес-центров, где не только официально зафиксировали и утвердили понятие «фитнес-центр», а еще и обязали специалистов данной сферы соблюдать профессиональные образовательные стандарты. А именно, после внесения изменений в Закон № 329-ФЗ, складывается единое понимание деятельности фитнес-центров, так как теперь данное учреждение является организацией физкультурно-спортивного сервиса, целью деятельности которой является оказание населению услуг, связанных с физической подготовкой и физическим развитием. Дополнения обязывают фитнес-центры в лице руководителей применять профессиональные образовательные стандарты в части требований при трудоустройстве на работу. Это напрямую связывает систему профессионального образования, а именно средние профессиональные и высшие образовательные организации, которые готовят специалистов для отраслей, направленных на реализацию физкультурно-оздоровительной и физкультурно-спортивной деятельности.

В-третьих, уровень материально-технического оснащения фитнес-клубов позволяет реализовывать учебно-тренировочные программы практически по всем видам спорта, так, к примеру среднестатистический фитнес-клуб площадью 2 тыс. кв. м. имеет в своем составе такие подразделения как: тренажерный зал, групповые программы, детский клуб, зону боевых искусств, бассейн и другие. Все вышеперечисленные структурные подразделения позволяют открывать различные секции по видам спорта, в том числе и олимпийским и осуществлять подготовку детей, подростков и молодежи, а также взрослого населения к участию в соревнованиях или к демонстрации высокого уровня физической подготовленности.

В-четвертых, многие крупные фитнес-клубы и центры активно занимаются продвижением образовательных услуг для населения или специалистов в области физической культуры, спорта и фитнеса. Сеть фитнес-клубов «Брайт-Фит» имеет в своем составе «Уральский институт фитнес-

са», а также лицензию на ведение образовательной деятельности и выдачи соответствующих документов о дополнительном профессиональном образовании. Многие фитнес-клубы, также проводят просветительскую или образовательную деятельность для клиентов и любых желающих в области спорта и здорового образа жизни, без выдачи подтверждающих документов в форматах лекций и мастер-классов.

Для того чтобы определить показатели эффективности деятельности организаций физкультурно-оздоровительного сервиса в посткарантинный период, нам важно рассмотреть хронологию событий и обозначить состояние деятельности вышеупомянутых организаций до пандемии коронавируса.

До пандемии коронавируса, физкультурно-оздоровительные организации, в частности фитнес-клубы являясь коммерческими организациями, за счет своей массовости и общедоступности могли охватить практически все возрастные группы населения, от младенцев до пожилых (за при наличии специалистов). Также благодаря популяризации здорового образа жизни концентрировали у себя молодых, платежеспособных клиентов, которые имели возможность оплачивать услуги не только фитнес-клуба (занятия групповых программ, в кардио-зоне услуги бассейна, сауны, душа), но и услуги персонального тренинга. Соответственно, до пандемии коронавируса, возможно было оценить эффективность по конкретным показателям, которые представляли собой перечень критериев оценки не только работы физкультурно-оздоровительной организации, но и ее перспектив в определенный, чаще всего долгосрочный период – так называемые показатели эффективности деятельности. До серьезных социально-экономических перестановок показатели эффективности деятельности организаций физкультурно-оздоровительного сервиса выражались в:

1. Материально-техническом оснащении физкультурно-оздоровительной организации: наличии популярных линеек тренажеров на проработку различных группы мышц, количестве залов групповых программ и т. д.

2. Наличии высококвалифицированных специалистов в узких областях: реабилитологи, ортопеды, специалисты по женскому тренингу в послеродовой период.

3. Количестве клиентов фитнес-клуба: из них отдельно в общем количестве держателей клубных карт, отдельно тех, кто пользуется только услугами персонального тренинга.

4. Количестве посещений фитнес-клуба по дням недели и временным промежуткам: «горячие часы» с 7:00-11:00 и с 18:00-21:00, «холодные часы» с 12:00-17:00.

5. Плановых показателях структурных подразделений, в которых учитываются реальные, достижимые, относительно пропорциональные показатели, подсчет ведется в рублях.

6. Финансовом состоянии фитнес-базы после выполнения обязательных платежей (оплата коммунальных платежей, заработная плата сотрудников, поддержка материально-технической базы клуба).

7. Соотношении клиентских групп: дети и подростки, молодежь, клиенты среднего и старшего возраста.

Пытаться расположить данные показатели в определенной последовательности, не имеет смысла, так как все они диффузны и чаще всего зависят от сегмента, к которому принадлежит организация и лояльности клиентов конкретной организации.

Стоит также учесть экономические показатели организаций физкультурно-оздоровительного сервиса, для этого мы проанализировали данные из открытых интернет-источников, а также статистических данных, которые опубликовала Ассоциация операторов фитнес-индустрии (далее – АОФИ) из которых следует, что объем рынка физкультурно-оздоровительных услуг составляет 124,8 млрд рублей по состоянию на начало 2020 года. Процент проникновения фитнес-услуг среди населения 2,9%, общее количество клиентов (держателей клубных карт) составляет 4,3 млн человек. Анализ рынка фитнес-услуг в России до 2018 года, говорит о том, что система организаций физкультурно-оздоровительного сервиса претерпела небывалый успех, за счет массовости и относительной доступности предоставляемых услуг [2].

Как уже было отмечено ранее, важно понимать хронологию событий, которую мы рассмотрим на примере Свердловской области, но ситуация во всех регионах была относительно одинаковая. Свердловская область на момент начала карантина конец февраля 2020 года, была на втором месте после Московской области по уровню заболеваемости. В целях препятствия распространения коронавирусной инфекции, губернатор Свердловской области Евгений Владимирович Куйвашев подписал указ о введении на территории Свердловской области режима повышенной готовности по коронавирусу от 18 марта 2020 года № 100-УГ [6].

С момента введения официального карантина в регионе был введен запрет на проведение массовых мероприятий, выдвинут ряд обязательных требований для работодателей и учреждений различного типа и уровня о регламенте рабочего процесса в период ограничительных мер, данные меры коснулись и системы физкультурно-оздоровительного сервиса [5].

В начале ситуация оценивалась как стабильная, так как многие работодатели и сотрудники рассчитывали на скорый возврат к прежнему режиму работы, также фактор сезонности – теплое время года, когда тренировки можно проводить на улице и относительно лояльные клиенты, в каждой организации физкультурно-оздоровительного сервиса давали возможность функционировать в крайне нестабильной обстановке.

Вследствие регулярных продлений карантина и ужесточение ограничительных мер ситуация с показателями эффективности постепенно стала изменяться и ведущим показателям стали:

1. Не финансовое состояние фитнес-базы после оплаты всех обязательных платежей, конверсия (в фитнесе это как правило соотношение оплаченных блоков персональных тренировок к проведенным вводным персональным тренировкам). Так как снятие ограничительных мер в первую очередь коснулось тренеров тренажерного зала, а групповые программы были еще длительное время закрыты, инструкторы тренажерного зала – так называемые универсалы стали основным источником доходов.

2. Материально-техническое оснащение физкультурно-оздоровительной организации в посткарантинный период стало учитывать не количество и модельный ряд тренажеров, а наличие информационно-коммуникационных и мультимедийных средств общения для взаимодействия с тренером и посещения онлайн тренировок.

3. Учет количества тех клиентов фитнес-клуба, которые посещают занятия, независимо от того, что ограничительные меры частично сохраняются (с соблюдением социальной дистанции и масок).

4. Ориентир на клиентскую группу: молодежь, так как они беспрепятственно могут посещать любые физкультурно-оздоровительные организации, а люди, относящиеся к категории 65+ до сих пор на карантине.

5. Плановые показатели только для менеджеров отдела продаж: продажа карт стала приоритетным показателем, так как из-за демпинговой политики, сложно удержать лояльность клиента (многие клубы даже бизнес и премиум сегмента практически сравнялись по цене на годовой абонемент с клубами эконом класса). Для того чтобы покрыть расходы таких статей как заработная плата сотрудников важно, чтобы продажа карт была на потоке и ежемесячно выполняла поставленные планы по продажам.

Следовательно, можно отметить, что показатели эффективности до пандемии основывались на слаженной и четко распланированной работе всех структурных подразделений фитнес-клуба, именно поэтому при низких показателях одного подразделения, другим можно было скомпенсировать плановые показатели. Показатели пост карантинного периода, обусловлены текущей рыночной ситуацией, как показывает анализ рынка фитнес-услуг в России с прогнозом на 2019-2023 гг., который был проведен BusinesStat разработчиком готовых обзоров промышленных и потребительских рынков.

Многие фитнес-клубы терпят колоссальные убытки, функционируя в основном за счет того, что являются сетевыми или владеют франшизой, частные студии и тренажерные залы были разорены, многие организации были ликвидированы. К примеру, из более чем, двух сотен частных организаций физкультурно-оздоровительной направленности, не смогли пережить пандемию и вернуться в рабочий формат около 30% организаций.

В денежном эквиваленте фитнес-клубы в России за период карантина потеряли более 65 млрд рублей дохода, а те, что функционируют на данный момент продолжают терпеть убытки и остаются на плаву за счет предоставленных кредитов по государственной программе [1].

Стоит отметить, что показатели эффективности пост карантинного периода обозначены и валидны по состоянию на конец 2020 года, делать прогноз на 2021 год, на наш взгляд еще рано. Ведь если учесть, что по итогам 2020 года фитнес-индустрия только в Свердловской области потеряла одну пятую часть сотрудников – это порядка 1200 человек, это существенно замедлит темпы развития сферы физкультурно-оздоровительного сервиса. Многие фитнес клубы не проработали и 9 месяцев после частичного послабления санитарно-эпидемиологических требований, поэтому многие организации ждут сезонного фактора – период подготовки к пляжному сезону, а также финансовую поддержку для предпринимателей со стороны государства: кредиты на льготных условиях и рассрочку арендной платы со стороны арендодателей помещений.

На основании всего вышесказанного можно сделать вывод, что по состоянию на 2021 год, показатели эффективности организаций физкультурно-оздоровительного сервиса в пост карантинный период основываются на делегировании плановых показателей отделам продаж, увеличением всеми доступными способами конверсии с вводных персональных тренировок. Особенно важно отметить, что нынешние показатели эффективности напрямую зависят от демпинговой политики фитнес-рынка. Делать прогноз на будущий год, а также на последующие периоды сферы физкультурно-оздоровительного сервиса, не представляется возможным из-за динамично меняющийся социально-экономической ситуации в стране и регионе, какими будут показатели эффективности в конце 2021 года можно будет судить по окончанию летнего сезона. Также важно отметить, что показатели эффективности фитнес-клубов, будут зависеть от того, каким образом поведет себя в этой ситуации система образования в области физической культуры и спорта – будут ли они продолжать обучать специфическим направлениям подготовки студентов и уже работающих специалистов и будет ли сфера физкультурно-оздоровительного сервиса привлекательна для трудоустройства и профессионального роста в пост карантинный период, все это покажет время.

Список использованных источников

1. Анализ рынка фитнес-услуг в России в 2014-2018 гг., прогноз на 2019-2023 гг. – Москва, 2019. – URL: https://businessstat.ru/images/demo/fitness_russia_2019_demo_businessstat. – Текст : электронный.
2. Ассоциация операторов фитнес-индустрии России (АОФИ). – Москва, 2017-2021. – URL: <https://fitnessassociation.ru/#news>. – Текст : электронный.
3. Калашникова, Е. В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс – ГТО: проблемы и перспективы внедрения через систему фитнес-центров /

Е. В. Калашникова, К. Н. Бараковских // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций : сборник материалов 10-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 7-8 апреля 2020 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург, 2020. – С. 105-109.

4. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – Санкт-Петербург : Евразия, 2002. – С. 183-189.

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 16.10.2020 № 31 «О дополнительных мерах по снижению рисков распространения COVID-19 в период сезонного подъема заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями и гриппом». – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>. – Текст : электронный.

6. Указ губернатора Свердловской области от 18 марта 2020 года № 100-УГ «О введении на территории Свердловской области режима повышенной готовности и принятии дополнительных мер по защите населения от новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV)». – URL: <http://www.pravo.gov66.ru>. – Текст : электронный.

Акулова Екатерина Владимировна,

Российский государственный профессионально-педагогический университет; 620012, Россия, г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11; e-mail: kat.gr.96@mail.ru

Бараковских Ксения Николаевна,

старший преподаватель кафедры ТМФК, Российский государственный профессионально-педагогический университет; 620012, Россия, г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11; e-mail: dekanat-ffk@bk.ru

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПОСРЕДСТВОМ АКТИВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура; спорт; высшие учебные заведения; физкультурно-спортивные сооружения; образовательный процесс.

АННОТАЦИЯ. В данной статье рассмотрены проблемы, с которыми столкнулось профессиональное образование в области физической культуры и спорта в период карантинных мер и обучения с применением электронного обучения, и дистанционных образовательных технологий. Предложены механизмы совершенствования профессионального образования в области физической культуры и спорта путем использования физкультурно-спортивных сооружений.

Akulova Ekaterina Vladimirovna,

Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Barakovskikh Ksenia Nikolaevna,

Senior Lecturer of Department of TMFK, Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

IMPROVING THE SYSTEM OF PROFESSIONAL EDUCATION IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT BY MEANS OF ACTIVE USE SPORTS AND ATHLETIC FACILITIES

KEYWORDS: physical education; sport; higher education institutions; physical culture and sports facilities; educational process.

ABSTRACT. This article discusses the problems faced by professional education in the field of physical culture and sport during the period of quarantine measures and training with the use of e-learning, and distance educational technologies. Mechanisms for improving professional education in the field of physical culture and sports by using physical culture and sports facilities are proposed.

В настоящее время вопрос, касающийся профессионального образования, стоит на одном из первых мест по значимости для общества и государства, основная причина на наш взгляд, это последствия карантина по причине пандемии коронавирусной инфекции и сохранившиеся довольно

длительное время, уже более года ограничительные меры: изоляция населения в возрасте старше 65 лет, социальная дистанция 1,5 м между людьми в общественных местах, обязательное ношение средств индивидуальной защиты и самое главное длительный период дистанционного обучения [3]. Исходя из того, в каком состоянии на сегодняшний день находится система профессионального образования, в нашей статье мы рассмотрим способы совершенствования системы профессионального образования в области физической культуры и спорта.

В Свердловской области в целях препятствия распространения коронавирусной инфекции, губернатор Свердловской области Евгений Владимирович Куйвашев подписал указ о введении на территории Свердловской области режима повышенной готовности по коронавирусу от 18 марта сроком до 12 апреля 2020 года. Ограничительные меры сохраняются на протяжении длительного времени, учреждения среднего и высшего профессионального образования стали переводить студентов и преподавателей в дистанционный формат обучения, что сказалось на качестве образования.

Во-первых, профессиональное образование – это система, которая обеспечивает подготовку рабочих кадров для государства практически во всех сферах деятельности, что касается профессионального образования в сфере физической культуры и спорта, то оно занимает одно из ведущих мест в политике нашей страны, за счет активной популяризации и пропаганды здорового образа жизни.

Во-вторых, профессиональное образование в области физической культуры и спорта, стало еще более востребованным после внесения изменений в ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с обязательным требованием применять профессиональные стандарты в части требований к квалификации работников с учетом особенностей выполняемых работниками трудовых функций [6]. Это влечет за собой появление различных курсов переподготовки и повышения квалификации для уже действующих сотрудников и повышения спроса на основные профессиональные образовательные программы среднего и высшего звена в области физической культуры и спорта.

В-третьих, профессиональное образование в области физической культуры и спорта, стало престижным, многие уже сформировавшиеся специалисты из других областей меняют вектор профессиональной деятельности. Становится модно обучаться на курсах переподготовки и пробовать себя в роли фитнес-тренера, в особенности если у человека имеются спортивные достижения, разряды или звания. Пандемия коронавируса внесла значительные коррективы в систему профессионального образования в особенности в области физической культуры и спорта, из-за чего возникли некоторые проблемы.

Из-за повсеместного внедрения дистанционного обучения, специалисты, которые обучаются по профессиональным образовательным про-

граммам в области физической культуры и спорта лишились возможности посещать полноценные практические занятия по прикладным дисциплинам в образовательных учреждениях. Лекционные занятия были переведены в онлайн формат, а практические заменены большим объемом самостоятельной теоретической работы или же выполнением физических упражнений по обучающим видео. Это снизило не только качество обучения, но и повлияло на мотивацию студентов и преподавателей, так как дисциплины профессионального цикла, связанные с изучением двигательных действий и физических упражнений, невозможно изучать полноценно в дистанционном формате [1].

Стоит обратить внимание на тот факт, что студенты, которые обучались по основным профессиональным образовательным программам в области физической культуры и спорта во время ограничительных мер были лишены возможности самостоятельного посещения спортивно-оздоровительных занятий на открытом воздухе и в специально оборудованных местах. Допускалась возможность индивидуальных домашних тренировок, но как правило данный формат освоения программы подготовки в области физической культуры, спорта и фитнеса – мало эффективны, в особенности если речь идет о специальных упражнениях, для выполнения которых необходимо специализированное оборудование и инвентарь.

Можно с уверенностью говорить, что ограничительные меры, пагубно сказались на профессиональном образовании в области физической культуры и спорта, но все же перейдя рубеж по заболеваемости, некоторые регионы, включая Свердловскую область, начали постепенно, частично снимать ограничения. В настоящее время открыты фитнес-центры и иные организации спортивно-оздоровительной направленности, доступны торговые центры и учреждения образования, в том числе профессионального. Многие организации высшего и среднего профессионального образования функционируют в режиме смешанного обучения, то есть сочетают очную форму обучения и обучение с использованием дистанционного обучения и электронных образовательных программ [5]. Но из-за того, что все организации обязаны строго соблюдать: дистанционирование не менее 1,5 м между людьми, которые находятся в организации (помещении) и масочный режим образовательные организации профессионального образования не могут полноценно функционировать. Когда мы говорим о не полноценном функционировании, мы подразумеваем сложности при организации образовательного процесса, для студентов, обучающихся по выше представленным направлениям. На практике, количество студентов в учебных группах колеблется от 25 до 30 человек, а возможности материально-технической базы образовательного учреждения – спортивного зала, с соблюдением всех норм может вместить не более 10-15 обучающихся одновременно. Разумеется, многие образовательные организации имеют на балансе стадионы, которые не всегда оборудованы для занятий по направ-

лению подготовки студентов, также некоторые преподаватели вынуждены организовывать учебные занятия в близлежащих парках, но это может негативно отразиться на освоении учебной программы. К примеру, студенты уже освоили виды спорта, которые возможно организовать на свежем воздухе и теперь, когда у них в соответствии с учебным планом идет гимнастика или современные виды фитнеса, они вынуждены заниматься на улице и в не подходящих условиях, а преподавателю приходится подстраивать учебный процесс под сложившиеся обстоятельства. Именно поэтому необходимо как можно скорее усовершенствовать систему профессионального образования в области физической культуры и спорта.

На наш взгляд совершенствование системы профессионального образования в области физической культуры и спорта на данный момент возможно только в том случае если начнут активно использоваться физкультурно-спортивные сооружения.

Напомним, что физкультурно-спортивные сооружения представляют из себя отдельные здания или комплексы построек (сооружений), предназначенных для оздоровительных и учебно-тренировочных занятий, а также для проведения соревнований по различным видам спорта. На примере Уральского региона продемонстрируем значимость подобного рода сооружений для системы профессионального образования в области физической культуры и спорта.

На примере Свердловской области можно сказать, что именно такие виды сооружений находятся в состоянии развития, на которое влияют следующие процессы:

1. Екатеринбург подавал заявку на проведения научно-технической выставки ЭКСПО – 2025 несмотря на то, что по итогу данное мероприятие не будет проведено в Уральском регионе для того, чтобы участвовать в розыгрыше тендера из федерального бюджета было направлено огромное количество средств для повышения привлекательности города Екатеринбурга, в том числе для ремонта и постройки различных спортивных сооружений.

2. После того как, Россию выбрали страной для проведения Чемпионата мира по футболу FIFA 2018 – Екатеринбург оказался в числе городов, в которых будут проведены групповые этапы чемпионата в Свердловской области началась работа по благоустройству спортивных сооружений, открытых полей, и стадионов для игры в футбол.

3. Екатеринбург, который год подтверждает право называться «Столицей единоборств», так как Уральский регион на протяжении трех лет принимает крупнейший международный турнир по борьбе «Grandslam», 2018, 2019, 2020 (перенесен из-за пандемии), а также проводятся чемпионаты мира и международные турниры по боксу, карате и спортивному самбо.

4. В Екатеринбурге находится один из самых современных центров по подготовке спортсменов (различных видов единоборств) – Академия единоборств РМК, созданной по инициативе главы Русской медной компании (РМК) Игоря Алтушкина.

