

Министерство просвещения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»
Институт естествознания, физической культуры и туризма

БЕЗОПАСНОСТЬ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА

Материалы Всероссийской
научно-практической конференции

23–24 января 2023 г.

(г. Екатеринбург, Россия)

УДК 37.013
ББК Ч40
Б40

Рекомендовано Ученым советом федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»
в качестве *научного* издания (Решение № 91 от 30.10.2023)

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Председатель: *И. Л. Бахтина*, канд. ист. наук, доц., заведующий кафедрой физического воспитания УрГПУ.

Члены коллегии:

Н. Л. Абрамова, канд. пед. наук, доц., заведующий кафедрой биологии, химии, экологии и методики их преподавания УрГПУ;

И. Н. Пушкарева, канд. биол. наук, доц., заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта УрГПУ;

Е. А. Югова, д-р пед. наук, проф., заведующий кафедрой анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности УрГПУ.

Ответственный за выпуск:

А. Хадыко, специалист по учебно-методической работе кафедры теории и методики физической культуры и спорта.

Б40 Безопасность в профессиональной деятельности педагога : материалы Всероссийской научно-практической конференции 23–24 января 2023 г. (г. Екатеринбург, Россия) / Уральский государственный педагогический университет. — Электрон. дан. — Екатеринбург : УрГПУ, 2023. — 1 CD-ROM. — Текст : электронный.

ISBN 978-5-7186-2210-2

В сборнике размещены научные материалы, отражающие различные стороны обеспечения безопасности в естественно-научном, гуманитарном дополнительном образовании; рассматриваются аспекты подготовки специалистов в сфере оздоровительной и адаптивной физической культуры; затрагиваются проблемы физического воспитания и реализации образовательной области «Безопасность жизнедеятельности» в РФ.

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 37.013
ББК Ч40

ISBN 978-5-7186-2210-2

© ФГБОУ ВО «УрГПУ», 2023

Содержание

<i>Батраева Е. А., Блискова К. А., Грудачева А. В., Трясунова Е. С.</i> Оценка функционального состояния физиологических систем организма студентов	6
<i>Брагин Д. В., Пушкарева И. Н.</i> Соревновательный метод в занятиях физической культурой и спортом.....	13
<i>Бекзада А. Д., Жексембаева Ж. Р.</i> Теоретические аспекты музыкальной терапии в профилактике депрессии в психологии	17
<i>Быкова А. О., Моисеева Л. В.</i> Построение тренировки в годичном цикле.....	23
<i>Васина О. Н., Пономарёва О. Н.</i> Формирование универсальных компетенций «здоровьесбережение» и «безопасность жизнедеятельности»: из опыта работы	28
<i>Власова Н. А., Завьялова Я. Л.</i> Особенности изучения основ военной службы в учебном предмете «ОБЖ» в современной системе среднего общего образования	35
<i>Гарбер Л. В.</i> Проблема интеграции дисциплин при подготовке медицинских работников	40
<i>Головина А. А., Русинова М. П.</i> Физическая культура как средство профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей.....	46
<i>Горев И. А., Пушкарева И. Н.</i> Оздоровительная физическая культура для учащихся с избыточной массой тела	50
<i>Горайнова А. С., Пушкарева И. Н.</i> Методика развития быстроты (на примере разных возрастных групп).....	54
<i>Дихтиевская Е. П., Це Юань</i> Моделирование адаптивной диалогичной образовательной среды в процессе интерпретации национальной вокально-хоровой музыки	59
<i>Дьяков А. С., Яговкин А. Ю.</i> Постановка этапов с ориентированием на массовых физкультурных мероприятиях	67
<i>Ермишкин А. Д., Пушкарева И. Н.</i> Домашние задания по физической культуре у школьников	72
<i>Карпенков Е. А., Пушкарева И. Н.</i> Домашние задания по физической культуре для детей младшего школьного возраста	77
<i>Ковалева Е. А., Пушкарева И. Н.</i> Методика развития гибкости (на примере разных возрастных групп).....	81

<i>Кривоногова А. А., Русинова М. П.</i> Влияние двигательной активности на формирование здоровья и успешной деятельности школьников.....	84
<i>Леонтьева Е. Э., Пушкарева И. Н.</i> Методика развития быстроты	90
<i>Лысова Н. Ф.</i> Соблюдение санитарно-гигиенических норм и специальных требований при использовании электронных средств обучения в общеобразовательных организациях	94
<i>Макаров А. И., Пушкарева И. Н.</i> Современные проблемы методики обучения игре в мини-футбол детей 6—8 лет	100
<i>Медведев А. А., Пушкарева И. Н.</i> Содержание и организация физического воспитания в вузах.....	106
<i>Милькова О. А., Русинова М. П.</i> Использование музыкального сопровождения на уроках физической культуры как способа повышения мотивации учащихся	110
<i>Надежкин Ю. Ю., Пушкарева И. Н.</i> Построение спортивной тренировки (на примере циклических, игровых и других видов спорта).....	116
<i>Орловский А. С., Чарушина О. И.</i> Актуальные проблемы развития физической формы у студентов	121
<i>Пирожков И. В., Пушкарева И. Н.</i> Средства развития силовых способностей детей дошкольного возраста	125
<i>Полетаева И. А., Пушкарева И. Н.</i> Проблема недостаточного количества высококвалифицированных тренеров и учителей в общеобразовательных учреждениях	130
<i>Ринкевич А. Ю., Эйсмонт С. А.</i> Методическая разработка: «Что поможет не болеть».....	136
<i>Скачкова М. Е., Русинова М. П.</i> Возможности применения домашних заданий на уроках физической культуры.....	143
<i>Совет Ерханат</i> Детективный жанр в казахской литературе	148
<i>Суньдикова Ю. А., Русинова М. П.</i> Формирование здорового образа жизни у школьников посредством спортивных игр	155
<i>Сулова М. Ю., Пушкарева И. Н.</i> Физическое воспитание в учреждениях дополнительного образования: история и современность, актуальные проблемы	160
<i>Тимганова С. А., Русинова М. П.</i> Формирование мотивации к занятиям физической культурой у старшеклассников	166

<i>Тимофеева Л. Л.</i>	
Вопросы безопасности жизнедеятельности в содержании учебного предмета «Окружающий мир»	170
<i>Туриспаева А. Н., Жексембаева Ж. Р.</i>	
Самоубийство как социально-психологическая проблема подростков	176
<i>Фортус А. В.</i>	
Методические условия интеграции медиаобразования в курс биологии	182
<i>Хворов Р. А., Русинова М. П.</i>	
Соревновательно-игровой метод в процессе подготовки волейболистов старшего школьного возраста	187
<i>Хицко А. Г., Русинова М. П.</i>	
Спортивные игры как средство оздоровительной физической культуры для детей с нарушениями осанки	192
<i>Чеблакова А. А., Пушкарева И. Н.</i>	
Современные проблемы методики развития гибкости у студентов	196
<i>Чеснокова Е. Е., Пушкарева И. Н.</i>	
Методика развития общей выносливости	203
<i>Чупракова А. А., Русинова М. П.</i>	
Методика обучения новым физкультурно-спортивным видам на уроках физической культуры	209
<i>Шарапов В. В., Пушкарева И. Н.</i>	
Особенности физического воспитания людей старшего возраста	213
<i>Шепелев О. Ю.</i>	
К вопросу о введении в высших учебных заведениях образовательного модуля «Основы военной подготовки»	217
<i>Шерстюченко О. А., Угрюмова А. К.</i>	
Формирование культуры безопасности — необходимое условие обеспечения безопасности труда	224
<i>Шонохова Н. А.</i>	
Развитие общей выносливости у баскетболистов	232

Батраева Екатерина Анатольевна,

Блисковка Кристина Артуровна,

Грудачева Алина Вадимовна,

студенты академической группы БиХ-1801, Уральский государственный педагогический университет; Россия, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: batraeva-k@mail.ru

Трясунова Евгения Сергеевна,

ассистент кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности, Уральский государственный педагогический университет; Россия, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: tryasunova.e.s@uspu.ru, SPIN-код: 4075-7465

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: функциональная диагностика; функциональные состояния; физиологические системы организма; здоровый образ жизни; здоровьесбережение; здоровье студентов; студенты; антропометрия; оценочные индексы; адаптационный потенциал; обмен веществ.

АННОТАЦИЯ. Предметом данного исследования служит методика оценки функционального состояния систем организма студентов. Целью работы является определение и анализ функционального состояния физиологических систем организма студентов для оценки и рекомендаций поддержания хорошей физической формы и работоспособности. На функциональное состояние физиологических систем организма оказывают влияние внешние и внутренние факторы: питание, физическая активность, образ жизни и психофизиологические особенности, эмоциональные состояния, когнитивные функции. Здоровый образ жизни важен для поддержания функционального состояния физиологических систем организма на высоком уровне и хорошей работоспособности. В исследовании принимало участие 12 студентов 5 курса очной формы обучения по направлению подготовки «Биология и Химия» в возрасте от 21 до 23 лет. В ходе работы были проведены антропометрические измерения (рост, вес, обхват грудной клетки, мышечная сила рук), рассчитаны оценочные индексы (жизненный индекс, индекс Кетле, индекс Кердо, адаптационный потенциал сердечно-сосудистой системы) и произведено анкетирование для определения дефицита инсулина в организме студентов. Для получения данных антропометрии были использованы следующие методы: измерение при помощи динамометра, ростомера, сантиметровой ленты, весов напольных, датчика спирометрии учебно-демонстрационного комплекса по физиологии человека BiTronics Lab, тонометра. В результате исследования, мы пришли к выводу, что студенты имеют средние показатели в физическом развитии и совершенствовании, что обусловлено удовлетворительными показателями адаптационного потенциала. Необходимо отметить, что повышение адаптационного потенциала и приспособляемости к условиям внешней среды, позволит более успешно решать задачи, поставленные перед студентом в период обучения в вузе. Результаты данной работы могут быть использованы студентами, преподавателями и другими исследователями, интересующимися состоянием здоровья молодого поколе-

ния, для проведения собственных исследований, сравнения результатов и поиска рекомендаций по здоровьесбережению.

Batraeva Ekaterina Anatolievna,

Bliskovka Kristina Arturovna,

Grudacheva Alina Vadimovna,

students of the academic group BiH-1801, Ural State Pedagogical University; Russian Federation, 620017, Ekaterinburg, pr. Cosmonauts, 26; e-mail: batraeva-k@mail.ru

Tryasunova Evgenia Sergeevna,

Assistant of the Department of Anatomy, Physiology and Life Safety, Ural State Pedagogical University; Russian Federation, 620017, Ekaterinburg, pr. Cosmonauts, 26; e-mail: tryasunova.e.s@uspu.ru

ASSESSMENT OF THE FUNCTIONAL STATE OF THE PHYSIOLOGICAL SYSTEMS OF THE STUDENTS' BODY

KEYWORDS: functional diagnostics; functional states; physiological systems of the body; healthy lifestyle; health conservation; student health; students; anthropometry; evaluation indices; adaptive potential; metabolism.

ABSTRACT. The subject of this study is the methodology for assessing the functional state of students' body systems. The purpose of the work is to determine and analyze the functional state of the physiological systems of the body of students for the assessment and recommendations to maintain good physical shape and performance. The functional state of the physiological systems of the body is influenced by external and internal factors: nutrition, physical activity, lifestyle and psychophysiological characteristics, emotional states, cognitive functions. A healthy lifestyle is important for maintaining the functional state of the physiological systems of the body at a high level and good performance. The study involved 12 students of the 5th year of full-time education in the field of study «Biology and Chemistry» at the age of 21 to 23 years. In the course of the work, anthropometric measurements were taken (height, weight, chest girth, arm muscle strength), estimated indices were calculated (life index, Quetelet index, Kerdo index, adaptive potential of the cardiovascular system) and a questionnaire was conducted to determine insulin deficiency in the body students. To obtain anthropometry data, the following methods were used: measurement using a dynamometer, stadiometer, centimeter tape, floor scales, a spirometry sensor of the BiTronics Lab training and demonstration complex for human physiology, and a tonometer. As a result of the study, we came to the conclusion that students have average indicators in physical development and improvement, which is due to satisfactory indicators of adaptive potential. It should be noted that the increase in adaptive potential and adaptability to environmental conditions will make it possible to more successfully solve the tasks assigned to the student during the period of study at the university. The results of this work can be used by students, teachers and other researchers interested in the state of health of the younger generation to conduct their own research, compare results and search for recommendations for health conservation.

Функциональное состояние организма — это степень активности центральной нервной системы и других систем органов человека, обеспечивающих его жизнедеятельность в период бодрствования и сна.

Функциональное состояние можно классифицировать следующим образом:

1. Релаксация — это состояние расслабленности на физиологическом и анатомическом уровне, снижение активности (тонуса) скелетных мышц.

2. Сон является важнейшим механизмом адаптации организма, его способности адекватно отвечать на различные стимулы. Способствует переработке и запоминанию информации.

3. Утомление — состояние организма, возникающее как следствие чрезмерной деятельности и влекущее за собой снижение работоспособности.

4. Стресс — совокупность адаптационных реакций организма на воздействие неблагоприятных факторов.

5. Оптимальное рабочее состояние — это состояние, при котором обеспечивается наилучший результат при минимуме затрат. В таких условиях работает легко, и при малом количестве затрат человек получает хороший результат.

На поддержание организма в тонусе влияют и ряд других условий. Такие как питание, общее физическое развитие, активный образ жизни (внешние факторы) и эмоциональное, психологическое состояние организма, работа когнитивных функций нервной системы (внутренние факторы). От того, как работает модулирующая система мозга, зависит общее самочувствие, активность внутренних систем, выполнение социальных ролей человеком и обучение, что является наиболее важным для студентов. Оптимизируются такие необходимые когнитивные процессы, как память, внимание, мышление, восприятие.

Проблема поддержания здоровья студенческой молодежи — это наиболее актуальная задача для общества и государства, так как студенческая молодежь — наиболее мобильная, динамичная группа людей, которая проходит стадию формирования коммуникативной и физиологической зрелости. Студенты хорошо адаптируются к факторам социального окружения, но в то же время подвергаются высокому риску отклонений в состоянии здоровья [2, с. 41-45]. Решить эту проблему помогут четкая и организованная двигательная активность, мероприятия, направленные на здоровьесбережение, правильная организация учебной и физической активности [1, с. 214].

Для определения объективной оценки физического развития и функционального состояния были использованы физиологические тесты. В исследовании принимали участие студенты академической группы БиХ-1801 Института естествознания, физической культуры и туризма Уральского государственного педагогического университета в количестве 25 человек в возрасте от 21 до 23 лет.

Антропометрические измерения — это один из методов, заключающийся в измерении тела человека и его частей с целью определения возрастных, половых и других особенностей физического строения, позволяющий дать количественную характеристику их изменчивости. Общее представление о физическом развитии получают при проведении трех основных измерений, определяя длину и массу тела, обхват грудной клетки и др. (см. табл.1).

Таблица 1. Антропометрические измерения у студентов академической группы БиХ-1801

№	Тесты	Экспериментальная группа n = 12 чел.	
		Юноши n = 3 чел	Девушки n = 9 чел
1	Рост, см	171 ± 4	164,2 ± 1,54
2	Вес, кг	86 ± 6	54,75 ± 3,4
3	Обхват грудной клетки, см	87 ± 4,5	80 ± 2,7
4	Мышечная сила рук, кг (среднее значение левой и правой руки)	31,6 ± 7,8	28,5 ± 1,36

Оценочные индексы, по мнению большинства исследователей, можно использовать лишь для приблизительного определения должных величин антропометрических признаков (см. табл. 2). Для расчета жизненного индекса использовалась формула: Жизненный индекс (ЖИ) = Жизненная емкость легких (ЖЕЛ, мл) / вес (кг). Средняя величина показателя ЖИ для мужчин — 65-70 мл/кг, для женщин — 55-60 мл/кг, для спортсменов — 75-80 мл/кг, для спортсменов — 65-70 мл/кг. Следующий индекс — Кетле показывает количество граммов массы тела на сантиметр роста. Индекс Кетле = вес (г) / рост (см). Средний показатель — 370-400 г на 1 см роста у мужчин, 325-375 — у женщин.

Таблица 2. Оценочные индексы у студентов академической группы БиХ-1801

№	Тесты	Экспериментальная группа n = 12 чел.	
		Юноши n = 3 чел	Девушки n = 9 чел
1	Жизненный индекс, мл/кг	73,3 ± 16,6	65,5 ± 2,4
2	Индекс Кетле, г на 1 см роста	455 ± 71,7	351,7 ± 21,7
3	Индекс Кердо	13 ± 1,5	9,8 ± 3,2
4	Адаптационный потенциал сердечно-сосудистой системы (по Р. М. Баевскому)	4,3 ± 0,6	2 ± 0,4

Индекс Кердо — показатель, использующийся для оценки деятельности вегетативной нервной системы. Индекс вычисляется по формуле:

Индекс Кердо = $100 * (1 - \text{ДАД} / \text{ЧСС})$, где:

ДАД — диастолическое артериальное давление (мм рт. ст.);

ЧСС — частота пульса (уд. в мин.).

Если значение этого индекса больше нуля, то говорят о преобладании возбуждающих влияний в деятельности вегетативной нервной системы, если меньше нуля, то о преобладании тормозных, если равен нулю, то это говорит о функциональном равновесии.

Расчётный индекс адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы (по Р. М. Баевскому) или индекс напряженности позволяет рассчитывать адаптационный потенциал сердечно-сосудистой системы при использовании простых и доступных методов исследования — измерения частоты пульса и уровня артериального давления, роста и массы тела:

$АП = 0,0011(ЧП) + 0,014(САД) + 0,008(ДАД) + 0,009(МТ) - 0,009(Р) + 0,014(В) - 0,27$, где:

АП — адаптационный потенциал системы кровообращения в баллах;

ЧП — частота пульса (уд/мин);

САД и ДАД — систолическое и диастолическое артериальное давление (мм рт.ст.);

Р — рост (см); МТ — масса тела (кг); В — возраст (лет).

По значениям адаптационного потенциала определяется функциональное состояние исследуемого. Трактовка пробы: ниже 2,6 — удовлетворительная адаптация; 2,6-3,9 — напряжение механизмов адаптации; 3,10-3,49 — неудовлетворительная адаптация; 3,5 и выше — срыв адаптации.

Таблица 3. Определение дефицита инсулина у студентов академической группы БиХ-1801

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов	Оценочная шкала для	
			мужчин	женщин
1	Имеется ли у Вас постоянная сухость во рту	да	1,62	2,07
		нет	0	0
2	Беспокоит ли Вас постоянная жажда, не связанная с употреблением соленой пищи, жаркой погодой?	да	1,26	1,89
		нет	0	0
3	Имеете ли Вы повышенный аппетит?	да	0,78	0,85
		нет	0	0
4	Имеется ли у Вас постоянная слабость?	да	0,69	0,94
		нет	0	0
5	Беспокоит ли Вас зуд кожи?	да	0,96	1,36
		нет	0	0
6	Имеются ли сейчас или были ранее гнойничковые заболевания кожи?	да	0,82	0,38
		нет	-0,41	-0,08
7	Имеется ли у Вас потребность выпить жидкость между завтраком, обедом и ужином?	обычно нет	-0,49	-0,99
		1-2 стакана в день	-0,30	-0,71
		до 1 л в день	0,73	1,43
		более 1 л в день	0,67	1,43
8	Как изменилась Ваша масса в течение последнего года?	не изменилась	-0,65	-0,56
		увеличилась	0,13	-0,33
		уменьшилась	1,30	1,50
9	Кто из Ваших близких родственников (живых или умерших) страдал сахарным диабетом?	никто	-0,31	-0,02
		не знаю	-0,03	-0,72
		родители	-0,28	-0,16

Для определения дефицита инсулина студентам было предложено ответить на вопросы анкеты (см. табл. 3) [3]. При помощи оценочной шкалы, суммировав положительные и отрицательные оценочные баллы, мы вычислили итоговую оценку ответов для девушек и юношей: девушки: — 0,15 (испытуемые не относятся к группе риска); юноши: 0,73 (испытуемые не относятся к группе риска).

Если итоговая оценка теста равняется 3,0 и более баллов, то вероятность нарушения углеводного обмена достаточно высока, испытуемый относится к группе риска и его необходимо подвергнуть лабораторному обследованию. Практически все участники исследования не имеют отклонений, то есть серьезного дефицита инсулина не наблюдается.

Таблица 4. Итоговые данные у студентов академической группы БиХ-1801

№	Показатели	Значение	
		Юноши	Девушки
1	Частота сердечных сокращений (ЧСС), уд/мин	75,5 ± 5,4	80,2 ± 3,06
2	Систолическое артериальное давление (САД), мм рт. ст.	125,1 ± 4,5	111,7 ± 4,3
3	Диастолическое артериальное давление, (ДАД), мм рт. ст.	120,1 ± 3,7	73,3 ± 3,5
4	Пульсовое давление (ПД), мм рт. ст.	45,5 ± 9,5	41,2 ± 6,1
5	Частота дыхания (ЧД)	16,6 ± 3,2	11,7 ± 0,7
6	Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), л	4,5 ± 2,7	4,3 ± 0,2
7	Максимальная задержка дыхания, с	47,4 ± 8,4	42,6 ± 5,8
8	Рост стоя, см	171 ± 4	164,2 ± 1,54
9	Вес, кг	86 ± 6	54,75 ± 3,4
10	Сила правой кисти, кг	31,6 ± 7,8	28,5 ± 1,36
11	Сила левой кисти, кг	29,9 ± 7,1	26,4 ± 1,15
12	Жизненный индекс, мл/кг	73,3 ± 16,6	65,5 ± 2,4
13	Индекс Кердо	13 ± 1,5	9,8 ± 3,2
14	Индекс Кетле, г/см	455 ± 71,7	351,7 ± 21,7
15	Индекс напряженности сердечно-сосудистой системы (по Р. М. Баевскому)	4,3 ± 0,6	2 ± 0,4
16	Определение дефицита инсулина в организме (итоговая оценка)	0,73	- 0,15

Анализируя показатели антропометрических измерений (см. табл. 4), мы выявили, что среди юношей и девушек среднее значение соотношения веса и роста пребывает в норме, однако у некоторых испытуемых имеется лишний вес. Средние значения изометрической силы мышц рук у обеих групп ($31,6 \pm 7,8$ и $28,5 \pm 1,36$ у юношей и девушек соответственно) ниже значений физиологической нормы ($55,9 \pm 16$ и $37,5 \pm 16$ у юношей и девушек соответственно) для выбранной возрастной группы (студенты в возрасте от 21 до 23 лет). Данные антропометрических измерений свидетельствуют об удовлетворительном со-

стоянии физической формы, но недостаточной степени общей тренированности.

Средние значения ЧСС (60-80 уд./мин.), САД (~120 мм рт. ст.) у студентов не выходят за пределы физиологической нормы. Однако показатель ДАД у юношей выше нормы (~60-90 мм рт. ст.), что может свидетельствовать о развивающейся гипертензии в случае стойкого проявления значения, либо о перенесенном стрессе. Показатель ДАД у девушек находится в пределах нормы. Анализ показателей, характеризующих состояние дыхательной системы показал, что средние значения ЧД, ЖЕЛ и задержки дыхания у обеих групп находятся в пределах физиологической нормы. Однако, функциональное состояние дыхательной системы девушек отличается лучшими показателями, если сравнивать с юношами.

При измерении оценочных индексов мы установили, что по трем измеряемым показателям из четырех обе группы имеют результат, соответствующий физиологической норме для выбранной возрастной группы. Однако, значение индекса Кердо обеих групп больше нуля, что говорит о преобладании возбуждающих влияний в деятельности вегетативной нервной системы.

Значения показателя адаптационного потенциала (АП) имеют средние результаты (4,3 у юношей и 2 у девушек) — это значит, что студенты обладают удовлетворительной адаптацией, характеризующей достаточные функциональные возможности организма. Анкетирование для определения дефицита инсулина показало, что обе группы испытуемых не относятся к группе риска. У юношей средний показатель равен 0,73, у девушек: — 0,15.

В результате проведенного нами исследования мы определили и проанализировали функциональное состояние физиологических систем организма студентов, провели антропометрические измерения, а также измерили показатели адаптационного потенциала сердечно-сосудистой и дыхательной систем, провели анкетирование для определения дефицита инсулина. Вследствие чего, пришли к выводу, что экспериментальные группы имеют средние показатели в физическом развитии, а также в физическом совершенствовании, что обусловлено удовлетворительными показателями адаптационного потенциала. Необходимо отметить, что повышение адаптационного потенциала и приспособляемости к условиям внешней среды, позволит более успешно решать задачи, поставленные перед студентом в период обучения в вузе. Для этого достаточно ввести в режим дня регулярные тренировки, соблюдать гигиену труда и отдыха, а также правильное питание.

Список литературы

1. Агаджанян, Н. А. Учение о здоровье и проблемы адаптации / Н. А. Агаджанян, Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. — Ставрополь : Изд-во СГУ, 2000. — 214 с.
2. Косолапов, А. Б. Комплексная динамическая оценка состояния здоровья студентов / А. Б. Косолапов, С. В. Горшков, Р. Б. Спиридонов // Валеология. — 2006. — № 1. — С. 41–45.
3. Анкета: определение дефицита инсулина в организме человека. — URL: <https://studfile.net/preview/5134844/page:24/#87> (дата обращения: 23.01.2023).

Брагин Даниил Викторович,

студент группы ФБЖ-1802, Уральский государственный педагогический университет, Россия, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: 16gorev10gym99@mail.ru

Пушкарева Инна Николаевна,

научный руководитель, Уральский государственный педагогический университет, Россия, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: inna.ru.80@mail.ru, SPIN-код: 7155-5662

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: соревновательный метод; физическое воспитание; физическая культура; спорт; методы физического воспитания; школьники; физическая активность; физическое развитие; общеобразовательные учебные заведения; спортивные соревнования.

АННОТАЦИЯ. Статья посвящена анализу возможностей соревновательного метода на занятиях физической культурой и спортом в школе. В ней рассмотрено применение соревновательного метода в процессе воспитания. Исследования по данной проблеме в физическом воспитании спортсменов заключается в применении соревновательного метода во всестороннем воспитании личности и выявлении как данный метод влияет на работоспособность и уровень физической и психологической подготовленности. Установлено, что соревновательный метод представляет собой способ, который основан на включении в игровой процесс компонентов соревновательной деятельности. Определено, что применение в учебном процессе по физическому воспитанию игрового и соревновательного методов позволяет добиться более высоких показателей физической подготовленности учащихся, а сами занятия сделать интереснее и более эмоционально, помогает активизировать уроки и, что важнее, решить проблему двигательной активности учащихся. Соревновательный метод применяется в процессе физического воспитания, а значит, данная статья может оказаться полезной для преподавателей физической культуры, инструкторов по физической культуре, тренеров, — для всех, кто так или иначе связан с физическим воспитанием детей школьного возраста. В процессе написания статьи был использован теоретический метод исследования, а именно — анализ научной литературы по данной теме.

Bragin Daniil Viktorovich,

student

Pushkareva Inna Nikolaevna,

Supervisor, Ural State Pedagogical University, Russian Federation, 620091, Yekaterinburg, avenue Cosmonauts, 26; e-mail: 16gorev10gym99@mail.ru

COMPETITIVE METHOD IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

KEYWORDS: competitive method; physical education; Physical Culture; sport; methods of physical education; pupils; physical activity; physical development; general educational institutions.; sport competitions.

ABSTRACT. The article is devoted to the analysis of the possibilities of the competitive method in physical education and sports at school. It examines the application of the competitive method in the process of education. Research on this problem in the physical education of athletes consists in the application of the competitive method in the comprehensive education of the individual and the identification of how this method affects performance and the level of physical and psychological fitness. It is established that the competitive method is a method that is based on the inclusion of competitive activity components in the gameplay. It is determined that the use of game and competitive methods in the educational process of physical education makes it possible to achieve higher indicators of physical fitness of students, and to make the classes more interesting and more emotionally, helps to activate lessons and, more importantly, solve the problem of students' motor activity. The competitive method is used in the process of physical education, which means that this article may be useful for physical education teachers, physical education instructors, trainers, — for everyone who is somehow connected with the physical education of school-age children. In the process of writing the article, a theoretical research method was used, namely, the analysis of scientific literature on this topic.

Игровой и соревновательный методы предполагают системное использование игр, игровых и соревновательных упражнений, что отличаются наибольшей привлекательностью для учащихся. В настоящее время наблюдается определенное противоречие между необходимостью повысить качественный уровень физического воспитания школьников и условиями, в которых этот процесс осуществляется, а также арсеналом средств и методов, которыми владеет сегодня школа.

Недостаточно эффективные методы, применяемые на уроке, ограниченная двигательная активность не позволяют расширить уровень развития необходимых физических качеств, активной позиции школьников по отношению к своему здоровью. В последние годы в практике физического воспитания наблюдается положение, когда теория спортивной тренировки значительно опережает уровень исследований в области массовой физической культуры. Методы спортивной тренировки переносятся на школьное физическое воспитание без учета возрастных особенностей школьников, что снижает эффективность процесса физического воспитания, потому что каждый возрастной период неповторим и требует применения соответствующих средств и методов.

Использование игрового и соревновательного методов в физическом воспитании с учащимися школьного возраста позволяет формировать у них интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляет специфику индивидуальных моторных проявлений, склонность к тем или иным видам спорта. Поэтому необходимость использования игрового и соревновательного методов важна для расширения двигательного опыта, развития физических качеств и повышения двигательной активности учащихся, важным для укрепления их здоровья, повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями, улучшения показателей физической подготовленности.

На современном этапе в системе образования осуществляется усиление работы по развитию школьного спорта и расширению физкультурно-

спортивной деятельности учащихся за счет привлечения их к участию во внеурочное время в массовых спортивных состязаниях.

Исследование практических результатов участия учащихся в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях показывают значимость данной работы для решения вопросов укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности и формирования навыков здорового образа жизни школьников. Учителям физической культуры предоставляется широкая возможность более разнообразно использовать средства и методы, которые позволяют выполнять большинство физически тяжелых упражнений легко, как бы играя и соперничая, тем самым преодолевается монотонность занятий, присутствие которой делает скучным и однообразным процесс физического воспитания.

Использование игрового и соревновательного методов в практике физического воспитания позволяет повысить физическую подготовленность учащихся, сформировать у них доминирующий мотив двигательной деятельности — мотив состязательности, повысить уровень знаний о физической культуре.

Использование игрового и соревновательного методов в практике физического воспитания позволяет повысить физическую подготовленность учащихся, сформировать у них доминирующий мотив двигательной деятельности — мотив состязательности, повысить уровень знаний о физической культуре. Соревновательно-игровые задачи применяются на уроках физической культуры и здоровья и на занятиях часа здоровья и спорта. В работу с детьми включаются комплексы упражнений, полосы препятствий, специально отобранные игры и эстафеты на уроках физической культуры и на занятиях при изучении разделов «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры» и «Гимнастика». Упражнения и полосы препятствий проводятся каждое занятие в подготовительной части урока, а подвижные игры и эстафеты предлагаются в виде соревновательно-игровых заданий на каждом уроке и на занятиях время здоровья и спорта в основной части урока.

Теоретический анализ литературы показал, что использование игрового и соревновательного методов в физическом воспитании с учащимися школьного возраста позволяет формировать у них интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляет специфику индивидуальных моторных проявлений, склонность к тем или иным видам спорта. Соревновательная деятельность способствует воспитанию и учит максимально проявлять физические и психические силы, в полной мере воплотить свой двигательный потенциал. Только в процессе игр и соревнований учащийся может выйти на уровень предельных функциональных проявлений и выполнить такую работу, которая во время тренировочных занятий оказывается непосильным.

Список литературы

1. Величко, А. И. Проблемы физического воспитания и обучения в современных условиях образовательной школы // Наука-2020. 2019. №6 (31). — URL: <https://cyberleninka.ru/>

article/n/problems-fizicheskogo-vozpitanija-i-obucheniya-v-sovremennyh-usloviyah-obrazovatelnoy-shkoly (дата обращения: 24.04.2022).

2. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. — М. : Советский спорт, 2010. — 320 с.

3. Моисеенко, Р. А. Особенности динамики здоровья учащихся начальной и основной школы / Р. А. Моисеенко, Г. М. Даниленко, Л. И. Пономарева // Современная педиатрия. — 2013. — № 1 (49). — С. 13 — 17.

4. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. — [Т. 1]. — М. : Олимпийская литература, 2015. — 424 с.

Бекзада Аягуль Даулеткызы,

научный руководитель, доцент кафедры педагогики и психологии

Жексембаева Жадра Рахимбековна,

студент Жетысуского университета имени И. Жансугурова, B01E6X6, Казахстан, Талдыкурган, e-mail: электронная почта: beczadaeva18@mail.ru

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МУЗЫКАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕПРЕССИИ В ПСИХОЛОГИИ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: депрессия; психотерапия; музыка; музыкальная терапия; самоубийство; подростки; эмоциональные состояния; профилактика депрессии.

АННОТАЦИЯ. В данной статье рассматриваются некоторые теоретические аспекты состояния депрессии, а именно: дается понятие депрессии, дается обзор ее основных признаков и типов, которые приведены в единую систему.

Сегодня проблема «депрессии» среди подростков становится актуальной. По сообщениям СМИ, одним из видов заболеваний XXI века является депрессия. Запущенное состояние депрессии даже приводит человека к самоубийству, поэтому депрессия, самоубийство — это не наша проблема, а проблема мира.

Цель статьи: изучить теорию депрессии в подростковом возрасте, предложить методологию; выявить основную проблему депрессии у подростков; раскрыть такие темы, как предоставление подросткам музыкальной терапии и психологической помощи при депрессии; профилактика депрессии.

Тема исследования: выявление социально-психологической проблемы депрессии среди подростков. Объект исследования: образовательный процесс общеобразовательной средней школы. Предмет исследования: тенденция оказания психологической помощи подросткам, страдающим депрессией.

Для выявления депрессии в подростковом возрасте рекомендуется использовать следующие методы: А. С. Пуни — «Контроль эмоционального возбуждения», «шкала депрессии Бека», В. А. Жмуров — «Методика определения уровня депрессии».

Выводы: причины детской депрессии в подростковом возрасте — это расставание с близкими друзьями, смена постоянного места жительства семьи, давление со стороны сверстников, резкие перемены в повседневной жизни, сдача экзаменов, чрезмерная одержимость компьютерными играми, особенно интерес к агрессивным играм. Кроме того, существуют такие причины, как невнимание к физическим способностям, весу, росту, внешнему виду, конфликтное насилие в семье, смерть близкого человека, развод, ссоры, алкоголизм, отношения с одноклассниками или учителями, конкуренция, завышенные требования, низкая успеваемость или отсутствие дружбы.