По данным из Федеральной службы государственной статистики по состоянию на 2020 год в городе Екатеринбурге расположено 1730 спортивных сооружений, в том числе 17 стадионов с трибунами, 450 крытых спортзалов и 45 плавательных бассейнов, функционирует 38 спортивных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Даже если брать в расчет ограничительные меры и различного рода факторы, при таком объеме физкультурно-спортивных сооружений возможно выделить место для занятий студентов профессиональных образовательных организаций в период сохранившихся жестких мер дистанционирования [2]. Для этого необходимо:

- Каждому учреждению профессионального образования проанализировать расположение и возможности близлежащих физкультурно-спортивных сооружений.

- Соотнести учебные планы по основным профессиональным образовательным программам в области физической культуры и спорта и имеющиеся в шаговой доступности спортивные сооружения.

- Подготовить соглашение о сотрудничестве для администрации физкультурно-спортивного сооружения и предложить стать социальным партнером учреждения профессионального образования.

- Если в образовательном учреждении студентами осваиваются основные профессиональные образовательные программы, связанные с отраслью физкультурно-оздоровительного сервиса которые предполагают занятия в формате фитнес-клуба, подать заявку в Ассоциацию операторов фитнес-индустрии на имя регионального представителя. В Свердловской области региональным представителем является Антон Николаевич Гиренко-Коцуба (генеральный директор сети фитнес-центров Power House Gym), с просьбой предоставить возможность проведения занятий для студенческих групп на базе учреждений спортивно-оздоровительного сервиса на безвозмездной основе или же в формате социального партнерства.

- Выстроить учебный процесс таким образом, чтобы практические занятия максимально подходили под категории выбранного спортивного сооружения: в спортивно-зрелищных (демонстрационных), целесообразно проводить занятия по игровым видам спорта или же межгрупповые соревнования, в учебно-тренировочных сооружениях распределять студенческие группы по уровню подготовки (независимо от курса), а также по избранному виду спорта. Физкультурно-оздоровительные сооружения посещать мини группами студентов для того, чтобы сохранить длительные партнерские отношения (за счет минимизации неудобств клиентов фитнес-клубов).

Все выше сказанное позволит планомерно совершенствовать систему профессионального образования в области физической культуры и

спорта по средствам активного использования физкультурно-спортивных сооружений. В дальнейшем после полного снятия ограничительных мер, благодаря сотрудничеству образовательных организаций с представителями физкультурно-спортивных сооружений, возможно, поможет переосмыслить систему взаимодействия и устоявшиеся федеральные государственные стандарты профессионального образования в области физической культуры и спорта.

Список использованных источников

1. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020. – URL: <https://docs.edu.gov.ru>. – Текст : электронный.

2. Управления Федеральной службы государственной статистики по Свердловской области. – Екатеринбург, 2021. – URL: <https://sverdl.gks.ru>. – Текст : электронный.

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 16.10.2020 № 31 «О дополнительных мерах по снижению рисков распространения COVID-19 в период сезонного подъема заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями и гриппом». – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>. – Текст : электронный.

4. Указ губернатора Свердловской области от 18 марта 2020 года № 100-УГ «О введении на территории Свердловской области режима повышенной готовности и принятии дополнительных мер по защите населения от новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV)». – URL: <http://www.pravo.gov66.ru>. – Текст : электронный.

5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. от 2020). – URL: <http://www.consultant.ru/document>. – Текст : электронный.

6. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ. (ред. от 02.08.2019). – URL: <http://www.consultant.ru/document>. – Текст : электронный.

Арзымбетова Дайана Ибрахимова,

магистрант, Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева; 010000, Казахстан, г. Нур-Султан, ул. Сатпаева, 2; e-mail: daiana_31.05@mail.ru

Длиббетова Гайни Карекеевна,

доктор педагогических наук, профессор, Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева; 010000, Казахстан, г. Нур-Султан, ул. Сатпаева, 2; e-mail: gainid@mail.ru

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ ПО ПЕДАГОГИЧЕСКИМ
СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ**

Ключевые слова: профессиональная ориентация; профессиональное самоопределение; выбор профессии; профориентационная работа; педагогические специальности; педагоги; педагогические инновации.

Аннотация. Учитель – ключ к успеху обучающихся. Выдающийся казахский педагог-просветитель Ыбырай Алтынсарин на высоком уровне отмечал роль учителя, отмечая: «Хороший учитель – это прежде всего, потому что учитель – сердце школы». Ян Амос Коменский – великий педагог, придерживался такого же мнения, считая, что должность учителя почётна и ответственна, как никакая другая, «выше которой ничего не может быть под солнцем». Основатель гуманной педагогики Шалва Александрович Амонашвили отмечал, что «школа – это не здание, парты, стулья и кабинеты, а школа – это учитель», тем самым акцентируя высокую роль учителя в целостном становлении любой личности.

Целью исследования является выявление факторов, влияющих на мотивирование выбора профессии педагога школьниками.

Анализ результатов изучения и выработанные рекомендации могут быть основой для формирования механизмов для привлечения и удержания наилучших кандидатов в профессии педагога и создания благоприятных профессиональных условий для действующего педагогического состава страны.

Подготовка к выбору профессии играет важную роль потому, что она является неотъемлемой частью разностороннего развития личности, и ее следует рассматривать в единстве и взаимодействии с нравственным, трудовым, интеллектуальным, политическим, эстетическим и физическим совершенствованием личности. Из чего можно заключить, что выбор профессии – это важная часть, как в развитии каждого человека, так и в функционировании общества в целом.

Arzymbetova Daiana Ibrakhimovna,

Master's Degree Student, Eurasian National University named after L.N. Gumilev, Nur-Sultan, Kazakhstan

Dlimbetova Gaini Karekeevna,

Doctor of Pedagogy, Professor, Eurasian National University named after L.N. Gumilev, Nur-Sultan, Kazakhstan

PROBLEMS AND PROSPECTS OF PROFESSIONAL ORIENTATION WORK ON PEDAGOGICAL SPECIALTIES

KEYWORDS: vocational guidance; professional self-determination; choice of profession; vocational guidance work; pedagogical specialties; teachers; pedagogical innovation.

ABSTRACT. The teacher is the key to student success. The outstanding Kazakh teacher-educator Ybyrai Altynsarin noted the role of the teacher at a high level, noting: “A good teacher is first of all, because the teacher is the heart of the school”. Jan Amos Komensky, a great teacher, held the same opinion, believing that the position of a teacher is honorable and responsible, like no other, “higher than which nothing can be under the sun”. The founder of humane pedagogy, Shalva Aleksandrovich Amos-nashvili, noted that “a school is not a building, desks, chairs and offices, but a school is a teacher,” thereby emphasizing the high role of a teacher in the integral formation of any personality.

The aim of the study is to identify the factors influencing the motivation of schoolchildren to choose the profession of a teacher.

The analysis of the study results and the developed recommendations can be the basis for the formation of mechanisms for attracting and retaining the best candidates in the teaching profession and creating favorable professional conditions for the current teaching staff of the country.

Preparation for choosing a profession has an important role because it is an integral part of the versatile development of the individual, and it should be considered in unity and interaction with moral, labor, intellectual, political, aesthetic and physical improvement of the individual. From which we can conclude that the choice of a profession is an important part, both in the development of each person and in the functioning of society as a whole.

В наше время глобальная информатизация общества является одной из доминирующих тенденций развития цивилизации XXI века, особенно в период мировой пандемии. Вследствие стремительного развития информационных и коммуникационных технологий возникает новая информационная среда обитания и жизнедеятельности, формируется постиндустриальное, информационное общество. Именно поэтому перед системой образования на сегодняшний день встаёт новая проблема – подготовить подрастающее поколение к самостоятельному принятию решений и ответственным действиям, профессиональной деятельности в высоко информационном пространстве. Вследствие этого инновационность современного процесса обучения одно из важнейших направлений. В связи с переходом образования к профильному обучению, проблема личностного и профессионального самоопределения школьников активизировалось.

Выбор специальности – одно из важнейших решений, принимаемых человеком в жизни, поскольку все хотят, чтобы работа соответствовала интересам и возможностям, приносила радость и достойно оплачивалась. На выбор профессии оказывает влияние различные факторы – это и собственные интересы и способности, и мнение друзей и родителей, востребованность на рынке труда.

Призвание «педагог» одна из самых уважаемых, почетных и знаменательных профессий в мире. Учитель – это человек, который создает пер-

спективы, ведь труд учителя напрямую влияет на развитие знаний молодого поколения, их убеждения, культуру, мировоззрение, самообразование, духовные и нравственные ценности [1].

Мы считаем, что педагогическая специальность – очень актуальна в наше время. Так как есть нехватка педагогических сотрудников. В сентябре 2020 года Президент РК Касым-Жомарт Токаев анонсировал постепенное повышение заработной платы учителям. Такой факт должен активизировать не только тех педагогов, которые уже работают в сфере образования, но и привлекать молодое поколение. Зарботок педагогов планируют повышать поэтапно – уже запланированы расчеты до 2023 года. Планируется также реформирование оплаты учителей малокомплектных школ и модернизация образовательного процесса. С января 2021 года учителям повысили заработную плату на 25%. Это касается не только школьных учителей, но и: воспитателей детских дошкольных учреждений (детских садов); учителей в средних профессиональных образовательных учреждениях; преподавателей высших учебных заведений; педагогов других образовательных систем. Кроме общего повышения, учителя смогут получать надбавку за квалификацию. Сумма доплат составит 30-50% зарплаты. Таким образом видим, что зарплата педагогов в Казахстане повышается. Постепенно выплаты станут еще большими [2].

Недостаток информации о специальностях и учебных заведениях, где можно получить необходимое образование – одно из препятствий для самостоятельного выбора специальности. Но практика показывает, что далеко не все учащиеся могут самостоятельно размышлять над вопросом профессионального выбора. Поэтому роль профориентационной работы выросла и потребовала нового подхода к её организации, что во многом связано с усложнением труда, расширением диапазона профессий. Задача учителей, занимающихся профессиональной ориентацией, повысить мотивацию учащихся к самостоятельному профессиональному выбору. В этом могут помочь информационно-цифровые технологии. Быстро развивающийся Интернет и компьютерная техника являются реальным ресурсом для обновления форм и принципов профессиональной ориентационной работы. Использование цифровых технологий во внеурочной деятельности обеспечивает свободный доступ к интересующей информации, повышает интерес учащихся, как к психологическим занятиям, так и к компьютерным технологиям:

- ориентирует на функциональную персональную работу;
- может помочь учащимся старших классов создавать готовность к самостоятельному выводу о собственных ведущих предрасположенностях и возможностях;
- дает вероятность приблизительно обнаружить собственные личные и профессиональные интересы и предрасположенности;

– создает представление о будущей специальности, как важнейшем виде социальной деятельности современного человека, о тех требованиях, которые профессия предъявляет человеку;

– может помочь задать любому ученику актуальные и ценностные ориентиры. Можно сказать, что нынешний подход к организации профориентационной работы с учениками старших классов связан с необходимостью развития средств продуктивного обучения на творческой, поисково-исследовательской основе, что очень зависит с необходимостью активной цифровизацией учебного процесса, повышения информационной основы их профессионального выбора. С помощью Интернета можно решить различные задачи по организации профессиональной ориентационной работы. Всемирная сеть позволяет комплексно улаживать задачи профессионального самоопределения. Здесь можно пройти профессиональное ориентационное тестирование, получить представления по востребованным профессиям и изучить сайты, где находятся изложения о данных профессиях, с целью определения своих способностей и индивидуальных качеств. Так же на сайтах публикуются разные статьи о рабочих днях профессионалов. Особое значение имеют сайты, предоставляющие сведения об организациях образования, особенностях поступления в высшие учебные заведения и обучения в них. В сети Интернет достаточно различных сведений о рейтингах учебных заведений, востребованности их выпускников. Кроме этого, Интернет в настоящее время становится мощным не только информационным, но и образовательным ресурсом. В последние годы все большую распространенность приобретает возможность онлайн обучения, сейчас эта система уже реализована [3]. В результате можно выделить сайты вузов Республики Казахстан с педагогическими специальностями, которые выполняют функцию профориентации и могут использоваться не только учителями и специалистами по психологии, работающими в этой области, но и школьниками и их родителями для самостоятельного сбора сведений: например, предоставляющие множественную информацию для школьников и их родителей по вопросам поступления в высшие учебные заведения, для студентов и абитуриентов относительно данного учебного заведения.

Одно из важнейших решений, принимаемых в жизни – это выбор профессии. Какая специальность подходит больше всего, как не ошибиться при выборе профессии, где получить консультацию по профессиональной ориентации – ответы на эти и многие другие вопросы можно найти в виртуальном кабинете профессиональной ориентации. Одна из форм инновационной организации профессиональной ориентационной работы – это виртуальный кабинет профессиональной ориентации, который создается на сайте общеобразовательной организации как форма интерактивного общения и является электронным цифровым ресурсом. Работа виртуального кабинета профессиональной ориентации должна быть ориентирована на формирование у него стремления к самостоятельному выбору спе-

циальности с учетом полученных знаний о своих способностях, активизацию обучающегося, о перспективах своего профессионального пути.

Особенностью современной инновационной формы формирования профессиональной ориентационной работы является то, что она представляет собой систему подготовки учащихся к самостоятельному, осознанному и свободному выбору профессии, где должны учитываться индивидуальные особенности человека и его потребности, с одной стороны, и биржа труда – с другой стороны. В целях увеличения эффективности и результативности профессиональной ориентационной работы с обучающимися общеобразовательных организаций следует проводить мероприятия с применением передовых информационно-коммуникационных средств (мультимедийные демонстрации, видеоролики, интернет конференции по профориентации), нацеленные на рассмотрение задач перспективного развития профессий и рынка труда [4]. 25 декабря 2020 года Евразийским национальным университетом была проведена онлайн конференция по профориентации на платформе Zoom, присутствовали учащиеся школ и колледжей с разных городов Казахстана. Необходимо предоставлять информацию не только о различных профессиях, но и информацию, связанную с такими аспектами, как условия труда в той или иной профессиональной среде, содержание профессионально-квалификационных данных, особенности профессиональной деятельности, особенность сотрудничества в трудовом коллективе.

В последние годы всемирная сеть Интернет стала для всех всё более наполненной и доступной для использования – информационным источником. Впрочем, нужно иметь ввиду, что информация имеет свойство быстро изменяться или становится неактуальной и каждый день нуждается в уточнении. Большой объём справочных материалов по задачам образования и профессиональной ориентации имеет возможность стать серьёзным подспорьем в работе учителей, специалистов по психологии, а ещё помочь школьникам старших классов и их родителям оптимально решать вопросы, связанные с обучением в школе и подготовкой к поступлению в Высшие учебные заведения. На профессиональных ориентационных занятиях в образовательном процессе можно использовать готовые программные продукты с различными психологическими тестами [5]. Также можно организовать онлайн тестирование при помощи Google-опросника. Особенности такого вида организации профориентационных занятий заключается в том, что не все учащиеся, учитывая их психологические особенности, легко входят в контакт, что затрудняет процесс общения между ребёнком и психологом. Результаты такого тестирования не всегда эффективны и точны, потому что ребенок в ходе беседы может быть стеснителен, не активен, не искренен в своих ответах. Поэтому на компьютерное тестирование дети соглашаются более охотно. Ещё учащихся привлекает и тот факт, что результаты тестирования можно незамедлительно посмотре-

реть и, если захочется, проконсультироваться с учителем или специалистом по психологии. Данные результаты школьник рассматривает как собственное достижение.

Нужно отметить, что профессиональная ориентация школьников – это трудоемкий и длительный процесс. Грамотный подход учителей, педагогов-психологов и родителей позволят детям сделать правильный выбор. Подход к профессиональной деятельности должен быть серьезным и осознанным.

Список использованных источников

1. Воробьева, И. В. Престиж профессии учителя / И. В. Воробьева // Вестник РГГУ. Серия «Философия. Социология. Искусствоведение». – 2014. № 4 (126). – С. 247-254.
2. Зарплата учителя в Казахстане в 2021 году. – URL: https://www.nur.kz/fakty-i-layfhaki/1713270-zarplata-ucitela-v-kazahstane-v-2021-godu/?utm_source=clipboard&utm_medium=article-fragment. – Текст : электронный.
3. Профессиональная ориентационная работа в школах Казахстана : проект. – URL: <https://edu.mcfr.kz>. – Текст : электронный.
4. Профориентация старшеклассников как основа выявления интересов и формирования будущей профессии / В. Е. Скачок, В. Н. Буций, Л. Ю. Петровская [и др.] // Молодой ученый. – 2018. – № 50 (236). – С. 448-452.
5. Деркач, А. А. Психология профессиональной деятельности : лекции «В помощь преподавателю» / А. А. Деркач. – М. : Изд-во РАГС, 2010. – 340 с.

Бездетко Сергей Николаевич,

ассистент кафедры логопедии и клиники дизонтогенеза, Уральский государственный педагогический университет; 620017, Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: sergei.bezdetko@mail.ru.

ИЗУЧЕНИЕ РЕЧЕВОГО И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ОБУЧАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: речевое развитие; развитие речи; детская речь; дошкольники; физическое развитие; ОВЗ; ограниченные возможности здоровья; дети с ограниченными возможностями здоровья; дошкольные образовательные организации; инклюзивное образование; инклюзии; инклюзивная образовательная среда; физическое воспитание.

АННОТАЦИЯ. Основной особенностью обучающихся дошкольного возраста является взаимосвязь между состоянием здоровья, физического и нервно-психического развития. Процесс формирования речевых и физических умений и навыков у обучающихся дошкольного возраста рассматривается по отношению индивидуальных особенностей детей. Физическое развитие и уровень сформированности речи обуславливают необходимость работы по формированию словаря у обучающихся дошкольного возраста в условиях инклюзивного образования через их физическое воспитание.

Bezdetko Sergei Nikolaevich,

Assistant of Department of Speech Therapy and Clinic of Dysontogenesis of the Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

STUDY OF SPEECH AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN STUDYING IN CONDITIONS OF INCLUSIVE EDUCATION STUDY OF SPEECH AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN STUDYING IN CONDITIONS OF INCLUSIVE EDUCATION

KEYWORDS: speech development; development of speech; children's speech; preschoolers; physical development; disabilities; children with disabilities; preschool educational organizations; inclusive education; inclusion; inclusive educational environment; physical education.

ABSTRACT. The main feature of preschool students is the relationship between the state of health, physical and neuropsychic development. The process of formation of speech and physical abilities and skills in preschool students is considered in relation to the individual characteristics of children. Physical development and the level of speech formation determine the need to work on the formation of a vocabulary in preschool students in an inclusive education through their physical education.

Реализация инклюзивного образования в дошкольных и школьных образовательных учреждениях диктуется вступившими в силу Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным

государственным образовательным стандартами дошкольного и начального общего образования обучающихся с ОВЗ; Профессиональным стандартом педагога и др.

Несмотря на ведение активной политики по реализации инклюзивного образования на разных уровнях образовательной системы, эта проблема остается актуальной и недостаточно реализованной в программах дошкольных образовательных учреждений, хотя в некоторых действующих Примерных основных образовательных программах дошкольного образования описаны основные подходы к коррекционно-развивающей работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья (Примерные основные дошкольные образовательные программы «От рождения до школы» и «Успех»).

Основной задачей дошкольного образования является целостное развитие обучающегося, его способностей, самостоятельности и способности к общению как основы для формирования полноценной личности (В. П. Глухов, Ф. А. Сохин, О. С. Ушакова, Д. Б. Эльконин, Л. С. Выготский и др.). Дошкольный возраст является сензитивным периодом речевого и физического развития ребенка [1].

Л. С. Выготский, Т. Б. Филичева, Т. Н. Ушакова, Г. В. Чиркина, С. Н. Цейтлин и другие отмечали, что нарушения в освоении лексической системой языка отражаются на формировании и развитии коммуникативной деятельности обучающихся при взаимодействии со сверстниками и взрослыми. Все это оказывает негативное воздействие на формирование познавательной деятельности, затрудняет освоение норм и правил устной и письменной речи.

В массовых дошкольных образовательных учреждениях в России обучается большое количество детей с различными проблемами здоровья, требующими особого подхода со специальными потребностями к речевому и физическому развитию. В своих научных трудах Н. С. Жукова, Е. М. Мастюкова, Р. Е. Левина, Р. И. Лалаева, З. А. Репина, Н. В. Серебрякова, Т. Б. Филичева и другие отмечают, что у детей с трудностями овладения речевой системой часто выявляются скудость активного и пассивного лексикона (в особенности лексики в процессуальном значении), проблемы при использовании слов, неумение подобрать точное слово для составления полноценного предложения и/или текста. Всё это может оказать негативное влияние при переходе обучающегося на уровень начального школьного образования, отразиться на освоении школьной программы, задерживая получение знаний в процессе обучения.

Одной из важнейших задач нашего общества является формирование жизнеспособного, здорового подрастающего поколения. Занятие физической культурой для обучающихся является важным источником двигательной активности. Однако в настоящее время в условиях неблагопри-

ятной экологической обстановки, неустойчивых социальных условий, здоровье детей становится особенно актуальной проблемой.

У детей раннего дошкольного возраста основной особенностью является взаимосвязь между состоянием здоровья, физического и нервно-психического развития детей [2]. Физически здоровые дети не только меньше подвергаются заболеваниям, но и лучше развиваются психически. В возрасте трех лет ребенок становится очень активным и подвижным. Выполнение физических упражнений способствует развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата, предупреждают нарушения осанки и деформацию скелета. Для детей физические упражнения носят не только оздоровительный, но и воспитательный характер. Они способствуют воспитанию внимания и наблюдательности, развиваются волевые качества, вырабатывается характер (Г. Доман, А. Лаптев, Л. П. Матвеев, Б. Н. Минаев, Б. М. Шиян, М. И. Романенко, В. Я. Русаков, П. Н. Репников).

Традиционно процесс формирования речевых и физических умений и навыков у детей дошкольного возраста рассматривается по отношению к определенной категории детей (по нарушению речевого и физического развития) (Р. Е. Левина, Н. М. Трубникова, З. А. Репина, И. А. Филатова, Р. И. Лалаева, Н. В. Серебрякова).

Кроме того, отраженная во многих трудах (М. М. Кольцова, А. Р. Лурия, Берштейн и др.) взаимосвязь между физическим развитием и уровнем сформированности речи, обуславливает необходимость работы по формированию словаря у обучающихся дошкольного возраста в условиях инклюзивного образования через их физическое воспитание, т. е. на занятиях по физической культуре, предполагающими не только совершенствование общих физических качеств (точность, правильность, координация), но и совершенствование тонких и дифференцированных движений пальцев рук, что является необходимым условием формирования основных навыков письма (И. Н. Садовникова, Л. С. Выготский, А. Р. Лурия, Л. С. Цветкова и др.).

Комплексное изучение проблемы психофизического состояния детей позволяет более объективно судить и о процессе физического воспитания. Подвижные игры являются одними из ведущих видов деятельности, в том числе и в процессе воспитательной работы с детьми в дошкольных образовательных учреждениях. Основой подвижных игр являются сложные взаимоотношения детей со своими сверстниками, становится необходимым проявлять свои физические возможности в естественных условиях двигательной активности.

Список использованных источников

1. Выготский, Л. С. Мышление и речь: психологические исследования / Л. С. Выготский. – Москва : Лабиринт, 1966. – 500 с.

2. Борякова, Н. Ю. Ступеньки развития. Ранняя диагностика и коррекция задержки психического развития у детей / Н. Ю. Борякова. – Москва : Гном-Пресс, 2002. – 64 с.

3. Филатова, И. А. Организация деятельности учителя-логопеда в общеобразовательной организации в условиях образовательной инклюзии / И. А. Филатова // Понятийный аппарат педагогики и образования : сборник научных трудов. 2020. – № 12. – С. 233-242.

4. Филатова, И. А. Актуальные вопросы инклюзивного образования детей с тяжелыми нарушениями речи / И. А. Филатова, Е. В. Каракулова // Интеграция науки и образования в XXI веке: психология, педагогика, дефектология : материалы международной научнопрактической конференции. – Саранск : Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева, 2018. – С. 593-598.

5. Филичева, Т. Б. Подготовка к школе детей с нарушениями речи / Т. Б. Филичева, А. В. Соболева, Т. В. Туманова. – Москва : Альфа-книга, 2016. – 120 с.

6. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. 06.02.2020). – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174. – Текст : электронный.

Васильев Виктор Андреевич,

магистрант, Воронежский государственный институт физической культуры; 394026, Россия, г. Воронеж, ул. К. Маркса, 59

Бегидова Тамара Павловна,

кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой, Воронежский государственный институт физической культуры; 394026, Россия, г. Воронеж, ул. К. Маркса, 59; e-mail: begidova@yandex.ru

**ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННЫХ
ДОКАЗАТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК КОРРЕКЦИИ СКОЛИОЗА
НА ПРИМЕРЕ ШРОТ И SEAS**

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: сколиотическая дуга; сколиоз; научные направления; лечебная физическая культура; адаптивная физическая культура; оздоровительные тренировочные занятия; индивидуальный подход.

АННОТАЦИЯ. В настоящей статье авторами рассматриваются особенности, сильные и слабые стороны 2-х европейских доказательных методик коррекции сколиоза, применительно к их различным видам.

Целью работы стало определение особенностей и различий итальянской методики Seas и немецкой методики Шрот. Изыскание осуществлялось с использованием анализа и синтеза изучаемого материала.

Полученные результаты могут применяться в учебном процессе бакалавров, магистрантов и аспирантов направлений подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», на курсах повышения квалификации и профессиональной переподготовки специалистов и при проведении дальнейших научных исследований.

Обнаруженные в результате проведенного анализа значительные различия в методиках Seas и Шрот не снижают эффективности их применения. Предпочтение выбранного метода специалистами по адаптивной и лечебной физической культуре может быть объяснено их опытом и индивидуальными особенностями пациентов. Проведенный анализ методик коррекции сколиоза позволит повысить эффективность оздоровительных занятий.

Vasiliev Viktor Andreevich,

Master's Degree Student, Voronezh State Institute of Physical Culture, Voronezh, Russia

Begidova Tamara Pavlovna,

Candidate of Pedagogy, Professor, Head of Department, Voronezh State Institute of Physical Culture, Voronezh, Russia

**DISTINCTIVE FEATURES OF MODERN EVIDENTIAL METHODS
FOR CORRECTION OF SCOLIOSIS
ON THE EXAMPLE OF SCROT AND SEAS**

KEYWORDS: scoliotic arch; scoliosis; scientific directions; healing fitness; adaptive physical education; health-improving training sessions; individual approach.

ABSTRACT. In this article, the authors consider the features, strengths and weaknesses of 2 European evidence-based methods for the correction of scoliosis, in relation to their different types.

The aim of the work was to determine the features and differences between the Italian Seas method and the German Schroth method. The search was carried out using the analysis and synthesis of the material under study.

The results obtained can be used in the educational process of bachelors, undergraduates and postgraduates of the training directions “Physical culture for persons with disabilities in health (Adaptive physical culture)”, in courses for advanced training and professional retraining of specialists and in further research.

The significant differences between the Seas and Schroth methods found as a result of the analysis do not reduce the effectiveness of their application. The preference of the chosen method by specialists in adaptive and therapeutic physical culture can be explained by their experience and individual characteristics of patients. The performed analysis of scoliosis correction techniques will increase the effectiveness of health-improving exercises.

Сколиоз представляет собой стойкую структурную деформацию позвоночника в 3 плоскостях, которая возникает и развивается в периоды активного роста (1-2 года, 5-8 лет, 11-14 лет) и обладает способностью стремительно прогрессировать.

В современной России существует немало научных направлений в медицине, лечебной и адаптивной физической культуре, содержащих рекомендации по профилактике и коррекции сколиотических деформаций. В основном они строятся на традиционном биомеханическом подходе, который предлагает укорачивать растянутые мышцы и растягивать укороченные. Кроме того, предлагается массаж, мануальная терапия, остеопатия, техника Александра, ароматерапия, аюрведа, хиропрактика, йога, метод Фельденкрайза, метод Пилатеса, магнитотерапия, поверхностная электрическая стимуляция, методика проприоцептивной нейромышечной фасилитации (ПНФ). Несмотря на обилие методов, Россия и страны СНГ являются лидерами по частоте оперативного лечения сколиотической болезни, тогда как в странах Европы оперативное вмешательство относительно сколиотической деформации – явление достаточно редкое [1]. Одновременно с этим в Европейской традиции физической терапии в XX веке возникли и получили широкое распространение инновационные методы консервативного лечения сколиоза с помощью физических упражнений. Так, в 2004 году в целях систематизации имеющихся знаний и обмена опытом была создана организация Sosort (международное общество по консервативному лечению сколиоза), объединяющая представителей различных научных школ, нацеленных на ортопедическое, консервативное лечение и профилактику идиопатического сколиоза [5].

В настоящее время в России существует 2 школы, входящие в Sosort – итальянская система SEAS (научно обоснованная методика гимнастики, используемая в лечении сколиоза) и немецкая система Катарины Шрот.

Цель данного исследования состоит в том, чтобы установить особенности и принципиальные отличия вышеуказанных методик.

Теоретическая значимость изыскания заключается в освещении особенностей инновационных методик лечения сколиоза.

Практическая значимость исследования предполагает оказание помощи в выборе методики специалистам, занимающимся лечением сколиозов.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на основе анализа и синтеза изучаемого доступного материала. Изучаемым материалом исследования стали зарубежные научные публикации и электронные ресурсы по теме исследования.

Результаты исследования. Школа SEAS (научный подход к лечению сколиоза) базируется на 2 основных элементах. Первый элемент заключается в выполнении активной самостоятельной коррекции позвоночника – осознанного действия, направленного на противодействие гравитации и сформировавшейся деформации позвоночника. Второй элемент состоит в формировании стабилизации активной самостоятельной коррекции с помощью выполнения двигательных действий, вызывающих усиление мышц, окружающих позвоночник. Первоначальная коррекция осуществляется в исходном положении стоя, после ее освоения переходят к усложнению – выполнению упражнений в положениях стоя и с внедрением полученных навыков стабилизации в повседневную физическую активность [4].

Школа Катарины Шрот базируется на 5 основных элементах терапии: самовытяжении позвоночника, латеральном выравнивании, коррекции ротации позвонков, выполнении ротационного дыхания и стабилизации приобретенной коррекции.

Реализация методики осуществляется преимущественно в положении лежа, при этом выполнение упражнений не предполагает их усложнения [2].

Существенно различается и классификация сколиозов в данных методиках. Так, в концепции SEAS сколиотические деформации распознают не только на основе рентгеновских снимков (оценка фронтальных изгибов, ротации апикального позвонка и степени кифотизации), но и на основе клинической оценки исследуемого пациента (оценка баланса фронтальной плоскости, оценка угла ротации туловища, оценка сагиттального индекса).

На основании комплексной оценки составляется индивидуальная программа тренировки с широким выбором и возможностью модификации применяемых упражнений.

Классификация сколиотических деформаций в концепции Катарины Шрот базируется на рентгенографической оценке с выбором определенного типажа деформации (A1, A2, A3, B1, B2, C1, C2, E1, E2), для каждого из которых уже сформирован готовый комплекс упражнений, не предполагающий модификации и прогрессии (усложнения) [5].

В выборе методик той или иной школы, наиболее подходящей для оздоровительных тренировочных занятий, важно руководствоваться рядом факторов.

В зависимости от длины сколиотической дуги: для коротких дуг, включающих 3-4 позвонка, более предпочтительным является метод Шрот, а для длинных дуг, включающих один или несколько отделов позвоночника, более эффективной станет методика Seas.

В зависимости от жесткости дуги (определяется с помощью функциональных рентгенограмм) – для жестких и маломобильных дуг окажется более эффективным метод Шрот, для эффективной реализации концепции Seas потребуются включения дополнительных упражнений, нацеленных на улучшение мобильности позвоночника [3].

В зависимости от локализации сколиотических дуг – поясничные и грудопоясничные дуги будут более эффективно корректироваться при помощи концепции Seas, а для грудных и шейно-грудных дуг больше подойдет концепция Шрот. В случае, если установлен фронтальный дисбаланс, когда анатомический ориентир в виде 7-го шейного позвонка смещен не в направлении дуги, а в противоположном направлении, также более эффективной окажется концепция Шрот с ее преимущественно статичными исходными положениями и применением вспомогательных элементов для коррекции.

В зависимости от степени моторной одаренности и способности сохранять концентрацию внимания наиболее подходящей станет концепция Seas, когда корректирующие упражнения возможно выполнять в игровой форме, что особенно важно в работе с детьми.

Кроме того, если говорить о дальнейших домашних занятиях, средняя продолжительность по Шрот может составлять от 1 часа и более, тогда как тренировка по системе Seas может длиться 20-30 минут ежедневно.

Закключение. В результате проведенного исследования можно заключить, что, несмотря на значительные различия в Seas и Шрот, обе методики обладают высокой доказанной эффективностью.

В выборе применяемого им метода специалист по адаптивной или лечебной физической культуре может руководствоваться особенностями каждого конкретного исследуемого, а также своими предпочтениями и собственным опытом.

Умелое использование сильных сторон каждой из методик (Seas и Шрот), не забывая при этом о необходимости принимать во внимание их

слабые стороны, предоставляет возможность значительного увеличения эффективности оздоровительных тренировочных занятий.

Список использованных источников

1. Bago, J. Further evaluation of the Walter Reed Visual Assessment Scale: correlation with curve pattern and radiological deformity / J. Bago, J. M. Climent, S. Pineda, C. Giperez. – Текст : электронный // *Scoliosis*. – 2007. – № 2. – P. 12. – URL: <https://cyberleninka.org/article/n/958478/viewer> (дата обращения: 20.01.2021).

2. Lehnert-Schroth, Ch. Three-dimensional treatment for scoliosis aphysiotherapeutic method for deformities of the spine / Ch. Lehnert-Schroth // The Martindale Press. – Palo Alto, California, 2007.

3. Negrini, S. 2011 SOSORT guidelines: Orthopaedic and Rehabilitation treatment of idiopathic scoliosis during growth / S. Negrini, A. G. Aulisa, L. Aulisa et al. – Текст : электронный // *Scoliosis and Spinal Disorders*. – 2018. – Vol. 13, article 3. – URL: <https://doi.org/10.1186/s13013-017-0145-8> (дата обращения: 20.01.2021).

4. Romano, M. Scoliosis and Spinal Disorders / M. Romano. – Текст : электронный // Materials the 14th Conference of SOSSORT 2019, San Francisco. – URL: <https://scoliosisjournal.biomedcentral.com/articles/supplements/volume-14-supplement-1> (дата обращения: 12.01.2021).

5. Schreiber, S. The effect of Schroth exercises added to the standard of care on the quality of life and muscle endurance in adolescents with idiopathic scoliosis – an assessor and statistician blinded randomized controlled trial: “SOSORT 2015 Award Winner” / S. Schreiber, E. C. Parent, D. M. Hedden et al. // *Scoliosis*. – 2015. – № 10. – P. 24. – URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4582716/> (дата обращения: 19.01.2021).

Исмагилова Лилия Фанисовна,

преподаватель, Елабужский институт (филиал) Казанского федерального университета; 423603, Россия, г. Елабуга, ул. Казанская, 89; e-mail: Nastia2014ism@yandex.ru

Мутаева Илсияр Шафиковна,

кандидат биологических наук, профессор, Елабужский институт (филиал) Казанского федерального университета; 423604, Россия, г. Елабуга, ул. Казанская, 89; e-mail: kzm_diss@mail.ru

НАРОДНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО И ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: студенты; высшие учебные заведения; народные игры; физическое воспитание; средства физического воспитания; формы физического воспитания; коррекция физического здоровья; физическое здоровье.

АННОТАЦИЯ. В настоящее время здоровый образ жизни стоит на первом месте, как для молодежи, так и для взрослого населения. Здоровый образ жизни включает в себя: постепенное и регулярное занятие спортом, контроль над состоянием физического и психического здоровья. Несмотря на это, одной из основных проблем считается: снижение уровня физического здоровья и физической подготовленности молодого поколения. Одна из причин невысокого уровня физической подготовленности современных студентов – снижение интереса к традиционным занятиям физической культурой в высших учебных заведениях. Главной задачей, которая стоит сейчас перед преподавателями, это, прежде всего, поиск эффективных средств комплексного воздействия на физическую подготовленность студентов, укрепление и коррекция их физического здоровья и формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, как в стенах высших учебных заведений, так и в повседневной жизни. В связи с этим, встает вопрос, как помочь молодому поколению в их физическом развитии и оздоровлении. Для решения данной проблемы целесообразно и эффективно применять различные народные игры, как «русская лапта», «городки», «русский футбол» и пр.

Ismagilova Liliya Fanisovna,

Lecturer, Elabuga Institute (branch) of the Kazan Federal University, Elabuga, Russia

Mutaeva Ilsiya Shafikova,

Candidate of Biology, Professor, Elabuga Institute (branch) of the Kazan Federal University, Elabuga, Russia

FOLK GAMES AS MEANS AND FORMS OF PHYSICAL EDUCATION AND CORRECTION OF PHYSICAL HEALTH OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

KEYWORDS: students; higher education institutions; folk games; physical education; means of physical education; forms of physical education; correction of physical health; physical health.

ABSTRACT. Currently, a healthy lifestyle is in the first place, both for young people and for adults. A healthy lifestyle includes: gradual and regular exercises, monitoring the health state. Despite this, one of the main problems is considered to be: reducing the level of physical health and physical fitness of the younger generation. One of the reasons for the low level of physical fitness of modern students is interest decrease in traditional physical education classes at higher educational institutions. In this regard, it can be concluded that the main task that teachers are currently facing is the search for effective means of a comprehensive impact on the physical fitness of students, strengthening and correcting their physical health and forming interest in physical culture and sports, both within the walls of higher educational institutions and in the daily life of students. In this regard, the question arises how to help the younger generation in their physical development and recovery. Russian folk games, such as “Russian lapta”, “gorodki”, “Russian football”, etc., should be used effectively to solve this problem.

Игра – это средство коммуникации и накопления опыта, это возможность для полноценного выражения себя, своих эмоций и формирования взаимоотношений между занимающимися. Игроки в полной мере отдаются игре, игра включает в себя естественные двигательные действия, которые не требуют специальной физической подготовленности от занимающихся [1].

Народные игры считаются традиционным педагогическим средством и неотъемлемой частью национального, художественного и физического воспитания. Использование народных игр в физическом воспитании студентов, в значительной мере, оказывает положительное влияние на уровень развития физических качеств [4].

Народные игры имеют свою многовековую историю, они передавались из поколения в поколения вплоть до настоящего времени, включая в себя традиции своего народа.

К сожалению, в настоящее время современные подростки, дети и современная молодежь мало знают и интересуются народными играми. В настоящее время, как в школах, так и в колледжах, в высших учебных заведениях не используется потенциал народных игр, который, в свою очередь, может быть направлен на подготовку детей, подростков и студентов не только к повседневной жизни, но и пригодится в будущей профессии.

Народные игры считаются основанием, на котором построены современные подвижные игры, которые используются не только на занятиях физической культурой, но и при подготовке спортсменов высокого уровня и класса [5; 6].

Задачи, которые могут решаться с применением народных игр в физическом воспитании и коррекции физического здоровья студентов высших учебных заведений, представлены на рисунке 1 [4].

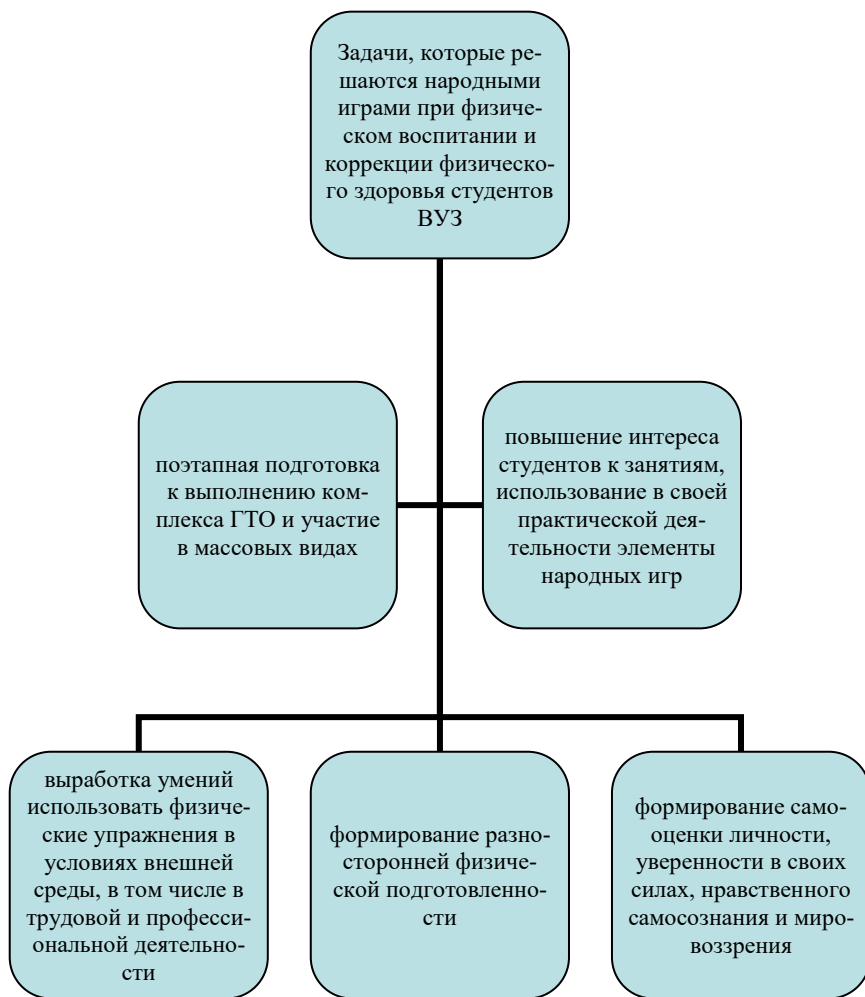


Рисунок 1 – Задачи, которые могут решаться с применением народных игр в физическом воспитании и коррекции физического здоровья студентов высших учебных заведений

В настоящее время, большинство студентов не проявляют интерес к занятиям физической культурой, что в свою очередь приводит к ухудшению их физического здоровья. Слабая физическая подготовка, снижение двигательной активности студентов ведет к ряду неблагоприятных факторов, один из которых – снижение уровня физического здоровья студентов. Различные исследования по данной теме говорят о том, что студенты ис-

пытывают «двигательный дефицит». Молодежь отдает большое предпочтение занятиям за компьютером, вследствие чего увеличивается нагрузка на определенные мышцы и вызывает их утомление. Вследствие чего снижается сила, ловкость, быстрота, выносливость, снижается работоспособность организма, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие и многое другое.