Bekzada Ayagul Dauletkyzy,

Scientific supervisor Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology (Associate Professor) Acting, Ph.D.

Zheksembayeva Zhadra Rakhimbekovna,

Student of Zhetysu University named after I. Zhansugurov, Kazakhstan, B01E6X6, Taldykurgan, e-mail: beczadaeva18@mail.ru

THEORETICAL ASPECTS OF MUSIC THERAPY IN THE PREVENTION OF DEPRESSION IN PSYCHOLOGY

KEYWORDS: depression; psychotherapy; music; music therapy; suicide; teenagers; emotional states; prevention of depression.

ABSTRACT. This article discusses some theoretical aspects of the state of depression, namely: the concept of depression is given, an overview of its main signs and types is given, which are brought into a single system.

Today, the problem of "depression" among teenagers is becoming urgent. According to media reports, one of the types of diseases of the XXI century is depression. A neglected state of depression even leads a person to suicide, so depression, suicide is not our problem, but the problem of the world.

The purpose of the article: to study the theory of depression in adolescence, to propose a methodology; to identify the main problem of depression in adolescents; providing teenagers with music therapy and psychological help for depression; prevention of depression.

Research topic: Identification of the socio-psychological problem of depression among adolescents. The object of the study: the educational process of a comprehensive secondary school. Subject of the study: the trend of providing psychological assistance to adolescents suffering from depression.

To detect depression in adolescence, it is recommended to use the following methods: A.S. Puni "Control of emotional arousal", "Beck depression scale", V.A. Zhmurov "Methodology for determining the level of depression".

Conclusions: The causes of childhood depression in adolescence. These are: parting with close friends, changing the permanent place of residence of the family, peer pressure, abrupt changes in everyday life, passing exams, excessive obsession with computer games, especially interest in aggressive games. In addition, there are reasons such as inattention to physical abilities, weight, height, appearance, conflict violence in the family, death of a loved one, divorce, quarrels, alcoholism, relationships with classmates or teachers, competition, excessive demands, low academic performance or lack of friendship.

Исследования показывают, что во всех странах мира депрессия, как и сердечно-сосудистые заболевания, становится самым распространенным заболеванием в наше время. В настоящее время проблема «депрессии» в обществе является одной из самых больших проблем. Профилактика и лечение депрессии сегодня очень актуальны и поэтому считаются одной из проблем, требующих глубокого изучения.

Слово «депрессия» в переводе с латыни означает «истощение, подавление» — альтернативное значение. Депрессия, это психическое расстройство, процесс, возникающий из-за психологических расстройств или легочных расстройств личности. На какое-то время человек испытывает сильный стресс, что отрицательно сказывается на выходе человека из эмоционального равновесия.

Некоторые люди считают, что депрессия-это отклонение, ранее неизвестное понятие, которое широко распространено только сегодня и имеет такое большое социальное значение. Депрессия долгое время изучалась врачами. Известный греческий врач Гиппократ описал синдром меланхолии как отдельное заболевание с особыми психическими и физическими симптомами. Он описал все страхи и тревоги, если они продолжаются, как признаки болезни. Это было похоже на сегодняшнюю депрессию, но в гораздо более широком понимании.

Чтобы остановиться на основных понятиях депрессии, мы рассмотрели несколько авторов и их работы. Д. А. Авдеев интерпретировал депрессию как «депрессивное настроение, сопровождающееся такими симптомами, как вялость, утомляемость, угрюмая пессимистическая оценка» [1, с.195]. Следующее понятие депрессии встречается в работе Ю. Нуллера. он описывает депрессию следующим образом: оказывается, что «депрессия — это широкий спектр психических расстройств, и основным симптомом депрессивного состояния является снижение настроения» [2, с.208].

Почему возникает депрессия? Депрессия развивается в результате сложного взаимодействия социальных, психологических и биологических факторов. Также вполне возможно, что это следствие психологической травмы, реакция на жизненные события или различные тяжелые ситуации; сильный и короткий, или длинный, но в результате легкого стресса или стресса; как симптом некоторых физических заболеваний; также может быть результатом побочного эффекта приема определенных лекарств или лечения.

Депрессивная зависимость и построение зависимых отношений также предрасполагают к группе людей с низкой самооценкой, неуверенных в себе, подвергшихся физическому, психологическому, эмоциональному насилию в детстве, рано потерявших родителей, а также людей с черепно-мозговой травмой: инсультом, дефицитом мозгового кровообращения, черепно-мозговой травмой черепно-мозговая травма, другие соматические заболевания: повышенный риск развития депрессии у лиц на стадиях сахарного диабета, рака, сердечно-сосудистых, эндокринологических заболеваний.

Таблица-1. Психологические симптомы депрессии.

1	<i>Печаль и отчаяние</i>	Может возникнуть чувство разочарования, отчаяния, тяжести, а самооценка человека снижается. Начинает проявляться чувство ненависти к себе. Самооценка резко падает, например:» я не могу этого сделать«,» я всегда делаю все неправильно".
2	<i>Апатия</i>	Отсутствие желания что-то делать, отсутствие общения с людьми, низкая активность и бездействие.
3	<i>Межличностные проблемы</i>	Чувствителен к критике, чувствует дискомфорт среди других людей. Неуверенные в себе-им трудно защитить себя, высказать свое мнение, выразить свои чувства или мысли, попросить о помощи и сказать «нет», если это необходимо.
4	<i>Чувство вины</i>	Человек в состоянии депрессии становится пессимистом. Его мысли сосредоточены на негативе. Такие искажения являются не только симптомом, но и мощным фактором, усиливающим депрессию.
5	<i>Нарушения сна</i>	Поскольку Депрессия часто сопровождается бессонницей, могут произойти некоторые изменения в естественном сне. Обычно, когда они просыпаются посреди ночи или утром, они жалуются, что им трудно или невозможно снова заснуть.
6	<i>Ухудшение аппетита</i>	Один из наиболее распространенных симптомов — потеря аппетита. Аппетит к еде, а иногда даже вкус теряется. Обычно это также приводит к резкой потере веса. Повышенный аппетит может быть психологической реакцией на неприятные ситуации

7	<i>Усталость и снижение энергии</i>	Одним из симптомов депрессии является сильная усталость. Любая сила дается с большим трудом. Тяжелое физическое и эмоциональное расстройство, которое возникает внезапно. Для них характерны следующие симптомы, протекающие индивидуально или в комбинированной форме: учащенное сердцебиение, одышка, головокружение, иногда боль в груди .
8	<i>Злоупотребление наркотиками или алкоголем</i>	Люди часто ошибочно полагают, что алкоголь или наркотики можно использовать как способ «успокоить нервы», преодолеть душевные страдания. После кратковременной эйфории состояние депрессии даже усиливается.
9	<i>Потеря интереса</i>	Вещи, которые раньше приносили хорошее настроение, больше не удовлетворяют и не интересуют. Вместо этого они обычно испытывают такие симптомы, как усталость, раздражительность, а также частые вспышки гнева и агрессии.

Каким будет состояние личности при депрессии? В случае депрессии общая сила человека снижается. Человек может долго сидеть или лежать на одном месте, смотреть в одну точку и давать односложные ответы, его лицо начинает ухудшаться из-за изменений, он говорит необъяснимо, медленно. Аппетит меняется (часто снижается). Начинают появляться жалобы на головные боли, а также боли в сердце, желудке. В тяжелых случаях также возникают суицидальные мысли. Депрессия, как и длительный или сильный стресс, негативно влияет на работу иммунной системы человека. Кроме того, начинают выпадать волосы, ломаются ногти, увеличивается сухость кожи, усиливаются морщины на лице.

Также риск депрессии можно рассматривать в зависимости от возраста. Тем не менее, у детей депрессия встречается реже, чем у взрослых. Количество детей и подростков, страдающих депрессией в Казахстане, точно сказать невозможно. Это связано с тем, что из-за особенностей детской психологии невозможно определить наличие депрессии, проведя с ребенком только один опрос или опросив его.

Принимает различные профилактические меры для предотвращения депрессии. Из медицинских средств эффективны антидепрессанты, транквилизаторы при лечении акупунктуры, массажа, физиотерапии, умеренной и тяжелой формы депрессии. Из психотерапевтических средств эффективны арт-терапия, гипноз, групповая ролевая игра, песочная, музыкальная, ароматерапия, водная терапия и др.

«Терапия» — в переводе с латинского словаря означает «лечение». В наше время невозможно представить жизнь без музыки. Где угодно, будь то дома, в машине, на улице, в офисе, музыка будет звучать с человечеством. Человечество слишком рано осознало, что музыка обладает целебными свойствами. В то время как великие мыслители древних греков, Демокрит, говорили: «волшебной глиной флейты можно вылечить некоторые болезни», Гиппократ использовал музыку для записи различных болезней. В то время как Платон,

Аристотель и Пифагор признали существование целебных свойств музыки, Авиценна был известным врачом, который использовал музыку для лечения заболеваний нервной системы, французский врач Эскироль широко использовал музыкальную терапию в психиатрических больницах. В более поздние времена терапия получила значительное научное обоснование. В настоящее время она активно используется в психиатрии и других областях. Целительная сила музыки также была известна древним туркам, индейцам, китайцам, персидским и греческим людям.

Использование музыкальной терапии в лечении восходит к Древней Греции, а ее использование в терапевтических целях началось в 20 веке, после окончания Второй мировой войны. В 1800-х годах медицинские исследования терапевтического воздействия музыки значительно выросли, и к 1940 году университеты предлагали программы музыкальной терапии. Э. Тайер Гастон впервые использовал музыку в качестве терапевтического средства, а также организовал специальные практики, чтобы сделать ее более распространенной формой лечения.

Музыкальная терапия — это профилактика, требующая прослушивания определенных произведений. Музыкотерапия — один из методов психотерапии, применяемый человеком с целью упорядочения утомления и истощения нервной системы, настроения. Есть свои способы и приемы положительного воздействия через музыку. Очень важно уметь использовать этот метод с определенной системой. Для этого необходимо быть знакомым с возрастными особенностями, состоянием в данный момент, данными о психических изменениях и их причинах, следует отметить, что применение музыкальной терапии ни в коем случае не дает своих результатов.

Многие зарубежные, российские, отечественные ученые посвятили свои труды на эти темы и поделились своими выводами. Например, Г. Басбаева в своем труде говорит: «невероятная сила музыки имеет свое значение в укреплении физического и психического развития ребенка, а также в достижении лучших результатов. А при увязке различных методов музыкальной терапии с игрой и использовании психотерапевтических техник эффект возрастает» [3, 209с].

М. В. Киселова в своем труде говорит: «Музыка способствует здоровью, сознанию, порядку человека. Музыкальные звуки также оказывают большое влияние на органы и клетки человека, создавая из различных звуков большую энергетическую площадку в организме человека. То есть они создают движение в окружающем пространстве. И мы принимаем эту энергию и воздействуем на наш организм» [4, 336с.].

«Музыка может задавать общее настроение, а эмоциональная окраска образов, возникающих при ее восприятии, различается в зависимости от индивидуальных особенностей музыкального восприятия, степени музыкальной подготовки и интеллектуальных особенностей слушателя», — говорит С. В. Шущарджан в своей работе. [5, 306 с.]

Таблица 2. Виды и формы музыкальной терапии

1	<i>Экспериментальный</i>	Занимается изучением различных музыкальных ритмов, влияющих на человека.
2	<i>Клинический</i>	Кроме того, он используется в лечебных целях.
3	<i>Интегративный</i>	Он связан с другими видами терапии, связанными с искусством (танцы, рисование и т. д.).
4	<i>Тематический</i>	В его основе лежит сюжет и содержание лекции по определенной теме (например: работа конкретного музыканта).
5	<i>Фоновый</i>	Используется в качестве фона во время психотерапевтических мероприятий.
6	<i>Активный</i>	Сам человек создает мелодию, играя на инструментах, поя или выбирая ритм.
7	<i>Рецептивный</i>	Человек пассивно слушает музыкальное произведение или его личные моменты.

Виды и формы музыкальной терапии имеют определенные нюансы. Некоторые муйки-терапии предназначены как для индивидуальных занятий, так и для групповых занятий и имеют определенные целенаправленные формы. Сегодня виды музыкальной терапии делятся на две школы: шведскую и американскую. Шведская школа музыкальной терапии фокусируется на том факте, что музыка влияет на физическом уровне, даже если человек может достичь более глубоких слоев мозга. Американская школа сосредоточена на изучении того, как определенная композиция влияет на психику человека. В результате он создает каталоги работ, которые помогают при определенных нарушениях. Основная цель музыки-открыть каналы для высвобождения накопленных эмоций.

Исследования показывают, что во всех странах мира депрессия становится самым распространенным заболеванием в окружающей нас среде, как и сердечно — сосудистые заболевания. В настоящее время для профилактики депрессии используются различные профилактические меры. В том числе, мы считаем, что музыкальная терапия из психотерапевтических средств очень эффективна. Хотя зарубежные ученые, российские ученые, отечественные ученые посвятили свою работу профилактике депрессии с помощью музыкальной терапии, мы считаем, что этих исследований еще недостаточно, и в будущем потребуется больше исследований.

Список литературы

1. Авдеев Д. А. Депрессия как страсть и болезнь. — М. : Мир, 2002. С. 195.
2. Нуллер Ю. Л. Депрессия и деперсонализация. — Л. : Медицина, 1981. — 208 с.
3. Басбаева Г. Положительные эффекты музыкальной терапии на психику человека // Ремесленник-душа. — 2012. — № 4. — 209 с.
4. Киселева, М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. — СПб. : Речь, 2007. — 336 с.
5. Шушаржан, С. В. музыкальная терапия и резервы организма человека.- М., 1998. 306с

Быкова Алина Олеговна,

студентка 4 курса, института естествознания, физической культуры и туризма

Моисеева Людмила Васильевна,

научный руководитель, Уральский государственный педагогический университет, 620091, Россия, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: alina311299@mail.ru

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура; спорт; спортсмены; спортивные тренировки; тренировочный процесс, годичный цикл; систематизация спортивной подготовки; структура тренировочного процесса.

АННОТАЦИЯ. В данной статье раскрывается построение тренировочного процесса в годичном цикле, совершенствование подготовки спортсменов различной квалификации, в котором отражены все основные структурные элементы подготовки: фазы развития, структура периодов и содержание тренировочного процесса в них. Проблемой исследования является построение тренировочного процесса на длительном промежутке времени (макроцикл) в аспекте взаимодействия нагрузки и соблюдения интервалов отдыха. Предмет исследования представляет собой периодизацию спортивной тренировки. Цель исследования — особенности спортивной тренировки в циклах, этапах и периодах. В работе была изучена и проанализирована научно — методическая литература: анализ психологической, спортивной литературы, методические основы подготовки спортсмена. В результате исследования был выделен один из ключевых структурных образований тренировочного процесса — годичный цикл, представляющий макроцикл — большой тренировочный цикл типа полугодового (в некоторых случаях 3–4 месяца), годового, многолетнего (например, четырехлетнего), связанный с развитием, стабилизацией и временной потерей физической формы, включающий в себя полный ряд периодов, этапов и мезоциклов [3]. Выделенные фазы развития являются основой для периодизации тренировок и определяют продолжительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. Разработана классификация построения годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикл), на основе двух макроциклов (двухцикл) и трех макроциклов (трехцикл). Также в исследовании были разработаны средства и методы спортивной тренировки на различных этапах. Систематизация спортивной подготовки заключается в чередовании периодов тренировок в течение всего года, что является одним из определяющих условий эффективности подготовки спортсменов. Используя научно-методическую литературу в построении тренировки в годичном цикле, необходимо дальнейшее изучение и развития теории и методики подготовки спортсменов.

Bykova Alina Olegovna,

4th year student, Institute of Natural Sciences, Physical Culture and Tourism.

Lyudmila Moiseeva,

scientific supervisor, Ural State Pedagogical University, 620091, Russian Federation, 620091, Yekaterinburg, 26 Kosmonavtov Ave., e-mail: alina311299@mail.ru

BUILDING A WORKOUT IN AN ANNUAL CYCLE

KEYWORDS: Physical Culture; sport; athletes; sports training; training process, annual cycle; systematization of sports training; structure of the training process.

ABSTRACT. This article reveals the construction of the training process in an annual cycle, the improvement of the training of athletes of various qualifications, which reflects all the main structural elements of training: the phases of development, the structure of periods and the content of the training process in them. The problem of the study is the construction of a training process for a long period of time (macrocycle) in the aspect of the interaction of the load and the observance of rest intervals. The subject of the study is the periodization of sports training. The purpose of the study is the features of sports training in cycles, stages and periods. The scientific and methodological literature was studied and analyzed in the work: analysis of psychological, sports literature, methodological foundations of athlete training. As a result of the study, one of the key structural formations of the training process was identified — an annual cycle representing a macrocycle — a large training cycle of the type of semi-annual (in some cases 3-4 months), annual, multi-year (for example, four-year), associated with the development, stabilization and temporary loss of physical fitness, including a full series of periods, stages and mesocycles [3]. The selected phases of development are the basis for the periodization of training and determine the duration, structure of periods and the content of the training process in them. A classification of the construction of a one-year training based on one macrocycle (single cycle), based on two macrocycles (two-cycle) and three macrocycles (tricycle) has been developed. The means and methods of sports training at various stages were also developed. The systematization of sports training consists in alternating training periods throughout the year, which is one of the determining conditions for the effectiveness of athletes' training. Using scientific and methodological literature in the construction of training in an annual cycle, it is necessary to further study and develop the theory and methodology of training athletes.

В последнее время наблюдается постоянное стремление к коммерциализации в спорте. Это в первую очередь отразилось на значительном расширении календаря соревнований. Развитие наглядно проявилось в начале проведения чемпионатов мира по различным видам спорта и международных коммерческих соревнований. Особенностью таких соревнований является их последовательное проведение в течение 3-6 месяцев в годовом макроцикле, что способствует хорошей эффективной тренировке и повышает финансовое благополучие спортсмена. Соревнования с крупными денежными призами требуют интенсивной специальной подготовки, что противоречит принципам рациональной и систематической подготовки к главным соревнованиям года — Олимпийским играм, чемпионатам мира и Европы. Что требует дальнейшего развития теории и методики подготовки спортсменов.

Построение тренировочного процесса в годичном цикле является одним из основных аспектов совершенствования подготовки спортсменов различной квалификации, в котором отражены все основные структурные элементы подготовки.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки, — это объективная закономерность развития спортивной формы. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз: приобретение спортивной формы; стабилизация спортивной формы; временная потеря спортивной формы [14].

Фазы развития спорта являются основой для периодизации тренировок и определяют продолжительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них.

Существует построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикл), на основе двух макроциклов (двухцикл) и трех макроциклов (трехцикл). Каждый макроцикл имеет три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период. В данном периоде создаются предпосылки для формирования спортивной формы и обеспечивается ее формирование, посредством комплексной физической подготовки, овладения основами спортивной техники и элементами тактики. Период делится на общий тренировочный (или базовый) этап; специальный — подготовительный этап.

Соревновательный период (период проведения основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовки и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период чаще всего делится на два этапа: этап ранних стартов и этап непосредственной подготовки к основному старту.

Переходный период (длительность от 2 до 5 недель). Основными задачами периода является обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня физической подготовленности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к старту следующего макроцикла. Также для рациональной подготовки и оптимальной готовности спортсмена к стартам существуют принципы построения годичного цикла подготовки:

1. Тренировка должна быть направлена к максимуму достижений и разрабатываться индивидуально для каждого спортсмена;
2. Общая и специальная подготовка должна строиться как единое целое;
3. Тренировочный процесс должен быть непрерывным;
4. Тренировочный процесс должен быть цикличным, постепенным.

Опираясь на задачи каждого периода в тренировочном процессе, разработаны и рассмотрены подготовительные упражнения. Например, *общий подготовительный этап*. На этом этапе используются избирательно направленные специально-подготовительные упражнения. Интегральные виды соревновательных упражнений используются на первом этапе в более ограниченном объеме и преимущественно в форме моделирования предстоящих соревновательных действий.

Специальный подготовительный этап. На этом этапе наиболее важную роль играют методы тренировочных приемов с более высокой интенсивностью движений. В спортивных играх на этом этапе осуществляется разработка тактических элементов и частных игровых вариантов. Некоторые средства ОФС (в первую очередь упражнения для развития общей выносливости, силы и гибкости) продолжают использоваться на втором этапе подготовительного периода в ограниченном объеме[15].

Ранний соревновательный этап. На раннем соревновательном этапе используется более узкий диапазон упражнений по сравнению с подготовительным периодом. Преобладающее положение занимает повторное выполнение основного упражнения выбранного вида спорта в целом и в вариантах, а также специальных упражнений.

Второй соревновательный этап. На втором этапе соревновательного периода специальные упражнения в основном направлены на поддержание уровня отдельных компонентов подготовленности.

Таким образом, годичный макроцикл подготовки- большой тренировочный цикл типа полугодового (в некоторых случаях 3-4 месяца), годового, многолетнего, связанный с развитием, стабилизацией и временной потерей физической формы и включающий в себя полный ряд периодов, этапов, мезоциклов, строится с учетом адаптационных процессов и решает задачи успешного выступления на основных соревнованиях года.

Систематизация спортивной подготовки заключается в чередовании периодов тренировок в течение всего года, что является одним из определяющих условий эффективности подготовки спортсменов. Проблемы при установлении структуры тренировочного процесса заключаются в том, что биологические возможности спортсмена, естественный темп повышения физической подготовленности и развития спортивной формы должны оптимально использоваться в сроки, определяемые календарем соревнований.

Список литературы

1. Абсалямов, Т. М. Принцип построения годичного цикла [Текст] / Т. М. Абсалямов // Научно-спортивный вестник. — 1979. — №2.
2. Бондарчук, А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса [Текст] / А. П. Бондарчук. — М. : Олимпия пресс, 2007.
3. Грантынь К. Х. К вопросу об основах советской методики спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. — 1951 — № 9.
4. Жилкин, А. И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. — М. : Издательский центр «Академия».
5. Келлер, В. С. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов [Текст] / В. С. Келлер, В. Н. Платонов. — Львов: Наука, 1993.
6. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] / Л. П. Матвеев. — СПб: Лань.
7. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки [Текст] / Л. П. Матвеев. — М. : Физкультура и спорт, 1977.
8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л. П. Матвеев. — М. : Физкультура и спорт, 1991.
9. Матвеев Л. П. Планирование спортивной тренировки // Лёгкая атлетика. — 1956. — № 11.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. — Киев, 1999.
11. Матвеев Л. П. Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию. М., 2009.
12. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник/Л. П. Матвеев. — М. : Физкультура и спорт, СпортАкадем-Пресс, 2008. — 544 с.

13. Матвеев Л., Меерсон Ф. Принципы теории тренировки и современные положения теории адаптации к физическим нагрузкам // Очерки по теории физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 2010.
14. Матвеев Л. П. Проблемы периодизации спортивной тренировки. — 2-е изд. — М. : Физкультура и спорт, 1965.
15. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки [Текст] / Н. Г. Озолин. — М. : Физкультура и спорт, 1970.
16. Озолин Н. Г, — М. : ГЦОЛИФК, 1977. — 147 с. Соревновательный метод в подготовке спортсменов [Текст].
17. Озолин Н. Г. Тренированность и её показатели / Лёгкая атлетика: под ред. Г. В. Васильева, Н. Г. Озолина. — М. : Физкультура и спорт, 1953. — Ч. 2.
18. Платонов, В. Н. О «Концепции периодизации спортивной тренировки» и развитии общей теории подготовки спортсменов [Текст] / В. Н. Платонов // Физическая культура. — 2005.
19. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. — Киев, 1984.
20. Ф. П. Сулов; под ред. В. Л. Сыча и Б. Н. Шустина. — М. : СААМ, 1995. — 446 с./ Современная система спортивной подготовки [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов.
21. Сулов Ф. П. Структура годичного цикла тренировки в скоростно-силовых видах спорта [Текст] / Ф. П. Сулов, В. С. Рубин, Т. Т. Селиванова, Б. Н. Шустин // Научно-спортивный вестник. — 1986. — №5. — с.
22. Сулов Ф. П. — М. : СпортАкадемПресс, 2001. — 480 с. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов [Текст].
23. Холодов Ж. К., В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — М., 1993. / Легкая атлетика в школе.
24. В. М. Шиян. — М. : Просвещение, 2008. Теория и методика физической культуры.
25. Шустин, Б. Н. М., 2008. / Построение и содержание тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов на различных этапах годичной подготовки.

Васина Ольга Николаевна,

кандидат педагогических наук, доцент, Пензенский государственный университет; Российская Федерация, 440026, г. Пенза, ул. Красная, 40; e-mail: onvasina@yandex.ru, SPIN-код: 8438-2223

Пономарёва Ольга Николаевна,

доктор педагогических наук, профессор, филиал ФГКВОУ ВО «Военная академия материально-технического обеспечения имени генерала армии А. В. Хрулёва» в г. Пензе, Пензенский артиллерийский инженерный институт; Российская Федерация, 440005, Пенза-5, военный городок, ПАИИ; e-mail: olga-viktoria2010@yandex.ru, SPIN-код: 4751-4659

ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ» И «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»: ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: высшие учебные заведения; студенты; образовательный процесс; эмоционально-ценностные отношения; здоровьесбережение; сохранение здоровья; безопасность жизнедеятельности; пословицы; поговорки.

АННОТАЦИЯ. Предмет исследования — организация педагогического процесса формирования универсальных компетенций (УК) в категориях «здоровьесбережение» и «безопасность жизнедеятельности» (БЖ) через насыщение содержания образования соответствующим контентом. Таким контентом может выступить формирование у обучающихся опыта эмоционально-ценностного отношения (одного из четырёх элементов социального опыта). Обозначенные выше УК входят в обязательный перечень результатов обучения в высшей школе в соответствии с ФГОС высшего образования 3++. Цель работы — показать потенциал влияния целенаправленно формируемого опыта ЭЦО обучающегося к себе самому, собственному здоровью, профессии, другим людям (и отношениям с ними) на выработку социально востребованных ориентиров соответствия УК-7 («Здоровьесбережение») и УК-8 («БЖ»). В ходе работы показаны: а) методические особенности работы с учебными кейсами в малых группах с позиции организационно-педагогической здоровьесберегающей технологии и формирования информационной и психологической безопасности студентов; б) особенности фактуальной и подтекстовой информации пословиц и поговорок, в которых транслируются ценности здоровьесбережения и БЖ. Статья содержит: а) примеры пословиц и поговорок, иллюстрирующих ценность категорий «Здоровьесбережение» и «БЖ»; б) примеры учебных заданий, в которых необходимо раскрыть отвлечённо-переносный смысл на основе умений отвлекаться от конкретных фактов, устанавливать ассоциативные связи между фактическим сообщением в пословице и имеющимся личностным опытом, применяя при этом техники критического мышления. Уделено внимание профессиональной направленности работы с кейсами на основе пословиц и поговорок. Результаты работы рекомендуются для использования при формировании УК-7 («Здоровьесбережение») и УК-8 («БЖ») посредством организации работы с учебными заданиями (кейсами на основе пословиц и поговорок) в малых группах и включения в состав содержания образования традиций, обычаев, норм поведения, в которых закреплены ценности здоровьесбережения и безопасности.

Vasina Olga Nikolaevna,

Candidate of pedagogical sciences, Penza State University, Russian Federation, 440026, Penza, 40 Krasnaya Street; e-mail: onvasina@yandex.ru

Ponomariova Olga Nikolaevna,

Doctor of Education Sciences, professor, Branch of Federal State Fiscal Military Educational Institution of Higher Professional Education «Military Academy of Logistics Named after General A.V. Hruliov» (Penza-city); Penza Artillery Engineering Institute; Russian Federation, 440005, Penza-5, military town; e-mail: olga-viktoria2010@yandex.ru

FORMATION OF UNIVERSAL COMPETENCIES «HEALTH CARE» AND «LIFE SAFETY»: FROM WORK EXPERIENCE

KEYWORDS: higher education institutions; students; educational process; emotional-value relations; health conservation; maintaining health; life safety; proverbs; sayings.

ABSTRACT. The subject of the study is the organization of the pedagogical process of the formation of universal competencies in the categories of «health care» and «life safety» through the saturation of the educational content with the appropriate content. Such content can be the formation of students' experience of an emotional-value relationship (one of the four elements of social experience). The above-mentioned CC are included in the mandatory list of results of higher education in accordance with the Federal State Educational Standard of Higher Education 3++. The purpose of the work is to show the potential of the influence of the purposefully formed experience of the student to himself, his own health, profession, other people (and relationships with them) on the development of socially demanded guidelines for compliance with the universal competencies «Health Care» and «Life safety». The article contains: a) the features of working with educational tasks in small groups from the standpoint of organizational and pedagogical health-saving technology and the formation of the foundations of information and psychological safety of students; b) examples of educational tasks in which it is necessary to reveal an abstract-figurative meaning based on the ability to distract from specific facts, establish associative links between the actual message in the proverb and the existing personal experience, while applying critical thinking techniques. Attention is paid to the professional orientation of working with cases based on proverbs and sayings. The results of the work are recommended for use in the formation of universal competencies through the organization of work with educational tasks (cases based on proverbs and sayings) in small groups and the inclusion of traditions in the content of education, in which the values of health and safety are fixed.

Профессиональное образование в соответствии с ФГОС высшего образования (ФГОС ВО) 3++ предполагает формирование универсальных компетенций (УК) в области здоровьесбережения (УК-7) и безопасности жизнедеятельности (УК-8) по различным направлениям профессиональной подготовки. Характеристика указанных компетенций (в соответствии с требованиями ФГОС 3++) представлена в табл.1.

Таблица 1. Категории «Здоровьесбережение» и «Безопасность жизнедеятельности» в компетентностной модели бакалавра (ФГОС ВО 3++)

Наименование категории УК	Здоровьесбережение	Безопасность жизнедеятельности
---------------------------	--------------------	--------------------------------

Код и наименование УК	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций
Индикативный показатель сформированности УК	7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	8.1. Анализирует факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)
	7.2. Планирует своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	8.2. Идентифицирует опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности
	7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	8.3. Выявляет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятиях по предотвращению чрезвычайных ситуаций
		8.4. Разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; оказывает первую помощь, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях

Напомним, что индикативные показатели сформированности УК включают теоретическую («знать») и практическую («уметь») составляющие, усвоение и реализация которых невозможна без учёта личностных особенностей студентов и их личностного опыта эмоционально-ценностного отношения (ЭЦО). Опыт ЭЦО мы рассматриваем как интегральное единство ценностей, ценностных ориентаций, убеждений, эмоций, общественного и индивидуального опыта [1]. Опыт ЭЦО личности к себе, своему здоровью, другим людям определяет понимание и правильное оценивание критических ситуаций, в которых может находиться человек. Грамотно организованный педагогический процесс должен быть ориентирован на то, чтобы в итоге выработать у выпускников убеждённость и соответствующую модель поведения для: а) сохранения и укрепления здоровья (УК-7); б) создания и сохранения условий безопасной жизнедеятельности (УК-8).

Выделим два ключевых аспекта, позволяющих учитывать опыт ЭЦО к себе самому, своему здоровью, профессии, другим людям при формировании УК-7 и УК-8.

1. Явное воспитательное воздействие для формирования опыта ЭЦО обучающихся в вузе имеет любая деятельность по работе с учебными заданиями (кейсами) в малых группах. Такая учебная работа позволяет студентам регу-

лярно общаться друг с другом, воспринимать и анализировать позиции друг друга, обмениваться информацией, взаимными оценками и влиянием. В малых группах студенты чувствуют себя увереннее перед решением трудных задач, могут удовлетворить потребность в самоуважении и признании, что снижает риски вхождения в неформальные группы [1]. Таким образом, работа в малых группах (РМГ) представляет собой открытую систему общения, доверия, симпатии, уверенности в поддержке. Грамотно организованная РМГ: а) снимает эмоциональное напряжение и снижает высокую психологическую нагрузку, которую, как правило, испытывают студенты; б) позволяет одновременно оптимизировать и интенсифицировать учебную деятельность, предотвращая тем самым состояние переутомления и гиподинамии; в) определяет внятную структуру учебного процесса. Поэтому предлагаем рассматривать РМГ с позиции организационно-педагогической *здоровьесберегающей технологии* (в соответствии с классификацией Н. К. Смирнова) [2]. Формирование малых групп осуществляется на основе диагностики типологических особенностей, обучающихся [3].

Отметим, что «живое общение» является естественным способом защиты и противостояния опасностям интернет-среды [4]. При этом умения студентов эффективно взаимодействовать в рамках учебной группы, сохраняя при этом состояние психологической безопасности, способствуют повышению сопротивляемости деструктивным внутренним и внешним воздействиям. Всё вместе свидетельствует о весомом положительном вкладе в формирование основ *информационной и психологической безопасности* [4].

2. Высоким ценностным потенциалом обладают традиции, обычаи, нормы поведения, в которых закреплены ценности здоровьесбережения (здоровье для жизни) и безопасной жизнедеятельности (безопасность для жизни). Многообразный и противоречивый (как позитивный, так и негативный) опыт сохранения здоровья и выживания обобщён в пословицах и поговорках. В них можно обнаружить устойчивую совокупность убедительных рекомендаций, выражающих представление народа о здоровье человека, предупреждение о потенциальной опасности. Сегодня в интернет-среде можно найти множество пословиц и поговорок на любые темы и любой национальной языковой системы (Адыгейской, Башкирской, Коми, Татарской, Удмуртской и др.). Проблема заключается в том, что следует чётко выявить («раскрыть») на фоне фактуальной информации опыта ЭЦО народа к здоровью и безопасности (так называемая «скорлупка») другую его часть — концепт («ядро»). Важно, чтобы включение пословиц и поговорок в содержание образования было системным, систематическим, ориентированным на усвоение ценностей «здоровье», «безопасность» и становление убеждённости в необходимости вести здоровый и безопасный образ жизни. С этой целью мы используем учебные задания (кейсы) на основе пословиц и поговорок о здоровье и безопасности. Отметим, что работа с кейсами на основе пословиц и поговорок может иметь ярко выраженную профессиональную направленность (квазипрофессиональная деятельность): добавив соответствующие вопросы-«векторы» возможно снизить уровень тревоги перед будущей профессиональной деятельностью [5].

Таблица 2. Варианты пословиц и поговорок, в которых закреплена ценности «Здоровьесбережение» и «Безопасность жизнедеятельности»

Ценности	Пословицы и поговорки
Здоровье-сбережение	«Аптека как лечит, так и калечит». «Было бы здоровье — остальное будет». «Где пиры да чаи, там и немочи». «Держи голову в холоде, живот — в голоде, а ноги — в тепле!». «Здоров тот, кто чувствует себя здоровым». «Здоровье — то же богатство». «Здоровье близко: ищи его в миске». «Здоровье дороже денег». «Здоровье не деньги, займы не попросишь». «И хорошая аптека убавит века». «Свою болезнь нашёл на дне тарелки» и т.п.
Безопасность жизне-деятельности	«Берегись бед, пока их нет» «Больше верь своим очам, нежели чужим речам». «Бояться, как огня». «Где много воды, там всегда жди беды». «Знать бы, где упасть — соломки б постелил». «Лишь глупый да малый без опасу живут». «Не дразни собаку, так и не укусит». «Обжёгшись кипятком — на молоко дуют». «Огонь — друг и враг человека». «Опасенье — половина спасенья». «Прежде чем войти, подумай о выходе». «Пуганая ворона куста боится» и пр.

Пример. *Инструкция.* Ответьте на вопросы. Какая закономерность отражена в пословице (поговорке)? Приведите доказательства правильности или ошибочности трактовки пословицей того или иного факта или закономерности. Какой скрытый смысл (какая закономерность, взаимосвязь, взаимозависимость и т.п.) отражён в изречении? Как может пригодиться эта информация в профессиональной деятельности? Сформулируйте несколько вариантов эффективного поведения в соответствии с указанной пословицей и будущей профессиональной деятельностью (табл. 2).

Добавим, что формирование УК-7 и УК-8 возможно при работе с пословицами и поговорками любого тематического направления (не только «здоровьесбережение» и «безопасность»).

Пословицы и поговорки мы рассматриваем как существенные «дидактические единицы» (ДЕ), ориентированные на моделирование различных жизненных ситуаций (настоящих и будущих), переживание и осмысление которых идёт за счёт взаимодействия эмоциональной и рациональной сторон сознания. Как ДЕ они объединяют фактуальную (буквальную, прямую) и «подстрочную» (образную, переносную) информацию [4, 6]. Информация-факт опирается на

конкретно-образные понятия (известные из имеющегося и приобретаемого в ходе обучения опыта), а подтекстовая информация раскрывает отвлечённо-переносный смысл (суть) данной пословицы (поговорки). Важная роль при этом отведена умению отвлекаться от конкретно-образных фактов, представленных в пословице и способности устанавливать ассоциативные связи между сообщением в пословице и имеющимся личностным опытом (рис.).

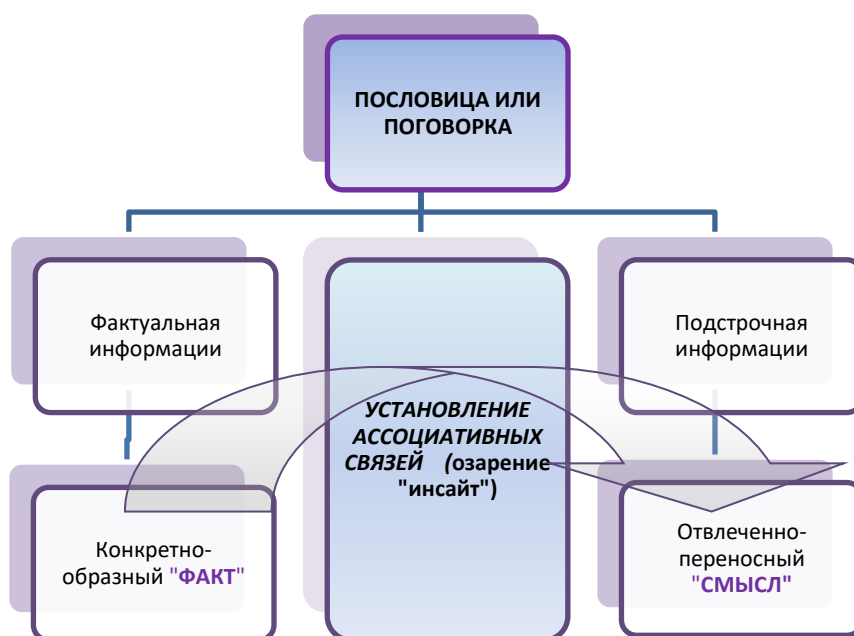


Рис. Пословицы и поговорки как «дидактические единицы»

Работа с фактуальной и подстрочной информацией пословиц и поговорок позволяет формировать умения выявлять угрозы информационной среды, определять уровень их опасности, работать с информацией пословиц и поговорок, применяя техники критического мышления, отделяя в информационной среде правдивую информацию от той, которая вызывает недоверие [4]. Считаем, что молодой человек, у которого сформированы умения распознавать угрозы негативного информационного воздействия, сможет эффективно противостоять распространённым сегодня манипуляторным техникам (заведомо ложная или ограниченная информация: реклама, пропаганда, пиар, популяризация различных неформальных групп) [5-7].

Например, в пословицах «С медведем дружись, а за топор — держись», «Трусливый друг опаснее врага: врага опасешься, а на друга опираешься» подтекстовая информация предупреждает о рисках, с которыми может столкнуться излишне доверчивый человек. В пословицах имеется предостережение, что излишнее доверие может привести к неприятным моральным и/или материальным потерям, психологическому дискомфорту (вплоть до нервного истощения), которые, безусловно, лучше предотвратить. Пословицы «Долг платежом красен», «Не штука занять, штука отдать», «Отдашь ломтём, а собираешь крохами», — усиливают значение предыдущих пословиц. Любой долг необходимо отдать, или тебе о нём могут напомнить. Поэтому всегда нужно анализировать

и помнить, прежде чем что-либо одолжить, стоит ли это делать и не обернётся ли все это против тебя.

Изложим методику (алгоритм) работы с пословицами и поговорками.

– Пословицы и поговорки о здоровье и безопасности выписаны на доске или представлены на общее обозрение на экране (слайде).

– Студенты организованы в малые группы, каждая из которых получает по одному изречению и в течение 2-3 мин группа выявляет заключённый в ней смысл или находит подтверждение изучаемой темы.

– На общее обсуждение каждая группа предлагает свою трактовку.

Если тема предполагает обсуждение нескольких пословиц — обсуждение ведётся в малых группах, как и в первом случае, а затем начинается общая дискуссия [6].

Список литературы

1. Васина, О. Н. Реализация экологических аспектов географического образования через формирование опыта эмоционально-ценностного отношения / О. Н. Васина, О. Н. Пономарева // Бизнес. Образование. Право. — 2022. — № 3(60). — С. 331-336.
2. Абаскалова, Н. П. Формирование компетенций в области здоровьесбережения в профессиональном образовании / Н. П. Абаскалова // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. — 2018. — Т. 37. — № 3. — С. 489-495.
3. Свидетельство государственной регистрации программы для ЭВМ 2022685607 Российская Федерация. Программное обеспечение для сбора и анализа базы данных по экспресс-диагностике обучающихся с целью формирования образовательной среды: № 2022685607; заяв. 08.12.2022; опубл. 26.12.2022. / Пономарёва О. Н., Елфимов Р. С., Шкуров А. Ю., Клейменова О. Ю., Васина О. Н., Адамов М. Н.
4. Модель психологической безопасности подростка в образовательной среде / И. А. Баева, Е. Б. Лактионова, Л. А. Гаязова, И. В. Кондакова // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. — 2019. — № 194. — С. 7-18.
5. Васина, О. Н. О составе содержания образования при конструировании содержания учебной дисциплины в вузе / О. Н. Васина, О. Н. Пономарева // Молодежь. Образование. Наука. — 2021. — № 1(16). — С. 15-22.
6. Васина, О. Н. Реализация образования в интересах устойчивого развития в высшей школе: учебное издание «экология: рабочая тетрадь» / О. Н. Васина, О. Н. Пономарева // Устойчивое развитие территорий: теория и практика: Материалы II Международной научно-практической конференции, Сибай, 18—21 ноября 2021 года. — Сибай: Сибайский информационный центр — филиал ГУП РБ Издательский дом «Республика Башкортостан», 2021. — С. 205-207.
7. Обеспечение безопасности жизнедеятельности и психология отрицательных взаимоотношений в условиях социума по интерпретации в татарской народной педагогике (на примере пословиц и поговорок) / Р. Ш. Маликов, И. Н. Федекин, Ф. В. Хазратова [и др.] // Вестник Майкопского государственного технологического университета. — 2019. — № 3(42). — С. 83-93.

Власова Наталья Александровна,

*магистрант, Новосибирский государственный педагогический университет;
Российская Федерация, 630126, г. Новосибирск, ул. Вилуйская 28; e-mail: nata.vlasova2704@mail.ru*

Завьялова Яна Леонидовна,

канд. биол. наук, доцент кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности ИЕСЭН, Новосибирский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 630126, г. Новосибирск, ул. Вилуйская 28; e-mail: yanatur@ngs.ru, SPIN-код: 3960-9211

ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ОСНОВ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ В УЧЕБНОМ ПРЕДМЕТЕ «ОБЖ» В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: концепция национальной безопасности; учебные предметы; средние профессиональные учебные заведения; студенты; образовательный процесс; основы безопасности жизнедеятельности; безопасность жизнедеятельности; основы военной службы; методика преподавания ОБЖ; образовательные программы.

АННОТАЦИЯ. Целью исследования является анализ значения изучения основ военной службы в учебном предмете «Основы безопасности жизнедеятельности» для формирования у обучающихся гражданской позиции, а также готовности к защите отечества. В ходе работы выполнена сравнительная характеристика двух нормативно правовых документов: примерной основной образовательной программы среднего общего образования по основам безопасности жизнедеятельности 2016 года и примерной рабочей программе среднего общего образования 2022 года. В качестве оснований для сравнительной характеристики выбраны основные структурные элементы программы (цели, задачи, планируемые результаты и требования к освоению). В работе сделаны выводы о том, что постановка цели на современном этапе образовательного процесса предполагает достижение базовой культуры личности в соответствии с личными и общественными социальными потребностями, задачи примерной программы по основам жизнедеятельности — формирование безопасного поведения в различных ситуациях мирного и военного времени, а требования и результаты освоения сконцентрированы на формировании компетенций как на личностном, так и предметном и метапредметном уровне, где особую значимость имеет практикоориентированный характер. Сравнительная характеристика нормативно-правовых документов (образовательных программ основной и рабочей за 2016 и 2022 гг), проведенная в работе, также продемонстрировала значимость совершенствования методических рекомендаций для учителей и обучающихся по изучению модуля «Взаимодействие личности, общества и государства в обеспечении безопасности жизни и здоровья населения», применению комплекса контрольно-измерительных материалов, а также примеров воспитательных мероприятий, направленных на патриотическое воспитание подрастающего поколения.

Vlasova Natalya Alexandrovna,

*undergraduate, Novosibirsk State Pedagogical University; Russian Federation,
630126, Novosibirsk, Viluiskaya str., 28; e-mail: nata.vlasova2704@mail.ru*

Zavyalova Yana Leonidovna,

cand. biol. Sciences, Associate Professor, Department of Anatomy, Physiology and Life Safety, IESEN, Novosibirsk State Pedagogical University; Russian Federation, 630126, Novosibirsk, Viluiskaya str., 28; e-mail: yanamur@ngs.ru

FEATURES OF STUDYING THE BASICS OF MILITARY SERVICE IN THE SUBJECT « FUNDAMENTLS OF LIFE SAFETY" IN THE MODERN SYSTEM OF SECONDARY GENERAL EDUCATION

KEYWORDS: national security concept; academic subjects; secondary vocational educational institutions; students; educational process; basics of life safety; life safety; basics of military service; methods of teaching life safety; educational programs.

ABSTRACT. The aim of the study is to analyze the importance of studying the basics of military service in the subject "Fundamentals of Life Safety" for the formation of a civic position among students, as well as readiness to defend the fatherland. In the course of the work, a comparative description of two legal documents was made: an exemplary basic educational program of secondary general education on the basics of life safety in 2016 and an exemplary work program of secondary general education in 2022. The main structural elements of the program (goals, objectives, planned results and requirements for development) were chosen as the basis for the comparative characteristics. The paper concludes that goal setting at the present stage of the educational process involves the achievement of a basic culture of the individual in accordance with personal and social social needs, the tasks of an exemplary program on the basics of life activity are the formation of safe behavior in various situations of peacetime and wartime, and the requirements and the results of mastering are concentrated on the formation of competencies both at the personal, subject and meta-subject level, where the practice-oriented nature is of particular importance. Comparative characteristics of legal documents (educational programs of the main and working for 2016 and 2022), carried out in the work, also demonstrated the importance of improving the methodological recommendations for teachers and students in studying the module "Interaction of the individual, society and the state in ensuring the safety of life and health of the population ", the use of a complex of control and measuring materials, as well as examples of educational activities aimed at patriotic education of the younger generation.

Система мер по защите целостности и неприкосновенности государства является одним из самых актуальных направлений в современных условиях развития общества. Конституция Российской Федерации, а также законодательная база выступают безусловными гарантами национальной безопасности. Исполнение воинской обязанности по достижению определенного призывного возраста — обязательное условие, закрепленное на правовом государственном уровне [3]. Независимость и неприкосновенность граждан и территориальных границ обеспечивают суверенитет России на международном уровне.

Концепция национальной безопасности предполагает постепенную и поэтапную подготовку подрастающего поколения к осознанию значимости прохождения воинской службы [2]. Для этого в образовательных организациях на этапе получения основного общего образования проводят различные мероприятия воспитательного и обучающего характера, особая значимость в этом процессе отводится учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельно-

сти», где ребята могут освоить первичные навыки для прохождения военной службы, а также сформировать конструктивную мировоззренческую позицию, предполагающую формирование личностных качеств защитника своего отечества.

В обновленной программе основного общего образования по основам безопасности жизнедеятельности [1] сформулированы требования к результатам обучения, которые включают как личностный, так и предметные уровни обучения. Логика каждого модуля, в том числе и основ военной подготовки предполагает, как освоение начальных знаний в области обороны, объяснение смысловых основ понятий воинской службы, но и умение характеризовать современные ресурсы, в том числе сетевые, с помощью которых обеспечивается безопасность страны.

Также необходимо выделить «усиленный» воспитательный аспект данной программы, где ведущим механизмом является формирование патриотизма, при этом приоритетным является осознание личности каждого обучающегося в реализации национальной стратегии безопасности. Некоторые из структурных компонентов рассмотрены в сравнительной характеристике двух программ 2022 [1] и 2016 года [4], представленной в таблице.

Таблица. Сравнительный анализ нормативно-правовых документов по изучению основ военной подготовки (учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности»)

Компоненты программы	Программа образовательного модуля «Основы военной подготовки» (2022)	Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (2016 г.)
Цели программы	целью изучения учебного предмета ОБЖ на уровне среднего общего образования является достижение выпускниками базового уровня культуры безопасности жизнедеятельности в соответствии с актуальными потребностями личности, общества и государства	целью изучения и освоения примерной программы является формирование культуры безопасности и получение начальных знаний и начальной подготовки по основам военной службы в соответствии с ФГОС СОО
Задачи программы	применять принципы и правила безопасного поведения в повседневной жизни на основе понимания необходимости ведения здорового образа жизни, причин и механизмов возникновения и развития различных опасных и чрезвычайных ситуаций; формировать активную жизненную позицию, осо-	формирование морально-психологических и физических качеств гражданина, необходимых для прохождения военной службы; — воспитание патриотизма, уважения к историческому и культурному прошлому своей страны; — изучение гражданами основных положений законодательства; — приобретение навыков в

Компоненты программы	Программа образовательного модуля «Основы военной подготовки» (2022)	Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (2016 г.)
	знанное понимание значимости личного и группового безопасного поведения; осознавать роли личности, общества и государства в решении задач обеспечения национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени	области гражданской обороны; — изучение основ безопасности военной службы, основ огневой, индивидуальной тактической и строевой подготовки, сохранения здоровья в период прохождения военной службы
Требования к освоению модуля	содержание представлено 10 модулями (тематическими линиями), где основы военной подготовки являются компонентами модуля № 10 «Взаимодействие личности, общества и государства в обеспечении безопасности жизни и здоровья населения»	модуль «Элементы начальной военной подготовки» один из 9 модулей, который главным образом ориентирован на усвоение практических навыков, необходимых для начального этапа военной подготовки, таких, как например строевая, огневая, тактическая подготовка
Результаты освоения	Планируемые результаты обучения разделены группы компетенций, которые необходимо приобрести обучающимся на личностном, предметном и метапредметном уровне	Планируемые результаты выражаются в готовности выполнения репродуктивных задач и представлены в основном на предметном уровне освоения
Методические указания и рекомендации	даны методические рекомендации как педагогам для проведения урочной и внеурочной деятельности, так и обучающимся по освоению данного модуля	методические рекомендации ориентированы на получение знаний по безопасному поведению через различные виды репродуктивной деятельности, а также на формирование комплекса различных умений безопасного использования различного оборудования (в том числе различных видов макетов оружия, боеприпасов, средств индивидуальной защиты и т.д.
Содержание разделов и распределение учебного времени	содержание существенно расширено, включает не только теоретический материал, но и материалы для различ-	содержание разделов включает модули, один из которых «Элементы начальной военной подготовки» и ориенти-

Компоненты программы	Программа образовательного модуля «Основы военной подготовки» (2022)	Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (2016 г.)
	ных форм проведения занятий, кейсовых ситуаций, основное задачей которых является формирование осознанного выбора безопасных моделей поведения	рован главным образом на освоение элементарных навыков военной службы

Сравнительный анализ двух нормативно-правовых документов по преподаванию основ безопасности жизнедеятельности продемонстрировал, что программа образовательного модуля «Основы военной подготовки» (2022 г.) ориентирована на формирование базовых компетенций, которые будут способствовать не только умению правильно трактовать основы военного устава, но и самостоятельно ориентироваться и принимать решения в различных критических ситуациях.

Также в результате изучения законодательных ресурсов необходимо отметить актуальность совершенствования методических рекомендаций по изучению модуля «Взаимодействие личности, общества и государства в обеспечении безопасности жизни и здоровья населения» в процесс осуществления внеурочной деятельности.

Список литературы

1. Примерная рабочая программа основного общего образования по основам безопасности жизнедеятельности (2022 г.) URL: <https://events.prosv.ru/uploads/2022/01/additions/pdf> (дата обр.05.12.2022).
2. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389271/ (дата обр.20.01.2023).
3. Федеральный закон о воинской обязанности и военной службе от 28.03.1998 г. URL: <https://base.garant.ru/178405/> (дата обр.03.12.2022)
4. Федеральный стандарт среднего (полного) общего образования по основам безопасности жизнедеятельности (2016 г.) URL: <http://xn--90akw.xn--p1ai/dokumenty-obzh/fgos-obz/> (дата обр.05.12.2022).

Гарбер Любовь Владимировна,

преподаватель, Нижнетагильский филиал ГБПОУ «Свердловский областной медицинский колледж»; Российская Федерация, 622000, город Нижний Тагил, проспект Ленина 27; e-mail: garber.l@mail.ru

ПРОБЛЕМА ИНТЕГРАЦИИ ДИСЦИПЛИН ПРИ ПОДГОТОВКЕ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: медицинские колледжи; студенты-медики; образовательный процесс; учебные дисциплины; системно-интегральный подход; методы обучения; преподаватели; педагогическая деятельность; междисциплинарная интеграция.

АННОТАЦИЯ. Проблема интеграции научных знаний актуальна в связи с выявлением закономерности для моделирования учебно-воспитательного процесса. Целью работы является ознакомление педагогического сообщества примером интеграции дисциплин в медицинском колледже для студентов, обучающихся на отделении «Сестринское дело». Приведен алгоритм действий преподавателя по интеграции дисциплин ОБЖ, биология, экология и профессиональный модуль. В содержание работы включены главные биологические процессы, происходящие в организме человека. Рассмотрим на конкретном примере некоторые биологические процессы, а конкретно двигательная система. Из программы дисциплины «ОБЖ». Служба скорой помощи и другие государственные службы в области безопасности. Из программы дисциплины «Биология». Движение различных групп живых организмов. Из программы дисциплины «Гигиена с основами микробиологии». Гибель, вырубка и восстановление лесов. Переработка промышленных отходов. Из программы -профессиональный модуль: Выполнение работ по профессии младшая медицинская сестра по уходу за больными. Безопасная больничная среда для пациента и персонала. Этот материал дублируется в различных разделах разных дисциплин. Если его интегрировать, то знания у студентов будут более углубленные, так как они подкрепляются практическими действиями. Рассмотрим еще на примере координационные и регуляторные биологические процессы в организме человека. Из программы дисциплины «ОБЖ». Аварийно-спасательные работы. Санитарная обработка людей. Из программы дисциплины «Биология». Координация и регуляция у животных и человека (железы внутренней секреции, нервная система). Из программы дисциплины «Гигиена с основами микробиологии». Загрязнение воздуха, почвы, воды, радиация в биосфере. Понятие о ПДК. Меры защиты здоровья при нарушениях экологического равновесия. Из программы -профессиональный модуль: Выполнение работ по профессии младшая медицинская сестра по уходу за больными. Потребности человека в здоровье и болезни.

Garber Lyubov Vladimirovna,

professor, «Sverdlovsk regional medical college», Nizhny Tagil branch; Russian Federation, 622000, Nizhny Tagil, Lenin Ave., 27; e-mail: garber.l@mail.ru

THE PROBLEM OF INTEGRATION OF DISCIPLINES IN THE TRAINING OF MEDICAL WORKERS

KEYWORDS: medical colleges; medical students; educational process; academic disciplines; system-integrated approach; teaching methods; teachers; pedagogical activity; interdisciplinary integration.

ABSTRACT. The problem of integrating scientific knowledge is relevant in connection with the identification of patterns for modeling the educational process. The purpose of the work is to familiarize the pedagogical community with the inclusion in educational activities between disciplines in a medical college for students studying at the department of "Nursing". The algorithm of the teacher's actions for the integration of the disciplines of life sciences, biology, ecology and the professional module is given. The main biological processes occurring in the human body are included in the content of the work. Let's take a concrete example of some biological processes, specifically the motor system. From the program of the discipline "OBZH". Ambulance service and other public services in the field of security. From the program of the discipline "Biology". Movement of various groups of living organisms. From the program of the discipline "Hygiene with the basics of microbiology". Destruction, deforestation and restoration of forests. Processing of industrial waste. From the program -a professional module: Performing work in the profession of a junior nurse for the care of patients. A safe hospital environment for the patient and staff. This material is duplicated in various sections of different disciplines. If it is integrated, then students' knowledge will be more in-depth as they are supported by practical actions. Let's take another example of the coordination and regulatory biological processes in the human body. From the program of the discipline "OBZH". Emergency rescue operations. Sanitary treatment of people. From the program of the discipline "Biology". Coordination and regulation in animals and humans (endocrine glands, nervous system). From the program of the discipline "Hygiene with the basics of microbiology". Pollution of air, soil, water, radiation in the biosphere. The concept of MPC. Measures to protect health in case of violations of ecological balance. From the program — a professional module: Performing work in the profession of a junior nurse for the care of patients. Human needs for health and disease.

Современный этап в развитии человеческого общества осуществляется в условиях роста нестабильности, вызванной обострением проблем в области экологии, экономики и сопровождающихся межнациональными конфликтами, экономическими кризисами. Периоды спокойного эволюционного развития общества сменились скачкообразными изменениями его состояния. Особую, мировоззренческую функцию при формировании всесторонне развитой личности имеют интегрированные связи. Изучение этих связей позволяет выявить закономерности и дает возможность предвидения и создания новых технологий. «Чем теснее связан данный урок с другими уроками по данному разделу программы, тем законченнее, цельнее урок сам по себе, тем глубже будут знания учащихся» писал В. А. Сухомлинский. Задача преподавателя — сделать завоевание научной мысли достоянием студентов — медиков, отобрав из объема сведений о природе, из огромного запаса человеческих знаний то, что необходимо молодому поколению:

- быть ответственным в оценке ситуации;
- самостоятельным в принятии решений;
- точным в диагностировании состояния;
- правильным в определении степени поражающих факторов;
- в оказании неотложной медицинской помощи в экстремальных ситуациях в условиях дефицита времени;

- мобильности в умении выживать при авариях и стихийных бедствиях, вызванных силами природы;
- самоконтроля в катастрофах антропогенного характера.

Эти задачи решаются благодаря включению в учебную деятельность интегрированных связей между дисциплинами. Наиболее наглядно интеграция представлена между дисциплинами — ОБЖ, экологии, гигиены, валеологии, биологии, химии.

В процессе преподавания учебный материал студенты воспринимают как комплексное представление о предметах и явлениях. На занятиях преодолевается фрагментарность полученной информации, формируется целостное интегративное знание. История науки свидетельствует, что в ней всегда существовала **интеграция** как категория (от лат. Integer — целое). Процесс интеграции — процесс восполнения целостности знаний. К. Д. Ушинский отмечал роль межпредметных связей как облегчающих весь ход обучения, где учащиеся усваивают много различных сведений, которых они никогда не запомнили бы, если бы изучали их без взаимосвязей.

Чешский педагог Ян Амос Коменский писал: «Все, что находится во взаимной связи, должно преподаваться в такой же связи». Большая роль в колледже отводится системно-интегральному подходу в выборе содержания знаний со структурированием содержания дисциплины, узловыми вопросами которой является определение системообразующих связей между ее элементами и другими дисциплинами. С этой целью определены узловые вопросы и системообразующие связи дисциплин ОБЖ, биология, экология и профессиональный модуль: Выполнения работ по профессии младшая медицинская сестра по уходу за больными (см. табл.).

Таблица. Алгоритм действий преподавателя по интеграции дисциплин ОБЖ, биология, экология и профессиональный модуль: Выполнения работ по профессии младшая медицинская сестра по уходу за больными- на примере биологических процессов

Биологические процессы	Из программы дисциплины «ОБЖ»	Из программы дисциплины «Биология»	Из программы дисциплины «Гигиена с основами микробиологии»	Из программы - профессиональный модуль: Выполнение работ по профессии младшая медицинская сестра по уходу за больными
1. Адаптационные (системы терморегуляции)	Табачный дым и его составные части. Курение и пассивное курение и его влияние на здоровье	Значение и типы дыхания. Организм и среда. Влияние факторов неживой природы (температура, влажность, свет) на живые организмы	Преодоление страха в возможной стрессовой ситуации. Правила безопасного поведения в лесу	Наблюдения и уход за пациентом при нарушении потребности дышать. Помощь при обструкции верхних дыхательных путей

Биологические процессы	Из программы дисциплины «ОБЖ»	Из программы дисциплины «Биология»	Из программы дисциплины «Гигиена с основами микробиологии»	Из программы - профессиональный модуль: Выполнение работ по профессии младшая медицинская сестра по уходу за больными
2. Приспособительно — эволюционные	Здоровый образ жизни — основа укрепления и сохранения личного здоровья	Эволюционная роль мутации. Приспособленность организмов как результат действия естественного отбора	Абиотические факторы (температура, режим солнечного воздействия, вода)	Медикаментозное лечение в сестринской практике
3. Координационные и регуляционные	Аварийно-спасательные работы. Санитарная обработка людей.	Координация и регуляция у животных и человека (железы внутренней секреции, нервная система)	Загрязнение воздуха, почвы, воды, радиация в биосфере. Понятие о ПДК. Меры защиты здоровья при нарушениях экологического равновесия	Потребности человека в здоровье и болезни. Цивилизованный подход: хосписное движение и роль сестринского персонала
4. Двигательная	Служба скорой помощи и другие государственные службы в области безопасности	Движение различных групп живых организмов	Гибель, вырубка и восстановление лесов. Переработка промышленных отходов	Безопасная больничная среда для пациента и персонала
5. Гомеостаз	Инфекционные болезни, их классификация	Инфекционный процесс. Заболевания животных и растений, вызываемая вирусами	Понятие об иммунитете, экстренной и специфической профилактике	Инфекционная безопасность. Санитарно-просветительская работа Дезинфекция
6. Экскреция и осморегуляция	Ранние половые связи и их последствия для здоровья	Экскреция растений и животных. Почки млекопитающих	Определение аварий и катастроф природного и антропогенного характера.	Катетеризация мочевого пузыря. Лабораторные методы исследования мочи
7. Размножение и развитие	Репродуктивное здоровье женщины и факторы на него влияющие	Размножение Живых организмов. Основы генетики и селекции	Последствия выбросов сильно — действующих ядовитых веществ и пути их предотвращения	Личная гигиена пациента. Тяжело больные пациенты Туалет наружных половых органов
8. Рост и развитие	Здоровье родителей и здоровье будущего ребенка	Химическая организация живого. Общие принципы клеточной организации	Закаливающие процедуры. Правила использования факторов окружающей среды для закаливания. Баня — русская традиция.	Карты сестринского наблюдения за состоянием здоровья родственников пациента

Биологические процессы	Из программы дисциплины «ОБЖ»	Из программы дисциплины «Биология»	Из программы дисциплины «Гигиена с основами микробиологии»	Из программы - профессиональный модуль: Выполнение работ по профессии младшая медицинская сестра по уходу за больными
9. Питание и использование энергии	Рациональное питание и его значение	Внутренняя среда организма. Кровь	Понятие о резервах здоровья	Лечебное и искусственное питание и кормление пациента. Клизмы. Зондовые манипуляции. Гематологическое исследование
10. Транспортные	Первая помощь при кровотечениях	Процесс кроветворения	Глобальные экологические проблемы	Безопасное перемещение пациента. Использование средств малой механизации
11. Видообразования	Брак и семья. Культура брачных отношений. Права и обязанности родителей. Беременность и уход за младенцем	Генофонд. Популяционная генетика. Искусственный и естественный отбор	Становление человеческой популяции в экологических условиях. Естественная динамика человеческих популяций	Деонтологическая модель и принцип соблюдения долга

Педагогическая и практическая ценность междисциплинарной интеграции в процессе подготовки студентов состоит в том, что она формирует личность безопасного типа. Акцент ставится на углубленное освоение приемов оказания доврачебной помощи на догоспитальном этапе в экстремальных условиях, в ситуации, когда медицинский работник оказывается один на один с пострадавшим или с большой по количеству группой пострадавших людей.

Список литературы

1. Кулешова, Л. И. Основы сестринского дела: курс лекций, сестринские технологии / Л. И. Кулешова, Е. В. Пустоветова; под ред. В. В. Морозова. Ростов-н/Д. : Феникс, 2011-733с с.: ил.-(медицина)
2. Левина, И. А. и др. Совершенствование профессиональной подготовки фельдшеров в условиях реализации Федер. Гос. образ. Стандарта // Актуальные аспекты организации и качества медицинской помощи на догоспитальном этапе...- Екат.: Универсальная типография «Альфа Принт», 2013.-с. 160.
3. Медицина катастроф: учебное пособие/Под ред. Проф. В. М. Рябочкина, проф. Г. И. Назаренко — М. : «ИНИ Лтд», 2006. — 277 с.
4. Мельникова, Е. П. Управление самостоятельной работой студентов медицинского колледжа по освоению профессиональных компетенций. // Среднее профессиональное образование. — 2014. -№12. -с.23

5. Шилова, В.С. Социально-экологический стереотип поведения обучающихся // Средне профессиональное образование.- 20 14. N05-с.37
6. Интернет-ресурс : <http://www.vamedsestra.ru> — Сай для медицинских сестер.

Головина Алена Андреевна,

студентка 4 курса, института естествознания, физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail:alna-golovina@inbox.ru

Русинова Мария Павловна,

научный руководитель, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; email:mar1883@yandex.ru, SPIN-код: 4763-0200

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: опорно-двигательный аппарат; заболевания опорно-двигательного аппарата; адаптивная физическая культура; профилактика заболеваний; здоровье школьников; младшие школьники; профилактическая работа.

АННОТАЦИЯ. Предмет исследования являются средства и методы оздоровительной физической культуры, направленные на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата у учащихся младшего школьного возраста. Целью работы является выявить и обосновать эффективность использования средств физической культуры в процессе профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата у учащихся младшего школьного возраста. В статье рассматривается вопрос сохранения и укрепления здоровья младших школьников с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Были рассмотрены также средства, методы, тесты (наклон вперед, наклон назад из положения лежа на животе, наклон в сторону, пальцы ног на себя) и заболевания (сколиоз, восполнение крестцовой — подвздошных сочленений, острые боли в области копчика, шейные мышечные боли (шейный миозит), кривошея, защемление нервов, периартроз, заболевания суставов кости, гигрома, плоскостопия), которые чаще всего встречаются у учащихся младшего школьного возраста. Таким образом, выявлены причины нарушения опорно-двигательного аппарата и перечислены основные виды нарушений, а также указаны средства и методы физической культуры, направленные на профилактику данных нарушений, тесты для выявления заболеваний опорно-двигательного аппарата. В следствии, правильный подход к занятиям физической культурой, дисциплина и понимания себя приносят профилактический и оздоровительный эффект. Также, чтобы не навредить очень важно правильно организовать занятия физической культурой и проводимые с учетом анатомо-физиологических особенностей и состояния детского организма приводят к патологическим отклонениям в опорном — двигательном аппарате.

Golovina Alena Andreevna,

4th year student, Institute of Natural Sciences, physical culture and tourism

Rusinova Maria Pavlovna,

Supervisor, Ural State Pedagogical University, Russian Federation, 620091, Yekaterinburg, avenue Cosmonauts, 26; e-mail:alna-golovina@inbox.ru

PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF PREVENTING DISEASES OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM IN CHILDREN

KEYWORDS: musculoskeletal system; diseases of the musculoskeletal system; adaptive physical culture; disease prevention; schoolchildren's health; younger schoolchildren; preventative work.

ABSTRACT. The subject of the study is the means and methods of health-improving physical culture aimed at preventing diseases of the musculoskeletal system in primary school age students. The aim of the work is to identify and justify the effectiveness of the use of physical culture in the prevention of diseases of the musculoskeletal system in primary school age students. The article deals with the issue of preserving and strengthening the health of younger schoolchildren with diseases of the musculoskeletal system. Means, methods, tests (forward tilt, backward tilt from lying on the stomach, sideways tilt, toes on themselves) and diseases (scoliosis, filling of sacral — iliac joints, acute pain in the coccyx, cervical muscle pain (cervical myositis), torticollis, pinched nerves, periarthrosis) were also considered, diseases of the joints of the bone, hygroma, flat feet), which are most often found in primary school age students. Thus, the causes of disorders of the musculoskeletal system are identified and the main types of disorders are listed, as well as the means and methods of physical culture aimed at preventing these disorders, tests for detecting diseases of the musculoskeletal system are indicated. As a result, the right approach to physical education, discipline and self-understanding bring a preventive and health-improving effect. Also, in order not to harm it is very important to properly organize physical education classes and conducted taking into account the anatomical and physiological characteristics and condition of the child's body lead to pathological abnormalities in the musculoskeletal system.