Наиболее актуально значение народных игр для студентов педагогических вузов и вузов, направленных на формирование физического воспитания, поскольку, они в большинстве своем, становятся педагогами в различных учебных заведениях, а следовательно, они являются не только носителями информации, но, в свою очередь, они еще занимаются передачей ценностей национальной культуры.

Используя огромный потенциал народных игр их можно использовать в качестве средства и формы физического воспитания и коррекции физического здоровья студентов высших учебных заведений, многие из которых развивают определенные способности, а также сочетают в себе развитие различных физических качеств [5; 7].



Рисунок 2 – Способности, формируемые народными играми

На рисунке 2 видно, что народные игры развивают и совершенствуют жизненно-необходимые навыки, которые, в свою очередь, безопасны и достаточно просты в организации, они могут проводиться как в спортивных залах, так и на открытой местности. Они могут носить как оздоровительный, так и спортивный характер.

Между студентами нередко возникает соперничество, именно при помощи подвижных народных игр можно помочь студентам решить недопонимание, здесь, в свою очередь, найдется место и для взаимопомощи между студентами. Данные критерии дают возможность рассматривать подвижные игры не только со стороны величины физической культуры или направленности на развитие определенных физических качеств, но и дают основание выделить в них воспитательный аспект, который связан со становлением личности студентов высших учебных заведений.

Народные игры в своем большинстве проводятся на свежем воздухе, особенно в весенне-осенние периоды, поэтому они без сомнения могут стать корректирующим средством физического здоровья и повысить устойчивость организма студентов к вредным проявлениям внешней среды [2; 3].

Таким образом, народные игры достаточно многообразны и издавна служат средством самопознания, поскольку именно в них проявляются не только физические возможности, но и такие личностные качества, как доброта, благородство и взаимовыручка. Народные игры направлены на развитие определенных физических качеств и содержат воспитательный аспект, который связан со становлением личности студентов.

Список используемых источников

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа-М, 2017. – 352 с.
2. Земцов, П. С. Физическая культура в вузе как средство формирования здорового образа жизни студентов / П. С. Земцов. – URL: <https://moluch.ru/archive/224/52707/> (дата обращения: 21.02.2021). – Текст : электронный.
3. Муллер, А. Б. Физическая культура студента : учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко [и др.]. – М. : Инфра-М, 2018. – 320 с.
4. Пономарев, В. В. Прикладная направленность народных состязаний в физическом воспитании студентов вуза / В. В. Пономарев, А. В. Маркелов // Теория и практика физ. культуры. – 2014. – № 12. – С. 72-73.
5. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / под ред. В. Я. Кикотия, И. С. Барчукова. – М. : Юнити, 2017. – 288 с.
6. Кузнецова, З. М. Народные игры на уроках физической культуры / З. М. Кузнецова. – Набережные Челны, 1996. – 160 с.
7. Khalil Ahmed Khan. Традиционные виды спорта и игр ЮНЕСКО / Khalil Ahmed Khan, Bekbolat Tluehan // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – № 14 (2). – С. 5-8. – DOI 10.14526/2070-4798-2019-14-2-5-8.

Литош Нина Леонидовна,

кандидат педагогических наук, доцент, Шадринский государственный педагогический университет; 641870, Россия, г. Шадринск, ул. К. Либкнехта, 3; e-mail: omsafk@mail.ru

ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА И ФАКТОРНАЯ СТРУКТУРА ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ 8-17 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: двигательные способности; физические качества; возрастная динамика; факторная структура; школьники; физическое воспитание; олигофренопедагогика; нарушения интеллекта; интеллектуальные нарушения; дети с нарушениями интеллекта; физическая подготовка; спорт.

АННОТАЦИЯ. В статье представлены результаты исследования возрастной динамики развития двигательных способностей школьников 8-17 лет с интеллектуальной недостаточностью, которые свидетельствует о неравномерном развитии показателей, характеризующих физические качества. С целью исследования факторной структуры двигательных способностей школьников 12-17 лет, занимающихся по программе дисциплин легкой атлетики в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями (спорт ЛИН), выполнен факторный анализ методом главных компонент с варимакс ротацией. Нами выявлены те физические качества юных спортсменов, которые определяют особенности развития двигательных способностей, характерных для занятий легкой атлетикой. Полученные результаты исследования позволяют определить задачи и содержание физической подготовки детей и подростков с нарушением интеллекта по программам спорта ЛИН.

Litosh Nina Leonidovna,

Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russia

AGE DYNAMICS AND FACTOR STRUCTURE OF MOTOR ABILITIES OF 8-17 YEARS OLD SCHOOLS WITH INTELLECTUAL DISABILITY

KEYWORDS: motor abilities; physical qualities; age dynamics; factor structure; pupils; physical education; oligophrenopedagogy; intellectual disabilities; intellectual impairment; children with intellectual disabilities; physical training; sport.

ABSTRACT. The article presents the results of a study of the age dynamics of the development of the abilities of schoolchildren of 8-17 years old with intellectual disabilities, which indicate an uneven development that characterizes physical qualities. In order to study the factorial structure of the motor abilities of schoolchildren of 12-17 years old, involved in the program of athletics in sports for persons with intellectual disabilities (sport LIN), a factor analysis was carried out using the main component method with varimax rotation. We have identified those physical qualities of young athletes that determine the characteristics of the development of motor abilities, characteristic of athletics. The obtained results of the study make it possible to determine the tasks and content

of physical training of children and adolescents with intellectual disabilities according to the LIN sports programs.

Воспитание физических качеств детей и подростков с нарушением интеллектуального развития обусловлено рядом взаимосвязанных факторов. Среди них выделяются: критический объем двигательной активности; отставание в показателях развития двигательных качеств от «нормы»; гетерохронность развития функциональных систем и двигательных способностей; особенности методики адаптивного физического воспитания и др. [1, с. 5; 2, с. 26].

С целью исследования возрастной динамики развития двигательных способностей и определения уровня физической подготовленности школьников с нарушением интеллекта нами было проведено педагогическое тестирование обучающихся 8-17 лет специальных (коррекционных) школ и школ-интернатов № 5, 12, 16 г. Омска (всего обследовано 375 детей и подростков). При подборе тестирующих методик мы руководствовались следующими критериями: моторные (двигательные) тесты должны были быть надежны, доступны по содержанию двигательных заданий для умственно отсталых школьников, и, что особенно важно, просты в применении на практике.

Для изучения особенностей развития скоростных качеств использовано контрольное упражнение «бег на 30 метров». Особенности развития скоростно-силовых качеств мы изучали с помощью тестов: «количество подъемов туловища за 20 секунд из исходного положения лежа в положение сед», «прыжок в длину с места толчком двумя», «бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя ноги врозь». Определение особенностей развития выносливости осуществлялось с помощью теста «бег на 300 метров», измерялось время прохождения дистанции в секундах. Для оценки гибкости испытуемым был также предложен тест «наклон вперед, стоя на возвышении». Статистическая обработка результатов измерений проводилась с учетом пола и возраста (для каждой из следующих возрастных групп: 8-9, 10-11, 12-13, 14-15, 16-17 лет). Определялись основные статистические параметры данных тестирования ($\bar{X}$, s), достоверность различий (по критериям Т-Стьюдента и F-Фишера).

В ходе проведенного исследования выявлено, что в большинстве случаев средние величины изученных показателей у мальчиков и юношей заметно улучшаются. Наибольший прирост результатов зафиксирован в тесте «бросок набивного мяча из-за головы» – 94%, а в тестах: «подъем туловища за 20 секунд», «прыжок в длину с места», «бег на 30 метров», «бег на 300 метров» прирост составлял от 30 до 45%.

Анализ возрастной динамики прироста результатов у мальчиков и юношей свидетельствует о неравномерном развитии показателей, характеризующих физические качества. Так, в тесте «бег на 300 метров», оценивающим развитие выносливости, наибольшие темпы прироста зафиксиро-

ваны в возрасте 9-10 лет. В тестах, характеризующих развитие скоростно-силовых качеств, наибольший прирост найден также в возрасте 9-10 лет, хотя в тесте «бросок набивного мяча из-за головы» прирост результатов происходит практически равномерно во всех возрастных группах. В тесте «прыжок в длину с места» достоверно значимый ($P < 0,05$) прирост результатов зафиксирован также в возрасте 15-16 лет. Показатель выносливости имеет наибольший прирост в возрастных группах 9-10 и 15-16 лет.

У девочек и девушек в большинстве двигательных тестов наблюдается постепенное улучшение показателей и затем появляется тенденция к сохранению результатов на прежнем уровне, либо к снижению их. В развитии скоростных способностей относительно равномерный прирост результатов продолжается до 13 лет, далее наблюдается стабилизация и уменьшение средних значений показателя. Прирост результатов, характеризующих скоростно-силовые способности, продолжается до 15 лет, хотя в тесте «подъем туловища за 20 секунд» снижение показателей начинается в 14 лет, а в тесте «прыжок в длину с места» в возрасте 13-14 лет наблюдается лишь незначительный прирост показателей (3%). Прирост показателей, характеризующих развитие выносливости, продолжается до 13 лет. Говоря о возрастной динамике развития двигательных качеств у школьников, следует отметить, что наибольшие темпы прироста практически во всех тестах приходится на возраст 11-12 лет. Исключение составляет тест «подъем туловища за 20 секунд», наибольший прирост результатов в котором зафиксирован в возрасте 9-10 лет.

Необходимо отметить, что в тесте на гибкость, как у девушек, так и у юношей отмечена большая вариативность значений ($3\sigma > X$), что не позволило нам выявить какие-либо возрастные тенденции в данном тесте.

Выявленные нами закономерности развития двигательных способностей позволят более эффективно строить процесс физической подготовки детей и подростков с интеллектуальной недостаточностью.

С целью определения уровня физической подготовленности и развития двигательных способностей школьников 12-17 лет нами было проведено педагогическое тестирование, в котором приняли участие обучающиеся специальных (коррекционных) школ и школ-интернатов № 5, 12, 16 г. Омска – 129 юношей и 91 девушка 12-17-летнего возраста, занимающиеся и не занимающиеся спортом.

В нашем исследовании были поставлены следующие задачи:

1. Изучить особенности развития двигательных способностей школьников 12-17 лет с легкой степенью умственной отсталости.

2. Выявить факторную структуру двигательных способностей, характерных для занятий легкой атлетикой по программе спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (спорт ЛИН).

Статистическая обработка результатов измерений проводилась с учетом пола, определялись основные статистические параметры экспери-

ментальных показателей, выполнен факторный анализ методом главных компонент с варимакс ротацией.

Для оценки развития физических качеств были использованы следующие тесты: быстроты – «бег на месте в течение 5 секунд», количество шагов; «бег на 30 и 60 метров»; скоростно-силовых качеств – «прыжок в длину с места толчком двумя», «тройной прыжок с места», «бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя ноги врозь»; активной гибкости – «наклон вперед, стоя на возвышении»; силы ног и мышц брюшного пресса – «приседания на двух» и «подъем туловища за 20 секунд из исходного положения лежа в положение сед», количество раз; скоростной выносливости – «бег на 300 метров».

Такой выбор тестов обусловливался возможностью оценить уровень физической подготовленности школьников с нарушением интеллекта в интересующем нас аспекте; доступностью выполнения предлагаемых двигательных заданий; содержанием соревнований по дисциплинам легкой атлетики по программе Специальной Олимпиады, а также спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (спорт ЛИН).

В ходе проведенного исследования выявлено, что абсолютные показатели развития двигательных способностей у юношей имеют поступательный, но неравномерный характер. С возрастом средние величины по всем изучаемым показателям у юношей достоверно улучшаются. У девушек изучаемые показатели возрастают до 15 лет, с 16-летнего возраста появляется тенденция к снижению результатов.

Факторная структура двигательных способностей школьников с нарушением интеллекта выявлена нами при помощи факторного анализа данных проведенного педагогического тестирования.

У юношей 12-17 лет методом главных компонент выявлено 3 ортогональных фактора, вклад которых в обобщенную дисперсию выборки составил 71%. Весовые коэффициенты выявленных факторов варьируют значительно и находятся в интервале 16-35%. Наибольший удельный вес (35%) имеет фактор I, который определяется развитием скоростно-силовых качеств. Факторный анализ показал, что связь с латентным показателем «двигательные способности» имеют следующие тесты: «тройной прыжок с места» ($K_{1-3}=0,88$), «бросок набивного мяча» ($K_{1-4}=0,87$) и «прыжок в длину с места» ($K_{1-2}=0,83$).

Далее по величине удельного веса следует фактор III. Величина его удельного веса составляет 20%. Фактор определяется развитием силы мышц брюшного пресса, характеризуемой показателями теста «подъем туловища за 20 секунд» ($K_{3-7}=0,83$).

Наименьший удельный вес (16%) имеет фактор II, этот фактор определяется развитием силы ног и активной гибкостью; коэффициент корреляции результатов теста «приседания на двух» с латентным показателем

телем составляет $K_{2-6}=0,80$, коэффициент корреляции теста «наклон вперед стоя на возвышении» – $K_{2-5}=0,79$.

У девушек 12-17 лет с нарушением интеллекта при статистическом анализе данных тестирования выявлено 2 ортогональных фактора, вклад которых в обобщенную дисперсию выборки составил 59%. Весовые коэффициенты выявленных факторов варьируют в интервале от 20 до 39%.

Наибольший удельный вес (39%) имеет фактор I, который определяется комплексом двигательных качеств: быстротой (коэффициенты корреляции тестов «бег на 30 м» и «бег на 60 м» составляют соответственно $K_{1-8}=0,88$ и $K_{1-9}=0,85$), скоростной выносливостью (коэффициент корреляции теста «бег на 300 м» $K_{1-10}=0,83$) и скоростно-силовыми качествами (коэффициент корреляции теста «прыжок в длину с места» $K_{1-2}=0,73$). Удельный вес фактора II составил 20%, этот фактор определяется развитием силы мышц ног, характеризуемой тестом «приседания на двух» ($K_{2-6}=0,76$).

Таким образом, нами выявлены те физические качества школьников 12-17 лет с нарушением интеллекта, которые определяют особенности развития двигательных способностей, характерных для занятий легкой атлетикой. Полученные результаты исследования позволяют определить задачи и содержание физической подготовки детей и подростков с нарушением интеллекта по программам спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (спорт ЛИН).

Список использованных источников

1. Астафьев, Н. В. Физическое состояние умственно отсталых школьников : учебное пособие / Н. В. Астафьев, В. И. Михалев. – Омск : СибГАФК, 1996. – 160 с.
2. Литош, Н. Л. Возрастные закономерности развития двигательных способностей юношей 11-16 лет с нарушением интеллекта / Н. Л. Литош, Е. П. Парыгин // Адаптивная физическая культура. – 2011. – № 1 (45). – С. 26-28.

Матова Елена Львовна,

кандидат педагогических наук, преподаватель, Училище олимпийского резерва; 236011, Россия, г. Калининград, Аллея Смелых, 116; e-mail: mato-va67@mail.ru

Ширшова Елена Олеговна,

кандидат педагогических наук, доцент, Балтийский федеральный университет им. И. Канта; 236016, Россия, г. Калининград, ул. А. Невского, 146; e-mail: shirshova.rgu@rambler.ru

**ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНЫХ ПЕДАГОГОВ
К РАБОТЕ В ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СРЕДАХ**

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: спортивные педагоги; информатизация образования; информационно-коммуникационные технологии; информационная образовательная среда; дистанционное обучение; смешанное обучение; специальные дисциплины.

АННОТАЦИЯ. Авторы акцентирует внимание на действующем стандарте профессионального образования, в котором разработаны требования к обеспечению информационной образовательной среды и компетенциям современного спортивного педагога. Сегодня информатизация и цифровизация является главным ориентиром развития отрасли физической культуры и спорта. На примере подготовки спортивных педагогов в Калининградской области (БФУ им. И. Канта, Училище (колледж) олимпийского резерва) рассмотрены проблемы и перспективы внедрения информационных и цифровых технологий.

Matova Elena Lvovna,

Candidate of Pedagogy, Lecturer, School of the Olympic Reserve, Kaliningrad, Russia

Shirshova Elena Olegovna,

Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Baltic Federal University named after I. Kant, Kaliningrad, Russia

**THE PROBLEM OF TRAINING OF SPORTS TEACHERS
TO WORK IN DIGITAL EDUCATIONAL ENVIRONMENTS**

KEYWORDS: sports educators; informatization of education; information and communication technologies; information educational environment; distance learning; blended learning; special disciplines.

ABSTRACT. The authors focuses on the current standard of professional education, which develops the requirements for providing an information educational environment and the competencies of a modern sports teacher. Today, informatization and digitalization is the main reference point for the development of the field of physical culture and sports. By the example of training sports teachers in Kaliningrad region (I. Kant BFU, School (College) of the Olympic Reserve), the problems and prospects of the introduction of information and digital technologies are considered.

Информатизация и цифровизация являются главным ориентиром развития отрасли физической культуры и спорта. В действующем стандарте профессионального образования разработаны требования к обеспечению информационной образовательной среды – совокупности условий для доступа к необходимой информации и технологии для эффективного обмена информацией между всеми участниками образовательного процесса. Значительные изменения вносит Указ Президента РФ от 7 мая 2018 года о разработке национального проекта в сфере образования, в котором к 2024 году необходимо обеспечить *целевой показатель* – конкурентоспособность российского образования. Решение данного вопроса невозможно без внедрения информационно-коммуникативных технологий, цифровизации отрасли физической культуры и спорта.

Цель нашего исследования – разработать практические рекомендации по внедрению информационных технологий в подготовку спортивных педагогов в училище олимпийского резерва. Задачи исследования: 1. Установить проблемы цифровизации образовательной среды в подготовке спортивных педагогов. 2. Обосновать научно-методическое обеспечение цифровой и информационной подготовки спортивных педагогов. 3. Разработать практические рекомендации. Методы исследования: анализ литературных источников, опрос, обобщение педагогического опыта, наблюдение, педагогическое прогнозирование.

В настоящее время создаются условия для того, чтобы уровень информатизации образования повышался путем внедрения информационных технологий в процесс функционирования различных образовательных организаций, а именно: закупка современных средств обучения, стажировка управленческого персонала и педагогических кадров. Создание современной и безопасной цифровой образовательной среды должно обеспечить высокое качество образования спортивных педагогов различного уровня – инструкторов, тренеров, педагогов. Качество подготовки обеспечивается на трех уровнях (рис. 1).

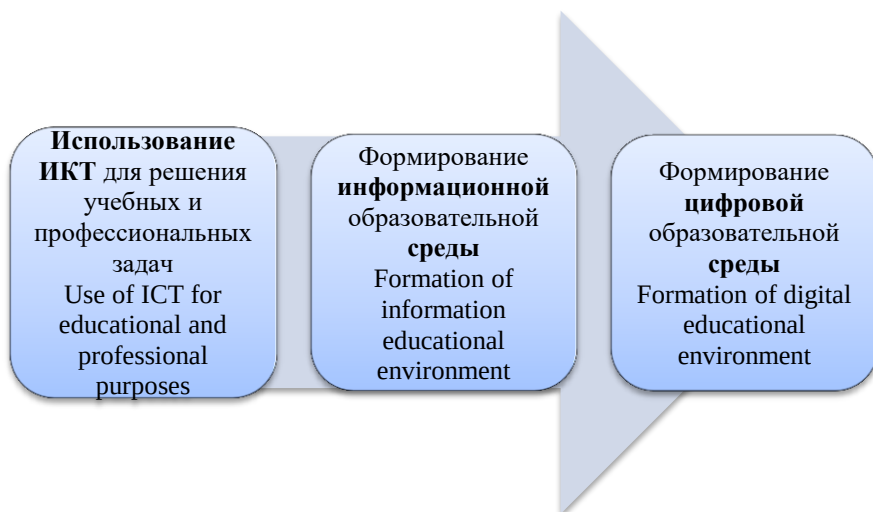


Рисунок 1 – Уровни информатизации образовательной среды училища олимпийского резерва

На наш взгляд, трудности внедрения ИКТ, электронных средств обучения состоит в том, что образовательные платформы в преподавании специальных спортивных дисциплин не могут предоставить достаточного количества открытых учебных материалов. Накоплен экспериментальный опыт в использовании электронных средств обучения двигательным действиям [4]. Однако передовой педагогический опыт не становится массовым [5; 6]. Преподавателям не хватает технологической и дидактической подготовленности в вопросах педагогического дизайна электронных средств обучения, проектирования образовательного процесса [1; 2; 3]. Так же испытывают трудности и студенты. В режиме смешанного обучения эффективной стратегией является психолого-педагогическое сопровождение – повышение мотивации студентов к самостоятельной работе со средствами электронного обучения через соответствующее изменение структуры учебной дисциплины.