Поддержание и укрепление здоровье школьников — одна из самых важных проблем нашего времени. Сейчас в 21 веке проблема коррекции и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата детей приобрела особую важность. Потому что рост учащихся с различными отклонениями в состоянии здоровья, которые вызваны рядом причин: не правильное положение осанки, малоподвижный образ жизни, физическая недоразвитость, экология и многое другое[6]. Статистика говорит о том, что учащиеся испытывают «дефицит в движении», это то, количество движений, производимых ими в течение дня, ниже чем их возрастная норма. Таким образом, нагрузка на определенные группы мышц в разы увеличивается и вызывает их утомление. В следствии, скелетная мускулатура ослабевает, снижаются силы, и это приводит к большому количеству разных нарушений: осанки, плоскостопие, задержку развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и другим нарушениям. Также по различным неблагоприятным причинам в процессе роста организма позвоночник, ноги и стопы могут деформироваться, что сегодня встречается более, чем часто. Умения ребенка правильно держать свое тело, влияет на многое, например, на внешний вид, но и прежде всего, на состояние его внутренних органов и его здоровье. Нарушения осанки может повлечь за собой ухудшению работы органов, а также разных систем детского организма, особенно это сказывается на функциях костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы и дыхательного аппарата[1]. Опорно-двигательный аппарат может повлечь за собой такие заболевания как: сколиоз, воспалении

крестцовой- подвздошных сочленений, острые боли в области копчика, шейные мышечные боли (шейный миозит), кривошея, защемление нервов, периартроз, заболевания суставов кости, гигрома, плоскостопия.

Чтобы избежать возникновения этих проблем, стоит минимизировать: сидячий образ жизни, нарушения двигательного режима, несоблюдение санитарно-гигиенических норм, предъявляемых к учебной мебели, обуви, травматизм. Все это очень важно в профилактике ОДА.

В младшем школьном возрасте, пока, скелет ребенка до конца не сформировался, уроки физической культуры ему могут помочь. Важно вовремя заметить, а для этого существует множество тестов для выявления проблем с ОДА[4]. Например, наклон вперед, наклон назад из положения лежа на животе, наклон в сторону, пальцы ног на себя.

Учащихся с проблемами опорно-двигательного аппарата с каждым годом только растет (известно, что более 50% обучающихся начальной школы имеют нарушения осанки). Поэтому так значимо сейчас, чтобы в учебных организациях, секциях и других учреждениях, где ребенок проводит много времени, уделяли достаточно внимания на профилактику и коррекцию ОДА. Учитель физической культуры, первоначально должен уделять этому внимания (в федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 1—4 классах выделяется 3 учебных часа в неделю) [7]. Профилактика и коррекция проводится непосредственно на уроках физкультуры и плавания, а также очень важна и внеклассная работа.

Методы физической культуры играют очень важную роль. Такие, как: прогулки, ходьба, плавание, гимнастика, ЛФК, йога.

Очень важно, чтобы профилактика была комплексной и включала:

- сон на жесткой постели;
- правильная ортопедическая обуви: устранение функционального укорочения конечности, возникшее за счет нарушений осанки; компенсация дефектов стоп (плоскостопие, косолапость).
- организация и строгое соблюдение режима дня (время сна, бодрствования, питания и т.д.);
- регулярная двигательная активность, включающая прогулки, занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом, плаванием,
- отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения (за партой, рабочим столом, дома в кресле и т.д.);
- контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок, портфелей и др.;

- ритмическая гимнастика

Для профилактики ОДА необходимо систематически, не менее 3-х раз в неделю тренировать мышцы кора.

Систематичность и регулярность — это залог успеха! Только в этом случае можно рассчитывать на максимальный результат. Важно помнить о своем здоровье и что с занятиями физической культурой можно не только улучшить

свое здоровье, но и навредить. Поэтому так важно учитывать свои возможности, состояние здоровья, уровня тренированности и рекомендации лечащего врача.

Таким образом, только правильный подход к занятиям физической культурой, дисциплина и понимания себя приносят профилактический и оздоровительный эффект[4]. Также, чтобы не навредить очень важно правильно организовать занятия физической культурой и проводимые с учетом анатомо-физиологических особенностей и состояния детского организма приводят к патологическим отклонениям в опорном- двигательном аппарате.

Список литературы

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л. Л. Артамонова. — М. : Владос, 2010. — 124 с.
2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко. — М. : Альфа — М, 2018. -241 с.
3. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура / Э. Н. Вайнер. — М. : Флинта, Наука, 2009. — 424 с.
4. Глазырина, Л. Д. Методика преподавания физической культуры. 1-4 класс / Л. Д. Глазырина. — М. : Книга по Требованию, 2004. — 208 с.
5. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта / Б. Р. Голощапов. — М. : Академия, 2011. — 320 с.
6. Готовцев, П. И. Лечебная физическая культура и массаж / П. И. Готовцев, А. Д. Субботин, В. П. Селиванов. — М. : Медицина, 1987. — 304 с.
7. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура / В. А. Епифанов. — М. : ГЭОТАР-Медиа, 2006. — 568 с.
8. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж / В. А. Епифанов. — М. : ГЭОТАР-Медиа, 2008. — 528 с.
9. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В. А. Епифанов. — М. : Медицина, 2004. — 304 с.

Горев Иван Алексеевич,

студент 4 курса, института естествознания, физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: 16gorev10gym99@mail.ru

Пушкарева Инна Николаевна,

научный руководитель, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: inna.ru.80@mail.ru, SPIN-код: 7155-5662

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: оздоровительная физическая культура; физическая реабилитация; физические упражнения; двигательная активность; школьники; ожирение; избыточный вес; избыточная масса тела.

АННОТАЦИЯ. Основной причиной избыточной массы тела у детей является недостаточная двигательная активность и особенности питания. Эффективным средством борьбы с избыточной массой тела является увеличение энергозатрат за счет двигательной активности [1, 3]. Доказано, что систематические занятия физическими упражнениями приспособляют отдельные системы и весь организм школьника к увеличивающимся физическим нагрузкам, вызывает улучшение их функциональной адаптации.

Упражнения способствуют снижению чрезмерной возбудимости симпатической нервной системы, улучшают обеспечение кровью головного мозга, усиливают тормозные процессы, благоприятно влияют на психику, совершенствуют условно-рефлекторные связи между внешней средой и организмом школьников.

Большие возможности в реабилитации учащихся с избыточной массой тела является оздоровительная физическая культура. Оздоровительная физическая культура — это специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды.

Объект — физическая реабилитация учащихся с избыточной массой тела.

Предмет — возможности оздоровительной физической культуры в реабилитации учащихся с избыточной массой тела.

Цель — рассмотреть методы, средства и формы оздоровительной физической культуры в реабилитации учащихся с избыточной массой тела.

Задачи:

- 1) проанализировать и рассмотреть проблемы избыточной массы тела у учащихся;
- 2) раскрыть особенности физической реабилитации учащихся с избыточной массой тела;
- 3) изучить возможности оздоровительной физической культуры в работе с учащимися с избыточной массой тела, изучить основные средства, методы и формы работы с учениками с избыточной массой тела.

Gorev Ivan Alexeyevich,

4th year student, Institute of Natural Science, Physical Culture and Tourism

Pushkareva Inna Nikolaevna,

Supervisor, Ural State Pedagogical University, Russian Federation, 620091, Yekaterinburg, avenue Cosmonauts, 26; e-mail: inna.ru.80@mail.ru

HEALTH-IMPROVING PHYSICAL CULTURE FOR OVERWEIGHT STUDENTS

KEYWORDS: health-improving physical culture; physical rehabilitation; physical exercise; physical activity; pupils; obesity; overweight; overweight.

ABSTRACT. The main cause of overweight in children is insufficient motor activity and nutritional characteristics. An effective means of combating overweight is an increase in energy consumption due to motor activity [1, 3]. It is proved that systematic physical exercises adapt individual systems and the entire student's body to increasing physical exertion, causes an improvement in their functional adaptation.

Exercises help to reduce excessive excitability of the sympathetic nervous system, improve blood supply to the brain, enhance inhibitory processes, have a positive effect on the psyche, improve conditioned reflex connections between the external environment and the body of schoolchildren.

Health-improving physical culture is a great opportunity in the rehabilitation of overweight students. Health-improving physical culture is a specific sphere of using the means of physical culture and sports, aimed at optimizing the physical condition of a person, restoring the forces expended in the process of work (study), organizing active leisure and increasing the body's resistance to the effects of unfavorable factors of production and the environment.

The object is the physical rehabilitation of overweight students.

The subject is the possibilities of health—improving physical culture in the rehabilitation of overweight students.

The purpose is to consider methods, means and forms of health—improving physical culture in the rehabilitation of overweight students.

Tasks:

- 1) To analyze and consider the problems of overweight in students;
- 2) To reveal the features of physical rehabilitation of overweight students;
- 3) To study the possibilities of health-improving physical culture in working with overweight students, to study the basic means, methods and forms of working with overweight students.

Низкий уровень физической активности на сегодняшний день признан одним из основных факторов неуклонного роста количества тучных людей среди взрослых и молодежи [2]. В последнее десятилетие было отмечено тотальное снижение уровня физической активности населения, главным образом из-за того, что условия современной жизни, независимо от того, идет ли речь о транспорте, жилье, все в меньшей степени способствуют физической активности людей [4]. Уже в возрасте (18-24 года) уровень физической активности каждого четвертого мужчины и каждой второй женщины определяется как недостаточный [2]. По данным исследований, около 30% учащихся школ имеют низкий уровень физической активности, причем у 2/3 из них регистрируется избыточная масса тела [5].

Оздоровительную физическую культуру применяют в таких формах — утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, самостоятельные занятия, лечебная ходьба, терренкур, спортивные упражнения и игры, гидрокинезитерапия.

Утреннюю гигиеническую гимнастику выполняют после ночного сна в палатах, залах оздоровительной физической культуры. В период реабилитации ее рекомендуют проводить на открытом воздухе, с музыкальным сопровождением, сочетая с прогулками и водными процедурами. Основными задачами утренней гигиенической гимнастики являются: возбуждение организма после ночного сна, повышение общего тонуса, оказание ему бодрого настроения и приведения организма в рабочее состояние. Комплексы утренней гигиенической гимнастики состоят из общеразвивающих упражнений. Продолжительность ее от 5 до 20 мин. [4]

При проведении занятий по оздоровительной гимнастике следует соблюдать следующие методические правила:

Характер упражнений, физиологическая нагрузка, дозировка и исходные положения должны соответствовать общему состоянию ученика, возрасту и степени тренированности. В основе оздоровительной физической культуры лежат коррекционные задачи. Прежде должны решаться общие оздоровительные задачи, организующиеся таким образом, чтобы влиять не только на общее состояние, но и восстанавливать те или иные нарушенные избыточным весом системы органов (дыхания, нарушения сердечно-сосудистой системы и т.д.).

Теплая вода улучшает лимфообращение, способствует расслаблению мышц, размягчает ткани, уменьшает рефлекторную возбудимость, улучшает эластичность мышц, снижает болевые ощущения [5].

Занятия оздоровительной гимнастикой состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной. Вступительная часть составляет 10-20% времени всего занятия. Ее цель — подготовка организма к выполнению упражнений основной части, средствами являются ходьба, элементарные гимнастические упражнения для верхних и нижних конечностей, дыхательные упражнения, упражнения на внимание [2].

Основная часть составляет 50-70% времени занятия оздоровительной гимнастикой. В ней решают главные задачи. Упражнения для общего развития используют со специальными. В санаторно-курортных условиях дополнительно включают спортивно-прикладные упражнения.

Заключительная часть занятия по оздоровительной гимнастике длится 10-20% времени. Ее задачей является уменьшение физической нагрузки и приведение организма в спокойное состояние. Это достигается, используя дыхательные упражнения, ходьбу, упражнения на расслабление.

Предлагаем самые важные, на наш взгляд, задачи оздоровительной физической культуры при избыточном весе:

- стимуляция обмена веществ, повышение процессов восстановительного характера и энергозатрат;
- нормализация дыхания;

- улучшение функционирования сердечно-сосудистой системы;
- повышение работоспособности;
- стимулирование деятельности кишечника и мочевого пузыря;
- снижение массы тела в сочетании с диетами;
- нормализация жирового обмена;
- улучшение самочувствия и настроения [6].

Темп ходьбы: 60-80 шагов в минуту — медленный, 80-100 — средний, 100-120 — быстрый [7].

В 3 периоде (тренировочном) преобладает групповой метод проведения занятий оздоровительной гимнастикой и используется он на последних этапах реабилитации, но применяется и самостоятельный метод. В таких случаях для ученика разрабатывается комплекс упражнений [3].

Многие специалисты считают, что в последние годы среди учеников особую популярность получили виды оздоровительной гимнастики. Поэтому с целью улучшения и вариации программы физического воспитания, Н. Боляк была разработана авторская программа с использованием средств аэробики, шейпинга, ритмической гимнастики [1].

Список литературы

1. Аметов А. С. Ожирение — эпидемия XXI века / А. С. Аметов // Тер. архив. — 2012. — № 10. — С. 5-7.
2. Гамалы Н. В. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании женщин первого зрелого возраста / В. Гамалы // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. — Харьков, 2009. — № 3. — С. 33-40.
3. Кузнецов В. С. Физкультурно-оздоровительная работа в школе / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва. ЭНАС, 2006. — 184 с.
4. Ожирение у подростков / Ю. И. Строив, Л. П. Чурилов, Л. А. Чернова, А. Ю. Бельгов. — СПб: ЭЛБИ; 2016. — 216 с.
5. Особенности окисления жиров при физических нагрузках различной интенсивности в больных абдоминальным ожирением / Березина А. В., Беляева А. Д., Баженова Е. А. [и др.] // Проблемы эндокринологии. — 2010. — № 2. — С. 20.
6. Проблема ожирения в Европейском регионе ВОЗ и стратегии ее решения. Резюме / под ред. F. Branca, H. Nikogosian и Tim Lobstein. — Всемирная организация здравоохранения, 2007. — 77 с.
7. Севдалаев С. В. Влияние оздоровительных физических упражнений на организм школьников / С. В. Севдалаев, А. В. Бондаренко, А. В. Зацепин // Современный олимпийский спорт для всех: Тезы докл. VII Междунар. науч. конгр. — Москва, 2013. — Т. 3. — С. 4—9

Горайнова Анастасия Сергеевна,

студентка 4 курса, института естествознания, физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: xadarchie@gmail.com

Пушкарева Инна Николаевна,

научный руководитель, Уральский государственный педагогический университет, Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: inna.ru.80@mail.ru, SPIN-код: 7155-5662

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ (НА ПРИМЕРЕ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура; физическое воспитание; школьники; физические качества; развитие скоростных способностей; двигательные навыки; скоростные способности; спортивные игры; регби.

АННОТАЦИЯ. Предметом исследования является методика развития быстроты у детей на примере разных возрастных групп. Актуальность исследования объясняется тем, что время активного формирования физических качеств, заложение основ разных двигательных навыков, совершенствования функциональных возможностей человека выпадает на детский возраст. Целью работы является характеристика методики развития скоростных способностей у детей 9-13 лет на примере спортивной игры регби. В ходе работы конкретизированы понятия, методы и средства развития быстроты, различия между подходами к развитию быстроты в разных возрастах, раскрыта польза спортивной игры регби для общего развития детей. Проблемой является низкое использование спортивной игры регби в развитии скоростных способностей детей. Задачами исследования выступило следующее: изучение теоретической составляющей понятия быстроты; рассмотрение сенситивных зон развития быстроты; раскрытие значимости быстроты для регбистов; рассмотрение методики развития быстроты у детей 9-13 лет на занятиях по регби. В конце исследования мы пришли к выводу о значимости спортивной игры регби в становлении и развитии такого физического качества, как быстроты.

Goryainova Anastasia Sergeyevna,

*4th year student, Institute of Natural Science, Physical Culture and Tourism.
e-mail: xadarchie@gmail.com*

Pushkareva Inna Nikolaevna,

Supervisor, Ural State Pedagogical University, Russian Federation, 620091, Yekaterinburg, avenue Cosmonauts, 26; e-mail: inna.ru.80@mail.ru

METHODS OF DEVELOPING QUICKNESS (DIFFERENT AGE GROUPS)

KEYWORDS: Physical Culture; physical education; pupils; physical qualities; development of speed abilities; motor skills; speed abilities; sport games; rugby.

ABSTRACT. The subject of the research is the technique of the development of quickness in children on the example of different age groups. Relevance of the research is explained by the fact that time of active formation of physical qualities, laying of bases of different motor skills, perfection of functional opportunities of the person falls on children age. The aim of the work is to characterize the methods of the development of speed abilities in children 9-13 years old on the example of rugby. The work specifies the concepts, methods and means of speedness development, differences between approaches to speedness development at different ages, reveals the benefits of rugby sports game for the overall development of children. The problem is the low use of the sport game of rugby in the development of children's speed abilities. The tasks of the study were as follows: to study the theoretical component of the concept of quickness; to consider sensitive zones of quickness development; to reveal the significance of quickness for rugby players; to consider the methods of quickness development in children of 9-13 years old in rugby classes. At the end of the study we came to the conclusion about the importance of the sport game of rugby in the formation and development of such a physical quality as speed.

Способность совершения человеком двигательного действия в минимальный для определенных условий отрезок времени с определенной импульсивностью и частотой называется быстротой (скоростью). Время выполнения целостного двигательного акта, время двигательной реакции, время выполнения движения с максимальной частотой, время максимально быстрого выполнения одиночного движения — все это формы проявления быстроты, поскольку она является комплексным двигательным качеством.

Сенситивный период — период наивысших возможностей для наиболее эффективного развития какой-либо стороны психики, навыков, поведения.

Детей в период 9-13 лет можно обучить практически всем движениям, в том числе сложнокоординированным, но не требующим проявления мышечной силы и выносливости. К примеру прыжки могут плохо усваиваться не из-за сложности координирования движений в воздухе, но из-за отсутствия достаточной силы для отталкивания. Это обосновывает необходимость знаний о возрастных периодах, в которых может происходить активное развитие скоростных качеств.

Сенситивным периодом развития скорости, как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 8 до 12 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается с 11 до 14-15 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений.

Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта оказывают положительное влияние на развитие скоростных способностей: специально тренирующиеся имеют преимущество на 5-20% и более, а рост результатов может продолжаться до 25 лет. Половые различия в уровне развития скоростных способностей невелики до 12-13-летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий (бег, плавание и т.д.).

Существует два метода строго регламентированного упражнения. К ним относятся методы повторного выполнения упражнений или действий с максимальной скоростью движения, а также методы повторного (вариативного)

упражнения с изменением скорости выполнения упражнений по определенной программе и в специально для этого созданных условиях.

Наибольший тренировочный эффект в сравнении с другими методами дает соревновательный метод. С его помощью можно достичь высокой спортивной формы, удерживая ее в течение всего периода соревнований. Так же существуют дополнительные методы развития скоростных способностей:

1) метод облегченных внешних усилий который при выполнении скоростных упражнений позволяет овладевать умением выполнять предельно быстрые движения (уменьшение дистанции);

2) метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной и около предельной интенсивность. Количество повторений в одном занятии 3-6 повторений в 2-х сериях. Если в повторных попытках скорость снижается, то работа над развитием быстроты заканчивается, т.к. при этом начинается уже развитие выносливости, а не быстроты.

3) метод динамических усилий, который направлен на развитие способностей к проявлению большей силы в условиях быстрых движений (динамическая сила). При его применении используют отягощения (от 10 до 15 кг) в сочетании с упражнениями, которые по своей структуре — соответствуют основному спортивному навыку. Это позволяет одновременно совершенствовать спортивную технику и развивать необходимое для избранного вида спорта физическое качество. Иногда носит название метод сопряженных воздействий.

4) метод ускорений характеризуется выполнением упражнения с нарастающей быстротой, доходящей до максимально возможной;

5) переменный метод характеризуется чередованием наращивания скорости, поддержания ее и замедления при выполнении упражнения.

6) уравнивательный метод применяется при выполнении упражнения одновременно несколькими участниками, каждый из которых имеет преимущество перед другими соответственно своим силам.

В спортивной практике для развития быстроты отдельных движений применяются те же упражнения, что и для развития взрывной силы, но без отягощения или с таким отягощением, которое не снижает скорости движения. Кроме этого используются такие упражнения, которые выполняют с неполным размахом, с максимальной скоростью и с резкой остановкой движений, а также старты и спурты.

Для развития частоты движений применяются: циклические упражнения в условиях, способствующих повышению темпа движений; бег под уклон за мотоциклом, с тяговым устройством; быстрые движения ногами и руками, выполняемые в высоком темпе за счет сокращения размаха, а затем постепенного его увеличения; упражнения на повышение скорости расслабления мышечных групп после их сокращения.

Для развития скоростных возможностей в их комплексном выражении применяются три группы упражнений: упражнения, которые используются для развития быстроты реакции; упражнения, которые используются для развития скорости отдельных движений, в том числе для передвижения на различных

коротких отрезках (от 10 до 100 м); упражнения, характеризующиеся взрывным характером.

Игровой метод на спортивной тренировке можно включать во все три части тренировки, все будет зависеть от поставленных тренером задач.

Подготовительная часть — использование игр с небольшой подвижностью и сложностью, для того чтобы они оказывали основное воздействие на внимание занимающихся.

Основная часть — использование игр, требующих от занимающихся большую подвижность (прыжков, метаний, скоростного бега и т.д.). Игры, которые проводятся в основной части спортивной тренировки должны оказывать содействие изучению и совершенствованию техники выполнения изучаемых движений.

Заключительная часть — использование игр с незначительной подвижностью, которые будут направлены на снижение эмоциональной нагрузки для смены деятельности.

Отличие методов и средств развития быстроты у детей 12-13 от детей 9-10 лет заключается в том, что в этом возрасте к игровому методу присоединяются более узконаправленные упражнения.

Первый блок основывается на совершенствовании реагирующей способности. Второй блок направлен на совершенствование пространственно-координационных способности. Третий блок направлен на совершенствование способности к равновесию. Последний, четвертый блок направлен на совершенствование дифференцированной способности.

В значительной степени быстрота является генетическим врожденным качеством, но несмотря на это быстроту можно и нужно тренировать, развивать все ее элементы. Так, процент быстрых волокон у скоростного спортсмена будет выше, как и длина пучка волокон (фасции). У таких спортсменов будет более эффективное соотношение длины костей и мышц. Но независимо от физической и физиологической структуры все игроки могут улучшить свои скоростные показатели. Исследование показало, что специальная подготовка требуется для разработки каждого элемента, несмотря на то, что между элементами может существовать взаимосвязь они все равно являются специфическими качествами.

Для развития быстроты существует три вида тренировок: метод первичной, вторичной и скоростно-силовой (метод динамических усилий). Данные виды тренировок не являются независимыми, а идут друг за другом в течение тренировочного цикла для эффективной проработки и улучшения показателей скоростных способностей в целом. При использовании игроками на тренировках плиометрического метода и отягощения наблюдается повышенная прогрессия и улучшение показателей скорости, мощности.

Скоростные способности определяются подвижностью нервных процессов, координацией мышц со стороны центральной нервной системы, особенностями строения и сократительными свойствами мышц. Развитие скоростных способностей — это в сущности развитие способности быстро осуществлять

движения. Скорость еще древние вырабатывали бегом, резкими прыжками. Эффективны стартовые ускорения, бег на короткие отрезки с максимальной скоростью. Увеличение максимальной частоты движений в различные возрастные периоды неодинаково. Наибольший ежегодный прирост отмечается у детей 9-10 лет и 12-13 лет. В последующие возрастные периоды темпы прироста снижаются.

Способность, является функцией, сформированной под влиянием различными для каждого человека задатками, благодаря которым проявления этой функции так же индивидуальны для каждого.

Наибольший тренировочный эффект оказывают комбинированные тренировки с использованием в течение одного занятия упражнений на быстроту, силу и выносливость из средств ОФП.

В тренировке юных регбистов 9-13 лет рекомендуется использовать средства легкой атлетики, гимнастики, подвижных и спортивных игр с целью максимальной разносторонности их физической подготовки. Особенно важно использование подвижных игр, в связи с интересом их для детей и высокой эмоциональностью.

Список литературы

1. Антонов, Е. И. Начальная подготовка регбистов / Антонов, Е. И.-М. : Физкультура и спорт, 1991. -107 с.
2. Безруких, Н. А. Возрастная физиология [Текст] / Безруких, Н. А., Фарбер, В. Д. — Москва: Издательский центр «Академия», 2014. — 128 с.
3. Бойко, В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. — Москва: Физкультура и спорт, 1987. — 144с.
4. Верхошанский, Ю. В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов». — Москва, Издательство «Физкультура и спорт», 1988.
5. Власов, В. Н. Экспериментальное исследование методики воспитания быстроты и скорости бега у детей младшего и среднего школьного возраста: Автореф. дис. канд. пед наук. — Москва, 1971. -21 с.
6. Гендзегольскис, Л. И. Физиологические основы спортивной тренировки. — Москва: Физкультура и спорт, 1990 г
7. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / Гогун, Е. Н., Мартынов, Б. И. — Москва: Издательский центр «Академия», 2015. — 288 с.
8. Жуков, М. А. Подвижные игры / Жуков. М. А. — Москва: Физическая культура и спорт, 2015. — 247 с.

Дихтиевская Елена Петровна,

кандидат педагогических наук, доцент, Белорусский государственный педагогический университет; Республика Беларусь, 220030, Минск, ул. Советская, 18; e-mail: elena.dih@yandex.by, SPIN-код: 4486-7560

Це Юань,

аспирант, Белорусский государственный педагогический университет; Республика Беларусь, 220030, Минск, ул. Советская, 18; e-mail: elena.dih@yandex.by

МОДЕЛИРОВАНИЕ АДАПТИВНОЙ ДИАЛОГИЧНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В ПРОЦЕССЕ ИНТЕРПРЕТАЦИИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ВОКАЛЬНО-ХОРОВОЙ МУЗЫКИ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: музыкальное образование; образовательная среда; моделирование образовательной среды; адаптивность образовательной среды; диалогичность образовательной среды; безопасность образовательной среды; вокально-хоровая музыка; национальная культура.

АННОТАЦИЯ. В статье исследуется возможность специального целенаправленного моделирования образовательной среды, обладающей качествами адаптивности и диалогичности, в процессе интерпретации национальной вокально-хоровой музыки. Адаптивность рассматривается в ракурсе решения актуальной для современной педагогики проблемы безопасности гуманитарного музыкального образования. Предметом исследования является моделирование образовательной среды в процессе интерпретации национальной вокально-хоровой музыки. Целью работы является характеристика особых возможностей построения адаптивной диалогичной среды образования за счет использования резервов интерпретации национальной вокально-хоровой музыки. Методологическим основанием проблемы исследования являются концептуальные подходы к моделированию адаптивных стратегий дирижёрско-хоровой подготовки будущего педагога-музыканта. Акцентируется необходимость введения в вокально-хоровую деятельность иностранных студентов интерпретации национальной музыки — родной для них, а также, принадлежащей национальной музыкальной культуре страны обучения. Для построения стратегии успешной бесконфликтной адаптации, обладающей свойствами безопасности, национальная музыка является своего рода культурологическим основанием в силу существующих у иностранных студентов опыта и интересов, которые, как правило, переживаются ими вне родины более эмоционально остро и осознанно. В статье выявлен обобщенный подход к созданию интерпретации иностранными студентами национальной вокально-хоровой музыки, определены стратегические линии его осуществления. Содержание задач, определяемых интерпретацией национальных вокально-хоровых произведений, затрагивает как сугубо профессиональные, так и личностно значимые жизненные интересы будущего педагога-музыканта. Наилучшей адаптивной образовательной средой для обучения иностранных студентов является художественно-педагогическая мастерская, где в процессе диалогического общения осуществляется интерпретация вокально-хоровых произведений разных стилей и жанров. Результаты работы рекомендуются для использования в процессе дирижёрско-хоровой подготовки иностранных студентов.

Dikhtievskaya Elena Petrovna,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Belarusian State Pedagogical University; Republic of Belarus, 220030, Minsk, Sovetskaya str., 18; e-mail: elena.dih@yandex.by

Qie Yuan,

PhD student, Belarusian State Pedagogical University; Republic of Belarus, 220030, Minsk, Sovetskaya str., 18; e-mail: elena.dih@yandex.by

MODELING OF ADAPTIVE DIALOGICAL EDUCATIONAL ENVIRONMENT IN THE PROCESS OF INTERPRETATION OF NATIONAL VOCAL AND CHORAL MUSIC

KEYWORDS: musical education; educational environment; modeling of the educational environment; adaptability of the educational environment; dialogical educational environment; safety of the educational environment; vocal and choral music; national culture.

ABSTRACT. The article explores the possibility of a special purposeful modeling of the educational environment, which has the qualities of adaptability and dialogicity, in the process of interpreting national vocal and choral music. Adaptability is considered from the perspective of solving the problem of the safety of humanitarian music education, which is relevant for modern pedagogy. The subject of the research is the modeling of the educational environment in the process of interpreting national vocal and choral music. The aim of the work is to characterize the special possibilities of building an adaptive dialogical environment of education using reserves of interpretation of national vocal and choral music. The methodological basis of the research problem is conceptual approaches to modeling adaptive strategies of conducting and choral training of a future teacher-musician. The necessity of introducing the interpretation of national music — native to them, as well as belonging to the national musical culture of the country of study — into the vocal and choral activities of foreign students is emphasized. To build a strategy of successful conflict-free adaptation, which has the properties of security, national music is a kind of cultural foundation due to the existing experience and interests of foreign students, which, as a rule, they experience outside their homeland more emotionally acutely and consciously. The article reveals a generalized approach to the creation of interpretation of national vocal and choral music by foreign students, defines the strategic lines of its implementation. The content of the tasks determined by the interpretation of national vocal and choral works affects both the purely professional and personally significant vital interests of the future teacher-musician. The best adaptive educational environment for teaching foreign students is an art and pedagogical workshop, where the interpretation of vocal and choral works of different styles and genres is carried out in the process of dialogical communication. The results of the work are recommended for use in the process of conducting and choral training of foreign students.

Одним из серьезных вызовов, созревших в образовательном пространстве, является требование к его безопасности. Важнейший аспект безопасности — направленность на развитие адаптивности образования, замещение внешних технологий контроля безопасности на внутренние формы его определения, связанные с созданием благоприятных условий для удовлетворения образовательных потребностей общества. В настоящее время выделяют такие характеристики безопасности, как «ориентация на широкий круг ценностей, консервативность, сбережение устоявшихся порядков, статичность, претензия на универсальность» [1, с. 241]. Проблема безопасности современного образовательного

пространства требует опоры на методологические идеи философии, социологии, психологии и педагогики. Нарастание проблем социума в его политической, культурной, межнациональной областях актуализировало понятия риска и нестабильности и потребовало усиленного внимания педагогики к проблеме безопасности. Не исключением является состояние гуманитарной сферы образования. Данная область исключительно ценна тем, что предоставляет в распоряжение социума уникальные возможности нивелирования рисков, благодаря своей антропологической ориентации. Лоно эстетического сознания накапливает и оберегает интимные внутренние смыслы своего существования, тем самым защищая его от воздействия негативных факторов.

Ориентация на безопасность как жизненную среду изначально присуща человечеству. Весь функциональный ряд искусства направлен на обеспечение высокого качества жизни личности, прежде всего, за счет обеспечения бытийственной осмысленности, мирного настроения, утверждения радостного по своему характеру вектора существования, оправдывающего и покрывающего негативные переживания, в том числе, за счет эстетики душевного катарсического претворения влияния внешних событий на внутреннем уровне. Таково предназначение искусства в самом широком обобщенном смысле его существования в жизни общества. Схожие функции обеспечивают восприятие искусства, в том числе, музыкального искусства и в сфере образования.

В современном мире безопасность существования личности в гуманитарно-идеологическом плане связана с поиском путей осмысленного человеческого существования. Следует подчеркнуть, что процессы поиска происходят на основе определения стратегии жизни, оправдывающей предназначение личности в мире, смысл жизни. Круг жизненных интересов личности определяется ее главным вектором — онтологичностью или, иными словами, избирательностью существования, рожденного человеком, личностью — в мире и для мира. Ставшее ныне одним из категорий эстетики [2] понятие «любовь», важное для решения проблем безопасного стабильного существования личности, современное человечество понимает весьма неоднозначно. Причем, эта неоднозначность в данном случае не является выражением закономерной полисемантики, ориентирующейся на устойчивый инвариант.

Наиболее полное и адекватное определение понятия «любовь» остается, по сути, устойчиво ориентированным на Евангельское прочтение, на притчи и высказывания философов Древнего мира. Апостол Павел в послании коринфянам перечисляет пятнадцать свойств любви. Любовь как мать всех добродетелей обладает полнотой, а без нее все остальное — ничто. «Если я говорю языками человеческими и ангельскими, а любви не имею, то я — медь звенящая или кимвал звучащий. Если имею дар пророчества, и знаю все тайны, и имею всякое познание и всю веру, так что могу и горы переставлять, а не имею любви, — то я ничто. И если я раздам все имение мое и отдам тело мое на сожжение, а любви не имею, нет мне в том никакой пользы» [1Кор.13:1-10]. По словам Иоанна Златоуста, Апостол, описывая «беспримерную красоту любви»

украшает «ее изображение, как бы какими-нибудь красками, различными родами добродетели и тщательно соединяя все его части» [3, с. 615].

Древняя китайская философия обращается к нашим современникам следующими словами Конфуция: «Любовь — это начало и конец нашего существования. Без любви нет жизни. Потому что, любовь есть то, перед чем преклоняется мудрый человек» [4, с. 218].