Передовым опытом организации образовательного процесса с использованием электронных средств обучения является БФУ им. И. Канта, направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура». В эксперименте приняли участие студенты третьего курса очной и четвертого курса заочной формы обучения Балтийского федерального университета им.И.Канта направления «Физическая культура» (в рамках дисциплины «Технологии спортивной подготовки»). Всего 34 человека.

В условиях перехода на обязательное дистанционное обучение в марте 2020 года было принято решение о применении в качестве основной

формы освоения указанной дисциплины смешанного обучения. Использовалась система дистанционного обучения БФУ им. И. Канта, технологической основой которой служит MOODLE. При проектировании самостоятельной части учебного процесса ориентиром явились дидактические особенности массовых онлайн обучающих курсов. Разработано десять лекций согласно тематическому плану дисциплины, каждая состоит из нескольких видео фрагментов, чередующихся со средствами срочного самоконтроля (тестовыми заданиями разного типа, предусмотренные ресурсом «lesson»). После апробации лекций проведен опрос студентов, в ходе которого выявлены их основные затруднения, отношение к разным способам подачи материала и его содержанию. Использованы инструменты для проведения скринкаста и размещения видеоматериалов, которые находятся в свободном доступе. Это программа Free Cam 8 и видео-хостинг YouTube. При подготовке видео потребовалась существенная переработка иллюстрационных материалов. Ссылки на видео встраивались в ресурсы системы дистанционного обучения, дополнялись тестовыми заданиями.

Изучив параметры деятельности студентов, которые фиксирует система moodle (временные показатели работы с каждым элементом – время начала, длительность, количество попыток, просмотров, качество решение тестовых заданий и другие), разработчики пришли к заключению о специфических проблемах психолого-педагогического сопровождения обучения спортивных педагогов. Среди типичных проблем можно выделить соответствие результатов требованиям образовательного стандарта, оценка сформированности компетенций, обеспечение коммуникаций, сохранение познавательного интереса.

Обзор данного вопроса показал, что преподаватели часто отмечают в качестве недостатка дистанционного обучения сложность организации взаимодействия между обучающимися. Взаимодействие является обязательным требованием образовательных стандартов (умение работать в команде, организовывать коллективную проектную деятельность и др.). Типичную сложность представляет обеспечение срочной обратной связи. Трудность заключается не столько в выборе технических средств и затратах времени на ответы, сколько в том, как реализуются информационные потоки. Например, каждый конкретный контингент обучающихся может иметь свои особенности в восприятии информации, в ее анализе и др.

Для анализа проблем, с которыми сталкиваются спортивные педагоги в профессиональной деятельности, мы провели опрос учителей физической культуры. Часть компонентов информационной среды активно используются учителями физической культуры [1; 3]. Мы обобщили результаты опроса спортивных педагогов образовательных учреждений Калининградской области (Россия) и Гродненской области (Беларусь). На диаграмме синим цветом (первый столбик) обозначены самые популярные средства информатизации учебно-воспитательного процесса по физиче-

ской культуре на 2014 год. Зеленым цветом (второй столбик) обозначены показатели по этим же средствам в 2020 году. Анализ данных опроса преподавателей физической культуры показал, что к 2020 году список используемых электронных средств обучения существенно расширился. К традиционным направлениям прибавились текстовые документы, электронные учебники, форумы, электронные учебные курсы, мобильные приложения. В 2014 году текстовые документы не рассматривались как важные средства обучения, к 2020 году 50% учителей физической культуры используют их для решения образовательных задач. В 2018 году по каждому из показателей общий процент учителей доходил только до 15%. Конечно, к настоящему времени эти данные увеличились. В связи с пандемией и дистанционным обучением мы наблюдаем значительный рост числа учителей, которые используют электронные средства обучения и существенное расширение арсенала данных средств.

Представим сведения о количестве преподавателей физической культуры, которые регулярно используют информационные технологии (по данным В. В. Храмова, 2014 и опроса учителей Калининградской области в 2018 году, %).



Рисунок 2 – Использование средств информатизации спортивными педагогами в общеобразовательных учреждениях

Несмотря на то, спортивные педагоги используют информационные технологии в создании презентаций, как средства наглядности, тестировании знаний, самое большое количество в процентах учителей, которые используют информационные технологии для создания базы данных по физической подготовленности школьников (100%). В педагогической практике имеется значительное отставание от требований по обеспечению цифровой среды как многоцелевого и многоканального обмена информа-

цией, образовательных целей и для широкого обмена между всеми представителями отрасли «Физическая культура и спорт» (теоретиками, практиками, новаторами, тренерами). К 2018 году максимально использовались обязательные элементы деятельности (например, формирование баз данных по физической подготовленности учащихся – мониторинг ВСК ГТО). В 2020 году активно используются образовательные платформы, приложения, акселерометры, пedomетры и другие гаджеты, обеспечивающие цифровую среду обучения. При этом подготовленность спортивных педагогов предполагает использование ими не только простых электронных средств обучения, но и самостоятельную их разработку. Мобильные приложения и электронные учебные курсы должны использоваться в организации учебной деятельности обучающихся, как средство организации их самостоятельной работы, а так же инструмент научных исследований, проектов и формирования профессиональных компетентностей.

Таким образом, особенность профессиональной деятельности спортивных педагогов связана с условиями дефицита времени, регламента моторной плотности урока, высоких требований к результату. Решающими факторами являются скорость выполнения действий и мгновенная реакция. Существенное влияние на сформированность способов работы с информацией накладывает спортивная специализация – все это требует изучения эффективности онлайн-лекций для преподавания различных дисциплин. Мы считаем, что при внедрении онлайн-лекций необходимо основываться на требованиях конкретного образовательного стандарта. 55% студентов, приступивших к изучению специальных дисциплин, имеют сложности с согласованием расписания занятий (удаленная работа и учеба членов семьи, возможности использования различных устройств).

Существенные противоречия между требованиями к цифровизации образовательной среды в подготовке спортивных педагогов и недостаточной практической обеспеченностью информационных образовательных технологий ставят задачу изучения отечественного и зарубежного опыта, практики использования дистанционного обучения в физкультурном образовании. Подготовка спортивных педагогов сегодня должна иметь опережающий характер, который обеспечит ее высокое качество и профессиональную мобильность выпускника.

Список использованных источников

1. Носкова, Т. Н. Информационные технологии в образовании / Т. Н. Носкова, М. И. Бочаров, Е. В. Баранова. – Москва : Лань, 2016. – 296 с.
2. Петров, П. К. Особенности создания и использования дистанционных курсов по спортивно-педагогическим дисциплинам в системе электронного обучения / П. К. Петров // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 12. – С. 12-14.
3. Петухова, Е. А. Психолого-педагогическое сопровождение студентов при работе с системой дистанционного обучения MOODLE / Е. А. Петухова // Мир науки, культуры, образования. – 2014. – № 2 (45). – С. 169-171.

4. Платоненко, А. И. Педагогические условия оптимизации подготовки будущих педагогов по физической культуре / А. И. Платоненко, А. В. Лысак // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки. – 2018. – № 1. – С. 27-32.

5. Саяпина, Н. Н. Трансформация образования в информационном пространстве современного общества / Н. Н. Саяпина // Дыльновские чтения. Социологическая диагностика современного общества : материалы научно-практической конференции. – Саратов : Изд-во «Саратовской источник», 2016. – С. 532-538.

6. Умнов, В. П. Психолого-педагогические аспекты профессионального мастерства педагога по физической культуре и спорту / В. П. Умнов. – Петрозаводск : Издательство «ПетрГУ», 2017. – 114 с.

Мога Николай Данилович,

доктор педагогических наук; Украина, г. Одесса; e-mail: moga2005@mail.ru

КОРРЕКЦИОННАЯ СТРАТЕГИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА СО СПАСТИЧЕСКИМ ТИПОМ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: коррекционные стратегии; физическое воспитание; ранний возраст; спастика; двигательные нарушения; дети с двигательными нарушениями.

АННОТАЦИЯ. Основы коррекционной стратегии в физическом воспитании детей раннего возраста со спастическими парезами церебрального и спинального уровней базируются на основе предварительного анализа и систематизации универсальной генеральной стратегии коррекции для преодоления двигательных нарушений у детей данного контингента. Разрабатываемая стратегия предполагает последовательную реализацию ряда коррекционных векторов. Первоначальным признан вектор релаксации, релиза, преодоления рестрикций, что создаст необходимый фон для старта коррекционных мероприятий. Следующим был признан коррекционный вектор высвобождения необходимых степеней свободы в опорно-двигательной системе подопечных. Третий коррекционный вектор представлен направлением гармонизации мышечнофасциальной системы, достижением должного баланса между мышцами антагонистами, сгибателями и разгибателями. Четвертый коррекционный вектор должен отвечать за управление глобальными и локальными движениями на основе совершенствования межполушарных нейронных координаций. Каждый из представленных стратегических векторов состоит из отдельных техник, методик, процедур, приемов, которые будут в дальнейшем реализованы в условном методическом блоке коррекционной программы. В сделанных выводах отмечается необходимость гармоничного сочетания константного стратегического векторального направления с частными тактическими коррекционными действиями, реализуемыми в определенной последовательности.

Данная теоретическая векторная направленность должна быть наполнена конкретным контентом (методическим содержанием), в котором необходимо отразить как стратегию коррекционных мероприятий, так и тактику их реализации.

Moga Nikolay Danilovich,

Doctor of Pedagogy, Odessa, Ukraine

CORRECTIONAL STRATEGY IN PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN OF EARLY AGE WITH A SPASTIC TYPE OF MOTIVE DISTURBANCE

KEYWORDS: corrective strategies; physical education; early age; spasticity; movement disorders; children with movement disorders.

ABSTRACT. The basics of the correctional strategy in the physical education of young children with spastic paresis of the cerebral and spinal levels are based on a preliminary analysis and systematization of a universal general strategy of correction for overcoming motor disorders in children of this contingent. The strategy being developed assumes the consistent implementation of a number of correction vectors. Initially, the vector of re-

laxation, release, overcoming restrictions was recognized, which will create the necessary background for the start of corrective measures. The next was recognized as the correction vector of the release of the necessary degrees of freedom in the musculoskeletal system of the wards. The third correction vector is represented by the direction of harmonization of the muscular-fascial system, the achievement of the proper balance between the muscles of the antagonists, flexors and extensors. The fourth correction vector should be responsible for the control of global and local movements based on the improvement of interhemispheric neural coordination. Each of the presented strategic vectors consists of separate techniques, techniques, procedures, techniques, which will be further implemented in the conditional methodological block of the correction program. In the conclusions drawn, the need for a harmonious combination of a constant strategic vector direction with private tactical corrective actions, implemented in a certain sequence, is noted.

Для разработки эффективной системы коррекции двигательных нарушений у детей раннего возраста со спастическими формами парезов прежде всего необходима теоретико-методологическая обоснованность, сформулированная в виде правил и принципов. Это позволит избежать значительных ошибок и заблуждений, которые возникают при эмпирическом, чисто практическом варианте поисков оптимальных решений.

Опираясь на исследованный нами ранее принцип психофизической релаксации, его значение для детей с неестественным гипертонусом мышц, имеет смысл сформулировать первый коррекционный вектор в стратегии преодоления двигательных нарушений у детей раннего возраста со спастическим синдромом. Он будет базироваться на понимании того, что без снижения гипертонуса спастических мышц до состояния нормотонии невозможно рассчитывать на эффективную коррекционную деятельность.

КОРРЕКЦИОННЫЙ ВЕКТОР № 1 – релаксация, релиз, преодоление рестрикций в мышечно-фасциальной системе ребенка.

Данный вектор состоит из ряда коррекционных направлений, техник, методов, методов, приемов, процедур, которые будут представлены ниже:

1. *Антигравитационное направление.*
2. *Лечение положением.*
3. *Общая психофизическая релаксация.*
4. *Метод фиксированного растяжения спастических мышц с помощью лангет или шин.*
5. *Метод 6-часового фиксированного растяжения спастических мышц.*
6. *Техники снятия локальных мышечных спазмов.*
7. *Постизометрическая релаксация (ПИР).*
8. *Техники реципрокного воздействия.*
9. *Техники гидрокоррекции.*
10. *Тепловые процедуры.*
11. *Рефлекторные техники.*

Перечисленные техники (4-11) применяются в медицине, требуют медицинской подготовки и соответствующего оборудования. Нас же в

большей степени интересуют педагогические возможности (методы) преодоления мышечного гипертонуса, которые мог бы применять педагог в процессе коррекционного физического воспитания в условиях развивающего, специализированного или комбинированного дошкольного учреждения. К таким методам можно отнести:

1. *Метод фиксированного периодического растяжения с использованием механических устройств.*

2. *Метод динамических растяжений.*

3. *Метод циклических растяжений.*

4. *Вибрационно-волновой метод.*

Более подробно эти методы и техники будут описаны в отдельной статье, планируемой к изданию.

КОРРЕКЦИОННЫЙ ВЕКТОР № II – высвобождение необходимых степеней свободы в опорно-двигательной системе подопечного. Максимально возможная для ребенка степень анатомической подвижности в суставах может быть достигнута следующими коррекционными техниками:

- *Пассивная разработка тугоподвижных суставов силами взрос-лого.*

- *Принудительная разработка тугоподвижных суставов при помощи тренажеров (механотерапии).*

- *Совместная парная разработка суставов с участием одного из родителей ребенка (элементы бондинга).*

- *Пассивно-активная разработка тугоподвижных суставов.*

- *Активная мотивационная разработка тугоподвижных суставов.*

КОРРЕКЦИОННЫЙ ВЕКТОР № III – гармонизация мышечно-фасциальной системы, достижение должного баланса между мышцами-антагонистами, сгибателями и разгибателями, миофасциальными линиями. Реализация данного коррекционного вектора будет осуществляться посредством следующих методик (техник):

- *Спиральные формы мышечнофасциальной гимнастики.*

- *Диагональная гимнастика для детей с церебральной патологией.*

- *Коррекция миофасциальных образований.*

КОРРЕКЦИОННЫЙ ВЕКТОР № IV – управление глобальными и локальными движениями на основе совершенствования подкорково-корковых и межполушарных нейронных координаций.

Сформированные координационные схемы должны стать той основой их вариативного применения в повседневной жизнедеятельности, которое позволит ребенку всегда находить адекватные моторные паттерны в любых двигательнo-игровых и прочих ситуациях, которые будут приводить к позитивному конечному результату. В этом плане считаем целесообразным применение следующих коррекционных техник:

- Упражнения с зеркальной координацией.
- Упражнения с заместительной координацией.
- Упражнения с парадоксальной координацией.
- Пассивная гимнастика мозга Пола Деннисона.
- Пассивно-активная гимнастика мозга Пола Деннисона.
- Сюжетно-мотивационная двигательно-игровая координационная деятельность.

Каждый из обозначенных выше четырех коррекционных векторов можно рассматривать относительно автономно, обособленно наполняя его постепенно конкретным методическим содержанием, постоянно совершенствуя его по мере возникновения новых технологических возможностей. Однако более эффективным следует признать вариант комплексного, алгоритмического подхода к разработке коррекционной стратегии преодоления двигательных и иных нарушений у детей раннего возраста со спастическим синдромом. Такой подход подразумевает постепенную последовательную реализацию всех четырех коррекционных векторов, представленных выше. Наглядно это можно представить в виде следующего коррекционного алгоритма: **I→II→III→IV**. Связь между коррекционными векторами сохраняется, целостность (комплексность) воздействия поддерживается, но актуальность каждой из составляющих видоизменяется по принципу «сообщающихся сосудов»: первичные вектора постепенно снижают свою актуальность, а последующие, вплоть до самого зрелого, совершенного (четвертого), усиливают свое значение.

Перспективы исследования данной проблемы видятся в методическом наполнении разработанного стратегического коррекционного алгоритма конкретным содержанием в виде подробного описания практической направленности обозначенных коррекционных векторов применительно к тем или иным вариантам спастических парезов: методик, техник, методических приемов работы с данным контингентом детей по преодолению у них негативных последствий спастики мышц и возникающих вследствие этого типичных двигательных нарушений.

Список использованных источников

1. Єфименко, М. М. Сучасні підходи до корекційно-спрямованого фізичного виховання дошкільників з порушеннями опорно-рухового апарату : монографія / М. М. Єфименко. – Вінниця : Нілан-ЛТД, 2013. – 356 с.
2. Єфименко, М. М. Модель корекційного фізичного виховання дітей з порушеннями опорно-рухового апарату / М. М. Єфименко // Гуманізація навчально-виховного процесу / Слов'янський державний педагогічний ун-т. – Слов'янськ, 2012. – Вип. 60, ч. 2. – С. 300-309.
3. Кожевникова, В. Т. Современные технологии физической реабилитации больных с последствиями перинатального поражения нервной системы и детским церебральным параличом / В. Т. Кожевникова. – М. : Маджента, 2013. – 568 с.

4. Мога, М. Д. Робоча модель системи корекції спастичних форм рухових порушень у дітей раннього віку засобами фізичного виховання / М. Д. Мога // Science and society : The 10th International conference. – Hamilton, Canada : Accent Graphics Communications & Publishing, 2019. – S. 246-256.

5. Мога, Н. Д. Методическая трансформация принципа психофизической релаксации в коррекции двигательных нарушений спастического типа у детей раннего возраста / Н. Д. Мога // Наукові записки кафедри педагогіки. – 2018. – Вип. 43. – С. 237-256.

Пиратинский А. Е.,

доцент кафедры физической культуры, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина; Россия, г. Екатеринбург

РАЗВИТИЕ МЕЖДУНАРОДНОГО СКАЛОЛАЗАНИЯ СРЕДИ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: спорт; международное скалолазание; спортсмены-инвалиды; ОВЗ; ограниченные возможности здоровья.

АННОТАЦИЯ. В статье рассматривается скалолазание для спортсменов с ограниченными физическими возможностями (paraclimbing). Лазание способствует развитию пространственной ориентации, гибкости, точности и координации движений, мышечных групп верхнего плечевого пояса, ног, спины и живота. Это позволяет привлекать к занятиям широкий круг занимающихся, независимо от возраста, пола и степени физической подготовленности.

Piratinsky A. E.,

Associate Professor of Department of Physical Culture, Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russia

DEVELOPMENT OF INTERNATIONAL CLIMBING AMONG ATHLETES WITH RESTRICTED PHYSICAL ABILITIES

KEYWORDS: sport; international rock climbing; disabled athletes; disabilities

ABSTRACT. The article deals with rock climbing for athletes with physical disabilities (paraclimbing). Climbing promotes the development of spatial orientation, flexibility, accuracy and coordination of movements, muscle groups of the upper shoulder girdle, legs, back and abdomen. This allows you to attract a wide range of students to classes, regardless of age, gender and degree of physical fitness.

Скалолазание – это сотни разнообразных технических приемов на рельефе разной крутизны, шероховатости, с вариацией величины, формы, «активности» и взаимного расположения зацепов и опор. Лазание способствует развитию пространственной ориентации, гибкости, точности и координации движений, мышечных групп верхнего плечевого пояса, ног, спины и живота. Выполнение требований безопасности, правильная страховка, квалифицированная организация учебно-тренировочного процесса, позволяют многим людям с удовольствием заниматься скалолазанием, обеспечивают безопасность, снижают и предупреждают травматизм. Это позволяет привлекать к занятиям широкий круг занимающихся, независимо от возраста, пола и степени физической подготовленности [1].

Соревнования по скалолазанию не являются экстремальной деятельностью. Опыт организации международных соревнований среди

спортсменов с ограниченными физическими возможностями подтверждает это с высокой степенью достоверности.

Первые международные соревнования среди спортсменов с ограниченными физическими возможностями были организованы при взаимодействии Федерации скалолазания России и Федерации спортивного лазания Италии 2-3 июля 2006 года в Екатеринбурге (в рамках чемпионата Европы-2006). В соревнованиях приняли участие спортсмены Белоруссии, Италии, России и Японии.

Президент Федерации спортивного лазания Италии (FASI) Ариано Амичи и итальянский спортсмен Маурицио Марсилли на первых международных соревнованиях в Екатеринбурге-2006.

Международная федерация спортивного скалолазания (IFSC) на Учредительной конференции, состоявшейся 27 января 2007 г. Во Франкфурте-на-Майне (Германия), приняла решение продолжать работу по развитию скалолазания среди спортсменов с ограниченными физическими возможностями. Была создана специальная комиссия под руководством вице-президента IFSC Александра Пиратинского – *IFSC Paraclimbing Commission*. В состав комиссии вошел президент Федерации спортивного лазания Италии Ариано Амичи, а также представители Японии, Италии, Белоруссии и Великобритании. Комиссии было поручено сформулировать требования для организации подобных соревнований, а также разработать параметры трасс.

Весной 2007 года в итальянском городе Тренто состоялось ее первое заседание. Первый Конгресс IFSC в статусе независимой международной федерации (Мацумото, Япония, октябрь 2007) предложил включить соревнования скалолазов-инвалидов в международный календарь и проводить их регулярно.

В УрФУ была создана научная группа для изучения возможностей организации и проведения таких соревнований [1].

Задачи исследований:

1. Определение категорий инвалидности, допускающих возможность участия в соревнованиях по скалолазанию.
2. Выбор и оборудование трасс для тренировок и соревнований.
3. Обеспечение безопасности и страховки для разных категорий участников.
4. Организация врачебно-медицинского сопровождения спортивных мероприятий.
5. Оптимизация программы и регламента соревнований.
6. Способы обслуживания и координации учебно-тренировочного процесса.

Первый официальный Кубок IFSCIFSC Paraclimbing Cup, Moscow в Москве, состоялся в ноябре 2008 года. А в июле-августе 2009 года состо-

ялся Второй официальный Кубок IFSC Италия, Даон IFSC Paraclimbing Cup, Italy, Daone.

С этой целью были построены соревновательные трассы.

Страны-участницы: Венгрия, Италия и Россия.

Категории инвалидности:

– Инвалиды по зрению.

– Спортсмены с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

В процессе соревнований прошел семинар и выборы председателя комиссии спортсменов-инвалидов. Им стал Маурицио Марсильи (Италия).

В Пекине был построен Паралимпийский комплекс. В 2010 году проведена серия международных соревнований. IFSC PARACLIMBING CUP-2010 Series.

The 1st event – Ekaterinburg, RUSSIA, May 5-9. *Participants – BLR, ITA, RUS*

The 2nd event – Val Daone, ITALY, July 23-25. *Participants – ESP, ITA, JPN, RUS*

The 3rd event – Chiba, JAPAN, December 4-5. *Participants – ESP, ITA, JPN, MAS, RUS*

IFSC PARACLIMBING CUP-2010 OVER ALL results

Командные результаты по итогам 3-х этапов соревнований приведены ниже.

Rank	NF	NAT	COUNTRY	EKATE R	DAONE	CHIBA	TOTAL
1	CFR	RUS	Russia	905	400	155	1460
2	JMA	JPN	Japan	-	80	1291	1371
3	FASI	ITA	Italy	400	400	255	1055
4	FEDME	ESP	Spain	-	245	90	355
5-6	BAF	BLR	Belarus	100	-	-	100
5-6	PMM	MAS	Malaysia	-	-	100	100

PARACLIMBING – Categories of a disability:

VISUAL IMPAIRMENT (According to IPC classification

B1 – Blind. B2 – Vision less than 5%. B3 – Vision 5-20%

PHYSICAL DISABILITY (in process of factors definition)

1.1. Amputee – Leg 2.1. Arthritis – Leg 3.1. Neurological
(Central)

1.2. Amputee – Arm 2.2. Arthritis – Arm 3.2. Neurological
(Periphery)

В сентябре 2010 года Исполком IFSC принял предложение организаторов 11-го чемпионата мира о проведении во время чемпионата мира соревнований спортсменов с ограниченными физическими возможностями.

26 февраля 2011 года в Риме состоялась Генеральная Ассамблея IFSC, где обсуждался широкий круг вопросов в соответствии с современными требованиями развития спорта и возможностью включения скалолазания в программу Олимпийских Игр 2020. Большое внимание было уделено развитию скалолазания среди спортсменов-инвалидов.

В июле 2011 году в рамках чемпионата мира состоялся первый чемпионат мира среди спортсменов-инвалидов. В чемпионате приняли участие 30 мужчин и 5 женщин из одиннадцати стран: Белоруссии, Венгрии, Казахстана, Китая, Германии, Испании, Италии, России, Украины, Франции и Японии. Церемония награждения была организована так, что инвалидов – победителей и призеров награждали чемпионы мира и Европы.

В марте 2011 года состоялась Научно-практическая конференция в университете г. Перуджа (Италия) «Перспективы развития скалолазания среди инвалидов». В ней участвовали Член Исполкома Паралимпийского комитета Италии Франческо Эммануэле и президент Федерации спортивного лазания Италии Ариано Амичи вручают памятные сувениры, Министр спорта Ватикана падре Кевин, профессор Паола Джилиотти и Александр Пиратинский.

Второй чемпионат мира по скалолазанию среди инвалидов прошел во Франции (Париж, Берси) в сентябре 2012 года.

Второй чемпионат мира среди скалолазов-инвалидов успешно прошел в Париже вместе с 12-м чемпионатом мира. В нем приняли участие 46 мужчин и 15 женщин из Австрии, Аргентины, Белоруссии, Бразилии, Великобритании, Венгрии, Венесуэлы, Германии, Израиля, Индии, Индонезии, Испании, Италии, Казахстана, Китая, Нидерландов, России, Украины, Франции, Швеции и Японии. Тысячи зрителей чемпионата мира 2012 года в Парижском спортивно-развлекательном комплексе – Берси.

Чемпионкой мира 2011 и 2012 в лазании на трудность в категории В1 среди женщин стала россиянка екатеринбурженка Диляра Рахманкулова – член спортивного клуба УрФУ имени первого Президента России Б.Н. Ельцина г. Екатеринбург.

Соревнования скалолазов-инвалидов вызывают большой интерес у национальных федераций, руководства национальных Паралимпийских комитетов и у представителей Международного Паралимпийского комитета.

Ученые, врачи, тренеры, организаторы соревнований и судьи работают над усовершенствованием Правил соревнований и адаптацией категорий инвалидности к специфике спортивного скалолазания.

Увеличивается число участников и число национальных федераций, развивающих скалолазание среди инвалидов. Принято Решение Пленарной Ассамблеи-2012, Амстердам, Нидерланды: «Национальные федерации, подающие заявку на проведение чемпионатов мира, должны обеспечить включение в программу соревнований инвалидов».

Виды международных соревнований по скалолазанию среди инвалидов стали:

THE IFSC PARACLIMBING COMPETITIONS

The IFSC Paraclimbing World Champion ships (Чемпионаты мира)

The IFSC Paraclimbing Word Cup Event (Этап Кубка мира)

The IFSC Paraclimbing World Cup Series (Серия этапов Кубка мира)

The IFSC Paraclimbing Continental Champion ships (Чемпионаты континентов)

The IFSC Paraclimbing Continental Cup Event (Этап Кубка континента)

The IFSC Paraclimbing Continental Cup Series (Серия этапов Кубка континента)

Others (Прочие соревнования)

К сожалению, из-за пандемии в связи с угрозой распространения коронавируса Международный олимпийский комитет (МОК) объявил о переносе летних Олимпийских и Паралимпийских игр в Токио на 2021 год по причине пандемии коронавируса. «В нынешних условиях и на основе информации, предоставленной сегодня ВОЗ, президент МОК [Томас Бах] и премьер-министр Японии [Синдзо Абэ] пришли к выводу, что Олимпийские игры в Токио должны быть перенесены на дату после 2020 года, но не позднее лета 2021 года, чтобы обеспечить здоровье спортсменов, всех участников Игр и международного сообщества», – говорится в сообщении [1]. Олимпийские игры не удалось провести в запланированные сроки в четвертый раз, однако впервые соревнования отложены на год. Игры сохраняют название Олимпийских и Паралимпийских игр Токио-2020. Токио-2020 – первая в новейшей истории перенесенная Олимпиада. Итак, то, о чем говорилось последние недели, свершилось: Олимпиада в Токио перенесена. Новые даты пока неизвестны, в заявлении МОК говорится, что Игры пройдут после 2020 года, но не позже лета 2021 года, и это дает пока что два больших сценария: весна или лето. Осень мы не рассматриваем, потому что в заявлении четко говорится «не позже лета». Игры пройдут летом 2021. Перенесенная на 2021 год летняя Олимпиада в Токио пройдет с 23 июля по 8 августа. ... Так, глава оргкомитета «Токио-2020» Ёсиро Мори официально заявил, что летние Олимпийские игры откроются практически ровно через год с момента изначально запланированных дат, а именно – 23 июля 2021 г.

Список использованных источников

1. Моисеева, Л. В. Обеспечение безопасности на занятиях скалолазанием на комплексах искусственных трасс для студентов 1 курса / Л. В. Моисеева, А. Е. Пиратинский [и др.] // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – № (1). – С. 93-101. – https://doi.org/10.14526/01_2018_287.

2. Перенос Олимпиады в Японии. – URL: <https://tass.ru/tag/perenos-olimpiady-v-yaponii>. – Текст : электронный.

Прокопенко Виктор Иванович,

доктор педагогических наук, профессор, главный научный сотрудник, Сургутский государственный педагогический университет; 628404, Россия, г. Сургут, ул. Артема 7, корп. 2; e-mail: prokopenviktor@yandex.ru

**ОБЩЕЕ И ОСОБЕННОЕ В ТРАДИЦИОННЫХ ИГРАХ
ОБСКО-УГОРСКИХ НАРОДОВ – ХАНТЫ, МАНСИ**

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: игровая деятельность; этнопедагогика; народные традиции; народные игры; национальные игры; ханты; манси; народы Севера; мелкая моторика; ловкость; координация движений; реакция движений.

АННОТАЦИЯ. В настоящее время особо остро стоит вопрос о сохранении, возрождении и продолжении традиционных истоков в области этнической педагогики, в том числе и двигательной, т. е. игровой. Разнообразные этнические игры помогали северным этносам жить и успешно развиваться в суровых условиях Крайнего Севера, Сибири и Дальнего Востока. Статья рассматривает два аспекта – что же является общим и особенным для двух обско-угорских этносов и второе – как это просматривается на игровой их деятельности на примере двух групп игр – для развития мелкой моторики и развития физических качеств, в частности ловкости, координации и реакции движений. Полученные автором результаты исследования говорят о том, что в игровой деятельности ханты и манси (на примере двух групп игр) преобладает в большей степени особенное (единичное) и в значительно меньшей степени общее. С другой стороны, представленные традиционные игры этих этносов с успехом можно использовать в современном образовательном процессе ДОУ, школы и других образовательных учреждений округа.

Prokopenko Viktor Ivanovich,

Doctor of Pedagogy, Professor, Chief Researcher, Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia

**COMMON AND SPECIAL IN THE TRADITIONAL GAMES
OF THE OB-UGRIC PEOPLES – KHANTY, MANSI**

KEYWORDS: play activity; ethnopedagogy; folk traditions; folk games; national games; Khanty; Mansi; peoples of the North; fine motor skills; agility; coordination of movements; movement reaction.

ABSTRACT. At present, the issue of preserving, reviving and continuing the traditional sources in the field of ethnic pedagogy, including motor, i.e. game, is particularly acute. Various ethnic games helped the northern ethnic groups to live and develop successfully in the harsh conditions of the Far North, Siberia and the Far East. The article considers two aspects – what is common and special for the two Ob-Ugric ethnic groups, and the second-how it is seen in their gaming activities on the example of two groups of games-for the development of fine motor skills and the development of physical qualities, in particular dexterity, coordination and reaction of movements. The results of the study obtained by the author suggest that in the game activity of Khanty and Mansi (on the example of two groups of games), the special (singular) and the general predominate to a greater extent and to a much lesser extent. On the other hand, the presented traditional

games of these ethnic groups can be successfully used in the modern educational process of DOW, schools and other educational institutions of the district.

В своих работах [1; 2; 3, с. 143-169; 4, с. 60-65; 5, с. 215-247; 6; 7, с. 401-405], мы описывали в целом игровую деятельность, так и непосредственно игры обско-угорских народов – ханты и манси. В описание игровой деятельности этих российских северных этносов входили игры разной функциональной направленности, игры-соревнования, традиционные состязания, а также силовые единоборства и самобытные физические упражнения. Исследования в основном были сконцентрированы на выявлении у этих народов обско-угорской группы, перечня игровых средств, их содержательной наполненности и направленности. В задачу научных изысканий входило и выявление воздействия игровой деятельности на двигательную функцию детей, подростков и взрослых. Не проходили мы мимо влияния игр, и в целом всей игровой деятельности этих народов, на воспитательно-образовательную сферу, а также на приобретение детьми профессиональных навыков в традиционных промыслах народов Севера. Как видно из вышеуказанного перечня литературы, проблеме изучения традиционной игровой культуры обских угров – ханты, манси, автором посвящено достаточно много научного материала. В то же время, необходимо заметить, что в отечественной и зарубежной научной литературе традиционная игровая деятельность народов ханты и манси не нашла достаточного освещения. Однако, мы не можем сказать, что этот вопрос не затрагивался нашими учеными. Так, наиболее интересные сведения по играм народа ханты, отражены у некоторых исследователей [8; 9; 10.], в значительно меньшей степени затронута игровая деятельность народа манси [11, с. 21-22; 12, с. 122-123; 13, с. 94-97]. К сожалению, российские ученые, изучая этот этнографический пласт традиционной культуры народов ханты и манси, акцент делают на игровую деятельность только одного северного этноса – ханты. Свои научные умозаключения они распространяют и на игровую деятельность народа манси, в то же время не приводят ни одной игры этого народа. Таким образом, создается впечатление, что манси использовали в своем традиционном обиходе те же самые игры, что и ханты, что совершенно не соответствует истине. Попробуем в данной статье это показать.

В данной работе мы рассмотрим две группы игр российских обских угров (ханты, манси) – это игры с предметами (палочками, камешками, косточками), с помощью которых у этих народов дети развивали мелкую моторику, а взрослые совершенствовали ее, реакцию и координацию движения, ловкость; воспитывали концентрацию внимания и точность выполнения движения. Вторую группу игр представляют игры, направленные на развитие физического качества ловкости, координации движения и двигательной реакции. Эта группы игр рассматривается нами также с позиции их общности и особенностей.

Итак, игры, направленные на развитие мелкой моторики у народа ханты были следующие: у аганских хантов была популярна игра «*Корки*» (Юла). В этой игре использовалась игрушка – Юла. Несколько вариантов этой игры было у сургутских хантов, которая называлась «*Шын*» (Юла). Обские ханты практиковали свой вариант схожей игры, называя ее «*Та-ранчун*» (Волчок) [2, с. 126-129]. В данной работе мы не концентрируем внимание читателя на содержании самих игр. С вышеуказанными играми можно ознакомиться согласно источника, который указан в скобках и представлен в списке литературы. Надо сразу оговориться, народы Севера вообще, в том числе ханты и манси, уже с детства были приучены к терпению и выдержки. Очевидно, выработке этих качеств в не меньшей степени, способствовали и вышеуказанные игры. Что же мы наблюдаем у другого обско-угорского этноса манси? Наши исследования показали, что аналогичных или даже схожих игр с игрушкой Юлой, мы у манси не встретили. Удивительно, вроде бы живут по соседству, но даже взаимопроникновения этой категории игр народа ханты у манси не наблюдается. Объяснить с научной точки зрения такой феномен мы пока не можем. В то же время, этот факт может говорить о том, что эта группа игр является особенной для народа ханты.

Не меньшей популярностью у народа ханты пользовались игры с палочками. Игры с палочками были популярны среди детей младшего и старшего возраста обоего пола, а также взрослых. Обычно для игры необходимы были 20 палочек, напоминающие современные карандаши. В игре участвовала два человека, могло и больше. Так, например, сургутские ханты имели несколько вариантов игры с палочками. Называли они ее «*Сохэл юх*» (Игра с палочками). Игра с палочками была популярна и среди аганских хантов, называлась она «*Сохэл тахтаэ*» (Игра с палочками). У сургутских хантов, практиковалась и другая игра с палочками, несколько отличающаяся от предыдущей своей сложностью – «*Соол тахли*» (Игра с палочками) [2, с. 129-132]. У другого обско-угорского этноса – манси существовали также игры с палочками. В основном эти игры были популярны у кондинских манси. Так, игра «*Йивовыл ёнгыл*» (Игра с палочками) имела у кондинских манси 3 варианта, которые были достаточно сложные. В то же время они были схожи с играми народа ханты. Каких-то расхождений мы не выявили. Таким образом, можно определенно сказать, что эта группа игр с палочками является как для ханты, так и для манси общей. Однако, у манси выделяется одна игра с палочкой – «*Туслание ивыл енгеv*» (Игра с палочкой) [6, с. 31-32], которая была достаточно трудно выполнимой и требовала от участников хорошей моторной ловкости кисти руки. В игре участвовала только одна палочка. Эта игра была популярна, как среди детей, так и взрослых манси. Такой игры с палочкой, нам не удалось выявить у народа ханты. Это может указывать, на тот факт, что несмотря на то, что ханты и манси имеют общие игры с палочками, в то же время у

манси игра с палочкой «*Туслание ивыл енгеv*» выступает как единичное, т. е. особенное.

Рассматривая в ракурсе общего и особенного в отношении традиционных игр с камешками, мы у народа ханты выявили две игры – «*Ас кев ентыхта*» и другая «*Кев пул*». Надо заметить, что вторая игра с камешками имела 3 усложняющихся от варианта к варианту условий игры [2, с. 133-134]. У народа манси нами было выявлено всего одна игра с камешками «*Ахтасыл туслэвл*» с двумя достаточно простыми ее вариантами. При более тщательном анализе содержательности этих игр у ханты и манси обнаруживается, что у народа ханты эта группа игр с камешками была значительно сложнее, чем у народа манси. В этом смысле мы можем сказать, что эта группа игр является как общей для двух обско-угорских этносов, так и налицо проявляется и их особенное.

Если мы обратимся к играм с косточками (кабаржиными или оленьими), то увидим, что у народа ханты эта группа игр была минимальна, существовала (по нашим исследованиям) только одна игра [2, с. 134-135]. У народа манси вообще отсутствовали игры с косточками для развития мелкой моторики. В данном случае игра с косточками у народа ханты является особенной по отношению к народу манси.

При рассмотрении игр, развивающих физическое качество ловкость, координацию движений и двигательную реакцию, которые практиковались в традиционном обиходе народа ханты, мы видим, что арсенал этой категории игр у них был значительно разнообразен, по отношению к народу манси. На развитие этих качеств были направлены следующие игры: у сургутских «*Нёрэм ими*» (Болотная женщина), «*Юх кур*» (Деревянная нога), «Ходьба с палкой со связанными руками», а также «*Пули панэ канэк воныпвэ ях*» (Медведь и ягодники); у казымских «*Сэмлы ими юнт*» (Слепая старуха), «*Еук хур*» (Катание на ледяных санях), «*Помас ныр*» (Ходьба по ограде из жердей); у шурышкарских «*Порнэ нёв*» (Слепая женщина); обских – «Третий лишний»; ваховских «*Лтни*» (Жмурки); у аганских также была популярна игра как и у сургутских хантов «*Пули панэ канэк воныпвэ ях*» (Медведь и ягодники) [2, с. 181-190]. Анализ игр этой группы у народа ханты показал, что даже у этого этноса, вроде бы единого, но в то же время проживающего в разных местах, Ханты-Мансийского автономного округа, просматривается не только общее, но и особенное в содержательной части представленных игр.

При анализе игр, связанных с развитием физического качества ловкость, а также координации и двигательной реакции у народа манси, мы обнаружили, что игр этой направленности у этого северного этноса совершенно мало. Всего две игры. Это игра «Хожение по пряслам» и «Ходьба на ходулях» [11, с. 21-22]. Характерно, что эти две игры были аналогами игр народа ханты. У хантов игра Ходьба на ходулях называлась «*Юх кур*» (Деревянная нога), а другая игра манси у хантов называлась

«*Помас ныр*» (Ходьба по ограде из жердей). Этот факт говорит о том, что игровая деятельность народа ханты и манси не существенно взаимосвязаны и дает нам повод сделать вывод, что эти северные обско-угорские этносы являются самостоятельными этносами и в плане их игровой деятельности. Таким образом, можно сказать, что ханты и манси имели как общие игры, так и единичные (особенные), т. е. их игры во многих случаях отличались по многим параметрам. Из этого вытекает, что у народа манси была своя игровая культура (игровая деятельность), воздействующая на развитие, как мелкой моторики играющих, так и на развитие определенных физических качеств, в частности ловкости, координации и реакции движений, которая существенно отличалась от хантыйской.