К сожалению, современное общество неосмотрительно проявило готовность довольствоваться эрзацами смыслов даже в таком устоявшемся по интерпретации понятии как «любовь». В качестве любви преподносится нечто иное — вариативность сексуальной жизни, снятие барьеров стыдливости в угоду наслаждением «свободным поведением», различные немотивированные изменения в представлении о морали и другие искажения. Однако, сердце, воля, чувства, интеллект человека не могут удовлетворяться такой подменой. Искажение представлений о предназначении человека на внутреннем уровне принципиально невозможно. Отсюда проистекает первопричина нарушения безопасности существования личности. Оргазмические потребности человеческой души в Любви остаются неудовлетворенными. Возникает разбалансировка существования, связанная с рассогласованием смыслов Бытия.

Музыка, как известно, в силу своей интонационной выразительности, невербальной самодостаточности, уникальности средств художественной выразительности, эмоциональности впечатляющего воздействия на слушателя, проникающей открытости образной сферы имеет расширенный спектр влияния на человека, на его самочувствие. Язык музыки понятен без перевода. Моделирование безопасного адаптивного образовательного пространства требует диалогичного взаимопроникающего союза Любви как универсума Бытия и переживания национального начала как первоосновы самоидентификации личности в рамках своего этноса и, одновременно, в планетарном пространстве существования на земле. В этом диалектика.

Принадлежность к национальной культуре позволяет человеку войти в безопасное адаптивное поле. Соприкосновение личности с национальной культурой дает человеку множество шансов к обеспечению безопасного существования в окружающем мире. Актуальность приобщения к национальной культуре резко возрастает в современной глобализованном мировом пространстве, где процессы самоидентификации требуют укоренения в истоках, в традициях, в мировоззренческих идеалах своей родной культуры. Это особенно важно для созидания образовательного пространства, в котором протекает профессиональное становление личности. Проблема формирования безопасной образовательной среды актуальна для будущих педагогов, особенно педагогов-музыкантов.

Подготовка будущих педагогов-музыкантов может успешно центрироваться на вопросах актуализации национального компонента в построении образовательной среды. Мировые тенденции педагогики, нацеленные на интернационализацию образовательных процессов, вызвали к жизни новую функциональную роль интерпретации национальной вокально-хоровой музыки, связан-

ную с ее художественно-педагогическим освоением в процессе обучения иностранных студентов. Интерпретацию национальной вокальной и вокально-хоровой музыки иностранными студентами можно понимать как творческое заинтересованное освоение ими музыкальных произведений в единстве художественной и технической сторон и на этой основе, воспитание понимания красоты национальной музыкальной культуры и формирование представления об эстетической, исторической, художественной и национально-культурной ценности исполняемой национальной музыки на уровне принятия ее в круг жизненных интересов и ценностей. Национальная музыкальная культура разных народов имеет существенные культурно-исторические и интонационно-музыкальные взаимосвязи. Использование адаптационных резервов интерпретации национальной вокально-хоровой музыки в процессе учебной коллективной вокально-хоровой деятельности в создаваемых условиях хорового класса как художественно-педагогической мастерской является одним из важнейших педагогических условий интерпретации национальной музыки иностранными студентами.

Среда обучения иностранных студентов по многим параметрам является новой для выходцев иной культуры. Поэтому образовательные стратегии, ориентированные на усвоение художественного содержания образования иностранными студентами, должны быть адаптированы в соответствии с задачами и особенностями коммуникации в новой для них образовательной среде. Студенчество является особой социальной группой и именно юношеский возраст, на который приходится развитие личности студента, имеет характерные особенности, способствующие усвоению общественных ценностей, норм и способов деятельности. Именно в этот период осознание себя частью нации, приобщение к одаренности нации, ее культурным, социальным, художественным ценностям особенно важно и отличается прочностью новообразований личности. Учебно-профессиональная деятельность, как ведущая, является важнейшим источником формирования личности студента. Национальная музыка, как художественно-мировоззренческий социально-культурный феномен содержит мощный потенциал широкого спектра для становления национального самосознания иностранных студентов, диалектически взаимодействующего с процессом восприятия национальной культуры иного государства, иного этноса. От этого во многом зависит и успешная адаптация иностранных студентов к учебной деятельности в принимающей стране обучения, обеспечивающая реализацию стратегии безопасности личности в процессе обучения.

Анализ научной литературы в контексте исследуемой проблемы позволяет выявить обобщенный подход к созданию интерпретации иностранными студентами национальной вокально-хоровой музыки. Это подход включает следующие стратегические линии его осуществления: формирование отношения к национальному своеобразию как ценности, выражающей ментальность и воздействующей на становление художественного мышления народа; погружение-переживание в музыкальную стихию национальной вокально-хоровой музыки; доминирование содержательного, художественно-образного аспекта при со-

блюдении принципа единства художественного и технического; выявление, освоение и закрепление способов вокализации национальной вокально-хоровой музыки; осознание особенностей национального музыкального мышления (прежде всего, его ладовой и ритмической сторон) в их взаимосвязи с освоением способов исполнения национальной музыки (способов и приемов вокализации, интонирования мелизматике мелодии свободных ритмических структур и др.); полифункциональность, вариативность, творческая открытость синтезу исполнительских методов и приемов разных вокальных школ, направленность на формирование способности переключаться на разные стили манеры исполнения; направленность на осознание-переживание красоты и представления об эстетической, исторической, художественной и национально-культурной ценности исполняемого на уровне его принятия в круг жизненных интересов и ценностей личности.

Понятия среды и адаптивности взаимосвязаны. В широком смысле среда всегда воздействует на личность, побуждая ее реагировать определенным образом на свой генеральный характер. В то же время целостная сильная личность, имеющая утвердившиеся приоритеты мировоззренческого уровня, сложившиеся стратегии поведения, также может оказывать встречное адаптирующее влияние на саму среду. Развитие *адаптивности* и *диалогичности* образовательной среды обеспечивается ее особым моделированием. Специальная среда образования должна быть активной в отношении достижения цели, ради которой она создается. Таковая оказывается существенным условием развития личности; в то же время под влиянием деятельности человека среда сама может претерпевать изменения.

Интерпретация национальной вокально-хоровой музыки может обеспечивать основание построения особой образовательной среды. Вокально-хоровая музыка сама по себе является производной, возникающей в результате диалогического взаимодействия двух жанровых сфер, двух видов искусства. Это синтез поэзии и музыки, выразительности словесной и невербальной музыкальной интонации. Два самостоятельных способа выражения встречаются в художественном синтезе, выражающем общий смысл, в результате, усиливая, воздействие один другого. Если образовательная среда готова вбирать смыслы данного синтеза, является дружественной по отношению к ним, ее диалогичность возрастает. Она расширяет свое содержательное поле, предоставляя обучающимся возможность участвовать в диалоге, находящемся в основе вокально-хоровой жанровости. Усиление диалогичности образовательной среды возрастает, если студенты — будущие педагоги-музыканты исследуют в интерпретаторской деятельности вокально-хоровые произведения разных национальных культур. В данном случае методика продвижения от «родного порога» к дружескому заинтересованному восприятию иной национальной культуры — тот путь, который является наиболее продуктивным и безопасным для личности, постепенно приобщающейся к иному музыкальному менталитету, находя в нем родственные, доступные пониманию черты.

Интерпретация вокально-хоровых произведений национальной музыкальной культуры должна осуществляться на уровне, обеспечивающем включение музыки и связанной с ней деятельности в круг жизненных интересов личности. Интерпретация музыкальных произведений национальной культуры родного народа прокладывает пути неравнодушного братского отношения к музыкальной культуре страны, в которой иностранные студенты получают профессиональное образование, используя процессы адаптации как способ вживания в самые сокровенные пласты мировосприятия, самовыражения и самоидентификации народа. В этих процессах открываются пути к восприятию одаренности своего народа и приобщения к достоянию иной национальной культуры.

Методика создания адаптирующей безопасной образовательной среды основана на сквозной диалогизации подхода к интерпретации вокально-хоровых произведений национальной культуры. Для оптимизации построения адаптирующей диалогичной среды целесообразно использовать «треугольник адаптации», вершинами которого являются: 1) активизация-диалог жизненных интересов и целеустремлений личности, ориентация адаптирующих сценариев на интерпретацию-разрешение ее жизненных интересов; 2) интерпретация музыки на уровне и в контексте жизненных интересов; экстраполирующая адаптация жизненно-важных интересов и разрешение проблемных жизненных сценариев в художественно-эстетическом поле интерпретируемых произведений, специально избранных в учебно-педагогический репертуар хора иностранных студентов; 3) подготовка и проживание-исполнение хоровых произведений как результирующий адаптирующий эффект музыкальной интерпретации. в синтезе с решением некоторых проблемных жизненных ситуаций в условиях художественно-педагогической мастерской» [5, с. 67].

Указанные выше характеристики безопасности — «ориентация на широкий круг ценностей, консервативность, сбережение устоявшихся порядков, статичность, претензия на универсальность» [1, с. 241] — имеют свою содержательно-смысловую проекцию в адаптивной диалогичной образовательной среде, связанной с интерпретацией вокально-хоровой национальной музыки. Это — традиционные ценности художественно-музыкального осмысления жизненных ситуаций, сохранение этнических первооснов песенного фольклорного творчества, диалектика национального и интернационального на основе полистилистики устойчивых инвариантов, и, наконец, всеохватность жизненных интересов личности в лоне национальной культуры.

Список литературы

1. Азаренко, С. А., Симонова, И. А. Проблемы современного образовательного пространства: Социально-философский анализ понятия «безопасность» / С. А. Азаренко, И. А. Симонова // Педагогическое образование в России. — 2015. — № 11. — С. 241—246.
2. Луначарский, А. В. Собрание сочинений: в 8 т. / А. В. Луначарский. — М. : Художеств. лит. 1967. — Т. 7: Эстетика. Литературная критика. Статьи, доклады, речи (1903—1928). — 684 с.

3. Творения Иоанна Златоуста, архиепископа Константинопольского, в русском переводе: Т. 1-12. — Санкт-Петербург: С.-Петерб. духов. акад., 1895-1906. — 12 т.; 24. Т. 10. — 1904. — 992 с.

4. Луньюй: изречения / Конфуций ; [пер. с кит. И. И. Семененко]. — Москва: Эксмо, 2009. — 398 с.

5. Дихтиевская, Е. П. Адаптивные стратегии образования иностранных студентов в процессе вокально-хоровой деятельности / Е. П. Дихтиевская // Педагогическая наука и образование. — 2022. — № 3. — С. 63-67.

Дьяков Александр Станиславович,

старший преподаватель кафедры физического культуры, Институт физической культуры, спорта и молодёжной политики, Уральский федеральный университет\$ Россия, 620002 Екатеринбург, ул. Мира, 19; e-mail: maper.dyakov@gmail.com

Яговкин Андрей Юрьевич,

председатель Федерации спортивного туризма Свердловской области, старший преподаватель кафедры физического культуры, Институт физической культуры, спорта и молодёжной политики, Уральский федеральный университет; Россия, 620002 Екатеринбург, ул. Мира, 19; e-mail: yago2010@bk.ru

ПОСТАНОВКА ЭТАПОВ С ОРИЕНТИРОВАНИЕМ НА МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: природная среда; выживание в природной среде; ориентирование на местности; массовые физкультурные мероприятия; географические карты; азимут.

АННОТАЦИЯ. Навыки ориентирования на местности являются одной из важнейших компетенций, позволяющей человеку выживать в самых нестандартных для него ситуациях. Уверенность в правильности определения места нахождения и выбранного направления движения для выхода из нестандартной ситуации даёт большое психологическое преимущество, предотвращает панику, что позволяет направить все силы на решении других задач, связанных с выживанием в природной среде.

Авторы считают, что сформировать столь необходимые навыки достаточно просто. Причём занятия будут интересными, познавательными и даже весёлыми. Массовые физкультурные мероприятия позволяют привлекать к подобным обучающим «забавам» достаточно большое количество участников.

Dyakov Alexander Stanislavovich,

Senior lecturer of the Department of Physical Culture, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; Russia, 620002 Yekaterinburg, Mira str., 19; e-mail: maper.dyakov@gmail.com

Yagovkin Andrey Yurievich,

Chairman of the Sports Tourism Federation of the Sverdlovsk Region, Senior Lecturer of the Department of Physical Culture, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University, Russia; 620002 Yekaterinburg, Mira str., 19; e-mail: yago2010@bk.ru

STAGING STAGES WITH ORIENTATION AT MASS PHYSICAL EDUCATION EVENTS

KEYWORDS: natural environment; survival in the natural environment; terrain orientation; mass physical education events; geographic Maps; azimuth.

ABSTRACT. Terrain orientation skills are one of the most important competencies that allow a person to survive in the most unusual situations for him. Confidence in the correctness of determining the location and the chosen direction of movement to get out of a non-standard situation gives a great psychological advantage, prevents panic, which allows you to focus all your efforts on solving other tasks related to survival in the natural environment.

The authors believe that it is quite simple to form much-needed skills. Moreover, the classes will be interesting, informative and even fun. Mass physical education events make it possible to attract a fairly large number of participants to such educational "fun".

Несчастные случаи с людьми, потерявшими и оставшимися один на один с природной средой, стали неотъемлемой частью информационной повестки. Навыки ориентирования на местности являются одними из важнейших для выживания в этих условиях. Уверенность в правильности определения места нахождения и выбранного направления движения для выхода из нестандартной ситуации придает большое психологическое преимущество, не дает возникнуть панике, что позволяет направить все силы на решении других задач, связанных с выживанием в природной среде. Обучение этим навыкам в школах проходит на занятиях ОБЖ, но реальная практика, позволяющая в полной мере закрепить полученные знания и уверенно их использовать, не проводится.

Авторы на протяжении нескольких лет активно участвуют в постановке этапов с ориентированием на туристско-краеведческих квестах, проводимых журналом «Уральский следопыт» и Молодежным клубом РГО. Квесты проводятся несколько раз в году, место проведения — центр города Екатеринбург, аудитория — школьники, студенты, учащаяся и рабочая молодежь, количество участников в команде — 5 человек, количество команд — 150-300. Команды за три часа проходят этапы по выбору, количество этапов — 25-40. При таком большом количестве участников одна из важных задач этапа — увеличение его пропускной способности. Если через этап пройдет 200 команд, то на одну команду надо затратить меньше одной минуты. Решается эта задача, во-первых, за счет уменьшения времени на прохождение этапа, во-вторых, возможностью работы на этапе нескольких команд одновременно.

На разных квестах были проведены три разных этапа связанных с ориентированием — «Определение азимута на местности», «Ход по азимуту», «Ориентирование в лабиринте».

Этап «Определение азимута на местности»

Этап оборудован тремя пикетами в виде стоек, откуда берется азимут, на расстоянии 20-30 метров от пикетов устанавливаются таблички с указанием вариантов (букв). В качестве опор для табличек удобно использовать имеющиеся деревья. Команде объясняются условия этапа, выдается карточка (рис. 1) с заданием и компас. С нужного пикета необходимо определить азимуты на три заданные точки с табличками с точностью до 5 градусов и записать в карточке. Время на решение задания — 2 минуты, после чего карточка сдается судье для проверки. У проверяющего судьи есть таблица с ответами для быстрого определения правильности записанного азимута. Одновременно непосредственно на этапе может работать три команды. Этап прост в установке и не требует много

подготовительных работ, 3 пикета и 5 табличек позволяют сделать 30 вариантов заданий. Количество судей на этапе — 3-5 человек.

Пикет 3	
Азимут:	
А _____	°
Д _____	°
Е _____	°

Рис. 1. Карточка этапа «Определение азимута на местности»

Этап «Ход по азимуту»

Этап проводится на участке с деревьями площадью примерно 50х50 м. В центре ставится стартовый пикет, на деревья по кругу от старта развешиваются пикеты, оборудованные компостерами. Команда перед стартом получает карточку с заданием (рис. 2) и компас, участникам разъясняются условия этапа. Команда, начиная от стартового пикета, должна пройти по очереди по трем азимутам, указанным в карточке (ход по новому азимуту начинается от конечного пикета предыдущего хода), отмечаясь на пикетах компостером в карточке. Для простоты проверки на карточке указывается код, по которому сравниваются отметки с правильными. Прохождение этапа командой занимает 3-5 минут, при одновременно на этапе может находиться до 5 команд. Количество судей на этапе — 3-5 человек.

КОМАНДА		
1 3 4		
Азимут 1	Азимут 2	Азимут 3
0	210	135
ОТМЕТКА КОМПОСТЕРОМ В КЛЕТОЧКАХ!		

Рис. 2. Карточка этапа «Ход по азимуту»

Этап не сложен в установке, но требует некоторой предварительной работы. Необходимо правильно заранее определить все азимуты, составить логичные наборы азимутальных ходов, для чего нужно провести на местности геодезические работы и составить топологическую схему этапа. На рисунке 3 пред-

ставлена схема, используемая авторами для постановки этапа в Историческом сквере. На данном этапе было более 80 вариантов прохождения.

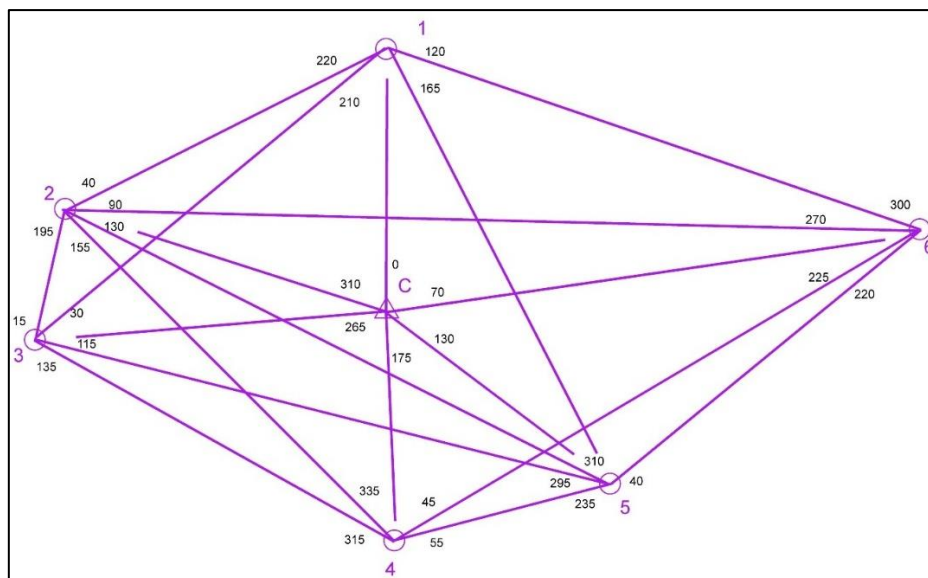


Рис. 3. Схема этапа «Ход по азимуту»

Этап «Ориентирование в лабиринте»

Этап устанавливается на площадке 50х50 м. Используя ограждения, которые крепятся на деревья и вешки, организуется лабиринт. В лабиринте устанавливаются контрольные пункты, обозначенные бело-красными призмами и имеющие систему отметки — электронную станцию. Этап проводится по аналогии с дистанцией в заданном направлении вида спорта «Спортивное ориентирование». Перед стартом на этапе команде объясняется задание этапа, демонстрируется работа системы электронной отметки. На старте каждый участник получает карту-схему дистанции (рис.4) и средство отметки — электронный чип. Каждый участник проходит свою дистанцию из 5 контрольных пунктов в той последовательности, которая указана на карте, отмечаясь на контрольных пунктах электронным чипом в станциях, также обязательно отметка в станциях на старте и финише. После прохождения участника отметки в чипе считываются на электронной станции, соединенной с компьютером, программа проверяет правильность отметок и время, затраченное на прохождение дистанции. Время прохождения дистанции занимает от 1 до 3 минут, при этом на этапе может работать одновременно до 4 команд. Количество судей на этапе — 8-12 человек.

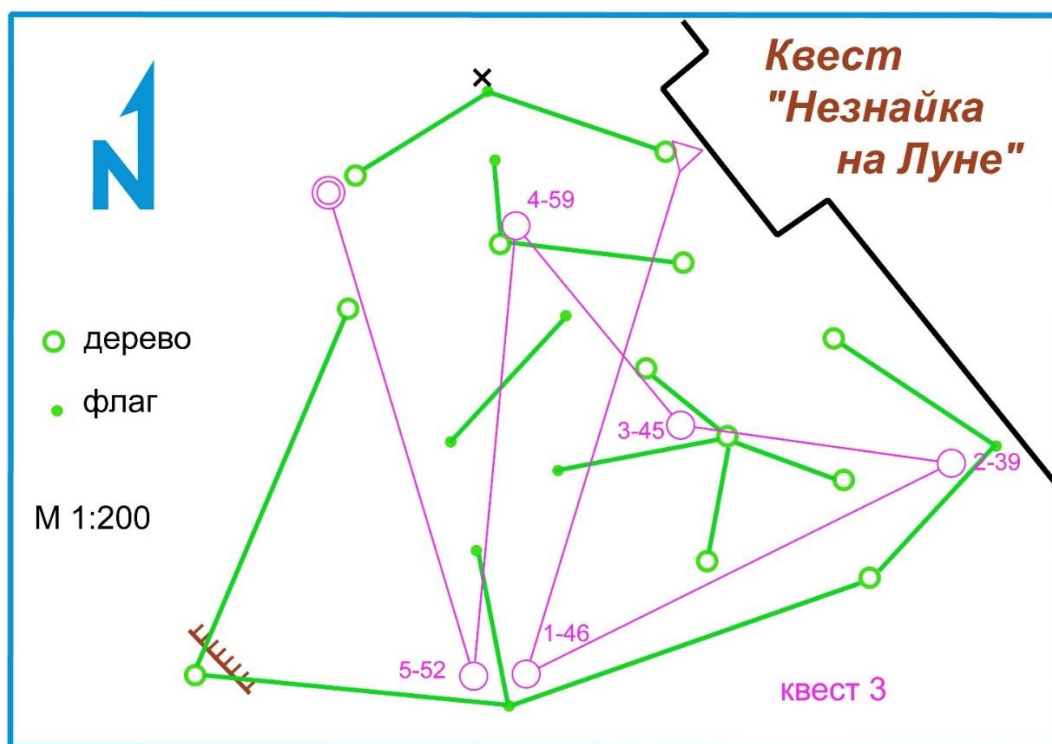


Рис. 4. Карта-схема этапа «Ориентирование в лабиринте»

Этап сложен как в установке, так и в подготовительной работе, требует специального оборудования и квалифицированных судей, но, несмотря на сложности рекомендуется как более интересный и эмоциональный для участников. Для составления и оформления карты-схемы удобно использовать специализированное программное обеспечение, как-то — OCAD (или подобное, например, Open Orienteering Mapper — картографическое программное обеспечение с открытым исходным кодом). В качестве электронной отметки авторы использовали систему SFR, для подсчета результатов использовалась программа «SFR event centre», результаты также выкладывались он-лайн на сайте <https://orgeo.ru/live/#/18608>.

Применение на массовых мероприятиях предложенных этапов позволяет на практике опробовать навыки ориентирования на местности, что позволяет повысить уровень безопасности пребывания в природной среде.

Ермишкин Андрей Дмитриевич,

студент 4 курса, института естествознания, физической культуры и туризма

Пушкарева Инна Николаевна,

*научный руководитель, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26;
e-mail: ermishkin011@mail.ru, SPIN-код: 7155-5662*

ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У ШКОЛЬНИКОВ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: домашние задания; физическая культура; школьники; физическое воспитание; физическое развитие; физические упражнения.

АННОТАЦИЯ. Одним из важнейших средств реализации целей физического воспитания являются домашние задания. Необходимо помнить, что каждый этап учебной деятельности решает какую-либо задачу. В рамках реализации ФГОС этот вид деятельности школьника предусматривает достижение не только предметных результатов, но и личностных.

Домашняя работа — это самостоятельное исполнение школьных задач после уроков, которое характеризуется отсутствием непосредственной помощи и руководства педагога. Приготовление домашних задач выступает одним из видов самостоятельной деятельности обучающихся. Цель — конечный результат, которого необходимо достичь в процессе занятий физическим культурой (это могут быть укрепление здоровья, развитие отдельных двигательных качеств и двигательной подготовленности, закаливание, улучшение телосложения и прочее). Эффективность работы учителя много зависит от правильной постановки целей, адекватных возрастным возможностям и особенностям школьников, их физического состояния. Однако одно только знание цели не обеспечивает всей реализации данного процесса. Для этого следует определить необходимые средства и способы ее достижения: в данном случае это определенные физические упражнения, климатические факторы, гигиенические условия проведения занятий.

В условиях продолжающегося реформирования системы образования, в том числе и в области физической культуры, большое значение придается физкультурному образованию учащихся, в то же время одной из задач физического воспитания является повышение физической готовности учащихся. Однако при двух-трех уроках в неделю учитель просто не в состоянии охватить большое количество материала, предлагаемого программами физического воспитания, он вынужден отвергать теоретическое образование и заниматься физической подготовкой. В то же время ученикам предлагается сдавать нормативы и выступать на различных спортивных соревнованиях.

Оказавшись в такой ситуации, когда на уроке приходится придерживаться учебного плана и одновременно готовить учеников к соревнованиям, важно разрабатывать задания для самостоятельной работы учащихся, которые содержали бы как практическую, так и теоретическую часть, и которые легко можно было бы проконтролировать.

Ermishkin Andrey Dmitrievich,

4th year student, Institute of Natural Science, Physical Culture and Tourism.

Pushkareva Inna Nikolaevna,

Supervisor, Ural State Pedagogical University; Russian Federation, 620091, Yekaterinburg, avenue Cosmonauts, 26; e-mail: ermishkin011@mail.ru

HOMEWORK IN PHYSICAL EDUCATION FOR SCHOOLCHILDREN

KEYWORDS: hometasks; Physical Culture; pupils; physical education; physical development; physical exercise.

ABSTRACT. Homework is one of the most important means of realizing the goals of physical education. It must be remembered that each stage of educational activity solves a problem. As part of the implementation of the Federal State Educational Standard, this type of student activity provides for the achievement of not only substantive results, but also personal ones.

Homework is the independent performance of school tasks after school, which is characterized by the lack of direct assistance and guidance from the teacher. Preparation of home tasks is one of the types of independent activities of students. The goal is the end result that must be achieved in the process of physical education (this can be health promotion, development of individual motor qualities and motor fitness, hardening, body improvement, etc.). The effectiveness of the teacher's work largely depends on the correct setting of goals that are adequate to the age capabilities and characteristics of schoolchildren, their physical condition. However, knowledge of the goal alone does not ensure the entire implementation of this process. To do this, it is necessary to determine the necessary means and ways to achieve it: in this case, these are certain physical exercises, climatic factors, and hygienic conditions for conducting classes.

In the context of the ongoing reform of the education system, including in the field of physical culture, great importance is attached to the physical education of students, at the same time, one of the tasks of physical education is to increase the physical readiness of students. However, with two or three lessons a week, the teacher is simply not able to cover the large amount of material offered by physical education programs, he is forced to reject theoretical education and engage in physical training. At the same time, students are encouraged to pass the standards and perform at various sports competitions.

Once in a situation where the lesson has to adhere to the curriculum and at the same time prepare students for competitions, it is important to develop tasks for independent work of students that would contain both a practical and theoretical part, and which could be easily controlled.

Домашняя работа — это самостоятельная учебно-познавательная деятельность учащихся без прямого руководства и помощи учителя. Домашняя учебная работа тесно связана с работой на уроке и рассчитана на развитие самостоятельности учащихся и их творческого мышления. Ее цель — закрепление, углубление, расширение, систематизация и обобщение знаний, приобретенных на уроке.

В процессе выполнения домашнего задания у учащихся формируются обще-учебные и специальные умения и навыки; приемы осуществления самоорганизации и самоконтроля, формируются способы организации самообразования.

В зависимости от основных дидактических функций выделяются следующие виды домашних заданий:

- усвоение теоретического материала;

- формирование навыков и умений применения полученные знания в различных условиях;
- обобщение и систематизация знаний;
- пропедевтические задачи;
- комбинированные домашние задания [1].

Определение содержания, характера и объема домашнего задания, его функций в развитии и воспитании школьников — одна из важных задач учителя. При этом учитывается рациональность использования учащимися конкретных форм, методов, средств и затрат времени на выполнение домашнего задания.

Эффективное домашнее задание должно состоять из двух частей:

- Обязательной, то есть предназначенной всем учащимся;
- Вариативной, то есть логических, проблемных и творческих задач, среди которых школьник выбирает те, что соответствуют его познавательным способностям и интересам.

Овладение методикой проверки знаний и их оценки является одной из важнейших задач учителя, что стало особенно актуальным в последние годы в связи с обновлением учебных программ. Объектом оценивания учебных достижений учащихся являются знания, уровень развития интеллектуальных, общеучебных и социальных умений, опыт творческой деятельности учащихся и опыт эмоционально-ценностного отношения к окружающей действительности [2].

Домашнее задание, которое четко продумано и несет не только обучающую цель, но и творческую, является средством повышения качества образования и развития дарований учащихся. Современная педагогическая наука считает опрос учащихся и проверку состояния выполнения домашнего задания самой неорганизованной составляющей урока.

Повышение роли физической культуры в укреплении здоровья населения является сегодня одной из главных задач. Особенно важное значение физическая культура имеет для детей и учащейся молодежи, высокий уровень здоровья и разностороннее физическое развитие которых — залог успешной реализации современных социально-экономических преобразований нашего общества.

Подтверждением актуальности указанных проблем, объективной необходимости существенных изменений в организации и методике физического воспитания детей и молодежи является низкий уровень физической подготовленности и ухудшение состояния здоровья значительной части современных выпускников школ [3].

Одним из недостатков физического воспитания учащихся является то, что оно часто ограничивается рамками школы. В школе устанавливается конкретный, гигиенический режим, проводится медицинский осмотр, ученики овладевают систематическим курсом физических упражнений, участвуют в спортивных играх и т.д.

Правильное физическое воспитание учеников способствует приспособлению их организма к различным факторам окружающей среды и повышает его сопротивляемость различным заболеваниям. Устойчивость ребенка против различных вредных воздействий производится постепенно, благодаря правильно построенному режиму дня, путем закаливания организма, вследствие занятия физкультурой и т.д.

Но дома, в семье, эта работа и заботы о физическом воспитании учеников не всегда получают дальнейшее подкрепление и закрепление. Этот недостаток в определенной мере может быть устранено благодаря домашним заданиям. С помощью упражнений и навыков, которые учащиеся получили в школе, они закрепляют их дома. На уроках физической культуры учитель обязан научить методике развития основных двигательных навыков, организовать их реализацию в процессе самостоятельных занятий и обеспечить систематическую их проверку.

Навык, когда он выработан и закреплён, становится привычкой. Выполнение домашних заданий будет не только закреплять навыки, но и вместе с тем производить известные полезные привычки, особенно привычку заниматься зарядкой. Ученики, которые привыкли к самостоятельным занятиям, легко применяют полученные навыки в жизни. Навыки в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, а также воспитанные в процессе этих занятий: активность, самостоятельность, ответственность за порученное дело и другие качества, помогают учащимся лучше подготовиться к будущей трудовой деятельности.

Выполнение домашних заданий по физическому воспитанию способствуют лучшему усвоению учащимися программного материала, который дается на уроках. Систематические и ежедневные занятия физическими упражнениями дома положительно влияют на их здоровье и, прежде всего, на их центральную нервную систему. Благодаря таким упражнениям у детей улучшается питание клеток головного мозга, в связи с чем у них наступает бодрое жизнерадостное настроение и хорошее самочувствие.

Систематические занятия физическими упражнениями дома способствуют общему физическому развитию учащихся, воспитывают в них сознательное отношение к урокам физической культуры и приучают регулярно готовиться к следующим урокам.

Учебные задания на дом значительно способствуют формированию правильной осанки, укреплению слабых групп мышц и дальнейшего развития двигательных качеств, повышению уровня общей физической подготовки учащихся [4].

Самостоятельные занятия физическими упражнениями, которые выполняются дома, способствуют развитию сознания, инициативы учащихся, а также повышают их результативность. Самостоятельная работа над домашними заданиями способствует активности учащихся на уроках физической культуры: ученики стараются внимательно слушать объяснение учителя, правильно выполнять упражнения, которые изучаются, понять их. Проявленная активность

учащихся на уроке в свою очередь повышает уровень их самостоятельной работы над домашним заданием.

Список литературы

1. Глущенко, О. Н. Комплексы домашних заданий по физической культуре / О. Н. Глущенко // Вестник научных конференций. 2019. № 1. С. 23-24.
2. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях. — Москва: Просвещение, 2010. — 127 с.
3. Матвеев, А. П. Программы общеобразовательных учреждений: физическая культура: 5-11 кл. / А. П. Матвеев — 2-е изд. — Москва: Просвещение, 2010. — 39 с.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт [Электронный ресурс]. — URL: <http://standart.edu.ru/>. (дата обращения: 29.03.2022).
5. Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура». 5 класс [Электронный ресурс]. — URL: <http://nsportal.ru/>.
6. Столяров, В. И. Модернизация физического воспитания в общеобразовательной школе / В. И. Столяров, В. К. Бальсевич, В. П. Моченов, Л. И. Лубышева. — Москва: НИЦ «Теория и практика физической культуры», 2009. — 320 с.
7. Соломахина, Т. Р. К проблеме познавательной самостоятельности студентов в образовательном процессе по физической культуре / Т. Р. Соломахина // Педагогика и психология. 2016. Т. 5. № 1 (14). С. 110-111.
8. Юречко, Ю. Н. Домашнее задание как средство повышения интереса школьников к физической культуре / Ю. Н. Юречко // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 05 ноября 2016 года, г. Благовещенск. 2016. С. 261-265.

Карпенков Егор Анатольевич,

студент 4 курса, института естествознания, физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр-кт Космонавтов, 26; e-mail: egor.karpenkov80@gmail.com

Пушкарева Инна Николаевна,

научный руководитель, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр-кт Космонавтов, 26; e-mail: inna.ru.80@mail.ru, SPIN-код: 7155-5662

ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура; младшие школьники; физическое воспитание; физическое развитие; физические упражнения; повышение спортивного интеллекта; спортивный интеллект.

АННОТАЦИЯ. Одной из основных задач нашего государства повышение благосостояния народа, всемирное улучшение условий жизни и на этой основе всестороннее и гармоничное развитие людей. В решении этой задачи неизмеримо возрастает роль и практическое значение физической культуры и спорта как важного фактора общественной жизни, гармоничного воспитания нового человека. Ряды приверженцев физической культуры растут в нашей стране с каждым годом. И те, кто на собственном опыте ощутил пользу от занятий физическими упражнениями, стараются приобщить к ним своих близких, особенно детей и подростков.

В этой связи в школьной системе педагогического воздействия на учащихся сейчас исключительное место занимает правильно организованный процесс физического воспитания. В период повышенных умственных и эмоциональных нагрузок учащихся целенаправленная организация физического воспитания в школе приобретает особое значение. Формирование человека начинается с самого раннего возраста. Здесь закладывается фундамент его всестороннего, а значит, и физического развития.