Список использованных источников

1. Прокопенко, В. И. ХАНТЫ: этнопедагогика физического воспитания / В. И. Прокопенко. – Москва : Ассоциация «Народная педагогика», 1994. – 134 с.
2. Прокопенко, В. И. Этнопедагогика народа ханты: физическое воспитание и игры : учеб. пособие / В. И. Прокопенко. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. 2005. – С. 81-190.
3. Прокопенко, В. И. Игра, как универсальное средство воздействия на воспитание хантыйского ребенка / В. И. Прокопенко, Р. Х. Шаймарданов // Этнопедагогика народа ханты. – Новосибирск : Наука, 2014. – С. 143-169.
4. Прокопенко, В. И. Возможности использования в современном образовательном процессе традиционных игр манси, направленных на развитие и совершенствование мелкой моторики пальцев рук и развития умственных способностей / В. И. Прокопенко // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. – 2017. – № 1. – С. 60-65.
5. Прокопенко, В. И. Игра в системе воспитания детей, подростков и молодежи / В. И. Прокопенко, Р. Х. Шаймарданов // Этнопедагогика народа манси. – Новосибирск : Наука, 2018. – С. 215-247.
6. Прокопенко, В. И. МАНСИ: традиционные игры, состязания и современные национальные виды спорта: Книга для учителя : учеб. пособие / В. И. Прокопенко. – Сургут : Издательский дом «Новости Югры», 2019. – 228 с.
7. Прокопенко, В. И. Традиционная игровая культура народа манси / В. И. Прокопенко // Сб. статей по мат. V1 Всерос. научн. кон. «Финно-угорский мир в полиэтническом пространстве России: культурное наследие и новые вызовы». – Ижевск, 2019. – С. 401-405.
8. Красильников, В. П. Игры и состязания в воспитательном процессе финно-угорских и самодийских народов / В. П. Красильников. – Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2002. – 86 с.
9. Синявский, Н. И. Физическое воспитание народов Севера ханты и манси / Н. И. Синявский. – Сургут : РИО СурГПУ, 2004. – 155 с.
10. Волдина, Т. И. Напольные игры обских угров с камешками и палочками : учеб.-метод. пособие / Т. И. Волдина. – Ханты-Мансийск : ООО «Печатный мир г. Ханты-Мансийск», 2018. – 56 с.
11. Кузакова, Е. Игры мансийской деревни / Е. Кузакова // Югра. – 1991. – № 2. – С. 21-22.

12. Сазонов, Г. И лун медлительных поток... : роман-газета / Г. Сазонов, А. Конькова. – Свердловск : Средне-Урал. кн.-е изд-во, 1990. – С. 122-123.

13. Федорова, Е. Г. Культура манси: образы животных в играх и развлечениях / Е. Г. Федорова // Игра и игровое начало в культуре народов мира. – СПб. : МАЭ РАН, 2005. – С. 94-97.

Селиверстова Александра Сергеевна,

ассистент кафедры теории и методики и безопасности жизнедеятельности, Елабужский институт (филиал) Казанского федерального университета; 423603, Россия, г. Елабуга, ул. Казанская, 89; e-mail: aleksa201092@mail.ru

Кузнецова Зинаида Михайловна,

доктор педагогических наук, профессор, Набережночелнинский филиал Университета управления «ТИСБИ»; 423806, Россия, г. Набережные Челны, ул. Комсомольская набережная, 6; e-mail: kzm_diss@mail.ru

**ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАРОДНЫХ ИГР
КАК СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура; физическое воспитание; народное творчество; народные игры; федеральные государственные образовательные стандарты; ФГОС; школьники; средства воспитания; физическое развитие; двигательные умения; спортивные игры; подвижные игры.

АННОТАЦИЯ. Игровая деятельность положительно воздействует на общее физическое и нравственное развитие подрастающего поколения. Игры всегда связаны с решением каких-либо задач и осуществлением обязанностей, а также преодолением различных барьеров, что непосредственно укрепляет силу воли и воспитывает выдержку, формирует решительность и настойчивость в достижении цели, а также веру в собственные силы, активизирует наблюдательность и сообразительность, развивают мышление, внимание, память и воображение. Все это необходимо в учебной деятельности и, в частности, на занятиях по физической культуре, поскольку школьники успешно обогащают собственный игровой опыт в процессе занятий играми на уроках физической культуры, которые быстро становятся достоянием в быту, что необходимо в общей деятельности по физическому воспитанию подрастающего поколения [1; 2; 4]. Народные игры – эффективное средство развития детей, которое формирует у них положительное отношение к физической культуре и спорту, развивает двигательные умения и навыки, совершенствует жизненно важные физические качества. Народные игры, используемые на уроках физической культуры, в урок физической культуры можно повысить уровень физических возможностей подрастающего поколения.

Seliverstova Aleksandra Sergeevna,

Assistant of Department of Theory and Methodology and Life Safety, Elabuga branch of Kazan Federal University, Elabuga, Russia

Kuznetsova Zinaida Mikhailovna,

Doctor of Pedagogy, Professor, Naberezhnye Chelny branch of the University of Management “TISBI”, Naberezhnye Chelny Russia

PROSPECTS FOR THE USE OF FOLK GAMES AS A MEANS OF IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF SCHOOLCHILDREN PHYSICAL EDUCATION

KEYWORDS: physical education; physical education; folk art; folk games; federal state educational standards; FSES; pupils; means of education; physical development; motor skills; sport games; outdoor games.

ABSTRACT. Play activity has a positive effect on the overall physical and moral development of the younger generation. Games are always associated with the solution of any tasks and the implementation of responsibilities, as well as overcoming various barriers, which directly strengthens willpower and develops self-control, forms determination and perseverance in achieving goals, as well as self-confidence, activates observation and intelligence, develops thinking, attention, memory and imagination. All this is necessary in educational activities and in particular in physical education classes, since students successfully enrich their own gaming experience in the process of playing games in physical education classes, which quickly become available in everyday life. It is necessary in the general physical education activities of the younger generation. Folk games are an effective means of children's development. It forms a positive attitude to physical culture and sports, develops motor skills, improves vital physical qualities. In this regard, including folk games in the lesson of physical culture, we can increase the level of the younger generation physical abilities.

Народные игры считаются традиционным педагогическим средством, которое определяет основу формирования гармонически развитой личности, сочетают в себе духовное и моральное богатство, а также физическое совершенство. За длительный период своего развития в них запечатлен образ жизнедеятельности людей, быт, труд и их национальные традиции, представления о чести, смелости и мужестве, желание обладать силой, ловкостью и выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку и выдержку, творческую выдумку и находчивость, волю и стремление к победе. В педагогической практике в процессе постепенного отбора остались те народные игры, которые наиболее целесообразны и необходимы в воспитательном и образовательном отношении.

Народные игры достаточно эффективно использовались в системе физического воспитания детей советской школы, при этом, на современном этапе развития школьного образования их применение существенно уменьшилось. В связи с требованиями ФГОС ООО повышается потребность в использовании народных игр с целью более эффективного решения задач физического воспитания и воспитания патриотизма и гражданской ответственности подрастающего поколения [3; 5; 6].

Народные игры, которые используются на занятиях по физической культуре можно разделить на сюжетные и бессюжетные (рис. 1).

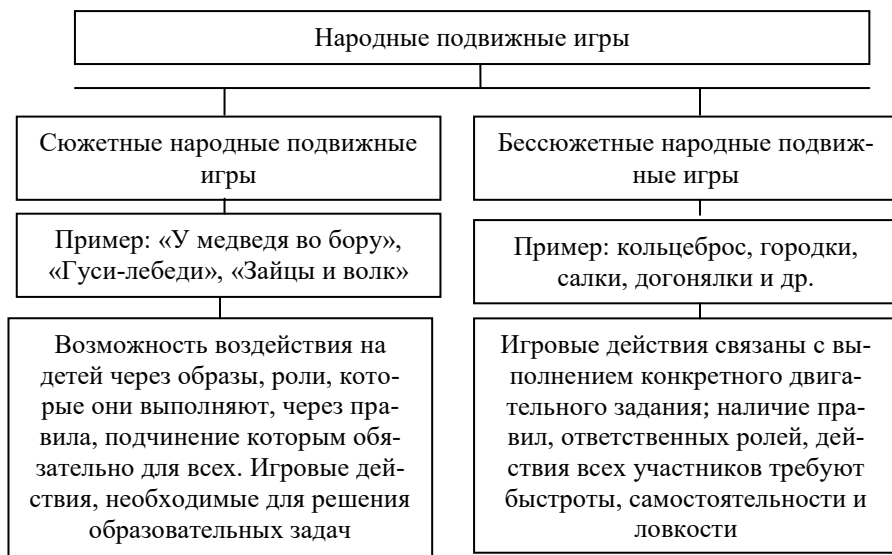


Рисунок 1 – Народные подвижные игры

Как сюжетные, так и бессюжетные народные игры вызывают живую заинтересованность интерес обучающихся, поскольку в них педагог представляет собой активного участника. К подвижным народным играм, которые можно эффективно использовать на занятиях по физической культуре и которые популярны у школьников разных возрастов, относятся – «лапта», «городки», «бабки», «горелки», «жмурки», «считалки», «чехарда», «чижик», «банки», «пятнашки», «защита крепости» и пр. [4; 8].

При отборе игр, которые способствуют физическому воспитанию подрастающего поколения, следует ориентироваться на особенности их содержания: сюжет, тема игры, правила и двигательные действия [7; 9].

Народные игры на занятиях по физической культуре обеспечивают разностороннее развитие моторной области школьников, способствуя формированию у них умений действовать сообща, ориентироваться в пространстве и осуществлять действия на основе правил данных игр. К требованиям при отборе игр на занятиях по физической культуре относятся следующие (рис. 2).

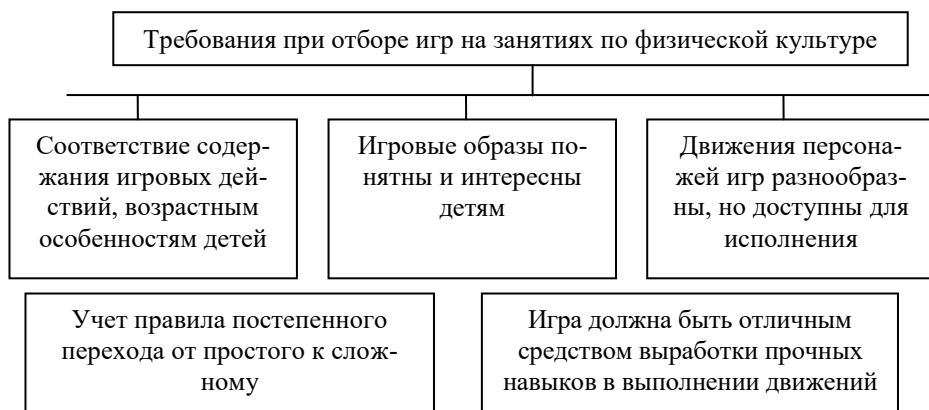


Рисунок 2 – Требования при отборе игр на занятиях по физической культуре

Народные подвижные игры соответствуют данным требованиям, что говорит о целесообразности и эффективности их применения на занятиях по физической культуре.

К перспективам использования народных игр как средства повышения эффективности физического воспитания школьников можно отнести следующие (рис. 3).

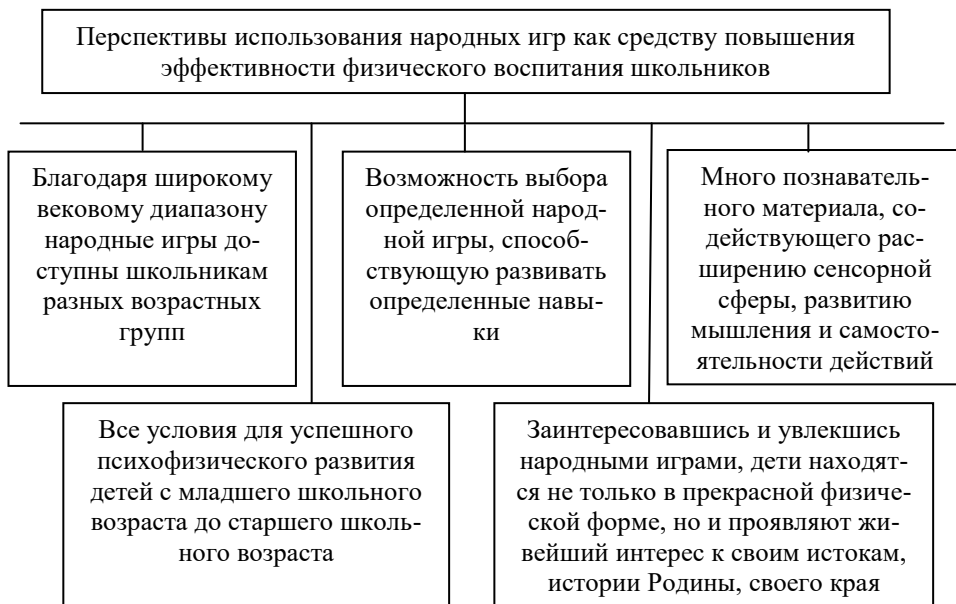


Рисунок 3 – Перспективы использования народных игр как средство повышения эффективности физического воспитания школьников

Из рисунка 3 следует, что грамотное использование народных игр на уроках физической культуры полезно для обучающихся и чрезвычайно актуально, так как правильное «включение» компонентов данных игр в процесс физического воспитания оптимально способствует гармоничному развитию и физической подготовленности как младших, так и старших школьников.

Таким образом, эффект народной игры зависит от того, насколько она соответствует поставленным воспитательным задачам. Народные игры, несомненно, должны быть включены в уроки по физической культуре, поскольку они просты и общедоступны, в них каждый может найти себе активную роль по силам, своим возможностям и способностям. Всестороннего воспитания и гармонического развития школьников можно достичь в процессе систематического и правильно организованного обучения народным подвижным играм. Отсюда, народная игра должна быть отличным средством выработки прочных навыков в выполнении движений.

Список использованных источников

1. Павлова, Л. Значение подвижных игр в физическом развитии школьника / Л. Павлова // Начальная школа. – 2016. – № 2. – С. 33-34.
2. Сиюткин, В. С. Народные спортивные игры как эффективное средство физического воспитания обучающихся 5 классов общеобразовательной школы / В. С. Сиюткин // Молодой ученый. – 2015. – № 21 (101). – С. 535-536.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897) (с изм. от 11 декабря 2020 г.). – URL: <https://base.garant.ru>. – Текст : электронный.
4. Кузнецова, З. М. Народные игры на уроках физической культуры / З. М. Кузнецова. – Набережные Челны, 1996. – 160 с.
5. Кузнецова, З. М. Народные подвижные игры как средство реализации социальных функций физической культуры : учебное пособие / З. М. Кузнецова, М. Н. Савосина, Н. Х. Гжемская. – Набережные Челны : РИО КамГИФК, 2006. – 159 с.
6. Кузнецова, З. М. Физическая культура и спорт в Республике Татарстан : учебное пособие для преподавателей и студентов / З. М. Кузнецова. – Казань : Изд-во Института экономики, управления и права, 1998. – 210 с.
7. Кузнецова, З. М. История физической культуры и спорта в Республике Татарстан : монография / З. М. Кузнецова. – Набережные Челны : КамПИ, 1999. – 304 с.
8. Тагирова, Н. П. Физическая культура и спорт среди женщин в Республике Татарстан : монография / Н. П. Тагирова, З. М. Кузнецова. – Набережные Челны : Изд-во Камского политех. ин-та, 2001. – 211 с.
9. Khalil Ahmed Khan. Традиционные виды спорта и игр ЮНЕСКО / Khalil Ahmed Khan, Bekbolat Tluehan // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – № 14 (2). – С. 5-8. – DOI: 10.14526/2070-4798-2019-14-2-5-8.

Солтис Оксана Владимировна,
аспирант, Украина; e-mail: svit.kazok@ukr.net

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ДОШКОЛЬНИКОВ В КОНТЕКСТЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИНЦИПА ПРИРОДОСООБРАЗНОСТИ ИХ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: принцип природосообразности; физическое развитие; дошкольники; филогенетическая последовательность; эволюционный метод; профилактические мероприятия; опорно-двигательный аппарат; нарушения опорно-двигательного аппарата; дети с двигательными нарушениями.

АННОТАЦИЯ. В статье рассказывается о филогенетическом принципе как основе общего принципа природосообразности физического развития дошкольников в норме и с особыми возможностями здоровья. Нами использовался аксиоматический метод для доказательства филогенетической структуры физического воспитания детей и разработки теоретических основ физического воспитания дошкольников.

Целью статьи является краткий анализ принципа природосообразности как базового инновационного подхода к физическому развитию дошкольников, руководствуясь которым, можно значительно повысить эффективность физического воспитания детей дошкольного возраста и улучшить их дальнейшую социализацию. Освещается определения особенностей физического развития и двигательной подготовленности детей дошкольного возраста с нарушениями ОДА для дальнейшей разработки соответствующих подходов преодоления двигательных нарушений. Это предполагается использованием авторской программы «Сказочная физкультура», которая предлагает инновационные принципы, главным из которых является филогенетический принцип природосообразности.

Филогенетическая логика биологического становления человека отражается в последовательности индивидуального онтогенетического развития ребенка, доказывает основной биогенетический закон Геккеля-Мюллера. Технология Николая Ефименко предлагает именно эту филогенетически-онтогенетическую последовательность формирования основных движений, которая предусматривает принципиально новый подход к физическому развитию детей дошкольного возраста. Занятия по физической культуре по инновационным подходом должны начинаться с лежаще-горизонтованных исходных положений (лежание, на четвереньках, сидя) и постепенно усложняться к вертикальным положениям стоя, ходьбы, лазанья, бега и прыжков. Именно такой эволюционный метод упражнения в физическом воспитании дошкольников обеспечит реализацию главных дидактических принципов: от простого – к сложному, от легкого – к трудному, постепенности, последовательности, подражания. Филогенетический принцип конкретизированный воплощением принципа природосообразности, основополагающим в системе физического воспитания и двигательной реабилитации детей с нарушениями ОДА. Предусматривает эволюционную последовательность освоения детьми основных движений, которая отражена в логике раннего онтогенеза ребенка, его развития.

Реализация принципа природосообразности сможет обеспечить стимулирование психического развития детей дошкольного возраста на основе целенаправленного

стимулирования развития головного мозга, сформированного в течение эволюции человека и способствует улучшению результатов физической подготовленности дошкольников в норме и с нарушениями ОДА.

Soltis Oksana Vladimirovna,
Postgraduate Student, Ukraine

PREVENTION OF VIOLATIONS OF SUPPORT AND MOTOR EQUIPMENT FOR PRESCHOOLERS IN THE CONTEXT OF IMPLEMENTATION OF THE PRINCIPLE THE NATIVITY OF THEIR PHYSICAL DEVELOPMENT

KEYWORDS: the principle of conformity to nature; physical development; preschoolers; phylogenetic sequence; evolutionary method; preventive actions; musculoskeletal system; disorders of the musculoskeletal system; children with movement disorders.

ABSTRACT. The article describes the phylogenetic principle as the basis of the general principle of natural conformity of the physical development of preschool children in normal and with special health conditions. We used the axiomatic method to prove the phylogenetic structure of physical education of children and to develop the theoretical foundations of physical education of preschool children.

The purpose of the article is a brief analysis of the principle of natural conformity as a basic innovative approach to the physical development of preschoolers, guided by which it is possible to significantly increase the effectiveness of physical education of preschool children and improve their further socialization. The article deals with the determination of the features of physical development and motor fitness of preschool children with musculoskeletal system disorders for the further development of appropriate approaches to overcoming motor disorders. This is assumed by using the author's program "Fabulous Physical Education", which offers innovative principles, the main of which is the phylogenetic principle of natural conformity.

The phylogenetic logic of human biological development is reflected in the sequence of individual ontogenetic development of the child, proves the basic biogenetic law of Haeckel-Muller. The technology of Nikolay Efimenko offers exactly this phylogenetic-ontogenetic sequence of the formation of basic movements, which provides a fundamentally new approach to the physical development of preschool children. Physical education classes with an innovative approach should begin with the supine-horizontal starting positions (lying, on all fours, sitting) and gradually become more complex to the vertical positions of standing, walking, climbing, running and jumping. It is this evolutionary method of exercise in the physical education of preschoolers that will ensure the implementation of the main didactic principles: from simple to complex, from easy to difficult, gradualness, consistency, imitation. The phylogenetic principle is concretized by the embodiment of the principle of natural conformity, which is fundamental in the system of physical education and motor rehabilitation of children with musculoskeletal system disorders. It provides for the evolutionary sequence of children's development of basic movements, which is reflected in the logic of the child's early ontogenesis and development.

The implementation of the principle of natural law can stimulate the mental development of preschool children on the basis of focused stimulation of brain development, formed in the course of human evolution and improves the results of physical readiness of preschool children with normal and impaired musculoskeletal system.

Основными причинами формирования неправильной осанки являются: большой вес, гипокинезия и гиподинамия детей, что приводит к мышечной гипотрофии и ослаблению суставно-связочного аппарата; чрезмерная жировая масса тела, увеличение статических нагрузок на позвоночник, связанное с необходимостью длительного поддержания учебной позы; неправильная привычка сидеть, сгорбившись и искривляя позвоночник в сторону, стоять с упором на одну ногу, ходить с наклоненной вниз головой и опущенными и сведенными вперед плечами.

У детей дошкольного возраста тела позвонков еще формируются, костная ткань сформирована только в центре позвонка. Мышцы спины еще не развиты, чтобы длительное время удерживать позвоночник в правильном вертикальном положении. Гравитационные, ударно-сотрясающие нагрузки на скелет, принятые в традиционной системе физического воспитания дошкольников (поза прямохождения, строевые действия на месте, разновидности ходьбы и бега в подготовительной части занятия по физической культуре), лишь усугубляют эти изначально имеющиеся проблемы и приводят в дальнейшем к более серьезным двигательным нарушениям.

В числе основополагающих в теоретико-методологическом обеспечении авторской технологии Н. Н. Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста» является одна из сформулированных им педагогических заповедей – «Здоровье здоровых требует профилактики и коррекции». Для её реализации автор технологии считает, что физическое развитие дошкольников, прежде всего, должно базироваться на **принципе природосообразности**. Именно этот принцип позволил кардинальным образом изменить существующую концепцию физического воспитания детей дошкольного возраста. Им предусматривается, что процесс физического развития детей должен основываться на филогенетической последовательности формирования стато-локомоторных функций у детей, наблюдаемой в эволюции животного мира и человека, как биологической вершины этого мира.

Верно продуманные с этой позиции занятия по физической культуре – важнейшая часть профилактики и коррекции нарушения осанки, плоскостопия, искривления позвоночника и других дефектов опорно-двигательного аппарата. Согласно собственного практического опыта, можно отметить, что вследствие регулярных занятий по природосообразной авторской технологии у ребенка формируется правильная осанка, суставы становятся более подвижными, повышается выносливость и сила, развиваются волевые качества, организм укрепляется и закаляется. В зависимости от того, на какую часть тела направлены упражнения, обеспечивается стимуляция деятельности всего детского организма.

Если отталкиваться от теории Чарльза Дарвина, Альфреда Уоллеса, Карла Линнея о происхождении видов животных, то мы увидим, как рыбы в течение эволюции постепенно трансформировались в амфибий, а те в пре-

смыкающихся, после чего появились млекопитающие, птицы, приматы, гомо эректус (человек прямоходящий) и вскоре гомо сапиенс (человек разумный). Этот исторический путь становления и совершенствования животного мира демонстрирует главную биологическую закономерность филогенеза: животные развивались от горизонтальных положений – к вертикальным, от относительно расслабленных антигравитационных поз – до гравитационных поз в прямохождении и передвижении по жёсткой опоре. По мнению автора, уже только эта историческая логика развития животного мира, частью которого является человек, демонстрирует нам вектор оптимального формирования опорно-двигательной системы человека от доминирующего горизонтального положения к вертикальному положению тела.

Далее автор технологии обосновывает свой инновационный поход, отталкиваясь уже от логики моторного развития ребенка в течение раннего онтогенеза, то есть от рождения и до одного года. И здесь наблюдается та же последовательность формирования опорно-двигательной системы: сначала младенец лежит или выполняет элементарные движения в положении лежа, потом овладевает ползанием на четвереньках; в полгода ребенок начинает учиться самостоятельно сидеть, затем поднимается на колени, встает и примерно в год начинает передвигаться самостоятельно с помощью ходьбы.

Бросается в глаза аналогичная логика развития тела ребенка, которую мы ранее наблюдали на примере эволюции животного мира: физическое развитие по природным законам происходит от горизонтальных положений лежа или ползания к вертикальным положений прямохождения, ходьбы, бега. Автор технологии обращает внимание на то, что именно эта закономерность отражена в основном биогенетическом законе Геккеля-Мюллера «онтогенезис повторяет филогенезис». Такое совпадение наводит на мысль о коренном изменении последовательности усвоения детьми дошкольного возраста основных движений на занятиях по физической культуре.

Н. Н. Ефименко приходит к принципиальной новой мысли о том, что если онтогенез повторяет филогенез, а ежедневная логика пробуждения ребенка после ночного и дневного сна – логику онтогенеза, разумная (правильная) система физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста в своей методической основе также должна повторять этапы развития младенца первого года жизни.

Так совсем несложные по сути наблюдения за природными закономерностями привели исследователя к разработке принципиально новой концепции физического развития детей дошкольного возраста, которая сегодня становится доминирующей в учреждениях дошкольного образования Украины и не только. Этот новый взгляд на природное физическое развитие детей открыл для автора технологии множество инновационных методических векторов для реформирования устаревшей академической системы. Теперь занятия по физической культуре стало напоминать в своей физиологической основе эволюцию животного мира и человека в миниатюре, своеобразный

эволюционный ролик, когда примерно за 25-30 минут занятия под руководством педагога воспроизводится процесс тысячелетней истории развития человека на земле и период раннего онтогенеза ребенка в течение первых 12 месяцев. Это способствует коррекционно-педагогической работе, предполагает постоянный учет взаимовлияния двигательных, речевых и психических нарушений в динамике детского развития. Вследствие этого происходит общая стимуляция развития всех сторон психики, речи и моторики, а также предупреждение и коррекция их нарушений. Такой подход не может не вдохновлять на поиски новых возможностей. В такой эволюционной направленности проходят теперь не только утренние гимнастики и занятия по физической культуре, но и календарные трехмесячные циклы (осень – зима – весна – лето), весь учебный год и несколько лет пребывания в детей в дошкольной образовательной организации.

Из этого основного филогенетического принципа физического развития детей вытекают более частные методические правила, которые автор технологии назвал «золотыми формулами», подчеркивая этим их первостепенное значение для гармоничного природного становления опорно-двигательной системы детей:

- физическое развитие детей должно происходить в последовательности от горизонтальных исходных положений к вертикальным;

- упражняться надо от низких поз до максимально высоких в каждом из исходных положений;

- сначала надо развивать мышцы-сгибатели, а затем – мышцы-разгибатели;

- тело надо развивать в направлении от головы до ступней (сверху – вниз);

- конечности необходимо развивать в последовательности от туловища к пальцам;

- в низких исходных положениях надо выполнять медленные движения, а в вертикальных исходных положениях – быстрые движения;

- в горизонтальных исходных положениях тело необходимо расслаблять, а в вертикальных – напрягать;

- чем ближе расположены крупные мышцы к туловищу, тем медленнее должны быть движения в этих суставах и наоборот: чем отдаленнее расположены мелкие мышцы от туловища, тем быстрее должны быть у них движения!

Такой подход был сформулирован автором в первой авторской педагогической заповеди «Следуй логике природы!» и сегодня воплощен в его обновленной программе «Сказочная физкультура» (2019). Все другие варианты физического развития детей невозможно считать естественными, потому что они принципиально отклоняются от филогенетического принципа биологического развития всего живого на земле.

Выводы:

1. Проблема нарушений функций опорно-двигательного аппарата (ОДА) детей дошкольного возраста становится сегодня все более острой. Практический опыт многих специалистов показывает, что профилактику и коррекцию функциональных нарушений моторики нужно проводить как можно раньше. Именно в дошкольном возрасте дети уже могут сознательно выполнять специально организованные комплексы физических упражнений. Одной из лучших современных методик для коррекции и профилактики нарушений ОДА детей дошкольного возраста является коррекционно-профилактическая сказочная физкультура Н. Н. Ефименко.

2. В сформулированном Н. Н. Ефименко общем принципе природосообразности развития, трансформированном в более конкретный филогенетический принцип физического развития и далее – в эволюционный метод физического воспитания дошкольников, есть значительный потенциал для формирования инновационной концепции и соответствующей новейшей коррекционно-профилактической технологии физического развития детей дошкольного возраста.

Список использованных источников

1. Вільчковський, Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. – 428 с.
2. Вільчковський, Е. С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : навч.-метод. посібник / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Тернопіль : Мандрівець, 2008. – 128 с.
3. Єфименко, М. М. Казкова фізкультура / М. М. Єфименко // Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку. Схвалено для використання в закладах дошкільної освіти. Вип. 2. – Вінниця : Твори, 2019.
4. Ефименко, Н. Н. Коррекционный театр физического развития дошкольников с нарушениями опорно-двигательного аппарата : метод. пособ. / Н. Н. Ефименко. – Вінниця : Нілан-ЛТД, 2017. – 339 с.
5. Ефименко, Н. Н. Театрализация физического воспитания дошкольников : учеб.-метод. пособ. / Н. Н. Ефименко. – Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. – 167 с.
6. Ефименко, Н. Н. Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве : методические рекомендации 3-7 лет / Е. Н. Ефименко. – М. : Дрофа, 2014. – 287 с.
7. Єфименко, М. М. Казкова фізкультура / М. М. Єфименко // Дошкільне виховання. – 2015. – № 4. – С. 16-19.
8. Єфименко, М. М. Рух-це життя. Даруймо його дітям щодня / М. М. Єфименко // Дошкільне виховання. – 2014. – № 7. – С. 26-30.
9. Солтис, О. В. Інноваційні принципи авторської технології М. М. Єфименка з фізичного виховання дошкільників / О. В. Солтис // Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання : збірник наукових праць VII Міжнародної науково-практичної конференції (17-18 лютого 2021) / за заг. ред. Ю. О. Долинного. – Краматорськ : ДДМА, 2021.

Тугеенова Ғазиза Адилбековна,

докторантка специальности «Педагогика и методика начального обучения», Жетысуский университет им. Ильяса Жансугурова; B00D9P0, Казахстан, г. Талдыкорган

Научный руководитель:

Майлыбаева Гульмира Сабыровна,

доктор философии PhD, ассоциированный профессор, Жетысуский университет им. Ильяса Жансугурова; B00D9P0, Казахстан, г. Талдыкорган; e-mail: gulmirasabyr@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ГУМАНИСТИЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ В КОНТЕКСТЕ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: гуманистические ценности; патриотизм; патриотическое воспитание; младшие школьники; начальная школа; программы патриотического воспитания; воспитательная работа.

АННОТАЦИЯ. В статье представлены разнообразные научные подходы к исследованию проблемы формирования патриотического воспитания в системе начального образования. Констатируется отсутствие единства теоретико-методологических оснований и интерпретации понятия «патриотическое воспитание». Обращается внимание на необходимость изменений в начальном образовании, исходя из изменений, произошедших в современном ребенке за последнее десятилетие. Актуальность исследования обусловлена проблемой формирования гуманистических ценностей в контексте патриотического воспитания младших школьников.

Tulegenova Gaziza Adilbekovna,

Doctoral Student of the Specialty “Pedagogy and Methodology of Primary Education”, Zhetysu University named after Ilyas Zhansugurova, Taldykorgan, Kazakhstan

Scientific adviser:

Mailybaeva Gulmira Sabyrovna,

Doctor of Philosophy PhD, Associate Professor, Zhetysu University named after Ilyas Zhansugurova, Taldykorgan, Kazakhstan

FORMATION OF HUMANISTIC VALUES IN THE CONTEXT OF PATRIOTIC EDUCATION OF YOUNG SCHOOLS

KEYWORDS: humanistic values; patriotism; patriotic education; junior schoolchildren; primary school; patriotic education programs; educational work.

ABSTRACT. The article presents a variety of scientific approaches to the study of the problem of the formation of patriotic education in the primary education system. The lack of unity of theoretical and methodological foundations and interpretation of the concept of “patriotic education”. Attention is drawn to the need for changes in primary education, based on the changes that have occurred in the modern child over the past

decade. The relevance of the study is due to the fact that the problem of the formation of humanistic values in the context of patriotic education of junior schoolchildren.

В своей статье «Взгляд в будущее: модернизация общественного сознания» Глава государства Республики Казахстан Н. А. Назарбаев отмечает, что «будущее нашей страны в руках нынешнего молодого поколения, будущее определяется образованным поколением, а судьба подрастающего поколения – в руках учителей». Наша текущая цель – организовать эффективное решение актуальных вопросов в воспитании подрастающего поколения на новом этапе. Будущее нашей страны – в воспитании поколений. Сегодня задача справедливого общества – воспитывать и воспитывать подрастающее поколение в соответствии с мировой наукой и прогрессом, приумножать их духовное богатство и культуру, мыслить, а также повышать профессионализм и знания каждого человека [1].

Концепция гуманизации образования в Республике Казахстан гласит, что проблема гуманистического воспитания молодежи должна формироваться в контексте общечеловеческих ценностей и национальных ценностей [2]. В связи с этим казахские философы: С. Нұрмұратов [3], Н. В. Гавриленко [4], Е. И. Артамонова [5] и др., педагоги: Г. М. Храпченков [6], В. П. Бездухов [7], Э. А. Орынбасарова [8] и другие говорят, что формирование в человеке добрых намерений и добродетелей отражает гуманистическую направленность. Ученые педагоги заявляют, что гуманизация образовательного процесса должна быть предпосылкой для формирования гуманистического отношения у подрастающего поколения через гуманные компоненты гуманистического образования.

Что касается формирования гуманистических ценностей в контексте патриотического воспитания младших школьников, то можно дать следующие определения. Сегодня существует потребность в совершенствовании патриотического воспитания в образовательном процессе для формирования патриотического сознания у подрастающего поколения, организации для него патриотической деятельности, реализации данной меры.

Поднятие на новый уровень формирования патриотических чувств младших школьников на всех уровнях системы непрерывного образования – залог реализации наших великих целей по развитию нашей страны – Республики Казахстан. В этой связи патриотическое воспитание – важная проблема, требующая педагогического изучения государства и социального пространства.

В исследованиях и словарях дают одно и то же определение патриотизму – любви к Родине. То есть патриотизм есть термин многосложный состоящий как минимум из двух понятий: любовь и Родина. Но ведь каждый человек вкладывает разное понимание любви и Родины.

Ученые смогли объяснить в своих произведениях, что ценности казахстанской интеллигенции в образовании – патриотизм, честное служе-

ние народу. Глубоко осознавая чудодейственную силу патриотизма и любви к Родине, древние казахские поэты и мыслители всегда акцентировали внимание на этой теме в своих произведениях, уделяя особое внимание благосостоянию народа и воспитывая молодежь в духе патриотизма.

Патриотизм проявляется в личности человека, любви к Родине и готовности служить. Казахский народ – наследники огромного духовного богатства. Исторические эпосы наших древних предков о героическом состоянии наших предков, защищавших землю и страну от убийства, на протяжении веков являются нравственной и художественной совестью наших потомков. Историческим фактом является то, что он воспитывался как гордый гражданин. Поэтому, воспитывая будущее поколение патриотов нашей суверенной страны под знаменем независимости, было бы очень понятно следовать традициям наших предков и прививать учащимся самые ценные качества, такие как достоинство, доброта, смирение, порядочность, любовь страны, земли и родины.

Понятие «гуманизм» приобрело значение универсального ориентира понятия, которое широко используется сегодня. Гуманизация считается главной задачей сегодняшнего дня, без ее решения невозможно говорить о социальном прогрессе. Вопрос о гуманизме следует рассматривать в его наиболее важных аспектах. В начальной школе воспитание подростков в патриотизме через гуманистические дисциплины, то есть гуманистическое самопознание в классе, будет опорой реальности: вопрос патриотического воспитания посредством гуманитарных наук также предполагает, что ученик начальной школы должен рассматривать человека как социальное существо.

Гуманитарные предметы, преподаваемые в начальной школе, формируют глубокие интеллектуальные и эмоциональные убеждения, которые определяют личные интересы, ориентации, потребности и мотивы ученика начальной школы, отражая внутренний мир ребенка, его совесть и патриотизм. Воспитательная деятельность, проводимая по гуманитарным предметам, изменяет внутреннюю душу ученика и обеспечивает формирование у ребенка духовной личности и чувства собственного достоинства на службе нравственным убеждениям, высоким гуманистическим принципам. При этом все гуманитарные дисциплины способствуют воспитанию у младших школьников патриотизма и формированию личности, имеющей общие гуманистические ценности.

То есть к гуманистическим ценностям следует отнести духовность, уверенность, внутреннюю свободу выбора поведения и принятия нравственных решений; автономность, независимость, доверие и лояльность как социально ответственного человека; терпимость к разногласиям, а также активное духовное сопротивление призракам; уметь оценивать гибкость нравственного мышления, нарушение моральных догм, моральных стереотипов, переориентацию на реалии и реалии жизни; растет чувство

общности как единственного способа распространения и укрепления моральных принципов.

Формирование патриотического воспитания у младших школьников через гуманитарные науки – это не человек, который не выходит за рамки официальных норм морали посредством такого понимания сущности морали, а человек, который верен моральным принципам, преодолевает внешние препятствия для их установления.

Таким образом, моральная система норм, правил и требований к поведению учащихся в начальной школе и различных сферах деятельности трактуется как совокупность навыков и привычек человека, связанных с соблюдением этих норм и правил.

У младших школьников человечность проявляется в естественных и необходимых, самооценочных стремлениях ребенка, идеальных рефlekсах, незаменимых в истине, добре и красоте. Наверное, прежде чем начать говорить о корнях гуманного воспитания, патриотизма, его сущности и глубине, необходимо уточнить значение этого слова.

Гуманистическое воспитание учащихся начальной школы – сложный и многогранный процесс, влияющий на педагогическое и широкое социальное воздействие. Главный источник педагогических эффектов – целенаправленное действие университетской педагогики по воспитанию младших школьников. По сути, педагогическое влияние этого процесса – это влияние учителей на нравственное воспитание младших школьников. Конечный результат усилий учителей начальных классов по воспитанию патриотизма у подрастающего поколения в гуманитарных науках отражается в лидерстве учеников начальных классов. Для учеников начальной школы действие обеспечивает преемственность, а также моральную ценность.

Важная особенность воспитания человека добру состоит в том, что его результаты представляют собой непрерывный и долгосрочный процесс. Как и в случае с любой другой формой образования, основным принципом нравственного воспитания является эффективный подход, основанный на использовании более сложных форм действий для воспитания патриотизма в личности.

По этой причине первым критерием готовности младших школьников к нравственному воспитанию является положительное отношение к ученику.

Данный критерий выражается в следующем порядке:

- понять необходимость работы над гуманизацией и созданием учащихся начальных классов;
- понять роль гуманитарного предмета, преподаваемого в начальной школе;
- постоянная потребность в воздействии доброты на учеников начальной школы.

Совершенствование методов патриотического воспитания на основе гуманитарных наук – это не только наиболее рациональное сочетание методов и подходов, способствующих активизации нравственного воспитания личности. Выбор методов и подходов будет зависеть не только от содержания патриотического воспитания младших школьников, но и от конкретных обстоятельств, в которых этот процесс зависит, а также от уровня образовательного процесса.

Пути совершенствования методов патриотического воспитания младших школьников по гуманитарным наукам определяются, с одной стороны, достижениями опыта учителей начальных классов, с другой – уровнем развития теории гуманистического воспитания. Необходимость совершенствования методов гуманистического воспитания младших школьников вытекает из современных тенденций развития начальной школы. В результате методы гуманистического воспитания, сформированные в процессе развития теории и практики начальной школы, должны быть системными.

Говоря о методике гуманного воспитания, необходимо подчеркнуть, что принцип системности является определяющим фактором эффективности гуманного воспитания младших школьников в условиях учебного процесса. Происходит это в силу того, что методы должны составлять систему, взаимодействие с которой средств гуманного воспитания влияет не только на рационально-логическую сферу младших школьников, но и на эмоционально-ценностную.

Отметим, что цель патриотического воспитания младших школьников реализуется через организацию процесса духовно-нравственного действия по совершенствованию духовного опыта, обеспечиваемого образовательным потенциалом гуманитарных наук.

Список использованных источников

1. Назарбаев, Н. А. Взгляд в будущее: модернизация общественного сознания / Н. А. Назарбаев. – URL: <http://24.kz/ru/news/top-news/item/172320-statya-p-nazarbaeva-vzglyad-v-budushh>. – Текст : электронный.
2. Концепция гуманитарного образования в Республике Казахстан // Каз. Правда. – 1994. – 26 авг.
3. Нурмуратов, С. Система педагогических ценностей населения Казахстана: этнический, региональный, стратный анализ (научно-аналитический доклад) / С. Нурмуратов, Р. К. Кадыржанов, Г. В. Малинин, Г. М. Матаев, Ф. К. Бисенбаев. – Алматы : Издание Института философии МН-АН РК, 1997. – 51 с.
4. Гавриленко, Н. В. Духовная культура личности в системе гуманитарного образования (социально-философский анализ) : дис. ... канд. филос. наук : 09.00.11 / Гавриленко Н. В. – Красноярск, 2000. – С. 146.
5. Артамонова, Е. И. Философско-педагогические основы развития духовной культуры учителя : дис. ... д-ра пед. наук / Артамонова Е. И. – М., 2000. – 296 с.
6. Храпченков, Г. М. История школы и педагогической мысли Казахстана / Г. М. Храпченков. – 1998.

7 Бездухов, В. П. Гуманистическая направленность учителя / В. П. Бездухов. – Самара ; Санкт-Петербург : СамПГУ, 1997. – 172 с.

8. Урунбасарова, Э. А. Нравственно-эстетическая концепция великих казахских просветителей / Э. А. Урунбасарова, Э. И. Шнибекова // Садыков Т. С. Теоретико-методологические основы модернизации системы образования в Алматы. – Гылым, 1997.

Научное издание

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Оригинал-макет Е. А. Мальгина, О. А. Ушакова

Уральский государственный педагогический университет.
620017 Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26.
E-mail: uspu@uspu.me.