Проблемой является плохая мотивация детей младшего школьного возраста выполнения домашнего задания по физической культуре.

Karpenkov Egor Anatolievich,

4th year student, Institute of Natural Science, Physical Culture and Tourism; e-mail: egor.karpenkov80@gmail.com

Pushkareva Inna Nikolaevna,

Supervisor, Ural State Pedagogical University; Russian Federation, 620091, Yekaterinburg, avenue Cosmonauts, 26; e-mail: inna.ru.80@mail.ru

PHYSICAL EDUCATION HOMEWORK FOR PRIMARY SCHOOL CHILDREN

KEYWORDS: Physical Culture; younger schoolchildren; physical education; physical development; physical exercise; increasing sports intelligence; sports intelligence.

ABSTRACT. One of the main tasks of our state is to increase the well-being of the people, the worldwide improvement of living conditions and, on this basis, the comprehensive and harmonious development of people. In solving this problem, the role and practical importance of physical culture and sports as an important factor of social life, harmonious upbringing of a new person is immeasurably increasing. The ranks of adherents of physical culture are growing in our country every year. And those who have experienced the benefits of physical exercise on their own experience try to involve their loved ones, especially children and teenagers, in them.

In this regard, a properly organized process of physical education now occupies an exceptional place in the school system of pedagogical influence on students. During the period of increased mental and emotional stress of students, the purposeful organization of physical education at school is of particular importance. The formation of a person begins from an early age. Here the foundation is laid for his comprehensive, and therefore physical development.

The problem is the poor motivation of primary school children to do homework on physical education.

Рамки младшего школьного возраста, совпадающие с периодом обучения в начальной школе, устанавливаются в наше время с 6-7 до 9-10 лет, и в этот промежуток происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе. Прежде всего, совершенствуется работа головного мозга и нервной системы. Физиологи считают, что к 7 годам кора больших полушарий является уже в значительной степени зрелой. Однако несовершенство регулирующей функции коры проявляется в свойственных детям данного возраста особенностях поведения, организации деятельности и эмоциональной сферы: дети младшего школьного возраста легко отвлекаются, поэтому не способны к длительному сосредоточению, возбудимы, эмоциональны. В младшем школьном возрасте у разных детей отмечается неравномерность психофизиологического развития. Остаются и различия в темпах развития мальчиков и девочек: девочки по-прежнему опережают мальчиков. Некоторые авторы, указывая на это, приходят к выводу, что фактически в младших классах «за одной и той же партой сидят дети разного возраста: в среднем мальчики моложе девочек на год-полтора, хотя это различие и не в календарном возрасте» [5].

Школа с первых же дней ставит перед ребенком целый ряд задач, не связанных непосредственно с его предыдущим опытом, но требующих максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил. На ребенка влияет комплекс новых факторов: классный коллектив, личность педагога, изменение режима, непривычно длительное ограничение двигательной активности и, конечно, появление новых, не всегда привлекательных обязанностей.

Как указывала Л. И. Божович (1968г), переход от дошкольного детства к школьному характеризуется решительным изменением места ребенка в системе доступных ему отношений и всего образа его жизни. При этом следует, подчеркнуть, что положение школьника даёт особую моральную направленность личности ребенка[1].

Л. С. Выготский говорил, что интенсивное развитие интеллекта происходит в младшем школьном возрасте. Развитие мышления приводит, в свою оче-

редь, к качественной перезагрузке восприятия и памяти, превращению их в регулируемые, произвольные процессы [2].

Как правило, дети младшего школьного возраста выполняют требования преподавателя без возражений, не вступают с ним в споры, что, например, обычно и похоже для подростка. Они довольно доверчиво воспринимают оценки и рекомендации учителя, подражают ему в манере рассуждать, интонациях. Если на уроке дано задание, то дети точно выполняют его, не задумываясь над назначением своего задания. Такие психологические особенности, как доверчивость, исполнительность, являются предпосылкой для успешного обучения и воспитания. Вместе с тем полное подчинение авторитету учителя, лёгкое выполнение его указаний могут в дальнейшем негативно сказаться на процессе обучения и воспитания [7].

Один из важнейших итогов психологического развития в период дошкольного возраста — психологическая готовность ребенка к школьному обучению. И. Ю. Кулашна выделяет 2 аспекта психологической готовности — личностную (мотивационную) и интеллектуальную готовность к школе. Оба взгляда важны как для того, чтобы учебная деятельность ребенка была успешной, так и для быстрой адаптации к новым условиям, безболезненного вступления в новую систему отношений [4].

Со временем у ребенка появляется и потребность в самооценке: он начинает действовать согласно в своем поведении не только оценке взрослых, но и собственной [3].

Довольно широко известный ориентационный тест школьной зрелости Керна — Йирасека включает в себя, кроме рисования по памяти мужской фигуры, два задания — срисовывание письменных букв и срисовывания группы точек, т.е. работа по образцу. Очень похожа этим заданиям методика Н. И. Гуткиной «Домик»: дети срисовывают картинку, изображающую домик, составленный из элементов прописных букв. [5].

Домашние задания схематично представляют собой следующее. Перед учащимся устанавливается конкретная задача, к примеру, выполнить норматив в подтягивании. Учащийся должен непосредственно выбрать средства, распланировать занятия, гарантировать себе соответствующие условия, без помощи других осуществлять контроль собственного состояния, нагрузку, изменение подготовленности на каждом занятии и через определенные им самим интервалы времени исследовать собственную работу. Педагог может предлагать школьнику приблизительные комплексы упражнений для самостоятельных занятий, однако подобрать из данных комплексов нужное с учетом собственных личных особенностей обучающийся обязан сам.

Оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями и подвижными играми, кроме иных обстоятельств, во многом зависит от правильного дозирования нагрузки. В период уроков необходимо быть бдительным к проявлению внешних признаков утомления учащихся [6].

При выполнении комплексов на самостоятельных занятиях ученики обязаны строить занятия по следующей схеме. В начале занятия проходит органи-

зация комплекса, который нужно выполнить — общеразвивающие упражнения типа разминки: движения рук с растущей со временем амплитудой, наклоны и круговые движения туловища, приседания и поочередные взмахи ногами вперед, в стороны, назад, легкий бег, либо подскоки на месте, ходьба на месте. Любое упражнение разминки выполняется 6—8 раз. В случае если в комплексе присутствуют особенно сложные упражнения, необходимо намеренно к ним подготовиться. В основной части занятия предпочтительно составлять план, соответствующий последовательности: упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости, силы и выносливости. По завершению урока необходимо непременно предусматривать упражнения, содействующие постепенной перестройке работы систем, а также функций организма от напряженной деятельности к спокойному состоянию.

Контроль обязан являться неотъемлемым, постоянным, объективным. Следует (безусловно, научив детей выполнять домашние задания и грамотно осуществлять учет проделанной работы) объективно проводить оценку и таких качеств как трудолюбие и лень учащихся. Ошибок тут никак не должно быть. Ошибки в контроле могут послужить причиной для самых не нужных явлений в воспитании личности.

Когда выставляется итоговая оценка за четверть, учитываются оценки за домашние задания. В случае если ученик выполнил упражнение-тест необходимое число раз и правильно, то «3», для того, чтобы получить «4» и «5», следует в зависимости от возраста и пола соответственно превзойти нормативы теста. Такая система оценивания содействует увеличению заинтересованности обучающихся к выполнению домашних заданий.

Таким образом, я могу сделать такие выводы, что домашнее задание является средством физического развития детей младшего школьного возраста и что преподаватель содействует становлению и развитию у учеников устойчивой заинтересованности к физической культуре, как на уроке, так и во внеурочное время. Я думаю, что домашнему заданию необходимо уделять больше внимания, так как оно проявляет огромное воздействие на развитие детей младшего школьного возраста, что домашнее задание является повышением уровня работоспособности, повышением общей и собственно-силовой выносливости.

Список литературы

1. Божович Л. М. Личность и ее формирование в детском возрасте. М. ;1968.
2. Выготский, Л. С. Психология развития ребенка / Л. С. Выготский. — Москва: ЭКСМО, 2005. — 519 с.
3. Дубровина, И. В. Готовность к школе/ Под ред. И. В. Дубровиной. — Москва: Глобус, 1955.
4. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до 17 лет / И. Ю. Кулагина. — Москва, 1999. — 176 с.
5. Куцаев, В. В. Как мы организуем домашние задания / В. В. Куцаев. — Журнал «Физическая культура в школе» №5 — 2003. стр. 15.
6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. — Москва, 1991. — 543 с.
7. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология / Л. Ф. Обухова. — Москва, 1996. — 374 с.

Ковалева Елена Алексеевна,

студент группы ФБЖ-1802, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: 16gorev10gym99@mail.ru

Пушкарева Инна Николаевна,

научный руководитель, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: inna.ru.80@mail.ru, SPIN-код: 7155-5662

МЕТОДИКА РАЗВИТИ ГИБКОСТИ (НА ПРИМЕРЕ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура; гибкость; развитие гибкости; методика развития гибкости; спортивные игры; дети.

АННОТАЦИЯ. Данная тема является актуальной всегда, потому что развитие своей гибкости, улучшает, как и прочность костей, так и повышает значительно здоровье человека.

Высокий уровень развития гибкости необходим не только для спортивной деятельности, но и для трудовой.

Проблемой является недостаточно эффективный выбор средств и методов для развития гибкости в соответствии с современными требованиями.

Kovaleva Elena Alekseevna,

student group FBJ-1802, e-mail: 16gorev10gym99@mail.ru

Pushkareva Inna Nikolaevna,

Supervisor, Ural State Pedagogical University; Russian Federation, 620091, Yekaterinburg, avenue Cosmonauts, 26; e-mail: inna.ru.80@mail.ru

METHODS OF DEVELOPING QUICKNESS (DIFFERENT AGE GROUPS)

KEYWORDS: Physical Culture; flexibility; development of flexibility; methodology for developing flexibility; sport games; children.

ABSTRACT. This topic is always relevant, because the development of its flexibility improves, as well as the strength of bones, and significantly increases human health.

A high level of flexibility development is necessary not only for sports activities, but also for work.

The problem is the insufficiently effective choice of means and methods for the development of flexibility in accordance with modern requirements.

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость», например, «подвижность в

плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах». Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. [5]

Виды гибкости.

Гибкость подразделяют по форме проявления на:

1. Пассивную, тут действия происходят за счет внешних сил, таких, например, как партнер или специальные приспособления.
2. Активную, тут же величина амплитуды зависит от собственных мышечных усилий.

Величина пассивной гибкости выше, чем величина активной, поскольку в активной все зависит только от твоих мышц, а в пассивной тебе могут помочь кто-либо или что-либо.

По способу проявления гибкость разделяется на:

1. Динамическая — гибкость в движениях.
2. Статическая — гибкость в позах.

Так же существует:

1. Общая гибкость — подвижность во всех суставах тела с большой амплитудой.
2. Специальная гибкость — подвижность в отдельных суставах. [4]

Гибкость зависит от разных факторов, таких как:

Анатомический фактор.

Гибкость зависит от телосложения человека, у каждого оно разное. Например, у людей с пикническим или атлетическим телосложением подвижность суставов выше, чем у людей с астеническим типом телосложения. Основным фактором, который определяет уровень внутренней гибкости является, строение и форма суставов, эластичность сухожилий и мышц, размер и форма костей, нервная регуляция тонуса мышц и способность мышц расслабляться и сокращаться.

Тренированные суставы нужны не только профессиональным спортсменам. Сочетание эластичных мышц и подвижности суставов снимает физическое напряжение, улучшает работу всех органов. Гибкость — это диапазон подвижности суставов. Чем больше этот показатель, тем лучше. Это основной физический навык, который нужно развивать. Дети гибкие сами по себе, но с возрастом это качество может постепенно уменьшаться. Нужны регулярные упражнения, чтобы сберечь подвижность суставов в пожилом возрасте. Это улучшает работу не только опорно-двигательного аппарата, но и всех органов.

Сохранить и развить гибкость суставов помогут упражнения на гибкость. Второе их название стрейч-тренировка. Растяжка помогает избавиться от эмоционального стресса. Правила безопасной стрейч-тренировки для начинающих:

Только занятия с тренером. Осваивать любой комплекс для развития гибкости лучше под контролем профессионала. Это нужно, чтобы рассчитать правильную интенсивность нагрузок, избежать травм.

Регулярность занятий. Упражнения на гибкость стоит делать 2—3 раза в неделю. Только постоянство поможет достичь нужных результатов. Их желательно включить в привычный комплекс упражнений.

Для развития гибкости лучше всего подходят йога, пилатес. Они помогают натренировать все группы мышц, способствуют снятию стресса. В их основе — медленные, плавные движения. Это снижает риск травмы, если выполнять правильно.

Список литературы

1. Бишаева А. А., Физическая культура. 2012г — 304с
2. Вайцеховский С. М. Книга тренера /С. М. Вайцеховский. — М. : Физкультура и спорт, 2011. — 246 с.
3. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности физической культуре и спорте: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М. : Издательский центр. Академия; 2011. — 264с.
4. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафронов А. А. Энциклопедия физической подготовки. (Методические основы развития физ. качества) под общей редакцией А. В. Карасев. — М., Лептос, 2010 — 368с.
5. Фомин Н. А. Основы возрастной физиологии спорта: учеб. пособие / Н. А. Фомин. — Челябинск: ЧГПИ, 2011. — 193 с.
6. Филимонов В. И., Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка (монография) — М. : «ИНСАН», 2012. — 432с.
7. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. — 480 с.
8. Холодов Ж. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. — М. : Академия, 2001. — 144 с.

Кривоногова Анастасия Андреевна,

студентка 4 курса, института естествознания, физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: akrivonogova2000@mail.ru

Русинова Мария Павловна,

научный руководитель, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: mar1883@yandex.ru, SPIN-код: 4763-0200

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ И УСПЕШНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: двигательная активность; виды двигательной активности; структура учебной деятельности; учебная деятельность; успешная учебная деятельность; подвижные игры; учебная мотивация; школьники; здоровье школьников; сохранение здоровья; формирование здоровья.

АННОТАЦИЯ. В данной статье раскрываются понятие и виды двигательной активности, структура учебной деятельности, актуальность влияния двигательной активности на формирование здоровья и успешной деятельности школьников. Предметом исследования являются средства и методы организации двигательной активности младших школьников как фактор, влияющий на их физическое здоровье. Целью исследования является анализ методики организации спортивных игр и изучение влияния двигательной активности на формирование здоровья и успешной деятельности школьников. В работе были использованы теоретические методы исследования, такие как анализ психологической, педагогической и методической литературы, анализ документации, анализ результатов деятельности младших школьников. В результате исследования были выделены разные классификации видов деятельности, наиболее популярными являются такие виды двигательной активности, как бег, подвижные игры, танцы, туризм, фитнес, плавание, игра в футбол, теннис, катание на роликах, езда на велосипеде. Дана классификация физической активности по уровню физической нагрузки. Рассмотрены понятие и составляющие двигательного режима, а также последствия малоподвижного образа жизни. Было установлено, что двигательная активность благотворно влияет на формирование здоровья и успешной деятельности школьников. Под влиянием физической нагрузки учащается сердцебиение, увеличивается выброс крови сердцем в магистральные сосуды. Постоянная тренировка системы кровообращения приводит к ее функциональному улучшению. Физические упражнения увеличивают потребность организма в кислороде, в результате чего увеличивается «жизненная емкость» легких, улучшается подвижность грудной клетки, что способствует профилактике респираторных заболеваний. Физические упражнения также вызывают положительные эмоции, бодрость и создают хорошее настроение.

Krивonogova Anastasia Andreevna,

4th year student, Institute of Natural Sciences, Physical Culture and Tourism, Ural State Pedagogical University; 26 Kosmonavtov Ave., Yekaterinburg, 620091, Russian Federation; e-mail: akrivonogova2000@mail.ru

Rusinova Maria Pavlovna,

Scientific Supervisor, Ural State Pedagogical University; 26 Kosmonavtov Ave., Yekaterinburg, 620091, Russian Federation; e-mail: mar1883@yandex.ru

INFLUENCE OF MOTOR ACTIVITY ON FORMATION OF HEALTH AND SUCCESSFUL ACTIVITY OF SCHOOLCHILDREN

KEYWORDS: physical activity; types of physical activity; structure of educational activities; educational activities; successful educational activities; outdoor games; educational motivation; pupils; schoolchildren's health; maintaining health; health formation.

ABSTRACT. This article reveals the concept and types of motor activity, the structure of educational activity, the relevance of the influence of motor activity on the formation of health and successful activity of schoolchildren. The subject of the study is the means and methods of organizing the motor activity of younger schoolchildren as a factor affecting their physical health. The purpose of the study is to analyze the methods of organizing sports games and to study the influence of motor activity on the formation of health and successful activity of schoolchildren. Theoretical research methods were used in the work, such as analysis of psychological, pedagogical and methodological literature, analysis of documentation, analysis of the results of the activities of younger schoolchildren. As a result of the study, different classifications of activities were identified, the most popular are such types of motor activity as running, outdoor games, dancing, hiking, fitness, swimming, playing football, tennis, roller skating, cycling. The classification of physical activity according to the level of physical activity is given. The concept and components of the motor regime, as well as the consequences of a sedentary lifestyle are considered. It was found that motor activity has a beneficial effect on the formation of health and successful activity of schoolchildren. Under the influence of physical exertion, the heart rate increases, the release of blood by the heart into the main vessels increases. Constant training of the circulatory system leads to its functional improvement. Physical exercises increase the body's need for oxygen, as a result of which the "vital capacity" of the lungs increases, the mobility of the chest improves, which contributes to the prevention of respiratory diseases. Physical exercises also cause positive emotions, cheerfulness, and create a good mood.

В настоящее время очень остро стоит проблема повышения двигательной активности учащихся школьного возраста, ведь для гармоничного развития личности ученика необходима двигательная активность. В последние годы актуальность темы всё больше возрастает, так как из-за загруженности в школе и дома у большинства школьников наблюдается отсутствие распорядка дня, недостаточная двигательная активность, что может вызвать ряд серьезных проблем в организме ребенка, тем самым увеличивается рост заболеваемости среди школьников.

Период адаптации учащегося к систематическому обучению в школе является одним из наиболее трудным. Это во многом зависит от состояния здоровья и степени готовности физиологических систем организма ребенка к посто-

явному воздействию учебных нагрузок. Степень готовности к школе оценивается не только уровнем развития основных психофизиологических функций, но и уровнем физической подготовки, что является не менее важным, ведь учебный процесс в школе предъявляет к организму ребенка повышенные учебные и статические нагрузки.

С самого раннего возраста необходимо воспитывать в школе понимание, что заботиться о своем здоровье очень важно и стремление к здоровому образу жизни как основному элементу общей культуры человека. Знания о здоровье и режиме дня закладываются на этапе обучения и закрепляются в человеке на всю жизнь. Навыки здорового образа жизни, приобретенные в раннем возрасте, становятся основой человеческой деятельности и позднее превращаются в привычку. Эта проблема изучается многие годы великими врачами и педагогами. О значении физической культуры для умственной деятельности, предельно ясно высказался знаменитый педагог К. Д. Ушинский. [2].

Он писал: «Если педагог осознал вполне, что механическая основа памяти коренится в нервной системе, то поймёт также значение здорового состояния нервов для нормального состояния памяти. Он поймёт тогда, почему, например, гимнастика, прогулки на свежем воздухе и вообще всё, что укрепляет нервы, имеет большее значение, чем всевозможные мнемонические подставки».

Частью общей системы физического воспитания является преодоление негативных последствий интенсивной учебно-познавательной деятельности школьников. В связи с этим необходимо пробудить интерес к целенаправленному развитию у детей важнейших физических качеств, в том числе двигательной активности, что может снизить негативное влияние чрезмерных учебных нагрузок на здоровье школьников. Число детей с хроническими заболеваниями растет с каждым годом всё больше. Мы знаем, что здоровье состоит из единства организма и личности с выделением следующих компонентов: духовного, физического, психического и социального. Поэтому необходимо уделять особое внимание всем этим составляющим в формировании здоровья школьников.

Двигательная активность является одной из важнейших естественных потребностей организма человека. «Двигательная активность — естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие». [1].

«Под двигательной активностью так же понимается сумма движений, выполняемых человеком в процессе повседневной жизнедеятельности». [5].

Она формирует структуру и функции человеческого организма. В ходе длительного эволюционного развития человека сложилась тесная связь между его двигательными функциями и деятельностью внутренних органов. Большая подвижность детей и подростков оказывает благоприятное воздействие на их головной мозг, способствуя развитию умственной деятельности, то есть влияет на успешную учебную деятельность учащихся. Особенно важно это в детско-подростковом возрасте, когда происходит активное физиологическое и психологическое развитие ребенка. Именно этому возрасту родителям стоит уделить [7] внимание.

Человек чувствует себя здоровым лишь при достаточном уровне двигательной активности. Абсолютно любое движение требует определенных физических усилий. Для физических упражнений можно использовать как простые движения, так и их сочетания, кроме того, полезными будут такие целостные естественные движения, как *ходьба, бег, танцы, езда на велосипеде, фитнес и групповое занятия, плавание* [6].

Профилактика многих наиболее часто встречающихся у детей заболеваний возможна путем формирования навыков здорового образа жизни, начиная еще с самого раннего возраста. Непосредственную роль в этом играет семья, усвоенные в семье родителей различные традиции и привычки, образ жизни, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих переносятся потом во взрослую жизнь, а при достижении детородного возраста — и во вновь создаваемые семьи [3].

Двигательная активность необходима в любом виде, это не обязательно спорт, существуют и другие **виды двигательной активности**. Например, существует классификация видов по физической нагрузке:

1. Легкая

Несложная домашняя работа (приготовление пищи, мытье посуды, уборка), прогулки, утренняя зарядка, игра в бадминтон, боулинг, танцы, гольф и т. п.

2. Умеренная

Ремонтные работы в доме, езда на велосипеде, туризм, катание на коньках и лыжах, бег и т. п.

3. Высокая

Плавание, гребля, альпинизм, профессиональный спорт, копание, погрузочно-разгрузочные работы и т. п. [6]

Единственная возможность нейтрализовать отрицательные явления, возникающие у школьников при продолжительном и напряженном умственном труде — это активный отдых от школы, помощь родным по дому и организованная физическая деятельность.

Школьникам приходится не только ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время сохранять неудобную для них статичную позу, сидя за партой или учебным столом, из-за этого может развиться гипокинезия, это состояние недостаточной двигательной активности организма с ограниченным темпом и объемом движений. Малоподвижное состояние влияет на функционирование многих систем организма человека, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, снижается обмен веществ, происходит застой крови в нижних конечностях, что приводит к снижению работоспособности всего организма и особенно головного мозга: снижается внимание, ослабевает память, нарушается координация движений, увеличивается время умственных операций.

Двигательный режим школьника должен складываться в основном из утренней физической зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр на

школьных перемен, занятий в кружках и спортивных секциях, прогулок перед сном, активного отдыха в выходные дни, занятий физической культурой и спортом [3].

В систему организации двигательной активности школьников в урочное и внеурочное время необходимо включать различные формы, средства и методы. К сожалению, ежедневные занятия физкультурой в школах по-прежнему нерезультативны. С каждым годом количество часов физкультуры в школах только сокращается, поэтому мы должны искать другие пути увеличения объема и интенсивности двигательной активности учащихся. Например, на переменных необходимо организовывать досуг детей, во время уроков устраивать физкультурные минутки, устраивать спортивные праздники, особенно в игровой форме, чтобы у детей появилось больше возможностей для того, чтобы подвигаться и пообщаться со сверстниками.

Известно педагогическое правило: на ребенка гораздо больше действует не то, что говорит воспитатель, учитель или родитель, а то, что он делает. В связи с этим очень важно прививать любовь к здоровому образу жизни, создать ребенку правильные условия, показывать ему пример жизнерадостности, оптимизма и уравновешенности. [4]

Таким образом, мы можем отметить, что двигательная активность оказывает благотворное влияние на здоровье человека, а также выделить, что:

- **Физические упражнения способствуют** хорошей работе органов пищеварения, помогая перевариванию и усвоению пищи, активизируют деятельность печени и почек, улучшают работу желез внутренней секреции: щитовидной железы, половых желез, надпочечников, играющих огромную роль в росте и развитии молодого организма.
- **Под влиянием физических нагрузок** увеличивается частота сердечных сокращений, мышца сердца сокращается сильнее, повышается выброс сердца крови в магистральные сосуды. Постоянная тренировка системы кровообращения ведёт к её функциональному совершенствованию.
- **Физические упражнения повышают потребность организма в кислороде**, в результате чего улучшается подвижность грудной клетки, увеличивается «жизненная ёмкость» лёгких, что способствует профилактике заболеваний органов дыхания.
- **Занятия физическими упражнениями** также вызывают бодрость, положительные эмоции, создают хорошее настроение, поэтому человек, познавший «вкус» физических упражнений и спорта, стремится к регулярным занятиям.

Таким образом, было установлено, что двигательная активность благотворно влияет на формирование здоровья ученика, его организма и успешную учебную деятельность. Человек — сам творец своего здоровья, за которое необходимо бороться, поэтому с раннего возраста ребенку необходимо вести активный образ жизни, закаляться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, то есть разумными способами достигать

подлинной гармонии здоровья, а взрослые должны подталкивать ребенка на этот путь и мотивировать его собственными действиями.

Список литературы

1. Алаторцева Е. В., Рубцова И. В., Кубышкина Т. В., Готовцева Я. В. «Оптимальная двигательная активность : учебно-методическое пособие для вузов». — Воронеж, 2007.
2. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. институтов / Б. А. Ашмарин, Ю. В. Виноградов, З. Н. Вяткина и др. ; под ред. Б. А. Ашмарина. — Москва: Просвещение, 2010. — 287 с.
3. Вайцеховски, С. М. Книга тренера. — Москва : Физкультура и спорт, 2011. — 278 с.
4. Выгодский, Л. С. Собрание сочинений: В 6-ти т. / Гл. ред. А. В. Запорожец. — Т. 3. Проблемы развития психики / Под. ред. М. Матюшкина. — Москва: Педагогика, 2013. — 367 с.
5. Граевская Н. Д., Долматова Т. И. Спортивная медицина : курс лекций и практических занятий : учебное пособие. — Москва: Советский спорт, 2004. — 304 с.: ил.
6. Таглина О. В., Основы здоровья, Учебник для 9 класса общеобразовательных учебных заведений с обучением на русском языке, 2017.
7. <http://www.11gdp.by/informatsiya/articles/398-dvigatelnyj-rezhim-shkolnika> © 2019 Учреждение здравоохранения «11-я городская детская поликлиника г. Минска»

Леонтьева Евгения Эдуардовна,

студентка 4 курса, института естествознания, физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: yevgeniya.leonteva.00@mail.ru

Пушкарева Инна Николаевна,

научный руководитель, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: inna.ru.80@mail.ru, SPIN-код: 7155-5662

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: быстрота; скоростные способности; двигательные действия; быстрота реакции; развитие быстроты; средства развития; методы развития; физическая культура.

АННОТАЦИЯ. Быстрота — это комплекс скоростных способностей, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный отрезок времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.

В основе скоростно-силовых способностей лежат функциональные свойства нервно-мышечной системы, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительными мышечными напряжениями требуется максимальная быстрота движений.

В быту, спорте и профессиональной деятельности, которая связана с выполнением физических нагрузок, люди сталкиваются и с другими формами проявления быстроты. Это, прежде всего, передвижения человека с максимальной скоростью, различные прыжковые упражнения, связанные с перемещением собственного тела, единоборства и спортивные игры.

Есть утверждение, что быстрота — это приращенное качество. Нельзя стать бегуном на короткие дистанции, если нет особых природных данных. Но практика опровергает и утверждает, что в процессе постоянной долгой тренировки спортсменов может развиться способность быстроты в большой мере относительно себя.

Быстрота является главным свойством во многих видах спорта, таких как: легкая атлетика (спринтерский бег), конькобежный спорт (дистанция 500м) и другие подвижные виды спорта. От спортсменов требуется мгновенная реакция на старте, быстрота повторяющихся движений. Подготовка к этим дисциплинам повышает скоростные возможности спортсмена. Также быстрота определяет успех спортивных выступлений не только в циклических, но и в ациклических видах спорта, например, фехтовании, боксе и других единоборствах.

Объектом исследования является развитие физических качеств.

Предметом исследования является методика развития быстроты.

Цель исследования: проанализировать средства и методы развития быстроты.

Leontieva Evgeniya Eduardovna,

4th year student, Institute of Natural Science, Physical Culture and Tourism, Ural State Pedagogical University; Russian Federation, 620091, Yekaterinburg, avenue Cosmonauts, 26.

Pushkareva Inna Nikolaevna,

Supervisor, Ural State Pedagogical University; Russian Federation, 620091, Yekaterinburg, avenue Cosmonauts, 26; e-mail: inna.ru.80@mail.ru

METHODS OF SPEED DEVELOPMENT

KEYWORDS: rapidity; speed abilities; motor actions; speed of reaction; development of speed; development tools; development methods; Physical Culture.

ABSTRACT. Speed is a complex of high—speed abilities that ensure the performance of motor actions in a minimum period of time. There are elementary and complex forms of manifestation of speed. Elementary forms include the speed of reaction, the speed of a single movement, the frequency (tempo) of movements.

Speed-strength abilities are based on the functional properties of the neuromuscular system, which allow performing actions in which, along with significant muscle stresses, maximum speed of movement is required.

In everyday life, sports and professional activities, which are associated with the performance of physical exertion, people also encounter other forms of speed. These are, first of all, human movements with maximum speed, various jumping exercises related to moving one's own body, martial arts and sports games.

There is a statement that speed is a natural quality. It is impossible to become a short-distance runner if there are no special natural data. But practice refutes and claims that in the process of constant long training, an athlete can develop the ability of speed to a large extent relative to himself.

Speed is the main property in many sports, such as: athletics (sprinting), speed skating (500m distance) and other outdoor sports. Athletes are required to have an instant reaction at the start, the speed of repetitive movements. Preparation for these disciplines increases the speed capabilities of the athlete. Speed also determines the success of sports performances not only in cyclic, but also in acyclic sports, for example, fencing, boxing and other martial arts.

The object of the study is the development of physical qualities.

The subject of the study is the methodology of speed development.

The purpose of the study: to analyze the means and methods of speed development.

Все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией. Быстрота простой реакции определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции — временному отрезку от момента появления сигнала до момента начала движения. Латентное время простой реакции у взрослых, как правило, не превышает 0,3 с.

Сложные двигательные реакции встречаются в видах спорта, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (спортивные игры, единоборства, горнолыжный спорт и т.д.). Большинство сложных двигательных реакций в физическом воспитании и спорте — это реакции «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации).

Наиболее благоприятными периодами для развития быстроты, как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается с 11 до 14—15

лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений.

На скоростные способности свой отпечаток накладывают и личностно — психические факторы: мотивация, проявление воли, эмоции. На разные виды скоростных способностей эти факторы влияют неодинаково — в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей детей, уровня скоростной подготовленности [5].

Быстрота по сравнению со всеми другими физическими качествами являются самыми трудно тренируемым качеством человека. Максимально возможный прирост скорости в спринтерском беге в процессе многолетних занятий не превышает 15-18 %. Это обусловлено, прежде всего, тем, что их физиологической основой является мало поддающиеся совершенствованию врожденное свойство центральной нервной системы — подвижность нервных процессов (смена возбуждения и торможения).

В психологической литературе традиционными являются представления о том, что в основе развития способностей, в том числе и двигательных (моторных), лежат биологически закреплённые предпосылки развития — задатки. Считают, что задатки, существенно влияя на процесс формирования способностей и содействуя успешному их развитию, вместе с тем не предопределяют одарённость человека к той или иной деятельности. Развитие способностей — результат сложного взаимодействия генетических и средовых факторов. Применительно к спортивной деятельности в качестве факторов среды выступают процессы направленного воспитания, обучения и тренировки. Задатки многозначны (многофункциональны), т.е. на основе одних и тех же предпосылок могут развиваться различные свойства организма, возникнуть неодинаковые совокупности признаков, разные формы их взаимодействия [3].

Наиболее эффективными средствами для развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения).

Основными методами развития быстроты являются:

1. Методы строго регламентированного упражнения.
2. Соревновательный метод.
3. Игровой метод.

Главная задача при воспитании быстроты состоит в том, чтобы спортсмен преждевременно не специализировался в каком-либо одном упражнении скоростного характера, чтобы не включать в большом объеме однотипное повторение этого упражнения. Поэтому столь важно, чтобы спортсмены применяли скоростные упражнения возможно чаще в форме состязания.

Общей тенденцией является стремление к превышению максимальной скорости при выполнении упражнений. Поэтому, рекомендуется повторное выполнение скоростных упражнений сериями в форме постоянного соревнования между занимающимися. Состязания вызывают, как правило, эмоциональный подъём, вынуждают проявлять предельные усилия, что ведет к улучшению результатов [2].

Список литературы

1. Антропова, М. В. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей школьного возраста / М. В. Антропова, М. М. Кольцова — Москва: Педагогика, 2003.
2. Ермайшвили, И. В. Основы теории физической культуры: курс лекций / И. В. Ермайшвили — Екатеринбург, 2004. 129 с.
3. Ионов, Д. П. Бег во всех измерениях / Д. П. Ионов — Санкт-Петербург: Питер, 2004.
4. Лях, В. И. Физическая культура / В. И. Лях. — Москва: Просвещение, 2001. 184 с.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — Москва: Изд-во «Академия». 2003 — 480 с.

Лысова Наталья Федоровна,

кандидат биологических наук, доцент, Новосибирский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 383126, г. Новосибирск, ул. Выборная, 28; e-mail: natalyalysova@yandex.ru, SPIN-код: 8503-6304

СОБЛЮДЕНИЕ САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НОРМ И СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЭЛЕКТРОННЫХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: информационно-коммуникационные технологии; электронные средства обучения; общеобразовательные учебные заведения; санитарные правила; гигиенические правила; мониторинг; санитарно-гигиенические нормы; санитарно-гигиенические требования; школьная гигиена.

АННОТАЦИЯ. Предметом исследования являлось изучение новых 2020 года санитарных и гигиенических нормативов и специальных требований к электронным средствам обучения (ЭСО), а именно к их устройству, содержанию и режимам работы в средних общеобразовательных организациях, так как в настоящее время они широко используются в учебном процессе. Цель работы — оценить соблюдение санитарно-гигиенических правил при использовании электронных средств обучения в одной обычной средней общеобразовательной организации. В ходе работы использовались инструментальные методы (общая освещенность на рабочих местах люксметром «UNI-T UT382»), анкетирование обучающихся и наблюдение за учебным процессом. В процессе мониторинга было установлено соблюдение исследуемой образовательной организацией санитарных правил при установке и использовании ЭСО в учебном процессе по ряду показателей. Также были выявлены и недостатки, которые могут рассматриваться как нарушения санитарных требований, приводящие постепенно к ухудшению здоровья обучающихся, особенно у детей, уже имеющих ограниченные возможности здоровья. Это касается: использования мобильного телефона в учебном процессе; не соответствующего санитарным требованиям размещения интерактивной доски и не использования режима ожидания в течение урока; превышения времени непрерывной работы за компьютером и не использования физкультурных пауз; допущения работы за компьютером по двое и отсутствия местного освещения у компьютера. Даны общие рекомендации по созданию безопасных санитарно-гигиенических условий при использовании ЭСО в образовательном процессе. Делается акцент на то, что одной из первостепенных задач педагога любого профиля является сохранение и развитие здоровья детей в процессе своей педагогической деятельности. Предлагаются простые варианты решения выявленных проблем и вовлечение родителей в процесс формирования у обучающихся стойких навыков безопасного для их здоровья использования ЭСО.

Lysova Natalia Fedorovna,

Ph.D., assistant professor of Dept. of anatomy, physiology and safety of life of Novosibirsk State Pedagogical University, Russian Federation, 383126, Novosibirsk

COMPLIANCE WITH SANITARY AND HYGIENIC STANDARDS AND SPECIAL REQUIREMENTS WHEN USING ELECTRONIC LEARNING TOOLS IN GENERAL EDUCATION ORGANIZATIONS

KEYWORDS: information and communication technologies; electronic learning tools; general education institutions; sanitary rules; hygiene rules; monitoring; sanitary and hygienic standards; sanitary and hygienic requirements; school hygiene.

ABSTRACT. The subject of the study was the study of the new 2020 sanitary and hygienic standards and special requirements for electronic learning tools (ESO), namely for their structure, content and modes of operation in secondary educational organizations, since they are currently widely used in the educational process. The purpose of the work is to assess compliance with sanitary and hygienic rules when using electronic learning tools in one ordinary secondary general education organization. In the course of the work, instrumental methods were used (general illumination at workplaces with a luxmeter “UNI-T UT382”), questionnaires of students and observation of the educational process. In the process of monitoring, it was established that the studied educational organization complied with sanitary rules when installing and using EDS in the educational process for a number of indicators. Shortcomings were also identified, which can be considered as violations of sanitary requirements, leading gradually to a deterioration in the health of students, especially in children who already have disabilities. This applies to: the use of a mobile phone in the educational process; inappropriate placement of the interactive whiteboard and non-use of standby mode during the lesson; exceeding the time of continuous work at the computer and not using physical education pauses; the assumption of working at the computer for two and the lack of local lighting at the computer. General recommendations on the creation of safe sanitary and hygienic conditions for the use of EDS in the educational process are given. Emphasis is placed on the fact that one of the primary tasks of a teacher of any profile is the preservation and development of children's health in the process of his pedagogical activity. Simple solutions to the identified problems and the involvement of parents in the process of forming persistent skills in students to use EDS that are safe for their health are proposed.

В настоящее время в средних общеобразовательных организациях используются разные виды электронных средств обучения (ЭСО). Интерактивные доски, планшеты, ноутбуки, компьютеры помогают визуализировать информацию и лучше ее воспринимать. Такие ЭСО легки в использовании, они отображают не только текстовую и иллюстрированную информацию необходимую в учебном процессе, но и мультимедийный контент. Это, несомненно, положительный аспект в образовательном процессе. Однако, использование ЭСО в образовательных организациях всегда должно соответствовать санитарно-гигиеническим правилам и рекомендациям по их эксплуатации. Игнорирование их может отрицательно повлиять на здоровье детей и подростков и в дальнейшем привести к необратимым последствиям.

Чтобы избежать негативного влияния ЭСО на здоровье обучающихся при их использовании, необходимо знать санитарные нормы и правила, предъявляемых к ним, прислушиваться к рекомендациям специалистов и безусловно создавать условия для их соблюдения.

В нашей стране с января 2021 года действуют новые санитарные правила: «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4. 3648-20 от 28.09

2020), которые устанавливают санитарно-эпидемиологические требования к обеспечению безопасных условий образовательной деятельности в том числе и для ЭСО и являются обязательными для исполнения [1]. Наиболее подробно требования и рекомендации по использованию ЭСО в учебном процессе изложены в руководстве НМИЦ здоровья детей Минздрава России «Гигиенические нормативы и специальные требования к устройству, содержанию и режимам работы в условиях цифровой образовательной среды в сфере общего образования» от 26.06.2020 [2].

Далеко не все педагоги однозначно положительно относятся к новым требованиям и не во всех общеобразовательных организациях соблюдается санитарно-гигиеническая безопасность при использовании ЭСО в образовательном процессе. Причины несоблюдения могут быть различные — от незнания правил до пренебрежения ими. Поэтому необходимо проводить мониторинг по оцениванию соблюдения санитарно-гигиенической безопасности при использовании электронных средств обучения в средних общеобразовательных организациях.

Этому было посвящено наше исследование в одной из школ г. Новосибирска, в которой широко используются интерактивные доски и компьютеры. Были проведены инструментальные исследования (линейных размеров, освещенности рабочих мест люксметром «UNI-T UT382»), анкетирование обучающихся (149 чел.) и наблюдение за учебным процессом.

Из опроса обучающиеся было установлено, что интерактивная доска используется в школе практически на всех уроках, особенно часто на уроках ОБЖ, биологии и информатики, но не все школьники хорошо воспринимают с нее информацию (таких 58% из опрошенных). Причинами этого в основном, по их мнению, являются: солнечные лучи из окна в дневное время, отблеск интерактивной доски, свет от проектора.

Объективные исследования показали, что все интерактивные доски в исследуемой образовательной организации имеют документы об оценке (подтверждении) соответствия, их диагонали не менее 165,1 см., а поверхность матовая. В кабинетах имеются светорегулируемые устройства — жалюзи, которые возможно не всегда используются при необходимости, что приводит к ухудшению восприятия информации обучающимися.

Сложность восприятия информации с интерактивных досок может быть связана с несоблюдением санитарно-гигиенических требований при установке интерактивных досок в учебных кабинетах. Были рассмотрены два кабинета, где они чаще используются в учебном процессе (ОБЖ и биологии) и кабинет русского языка. Выяснилось, что ни в одном из кабинетов размещение интерактивной доски на фронтальной стене и относительно первой парты не соответствует санитарно-гигиеническим требованиям. Они располагаются либо справа, либо слева, а не по центру, как это требуют правила [2, с.7], и близко от первых парт (менее 240 см), особенно в кабинете русского языка (209 см). Близкое расположение может вызывать напряжение органов зрения у обучающихся на первых партах. Кроме того, в кабинете биологии, при использовании интерактив-

ной доски возникает слепящий эффект, чего не должно быть. Все эти нарушения как раз ухудшают восприятие информации с доски у 1/3 анкетированных обучающихся, а также отрицательно могут сказываться на состоянии их зрения.

Представляло интерес оценить соблюдение санитарно-гигиенических норм при использовании ЭСО на различных уроках. Как было установлено, интерактивная доска, которая используется практически на каждом уроке и в каждом классе не выключается (не переводится в режим ожидания), когда она не используется, что не соответствует требованиям санитарных правил [2, с. 8]. На трех уроках из 10 посещенных — физики (8 класс), математики (9 класс) и английского языка (7 класс), обучающиеся помимо интерактивной доски также использовали мобильный телефон в образовательных целях, что по санитарным правилам 2020 года не допускается [2, с. 7]. Обучающиеся использовали мобильный телефон по рекомендации учителя, смотрели необходимые формулы и таблицы (урок физики и математики), пользовались сервисами онлайн тестирования и онлайн переводчиком (урок английского языка). Использование мобильного телефона на уроках подтверждается анкетированием обучающихся. Из них 61% использует мобильный телефон на уроке в учебных целях, либо по собственному желанию, либо по просьбе учителя. Только 39% обучающихся сообщили, что им не разрешают использовать мобильный телефон на уроке.

Больше всего ЭСО безусловно находится в специализированных кабинетах информатики. К ним предъявляются особые и повышенные требования. В исследуемой образовательной организации 2 кабинета информатики, в которых установлено по 12 компьютеров с новыми современными жидкокристаллическими мониторами, линейные размеры которых соответствовали нормативным требованиям (43,18 см., при норме не менее 39,6 см). В кабинетах имеется общее естественное и искусственное освещение, общая освещенность рабочих мест так же соответствовала требованиям (338-350 лк, при норме 300 — 500 лк). Однако, не организовано местное искусственное освещение возле компьютеров, что не дает возможность создать оптимальный уровень освещенности на рабочем месте с учетом индивидуальных особенностей здоровья обучающихся, имеющих проблемы со зрением. Это может повлиять на восприятие информации с компьютера.

Важным нормируемым показателем является продолжительность работы за персональным компьютером. Для каждого класса предусмотрено разное время непрерывной работы за персональным компьютером. В большинстве посещенных нами уроках время непрерывного пребывания обучающихся за компьютером соответствовало возрастным нормам. Однако в 5 и в 9 классах время непрерывной работы за компьютером составило — 35 минут, что превысило норму на 5 минут [2, с.14]. Возможно, для девятиклассников это не существенное превышение, что нельзя сказать о школьниках 5 класса, недавно закончивших начальную школу.

При использовании ЭСО по санитарным правилам обязательным условием является использование комплекса упражнений для снятия утомления [1, с.24; 2, с.8]. По результатам исследования 71% респондентов ответили, что на

уроках информатики перерывы для проведения комплекса физических упражнений для глаз, туловища и другие не делаются.

Не все школьники умеют поддерживать безопасное расстояние от монитора до глаз (не менее 50 см). Необходимо обучать и обязательно контролировать зрительную дистанцию домонитора у обучающихся на занятиях.

Кроме того, мы выяснили, что только 29% опрошенных обучающихся сидят и работают за компьютером по одному в кабинете информатики (это самый удобный для работы и безопасный для здоровья вариант), 67% ответили — иногда вдвоем сидят и 4% — всегда по двое. В новых санитарных правилах нет, к сожалению, четких данных по этому вопросу. Однако, в предыдущих специальных документах по использованию ЭСО 2003 года («Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы») написано — «Помещения для занятий оборудуются одноместными столами, предназначенными для работы с ПЭВМ» [3, с.19]. Поэтому занятия за одним видеотерминалом двух и более человек недопустимы.

Для устранения выявленных недостатков необходимо в первую очередь педагогам детально познакомиться с новыми санитарными правилами и не саботировать их, а учитывать при организации образовательного процесса. Одной из первостепенных задач педагога любого профиля — сохранить и развить здоровье детей в процессе своей педагогической деятельности. Тем более, что в большинстве случаев это не требует серьезных материальных затрат. Так, поскольку в кабинете информатики только 12 компьютеров необходимо либо, разделить учащихся одного класса на две группы и проводить занятия отдельно чтобы для каждого было свое рабочее место, либо спланировать занятие по подгруппам — одни за компьютером работают, другие за общими столами выполняют другое задание. Для возможности правильного размещения интерактивных досок можно обратиться и воспользоваться рекомендациями санитарных правил: «Размещение интерактивной доски на стене классного помещения должно быть организовано с помощью рельсовой системы (она обеспечивает смену интерактивной и классной (меловой) доски при работе с обучающимися)» [2, с.7]. Кроме того, необходимо знакомить школьников с санитарными правилами для формирования у них представлений, умений и навыков безопасного использования ЭСО и безусловно необходим контроль со стороны педагогов за их выполнением. К этой работе важно подключать родителей, которые осуществляют контроль по соблюдению детьми санитарных правил при работе с ЭСО в домашних условиях. Только совместная работа школы и семьи приведет к формированию стойкого навыка безопасного для здоровья обучающихся использования ЭСО, без которых невозможна современная система образования.

На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. В Российской Федерации действуют Санитарные нормы и правила, направленные на защиту здоровья детей и подростков, которые помогут избе-

жать негативных последствий при использовании электронных средств обучения, без которых современное образование невозможно.

2. В средних общеобразовательных организациях широко используются ЭСО, однако нередко с нарушением санитарно-гигиенических норм. В исследуемой образовательной организации это касается: использования мобильного телефона в учебном процессе; не соответствующего санитарным требованиям размещения интерактивной доски и не использования режима ожидания в течение урока; превышения времени непрерывной работы за компьютером и не использования физкультурных пауз; допущения работа за компьютером по двое и отсутствия местного освещения у компьютера.

3. Необходим систематический мониторинг по оцениванию соблюдения санитарно-гигиенической безопасности при использовании электронных средств обучения в средних общеобразовательных организациях, а также обучение всех участников образовательного процесса безопасному использованию ЭСО в образовательных целях.

Список литературы

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.20 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648— 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»» // КонсультантПлюс. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_371594/92d969e26a4326c5d02fa79b8f9cf4994ee5633b/

2. Гигиенические нормативы и специальные требования к устройству, содержанию и режимам работы в условиях цифровой образовательной среды в сфере общего образования: руководство. — Москва: НМИЦ здоровья детей Минздрава России, 2020. — 20 с.

3. О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работ»: постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 3 июня 2003 г. № 118 [Электронный ресурс] // Охрана труда в России: сайт. URL: https://ohranatruda.ru/ot_biblio/norma/249902/ (дата обращения 04.04.2022)

Макаров Андрей Ильич,

студент 4 курса, института естествознания, физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: andrey.makar99@mail.ru

Пушкарева Инна Николаевна,

научный руководитель, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: inna.ru.80@mail.ru, SPIN-код: 7155-5662

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В МИНИ-ФУТБОЛ ДЕТЕЙ 6—8 ЛЕТ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: спортивные игры; мини-футбол; физическая культура; детский спорт; юные футболисты; методы обучения.

АННОТАЦИЯ. Футбол является одним из самых популярных видов спорта не только на территории России, но и во всем мире. Эта игра собирает множество фанатов по всему миру, стадионы вмещают до ста тысяч человек. Существует множество футбольных лиг по всему миру от профессиональных до любительских, в которых насчитывается, только профессиональных футболистов порядка 110 тысяч человек. Но темой нашей работы является младший брат всеми известного по всему миру большого футбола — это мини-футбол.

Мини-футбол, или футзал FIFA— командный вид спорта, одна из разновидностей футбола, соревнования по которому проводятся под эгидой ФИФА. Другим похожим видом спорта является футбол в залах, или футзал AMF, который проводится под эгидой AMF.

Самое большое отличие от футбола — в тактике игры. Меньшие размеры площадки и ограниченное количество игроков определяют тактику игры, больше похожую на тактику игры других зальных видов спорта (таких, как баскетбол и гандбол). В большинстве случаев команды играют «один в один», то есть каждый полевой игрок контролирует действия игрока противоположной команды. Также ограниченное количество игроков подразумевает, что любой игрок участвует как в атаке, так и в обороне. Последний фактор является причиной, по которой состоявшие игроки в футбол, как правило, не могут адаптироваться в футзале.

Если в мире мини-футбол развит не столь ярко и красочно, то в России этой игрой увлекается достаточное количество человек, чтобы сделать этот вид спорта конкурентным, зрелищным, привлекательным для новых ценителей этой игры. Все больше и больше детей начинают интересоваться мини-футболом, от этого появляются новые мини-футбольные клубы, детские футбольные школы, которые имеют направление развития игры в мини-футбол.

Проблемой является недостаточно эффективный выбор средств и методов для обучения игры в мини-футбол у детей на первых этапах развития. Многие частные школы и даже специализированные футбольные академии используют устаревшие методы развития игры в мини-футбол. Дети быстро теряют интерес из-за чрезмерной нагрузки или неверно подобранной методике. Дабы исправить данную проблему необходимо постоянно проводить обучения для тренеров всех детских футбольных школ, футбольных академий и спортивных школ, проводить семинары и анализировать актуальность методики, по которой работает та

или иная структура. Необходимо проводить вебинары и выездные обучения для получения новых знаний по развитию и укреплению методов и средств игры в мини-футбол.

Makarov Andrey Ilyich,

4th year student, Institute of Natural Science, Physical Culture and Tourism.

e-mail: andrey.makar99@mail.ru

Pushkareva Inna Nikolaevna,

Supervisor, Ural State Pedagogical University; Russian Federation, 620091, Yekaterinburg, avenue Cosmonauts, 26; e-mail: inna.ru.80@mail.ru

MODERN PROBLEMS OF TEACHING METHODS OF PLAYING MINI-FOOTBALL FOR CHILDREN 6-8 YEARS OLD.

KEYWORDS: sport games; mini football; Physical Culture; children's sports; young football players; teaching methods.

ABSTRACT. Football is one of the most popular sports not only in Russia, but all over the world. This game gathers a lot of fans around the world, stadiums can accommodate up to one hundred thousand people. There are many football leagues around the world from professional to amateur, in which there are only about 110 thousand professional football players. But the topic of our work is the younger brother of the world—famous big football — this is mini-football.

Mini-football, or FIFA futsal, is a team sport, one of the varieties of football, competitions in which are held under the auspices of FIFA. Another similar sport is indoor soccer, or AMF futsal, which is held under the auspices of AMF.

The biggest difference from football is in the tactics of the game. The smaller size of the court and the limited number of players determine the tactics of the game, which is more similar to the tactics of other indoor sports (such as basketball and handball). In most cases, teams play "one-on-one", that is, each fielder controls the actions of the player of the opposing team. Also, a limited number of players implies that any player participates in both attack and defense. The latter factor is the reason why established football players, as a rule, cannot adapt to futsal.

If mini-football is not developed so brightly and colorfully in the world, then in Russia a sufficient number of people are interested in this game to make this sport competitive, spectacular, attractive to new connoisseurs of this game. More and more children are becoming interested in mini-football, from this there are new mini-football clubs, children's football schools that have the direction of the development of the game of mini-football.

The problem is the insufficiently effective choice of means and methods for teaching the game of mini-football to children at the first stages of development. Many private schools and even specialized football academies use outdated methods of developing the game of mini-football. Children quickly lose interest due to excessive workload or incorrectly selected methodology. In order to fix this problem, it is necessary to constantly conduct training for coaches of all children's football schools, football academies and sports schools, conduct seminars and analyze the relevance of the methodology by which this or that structure works. It is necessary to conduct webinars and field trainings to gain new knowledge on the development and strengthening of methods and means of playing mini-football.

В процессе игры в мини-футбол у детей воспитывается ряд ценных морально-волевых качеств: коллективизм, целеустремленность, выдержка и самообладание, дисциплинированность.

Одновременно, эта игра способствует развитию важных двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости. Огромная тяга детей к

футболу позволяет использовать этот вид спорта не только как средство физического развития, но и как важный фактор воспитательного и педагогического воздействия.

Не стоит забывать о том, что игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивают основные физические качества — быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха. Все перечисленное выше является одним из важнейших аспектов внеурочной деятельности.

При изучении литературы встречается достаточно мало исследований, посвященных начальному обучению игре в футбол детей в возрасте 6-8 лет в процессе внеурочной деятельности. Имеющиеся исследования в той или иной степени касаются обучения футболу детей в более старшем возрасте.

Организация занятий футболом с детьми подбор средств и методов обучения, а также определение степени нагрузки должно обязательно учитывать анатомо-физиологические особенности детского организма. Это позволяет правильно решать вопросы спортивного отбора и ориентации, выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования возможных достижений. Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении и функциях отдельных систем, которые изменяются в процессе спортивной деятельности. Рост и развитие организма происходят неравномерно. Каждый возрастной этап — это своеобразный период со своими характеристиками особенностями, морфологическими и функциональными преобразованиями. В теории физического воспитания принято выделять дошкольный возраст (6-8 лет), младший школьный возраст (8-10 лет), средний или подростковый школьный (11-15 лет), а также старший или юношеский возраст (16-18 лет).

У детей в возрасте 6-8 лет наблюдается интенсивное развитие всех органов и тканей. Происходит дальнейшее совершенствование нейрогуморальных механизмов и регуляторной деятельности центральной нервной системы. Совершенствование морфологической структуры центральной нервной системы обеспечивает её значительное функциональное развитие. Образуются новые функциональные связи между различными органами и центральной нервной системой. При этом улучшаются координационные механизмы и в самой центральной нервной системе.

В значительной мере развивается функция второй сигнальной системы, что оказывает определенное влияние на двигательные и вегетативные функции. Наблюдается активный процесс формирования сигнальных систем. Однако, в центральной нервной системе нет ещё необходимой внутренней координации взаимодействия нервных процессов, что не дает возможности обеспечить высокий уровень регуляции двигательным аппаратом и вегетативными органами.

У детей 6-8 летнего возраста наблюдается высокая подвижность нервных процессов. При этом отмечается преобладание возбудительных процессов над тормозными со значительной иррадиацией возбуждения. Неуравновешенность возбуждительно-тормозных процессов в центральной нервной системе вызывает её сравнительно быструю утомляемость, повышенную возбудимость, быструю смену желаний и эмоций, кратковременность активного внимания у детей.

По мере развития организма к 12-летнему возрасту происходит нарастание силы процессов внутреннего торможения и ослабление силы безусловного (внешнего) торможения. Улучшается функция коры головного мозга, направленная на анализ и синтез внешних раздражений.

Именно анатомо-физиологические особенности развития детей зачастую не учитываются в планировании тренировочного процесса.

Опять же приходим к выводу, что любая структура и любой образовательный орган должен обучать своих тренеров, корректировать их работу для полноценного развития ребенка.

Если говорить о подготовке физической, то физическую подготовку целесообразно рассматривать, как педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Физическая подготовка — важнейший раздел в учебно-тренировочном процессе. Физическая подготовка — это процесс воспитания физических способностей, неразрывно связанных с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием. Физическая подготовка является фундаментом для освоения данного вида спорта. Она способствует быстрому овладению умениями и навыками и их прочному закреплению.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В общую физическую подготовку входит развитие всех физических качеств учащихся. При проведении занятий с футболистами по общей физической подготовке необходимо соблюдать следующие методические требования: подбор упражнений осуществлять с учетом охвата всех мышечных групп, объем нагрузки в каждом занятии и серии повышать постепенно с учетом подготовленности занимающихся.

В качестве основных средств применяются общеразвивающие упражнения и упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающегося. При этом достигается развитие и укрепление мышечно-связочного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. Большинство упражнений, приемлемых с целью повышения общей физической подготовки, всесторонне воздействуют на организм, но в тоже время каждое из них преимущественно направлено на развитие того или иного качества.

Специальная физическая подготовка предусматривает развитие физических качеств, необходимых для конкретного вида спорта. Специальная физиче-

ская подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специальные упражнения. С помощью специальных упражнений, преимущественно направленных на развитие определённых физических качеств, можно параллельно совершенствовать выполнение отдельных технических приёмов. Для этого обычно применяют специальные упражнения, сходные по характеру выполнения и структуре с тем или иным техническим приёмом или его отдельными элементами. Специальная физическая подготовка основана на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся и предполагает развитие таких качеств, специальных для футболиста, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Основную роль в общей и специальной физической подготовленности футболиста играют сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Именно эти физические качества отражают уровень двигательных возможностей футболиста.

В футболе такие качества, как быстрота, ловкость, гибкость, проявляются в тесной взаимосвязи. Конечно, можно и нужно использовать в тренировке упражнения, которые способствуют развитию какого-либо определенного качества. Однако нельзя забывать о том, что специфика игры в футбол такова, что часто приходится проявлять эти качества в совокупности.

Воспитание силы. Современный футбол предъявляет высокие требования к силовым способностям игрока, в значительной мере определяющим быстроту выполнения различных приемов, скорость перемещения и имеющим большое значение для проявления ловкости и выносливости. В игровой деятельности данное физическое качество проявляется в сочетании с быстротой движения в рамках определенного двигательного навыка, соответствующего правильной технике игры в футбол.

Если мы рассматриваем физическую подготовку для детей на этапе развития 6-8 лет занимающихся мини-футболом — это в первую очередь развитие ловкости, координации, укреплению стоп и гибкость.

Так же основным средством для воспитания вышесказанных физических качеств юных футболистов будут подвижные игры. Именно правильно подобранная подвижная игра способна в полной мере развить то или иное физическое качество у юного спортсмена. Подвижная игра — это средство для решения задачи, когда дети с максимально возможным азартом и удовольствием получают для себя пользу и развитие, не отходя от своих возрастных потребностей.

Под технической подготовкой спортсмена понимают степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники.

Процесс технической подготовки осуществляется в течение всей многолетней тренировки спортсмена. В связи, с чем многолетний процесс технической подготовки спортсмена подразделяют на несколько стадий.

С технической подготовкой игрока 6-8 лет так же все достаточно просто. Основная задача любой частной или специализированной школы — это обучение основным техническим элементам мини-футбола, ведение мяча, остановка, передача, обыгрыш, удар. Стоит вопрос, а как обучать ребенка всем техническим элементам игры в мини-футбол в 6 лет? Ответ прост — с помощью игр! Подвижные игры, эстафеты, творческие задания с мячом, все это залог хорошего развития спортсмена на начальном этапе его мини-футбольной деятельности.

Из вышесказанного можем сделать вывод, что подготовка конкретного игрока, занимающегося мини-футболом должна проходить, учитывая все аспекты его развития. Методы и средства должны соответствовать всем современным требованиям игры и подбираться к каждой возрастной группе индивидуально, по их уровню развития и возрастным особенностям.

Список литературы

1. Годик М. А., Мосягин С. М., Швыков И. А. Поурочная программа юных футболистов 6-9 лет. М. «Граница» — 2008.
2. М. Морено «Семинар РФС, С-Петербург, Январь 2009г.»
3. С. Мосягин. Методические материалы, «Возрастные особенности игроков»
4. Шамардин А. А. КОМПЛЕКСНАЯ ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ. Монография. — Саратов: «Научная Книга», — 2008. — 239 с.

Медведев Александр Анатольевич,

студент 4 курса, института естествознания, физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: sashok.22.2010mail96@yandex.ru

Пушкарева Инна Николаевна,

научный руководитель, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: inna.ru.80@mail.ru, SPIN-код: 7155-5662

СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: высшие учебные заведения; студенты; физическая культура; спорт; личность студента; воспитательная работа; здоровье студента; организм человека; физическое воспитание; физическое развитие.

АННОТАЦИЯ. В данной статье рассматривается воздействие физической культуры и спорта на профессионально-личностное воспитание студентов. Физическое образование, в разных учебных заведениях даёт студентам знания о воздействии упражнений на организм человека, а также развивает физические качества человека и его способности. Состояние здоровья населения, особенно детей и молодежи, является важным показателем благополучия общества и государства. Поэтому укрепление здоровья, значительное снижение социально значимых заболеваний, создание условий и стимулов для формирования здорового образа жизни являются одними из приоритетов демографической политики страны.

Здоровый образ жизни — это единственный образ жизни, который может обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья населения. И одной из составляющих частей здорового образа жизни является спорт. В свою очередь, профессионально-личностное воспитание является неотъемлемой частью спорта, помогающей студенту, в рамках его возможностей и психофизических качеств, сформировать внутри себя такие общие состояния как: психологическое, эмоциональное и культурное.

Занятие спортом и физической культурой было, есть и будет актуально для людей, в том числе для студентов. Долгое время оно рассматривалось со стороны практической пользы для физического здоровья, но с недавнего времени его начали рассматривать и в качестве преподнесения жизненного урока для людей. С этой новой стороны спорт развивает в человеке его разносторонность и помогает в дальнейшем адаптироваться к жизни. Они не только укрепляют здоровье, приводят в стабильное состояние обменные процессы организма и тонизируют мышечное состояние, но также помогают справиться с различными психологическими проблемами [1], являются вариантом проведения досуга, повышают социальную активность, ответственный подход к делам и развивают в человеке его различные личностные качества.

Medvedev Alexander Anatolievich,

4th year student, Institute of Natural Science, Physical Culture and Tourism, Ural State Pedagogical University; Russian Federation, 620091, Yekaterinburg, avenue Cosmonauts, 26; e-mail: sashok.22.2010mail96@yandex.ru

Pushkareva Inna Nikolaevna,

Supervisor, Ural State Pedagogical University; Russian Federation, 620091, Yekaterinburg, avenue Cosmonauts, 26; e-mail: inna.ru.80@mail.ru

CONTENT AND ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

KEYWORDS: higher education institutions; students; Physical Culture; sport; student personality; educational work; student health; human organism; physical education; physical development.

ABSTRACT. This article discusses the impact of physical culture and sports on the professional and personal education of students. Physical education, in various educational institutions, gives students knowledge about the impact of exercise on the human body, and develops the physical qualities of a person and his abilities. The state of health of the population, especially children and youth, is an important indicator of the well-being of society and the state. Therefore, health promotion, a significant reduction in socially significant diseases, the creation of conditions and incentives for the formation of a healthy lifestyle are among the priorities of the country's demographic policy. A healthy lifestyle is the only way of life that can restore, maintain and improve the health of the population. And one of the components of a healthy lifestyle is sports. In turn, professional and personal education is an integral part of sports, helping the student, within the framework of his capabilities and psychophysical qualities, to form within himself such general states as: psychological, emotional and cultural. Engaging in sports and physical culture was, is and will be relevant for people, including students. For a long time it was considered as a practical benefit for physical health, but more recently it has begun to be seen as a life lesson for people. From this new side, sport develops in a person his versatility and helps to adapt to life in the future. They not only improve health, bring the body's metabolic processes to a stable state and tone up the muscular state, but also help to cope with various psychological problems, are an option for spending leisure time, increase social activity, a responsible approach to business and develop various personal qualities in a person.

Здоровый образ жизни — это тот образ жизни, который помогает сохранить и улучшить физическое состояние и самочувствие человека, а также преодолеть множество повседневных стрессовых ситуаций. Многие правительства и неправительственные организации работают над пропагандой здорового образа жизни среди населения, так как это влияет на функционирование общества в целом. ЗОЖ включает в себя здоровое и сбалансированное питание, физическую активность и спорт, контроль веса и управление стрессом. [4]

Физическое образование, в разных учебных заведениях даёт студентам знания о воздействии упражнений на организм человека, а также развивает физические качества человека и его способности. В ходе преподавания и обучения физической культуры в образовательных учреждениях предусматривается решение следующих задач:

- Развитие у студентов различных качеств, таких как: моральные, физические, волевые качества, а также готовность к высокопроизводительному труду

- Здоровье тоже является фазной частью, физическая культура помогает его укрепить и сохранить, содействует его правильному формированию, развитию и сохранению;
- Построение правильной программы урока, в зависимости от группы здоровья и будущей профессии
- Обучение студентов нужным знаниям в теории, методике спортивной тренировки.
- Поддержка и совершенствование спортивных навыков у учеников спортсменах
- Мотивация студентов в регулярных занятиях спортом и физической культурой

На занятии физической культуры программа строится исходя от состояния здоровья и физической подготовки у учеников, их спортивных навыков и дальнейшей сферы деятельности. В начале обучения исходя из этого происходит распределение на группы, учитываются как пожелания студентов, так и данные их здоровья, которые вуз получает после обязательного медицинского осмотра.

Студенты занимаются спортом по программам своих университетов, которые устанавливают необходимый минимум физических нагрузок в учебном процессе. В этих программах включены именно групповые занятия по разным видам спорта. Социальный рост студентов развивается и повышается как раз в рамках занятий в коллективе или же во время занятий командными видами спорта. Различные упражнения посредством коммуникации с людьми из команды, моделирования ситуаций и жизненных событий, усиления обратной связи, социальных и коммуникативных навыков, подготовки к соревновательным программам и мотивации к продвижению и дальнейшим действиям, эмоционального развития и интеллекта, повышения адаптивности к ситуациям и коллективу, и здоровой самооценки человека способствуют усилению его социального развития.

Участие в спортивных и групповых мероприятиях способствует развитию социальных навыков, таких как ответственность, навыки решения различных проблем, улучшение межличностных отношений и скорость реакции в принятии решений. К развитию данных навыков добавляется улучшение регуляторных функций, которые позволяют человеку адекватно принимать решения и реагировать на различные жизненные ситуации и сосредотачивать все свое внимание на определенной задаче. [5] В этих функциях составляющими являются также скорость реакции и рабочая память, благодаря которой люди могут запоминать самую простую информацию: даты дней рождений, алфавит, имена и прочее.

Исследования показали, что физические упражнения увеличивают приток крови к мозгу, что благотворно влияет на функционирование организма в целом, и помогают организму создавать больше связей между нервами, что приводит к повышению концентрации в повседневной жизни, улучшению памяти, стимулированию творческих способностей и лучшему развитию навыков ре-

шения проблем, вследствие чего человек может при желании развить критическое мышление. [3] Также в совокупности данные изменения потенциально могут привести к повышению академической успеваемости студентов.

Дисциплина является неотъемлемой частью учебного процесса студентов и не только. В жизни людей она играет не менее важную роль — помогает подстраиваться под уставы и устои нового коллектива, приводит к улучшению продуктивности работы и повышению самоорганизации, а также помогает выполнять поставленные задачи в комфортных обстоятельствах. Данное качество, которое также можно развить с помощью спорта, оказывает позитивное влияние на студентов. [2]

Таким образом, проведя анализ данной темы, можно сказать, что обязательные занятия спортом в учебных заведениях или на досуге не оказывают негативного влияния на учебный процесс в высших учебных заведениях и не мешают студентам получать качественное и полноценное образование, а наоборот, данная дисциплина имеет позитивное воздействие на них.

Необходимо также отметить тот факт, что, в сумме, все те положительные качества, которые оказывают влияние на человека в процессе занятия физической культурой и различными видами спорта, приводят в конечном итоге не только к улучшению физического состояния человека, но и к развитию его профессионально-личностных качеств, что для студента значит, в целом, положительное влияние на их учебный процесс и качество получаемых знаний. Также воспитание культуры спорта с детства приводит человека к дисциплине и командной работе и улучшает лидерские качества, что влияет на благополучное состояние в группе.

Список литературы

1. Амиралиева Е. А., Шлемова М. В., Чернышева И. В., Егорычева Е. В. Роль физкультуры в повседневной жизни человека // Успехи современного естествознания. — 2013. — № 10. — С. 203—204;
2. Алешин И. Ю., Шлемова М. В., Чернышева И. В., Егорычева Е. В. Физическая культура и её роль в общем развитии человека // Международный студенческий научный вестник. — 2015. — № 5—3.;
3. Иванова, А. А. Влияние и значение спорта на организм студента / А. А. Иванова, Д. М. Панягин // Исследование различных направлений развития психологии и педагогики: Сборник статей Международной научно-практической конференции, Самара, 10 января 2016 года / Ответственный редактор: Сукиасян Асатур Альбертович. — Самара: Общество с ограниченной ответственностью "ОМЕГА САЙНС", 2016. — С. 116—119.
4. Ниетова, З. Х. Здоровый образ жизни: механизмы формирования ценности здорового образа жизни у молодого поколения / З. Х. Ниетова, С. Е. Ищанова // Психология, педагогика, образование: актуальные и приоритетные направления исследований: сборник статей Международной научно-практической конференции, Оренбург, 11 апреля 2018 года. — Оренбург: Общество с ограниченной ответственностью "ОМЕГА САЙНС", 2018. — С. 147—151.
5. Сущенко, В. П. Профессионально-личностное воспитание студентов в процессе занятий физической культурой и спортом / В. П. Сущенко, В. А. Щеголев, Р. А. Агаев. — Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого", 2020. — С. 147.

Милькова Ольга Александровна,

студентка 4 курса, института естествознания, физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: milkova2013@bk.ru

Русинова Мария Павловна,

научный руководитель, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: mar1883@yandex.ru, SPIN-код: 4763-0200

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СПОСОБА ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ УЧАЩИХСЯ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура; методика преподавания физической культуры; уроки физической культуры; музыкальное сопровождение; учебная мотивация; школьники; функции музыкального сопровождения; повышение мотивации.

АННОТАЦИЯ. В данной статье рассматривается проблема мотивации и мотивов, побуждающих подрастающее поколение заниматься физической культурой и спортом. Данная проблема является важной для общества, о чём свидетельствует принятая Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030 года. Доктор психологических наук Е. П. Ильин выделяет несколько интересов учащихся на уроке физической культуры. Это желание укрепить своё здоровье, сформировать правильную осанку, развивать двигательные, волевые качества. Одним из способов повышения мотивации является использование на уроке физической культуры музыкального сопровождения, соответствующего теме и цели урока. Адекватная и функциональная музыка на занятиях позволит добиться того, чтобы учащиеся выполняли физические упражнения на уроках физической культуры при меньших волевых усилиях и с большей эмоциональной привлекательностью. Использование музыкального сопровождения в любых форматах занятий физическими упражнениями решает множество задач и содействует гармоничному развитию личности. Для уроков по физической культуре следует подбирать музыку простую по форме и содержанию, энергичную и жизнерадостную. Известно, что правильный подбор музыки позволяет обеспечить гармоничное и правильное согласование ритма собственных движений учащихся со звуковыми ритмами музыки, что вызывает у них чувство особого удовольствия и высокой удовлетворенности своей работой. Таким образом, использование музыки на занятиях ведет к образованию нового, более креативного типа педагогической организации урока, в процессе которого у учащихся формируется мотивация заниматься физической культурой и спортом.

Milkova Olga Alexandrovna,

4th year student, Institute of Natural Sciences, physical culture and tourism

Rusinova Maria Pavlovna,

Supervisor, Ural State Pedagogical University; Russian Federation, 620091, Yekaterinburg, avenue Cosmonauts, 26; e-mail: milkova2013@bk.ru

THE USE OF MUSICAL ACCOMPANIMENT IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS AS A WAY TO INCREASE THE MOTIVATION OF STUDENTS

KEYWORDS: Physical Culture; methods of teaching physical education; physical education lessons; musical accompaniment; educational motivation; pupils; musical accompaniment functions; increase of motivation.

ABSTRACT. This article discusses the problem of motivation and motives that encourage the younger generation to engage in physical culture and sports. This problem is important for society, as evidenced by the adopted Strategy for the Development of Physical Culture and Sports until 2030. Doctor of Psychological Sciences E. P. Ilyin identifies several interests of students in a physical education lesson. This is a desire to strengthen their health, to form the right posture, volitional qualities. One of the ways to increase motivation is to use musical accompaniment at a physical education lesson that corresponds to the topic and purpose of the lesson. Adequate and functional music at the lessons will ensure that students perform physical exercises in physical education lessons with less volitional efforts and with greater emotional appeal. The use of musical accompaniment in any format of physical exercises solves many problems and contributes to the harmonious development of personality. For physical education lessons, you should choose music that is simple in form and content, energetic and cheerful. It is known that the correct selection of music makes it possible to ensure a harmonious and correct coordination of the rhythm of students' own movements with the sound rhythms of music, which causes them a feeling of special pleasure and high satisfaction with their work. Thus, the use of music at the lessons leads to the formation of a new, more creative type of pedagogical organization of the lesson, during which students are motivated to engage in physical culture and sports.

Формирование и развитие интереса школьников к урокам физической культуры в наше время является актуальной проблемой. Это связано с потребностью общества и государства в здоровом и сильном молодом поколении. На заседании Правительства Российской Федерации 19 ноября 2020 года была одобрена Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030 года.

Данная стратегия направлена на достижение национальной цели по сохранению здоровья и благополучия людей. Одна из базовых ценностей физической культуры и спорта в РФ: ориентированность на человека — формирование умений и навыков в сфере физической культуры и спорта, прежде всего для сохранения здоровья и активного долголетия, обеспечения физического и духовного благополучия [6, с. 3].

Для того чтобы подрастающее поколение было заинтересовано в занятиях физической культурой и ведении здорового образа жизни, необходимо их правильно замотивировать. Одним из средств, способствующих повышению интереса учащихся к занятиям физической культурой и спортом, является проведение занятий с музыкальным сопровождением.

В своих работах доктор психологических наук Е. П. Ильин говорит о том, что интересы учащихся к уроку физкультуры бывают разными. Это и желание укрепить своё здоровье, сформировать правильную осанку, и стремление развивать двигательные и волевые качества. Интересы девочек и мальчиков, как правило, разные: чаще всего девочки думают о красивой фигуре, гибкости, изяществе походки и движений, реже — о развитии двигательных качеств, фи-

зических способностей. Мальчики наоборот, хотят развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость. В младшем школьном возрасте большое значение имеет эмоциональный компонент интереса, в старших классах — познавательный компонент. Поддержание интереса и целеустремленности во многом зависит от того, испытывают ли школьники удовлетворение на уроке физической культуры, и формируется ли у них определенная удовлетворенность занятиями физической культурой [3, с. 291-292].

Для того чтобы урок физической культуры прошел успешно в любом учебном заведении необходимо сформировать у занимающихся положительное отношение к предстоящей деятельности. А отношение к этой деятельности во многом определяется связанными с этой деятельностью эмоциями. Эмоции, положительные или отрицательные, препятствуют или способствуют проявлению активности в абсолютно любой деятельности. В результате данной закономерности, учащиеся стремятся повторить учебную деятельность, связанную у них с положительными эмоциями, и минимизировать работу, которая связана с отрицательными и негативными эмоциями. Таким образом, эмоции, что возникают на уроке физической культуры, становятся внутренними регуляторами поведения учащихся на уроке. Наблюдения показали, что чем больше приятных ощущений учащиеся получают от уроков физической культуры, тем лучше и качественнее они выполняют предлагаемую им физическую нагрузку, тем выше результативность физкультурных занятий [2, с. 1].

Музыка — одно из лучших средств эстетического воспитания детей, воспроизводящих мир вокруг себя в звуковых образах. Использование музыки на занятиях по физической культуре обусловлено способностью стимулировать физическую деятельность учащихся и существенно отличается от других средств и методов физического воспитания.

Давно известно, что музыка обладает огромным потенциалом воздействия на духовное, эстетическое и нравственное развитие человека, воспитывает чувства прекрасного, формирует его ценностные ориентиры, что происходит за счёт сильного эмоционального влияния художественного образа музыкального произведения на психологическое состояние слушателя [1 с. 456].

Музыкальное сопровождение урока физической культуры — это специально подобранные и грамотно используемые музыкальные произведения или их фрагменты (музыкальные отрывки), содействующие эффективному решению основных и частных задач урока [8, с. 410].

Использование музыки в любых форматах занятий физическими упражнениями решает несколько задач:

1. Содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности через искусство как синтетическую форму человеческой жизнедеятельности, тренировка одновременно души и тела учащихся;
2. Содействовать решению основных задач занятия и каждой его части;
3. Способствовать организации занимающихся в процессе занятия;
4. Содействовать улучшению эмоционального фона на занятии и психоэмоционального состояния занимающихся [7, с. 7].

Исходя из вышеперечисленных задач, можно выделить функции музыкального сопровождения на уроке физической культуры:

1. Аксиологическую (ценностную) — формирование ценностного отношения к культуре движения, а также музыкальной культуре;
2. Эстетическую — формирование музыкального вкуса, эстетических переживаний характера музыкального сопровождения, понимания эстетики и красоты выполнения движений в такт музыке;
3. Организаторскую — содействие организации проведения занятия и конкретных комплексов упражнений;
4. Оптимизирующую — содействие более эффективному решению задач занятия и его частей;
5. Психорегулирующую — снятие нервного напряжения, стресса, улучшение общего психологического состояния занимающихся и эмоционального фона на занятиях;
6. Гедонистическую — получение занимающимися удовольствия от прослушивания музыкальных произведений и от занятия в целом [7, с. 7-8].

Музыкальное сопровождение на занятиях служит одним из основных аспектов, с помощью которых упрощается организационный процесс занятия, улучшается эмоциональное состояние занимающихся, сохраняется высокая работоспособность на протяжении всего урока, проявляется больший интерес к занятиям. Музыкальное произведение наряду с командой и показом является дополнительным раздражителем. Музыка, сочетающаяся с движением, становится «возбудителем» этого движения и значительно облегчает его выполнение.

В некоторых оздоровительных системах гимнастики (атлетическая гимнастика, стретчинг, калланетика) для снятия монотонности при многократном повторении движений или удержании поз музыка используется как фоновая. В других видах (ритмическая гимнастика, танцевальная аэробика, степ-, слайд-аэробика, фитбол, шейпинг) музыка используется как лидер, т.е. она задает темп, ритм, характер движений [4, с. 19].

Для занятий физической культурой следует подбирать музыку простую по форме и содержанию, бодрую по характеру, энергичную и жизнерадостную. Важно правильно подобрать музыку, чтобы комплекс её выразительных средств соответствовал содержанию упражнения и помогал в его выполнении.

Например, различные виды мелодического рисунка могут воспроизводиться движением рук: поднимание их на восходящую мелодию и опускание на нисходящую, или движением всего тела: на восходящую мелодию из упора присев встать, руки вверх; на нисходящую мелодию — принять упор присев. На волнообразный мелодический рисунок можно переходить из высокого положения в низкое и обратно: поднимая и опуская голову, руки туловище или все тело [4, с. 20].

В зависимости от того, в какой части урока используется музыкальное произведение, должен осуществляться правильный его подбор. В подготовительной части следует применять так называемую «музыку вработывания». Она

организует занимающихся, активизирует их внимание, а также настраивает организм на ритм и темп тренировочного процесса. В основной части стоит подбирать музыкальный материал, соответствующий по темпу и характеру звучания выполняемым упражнениям. Стоит учитывать то, что сильные доли ассоциируются у занимающихся с нарастанием мышечного усилия, а слабые — с ослаблением. В заключительной части занятия используются музыкальные произведения, способствующие отдыху, используется спокойная, успокаивающая музыка [7, с. 59-61].

Многочисленные положительные отзывы детей после проведенных уроков с музыкальным сопровождением позволяют сделать вывод, что его применение хорошо влияет на эмоциональное и психологическое состояние занимающихся. Благодаря музыке в подготовительной части занятия детям было проще включиться в работу на уроке, удерживать внимание, легче справляться с чувством нарастающей усталости. В заключительной части занятия музыка помогала эффективнее снять физическое, эмоциональное и психическое напряжение, вызванное активной физической деятельностью, помогла сформировать правильный настрой на следующий урок [8, с. 412].

Важнейший фактор функционального воздействия музыки на учащихся — это ее способность стимулировать ритмику движений. Учащиеся подсознательно, без волевых усилий стремятся бежать, идти, бегать, прыгать в ритме воспринимаемой музыки. Человеческий организм обладает свойством автоматического заимствования адекватных ритмов, которые он воспринимает из внешней среды. При этом гармоничное и правильное согласование ритма собственных движений со звуковыми ритмами музыки вызывает у учащихся чувство чрезвычайного удовольствия и высокой удовлетворенности своей работой [5, с. 172].

Кроме того, ритм способен управлять деятельностью всего организма, может также приводить к наиболее экономному расходованию энергии. Достаточно лишь обратить внимание на то, что многие процессы, происходящие в нашем организме, имеют ритм и практически не вызывают утомления. Например, частота сердечных сокращений и дыхательной мускулатуры происходят непрерывно в течение всей жизни. Известно, что из всех видов двигательной активности для человека наименее утомительной является ходьба — самый ритмизированный вид мышечной деятельности. Таким образом, правильное и адекватное использование функционального музыкального сопровождения на уроках физической культуры ставит эти уроки на более совершенный уровень [2, с.3].

Применение музыкального сопровождения ведет к образованию нового, более креативного типа педагогической организации урока, в процессе которого у учащихся формируется мотивация заниматься физической культурой и спортом, вести здоровый образ жизни. Улучшается также координация движений, совершенствуется чувство ритма, воспитывается уверенность в себе, эстетические чувства, улучшается эмоциональный фон и работоспособность, а главное, присутствуют положительные эмоции от занятий. Музыка способствует

ет более эффективному решению педагогических задач урока, становится верным и надежным помощником учителя физической культуры.

Список литературы

1. Гобузева К. В. Значимость использования музыкального сопровождения на уроках физической культуры / К. В. Гобузева. — Текст: электронный // Научная электронная библиотека: elibrary.ru. — 2011. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21690476> (дата обращения: 18.04.2022).
2. Зобкова Е. В. К вопросу стимуляции рабочей деятельности учащихся на уроках физической культуры / Е. В. Зобкова. — Текст: электронный // Научная электронная библиотека: elibrary.ru. — 2017. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=30645363&> (дата обращения: 18.04.2022).
3. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. — Санкт Петербург: Питер, 2011. — 512 с.
4. Казакевич, Н. В. Ритмическая гимнастика: учеб. — метод. пособие / Н. В. Казакевич, Е. Г. Сайкина, Ж. Е. Фирилева. — Санкт Петербург: Познание, 2001. — 104 с.
5. Морозова М. А. Использование музыкально-ритмического сопровождения на уроках физической культуры I ступени обучения / М. А. Морозова. — Текст: электронный // Научная электронная библиотека: elibrary.ru. — 2014. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21643019> (дата обращения: 18.04.2022).
6. Российская Федерация. Правительство. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: распоряжение Правительства Рос. Федерации от 24 нояб. 2020 г. № 3081-р.]. — Москва, 2020. — Доступ из справочно-правовой системы КонсультантПлюс. — Текст: электронный.
7. Смирнова, Ю. В. Музыкальное сопровождение в занятиях физической культурой: учеб.-метод. пособие / Ю. В. Смирнова, Е. Г. Сайкина, Р. М. Кадыров. — Санкт-Петербург: РГПУ им. А. И. Герцена, 2010. — 107 с.
8. Ховрина Я. Ю. Комплексное воздействие музыкального сопровождения на уроках физической культуры у детей среднего школьного возраста / Я. Ю. Ховрина, Н. В. Казакевич. — Текст: электронный // Научная электронная библиотека: elibrary.ru. — 2021. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47182271> (дата обращения: 18.04.2022).

Надежкин Юрий Юрьевич,

студент 4 курса УрГПУ, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр-кт Космонавтов, 26; e-mail: 16gorev10gym99@mail.ru

Пушкарева Инна Николаевна,

научный руководитель, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр-кт Космонавтов, 26; e-mail: inna.ru.80@mail.ru, SPIN-код: 7155-5662

ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ (НА ПРИМЕРЕ ЦИКЛИЧЕСКИХ, ИГРОВЫХ И ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА)

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: спортивная деятельность; спортивные тренировки; тренировочный процесс; спортивные игры; спортсмены; спорт; физическая культура.

АННОТАЦИЯ. Спортивная подготовка — многофакторный процесс, охватывающий тренировки спортсменов, их подготовку к соревнованиям, участие в них, организацию тренировочного процесса и соревнований, научно-методическое и материально-техническое обеспечение тренировок и соревнований, что способствует созданию нужных условий для сочетания занятий спортом с работой, обучением и отдыхом

Спортивная тренировка — составляющая спортивной подготовки. Специализированный процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью развития и усовершенствование качеств и способностей, обуславливающих готовность спортсмена достичь самых высоких показателей.

Цель спортивной подготовки — достижение максимально возможных для данного индивидуума уровней технико-тактической, физической и психологической подготовленности, которых требуют специфические особенности и условия соревновательной деятельности.

Спортивная подготовка охватывает несколько этапов (периодов), каждый из которых имеет свои особенности. Ее содержание изменяется в соответствии с закономерностями спортивного усовершенствования и возрастного развития спортсменов. Каждый из этих этапов имеет конкретные задачи, динамику нагрузок, соотношение работы общей, вспомогательной и специальной направленности. Однако между ними нет четких разграничений: их протяженность может колебаться в зависимости от особых способностей спортсменов, структуры и содержания тренировочного процесса.

Одной из закономерностей современного спорта является невозможность добиться одновременно одинаково высоких результатов в разных видах спорта. Поэтому в спортивной тренировке нужно соблюдать принцип спортивной специализации. Реализация этого принципа требует предельной концентрации усилий и времени в работе, которая прямо или косвенно влияет на эффективность процесса подготовки. Цикличность спортивной тренировки заключается в том, что из-за определенных отрезков времени цикл тренировки повторяется на более высоком уровне. Цикличности можно придерживаться как для больших периодов тренировки, измеряемых годами (макроциклы), месяцами (мезоциклы), так и для периодов, измеряемых на днях и неделями (микроциклы).

Nadezhkin Yurii Yurievich,
4th year student of USPU,

Pushkareva Inna Nikolaevna,
Supervisor, Ural State Pedagogical University; Russian Federation, 620091, Yekaterinburg, avenue Cosmonauts, 26; e-mail: inna.ru.80@mail.ru

CONSTRUCTION OF SPORTS TRAINING (ON THE EXAMPLE OF CYCLIC, GAME AND OTHER SPORTS)

KEYWORDS: sports activities; sports training; training process; sport games; athletes; sport; Physical Culture.

ABSTRACT. Sports training is a multifactorial process that covers the training of athletes, their preparation for competitions, participation in them, the organization of the training process and competitions, scientific, methodological and logistical support of training and competitions, which contributes to the creation of the necessary conditions for combining sports with work, training and recreation

Sports training is a component of sports training. A specialized process based on the use of physical exercises in order to develop and improve the qualities and abilities that determine the readiness of an athlete to achieve the highest performance.

The purpose of sports training is to achieve the highest possible levels of technical, tactical, physical and psychological readiness for this individual, which are required by specific features and conditions of competitive activity.

Sports training covers several stages (periods), each of which has its own characteristics. Its content changes in accordance with the laws of sports improvement and age development of athletes. Each of these stages has specific tasks, load dynamics, the ratio of work of general, auxiliary and special orientation. However, there are no clear distinctions between them: their length may vary depending on the special abilities of athletes, the structure and content of the training process.

One of the regularities of modern sports is the inability to achieve equally high results in different sports at the same time. Therefore, in sports training it is necessary to observe the principle of sports specialization. The implementation of this principle requires the utmost concentration of effort and time in work, which directly or indirectly affects the effectiveness of the preparation process. The cyclical nature of sports training lies in the fact that due to certain periods of time, the training cycle is repeated at a higher level. Cycling can be followed both for large periods of training, measured in years (macrocycles), months (mesocycles), and for periods measured in days and weeks (microcycles).

Поскольку процесс обучения проходит одновременно с тренировкой, тренеру нужно знать принципы спортивной тренировки, которые имеют свои специфические особенности. Принцип единства специальной и всесторонней направленности состоит в том, что спортивная тренировка должна не только осуществлять повышение спортивного мастерства, но также воспитывать активного члена общества. Высокого спортивного мастерства можно достичь только путем специальных занятий, обеспечивающих усовершенствование тех навыков, умений и качеств, которые соответствуют специфике избранного вида спорта. Наряду с этим спортивная тренировка должно всесторонне развивать спортсмена, укреплять его здоровье.

Тренер в процессе тренировки должен совмещать всестороннюю и специальную направленность. Особенно это важно в занятиях с детьми, где всесто-

ронная тренировка способствует дальнейшему развитию функциональных возможностей организма и служит основой для достижения высоких спортивных результатов в будущем. Тренер не должен обольщаться быстрыми показателями своих воспитанников. Такие достижения могут вредно отразиться на организме юных спортсменов и остановить их дальнейший спортивный рост.

Принцип единства специальной и всесторонней направленности тренировки предполагает всестороннее воспитание ученика-спортсмена, развитие его физических и волевых качеств, содействие всестороннему духовному развитию, культурному росту, формированию сознания и должного поведения. Принцип непрерывности тренировочного процесса:

1) тренировка, направленная на достижение высоких спортивных результатов, должна быть круглогодичной и многолетней;

2) каждое следующее занятие должно «наслаиваться» на предыдущее, чтобы закрепить и развить его положительные результаты;

3) непрерывность тренировочного процесса нужно соблюдать не только с помощью упражнений, но и отдыха — для возобновления энергетических затрат и роста физической работоспособности.

Постепенный и максимальный рост тренировочных нагрузок. При условии постепенного увеличения тренировочных нагрузок требуется периодически применять максимальные нагрузки (предельные для данного уровня функциональных нагрузок организма (юных спортсменов). Для этого необходима предварительная подготовка спортсмена, учет его возрастных и индивидуальных особенностей, а также тщательный врачебно-педагогический контроль.

Закономерность спорта — его соревновательное начало, целеустремленность спортивной деятельности на достижение победы в соревнованиях, установление рекорда — выдвигает как один из принципов спортивной тренировки — направленность к наивысшим достижениям. Он реализуется путем использования наиболее эффективных средств и мер тренировки, оптимизации режима жизни, использование специальной системы питания, отдыха и восстановления. Именно этот принцип определяет также постоянное улучшение спортивного инвентаря и оборудования, условий мест проведения соревнований, усовершенствования правил соревнований, то есть деятельность в направлениях, существенно влияющих на результативность тренировочной и соревновательной деятельности.

Одной из закономерностей современного спорта является невозможность добиться одновременно одинаково высоких результатов в разных видах спорта. Поэтому в спортивной тренировке нужно соблюдать принцип спортивной специализации. Реализация этого принципа требует предельной концентрации усилий и времени в работе, которая прямо или косвенно влияет на эффективность процесса подготовки. Цикличность спортивной тренировки заключается в том, что из-за определенных отрезков времени цикл тренировки повторяется на более высоком уровне. Цикличности можно придерживаться как для больших периодов тренировки, измеряемых годами (макроциклы), месяцами (мезоциклы), так и для периодов, измеряемых на днях и неделями (микроциклы).

Например, более квалифицированные конькобежцы при выполнении стандартной нагрузки потребляют меньшее количество кислорода. Более квалифицированные спортсмены выполняют задание с большей длиной шагов или гребков, но при меньшем темпе движений, что является еще одним свидетельством феномена экономизации в уровне энергозатрат.

Волнообразность и вариативность нагрузок. Волнообразная динамика нагрузки характерна для различных структурных единиц тренировочного процесса. При этом более верно волны перегрузок просматриваются в мезо- и макроциклах. В отдельных микро- и даже мезоциклах можно наблюдать другие варианты динамики нагрузок (например, постепенное их рост или наоборот). При рассмотрении динамики нагрузок в серии микроциклов или двух-трех мезоциклов легко проследить ее закономерные волнообразные колебания. Точно выделить временные закономерности колебаний разных волн сложно, потому что они определяются многими факторами, на счету которых — этап многолетней подготовки, индивидуальные качества спортсменов, особенности подготовки к выступлению в конкретных соревнованиях.

Однако в общих чертах они сводятся к следующему: волны объема тренировочной работы и ее интенсивности, как правило, противоположно направлены; периоды напряженной работы и больших нагрузок в мезо- и микроциклах чередуются с периодами спада нагрузок, во время которых создаются условия для восстановления и эффективного течения адаптационных процессов. Вариативность нагрузок обусловлена разнообразием стоящих перед спортивной тренировкой.

Широкий спектр средств и мероприятий спортивной тренировки, применение разных по величине нагрузок определяют вариативность нагрузок. Вариативность нагрузок позволяет обеспечить всестороннее развитие качеств, определяющих рост спортивных достижений. Программой определены основные требования к структуре спортивной школы и содержания учебно-тренировочной работы: возраст и численный состав воспитанников, объем отдельных видов подготовки (общей физической, специальной, технико-тактической, игровой) и нагрузок разной направленности.

Согласно этапам многолетней подготовки, в спортивной школе комплектуются учебные группы — начальной подготовки, предварительной базовой, специализированной базовой подготовки к высшим достижениям.

В современной спортивной практике тренировок основными этапами подготовки определены этап начальной подготовки (группы начальной подготовки) и базовый учебно-тренировочный этап (группы предварительной и специализированной базовой подготовки). При достижении 17 лет наиболее подготовленные воспитанники спортивных школ переходят на этап подготовки к высшим достижениям (группы подготовки к высшим достижениям достижений).

Контроль тренировочной деятельности осуществляется на основании оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности. Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом показатель объема берется суммарное количество выполненной тренировочной ра-

боты (в час), а за показатель интенсивности — ее напряженность (балл.), определяемая количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и т. д.

К показателям объема следует отнести количество тренировочных дней, тренировочных занятий и часов, затраченных на тренировочные занятия. Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение индивидуальных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и устремленности. Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, динамикой контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, результатам официальных игр.

В заключении, можно сделать вывод, что спортивная тренировка — составляющая спортивной подготовки и специализированный процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью развития и усовершенствование качеств и способностей, обуславливающих готовность спортсмена достичь самых высоких показателей.

Список литературы

1. Айранетьянц Л. Г. Спортивные игры / Л. Г. Айранетьянц, М. Л. Гудик — Т. : Издательство Ибн Сины, 1991. — 136 с.
2. Алабин В. Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов / В. Г. Алабин, В. П. Алабин. — Харьков: Основа, 1993. — 224 с.
3. Брянкин С. В. Спортивный отбор и ориентация / С. В. Брянкин, Л. Н. Жданов, Б. Н. Шустин. — Смоленск: СГИФК, 1997. — 68 с.
4. Волков Л. В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант / Л. В. Волков — К. : Вежа, 1997. — 128 с.
5. Качашкин В. М. Методика физического воспитания. М: Просвещение, 1980 — 304 с.

Орловский Антон Сергеевич,
преподаватель физической культуры

Чарушина Олеся Игоревна,
методист, Краснотурьинский филиал «СОМК»; Российская Федерация, 624440, г. Краснотурьинск, ул. Металургов, 15; e-mail: korownikowa@mail.ru

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ У СТУДЕНТОВ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура; здоровье студентов; студенты; система физического воспитания; физическое воспитание; воспитательный процесс; организация воспитательного процесса; популяризация физической культуры; занятия физической культурой; спорт; физическая активность.

АННОТАЦИЯ. Целью статьи является определение необходимости усиления популяризации спорта среди молодого поколения. Физическая культура и спорт играют важную роль в укреплении здоровья не только студентов, но и населения России в целом. Работа в направлении популяризации физической культуры и спорта должна носить системный характер и проводить её необходимо уже с раннего детства. Систематические занятия физической культурой и спортом помогают населению всех возрастов наиболее эффективно использовать своё свободное время, а также способствуют отказу от таких социально и биологически вредных привычек, как употребление спиртных напитков и курение. Одной из задач физического воспитания в нашей стране является всестороннее, последовательное развитие человеческого организма. Население нашей страны должно быть ловким, крепким, здоровым, закаленным и выносливым в работе. В последнее время особую популярность приобрели именно самостоятельные занятия физкультурой — ими легко заниматься в удобном для человека месте и в удобное время. Но молодое поколение недостаточно активно занимается спортом, а в большинстве случаев и вовсе пренебрегают занятиями физкультурой. Чтобы добиться наибольшего успеха в популяризации спорта и развитию физической формы у молодёжи, следует формировать привычку заниматься спортом с детского возраста, и непрерывно на протяжении всей жизни. Таким образом, спорт и физическая культура будут являться механизмом оздоровления людей. Регулярные физические нагрузки поднимают настроение любому человеку, настраивают его на оптимистичный лад. Физическая культура необходима каждому. Молодых людей, занимающихся физической культурой, видно сразу. Они подтянуты и собраны, у них красивая осанка, открытый взгляд и хорошее настроение.

Orlovsky Anton Sergeevich
Physical Education Teacher

Olesya Igorevna Charushina
Methodologist, Krasnoturyinsky branch "SOMK"; Russian Federation, 624440, Krasnoturinsk, 15 Metalurgov str.; e-mail: korownikowa@mail.ru

CURRENT PROBLEMS OF PHYSICAL FITNESS DEVELOPMENT AMONG STUDENTS

KEYWORDS: Physical Culture; student health; students; physical education system; physical education; educational process; organization of the educational process; popularization of physical culture; physical education classes; sport; physical activity.

ABSTRACT. The purpose of the article is to determine the need to strengthen the popularization of sports among the younger generation. Physical culture and sports play an important role in improving the health of not only students, but also the Russian population as a whole. Work towards the popularization of physical culture and sports should be systemic and should be carried out from early childhood. Systematic physical culture and sports help the population of all ages to make the most efficient use of their free time, and also contribute to the rejection of such socially and biologically harmful habits as drinking and smoking. One of the tasks of physical education in our country is the comprehensive, consistent development of the human body. The population of our country must be dexterous, strong, healthy, tempered and hardy in work. Recently, independent physical education has gained particular popularity — it is easy to do it in a place convenient for a person and at a convenient time. But the younger generation is not actively involved in sports, and in most cases they completely neglect physical education. In order to achieve the greatest success in popularizing sports and developing physical fitness among young people, one should form the habit of playing sports from childhood, and continuously throughout life. Thus, sports and physical culture will be a mechanism for improving people's health. Regular physical activity cheers up any person, sets him in an optimistic mood. Physical culture is necessary for everyone. Young people involved in physical culture can be seen immediately. They are taut and collected, they have a beautiful posture, an open look and a good mood.

Для государства необходимо воспитывать здоровое, интеллектуально развитое общество. Становление гармонично развитой личности невозможно без физического развития. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», указывает на достижение 55% граждан, вовлеченных в постоянные занятия физической культурой и спортом. На сегодняшний день в России здоровье людей и, в частности, молодого поколения ухудшается[1]. Молодое поколение занимается спортом неактивно, здоровье молодёжи оставляет желать лучшего, многие студенты имеют хронические заболевания. Несомненно, на здоровье оказывают влияние такие факторы как: плохая экология, низкая подвижная активность, неправильное питание, вредные привычки и др. Ухудшение здоровья студенческой молодежи напрямую влияет на качество будущих профессиональных кадров. Данная проблема требует внимания не только со стороны государства, но и всего общества в целом [2, С. 113,114]. В связи с этим, одной из приоритетных задач по улучшению физической формы населения, является увеличение количества молодёжи, ведущей активный и здоровый образ жизни. Не смотря на многие положительные тенденции в области привлечения молодёжи к регулярным занятиям спортом в России, существует ряд острых проблем, которые требуют решения, а именно:

- отсутствие эффективной системы развития детско-юношеского спорта;
- недостаточная активность привлечения населения к регулярным занятиям физической культурой, в том числе детей, подростков и молодежи;
- слабая пропаганда в средствах массовой информации занятий физической культурой и спортом как неотъемлемой части здорового образа жизни населения;

– используемые технологии не стимулируют процессы самопознания и самореализации в области физической активности ребёнка и подростка.

– отсутствие, либо недостаточное количество современных спортивных объектов.

– организация и содержание занятий физкультурой в процессе обучения ребёнка в начальной школе, а в дальнейшем в профессионально образовательной организации, не способствуют переходу процесса физического воспитания подростка в процесс самовоспитания.

Перечисленные недостатки в организации процесса физического воспитания ведут к снижению его эффективности.

Данные опроса студентов и статистики, указывают на то, что отношение к физической культуре у большинства обучающихся можно охарактеризовать как позитивно-пассивное [3, с. 39; 42]. Студенты понимают важность систематических физических упражнений в укреплении здоровья, но не хотят заниматься физкультурой и спортом регулярно и объясняют этот факт высокой загруженностью и нехваткой свободного времени. Отсутствие регулярных занятий спортом — становится причиной снижения здоровья и интеллектуальной работоспособности у студентов. Выявление типичных недостатков в организации процесса физического воспитания студентов позволяет определить пути их решения с целью реализации миссии физической культуры.

Для решения проблем в области популяризации занятий физической культурой и спортом среди детей и подростков необходимо:

– изучение отношения современных детей и молодежи к занятиям физической культурой,

– определение структуры мотивационного комплекса как важнейшей составляющей эффективной физкультурно-спортивной деятельности;

– построение системы физического воспитания человека уже с детского возраста;

– формирование физической культуры студентов реализовывать с учетом требований их будущей профессиональной деятельности;

– построение индивидуализированных занятий студентам позволяющих реализовывать им свои индивидуальные потребности в области физической культуры и спорта;

– создание и развитие материально-технической базы и методического сопровождения процесса физической подготовки студентов в соответствии с требованиями времени и запросами современной молодежи;

– создание условий для соблюдения санитарно-гигиенических требований к организации физической активности студентов.

Главным ориентиром в совершенствовании системы физического воспитания студентов должно стать внедрение в образовательный процесс научно обоснованных организационно-педагогических условий, способствующих актуализации возможности занятий физкультурой и спортом. Необходимо использовать возможности материально-технических условий для формирования

физической культуры личности обучающегося с учетом специфики ценностно-мотивационной сферы современной студенческой молодежи.

По нашему мнению, прежде чем начать решение проблемы низкой мотивации к занятиям спортом в студенческой сфере, необходимо помнить о том, что эти же проблемы параллельно необходимо решать и на уровне школы, и на уровне детского сада. С раннего детства необходимо начинать процесс физического воспитания населения.

Хорошая физическая подготовка определяет здоровье человека, а в дальнейшем и надежность его профессиональной и бытовой деятельности. [2, с. 113; 114.] В условиях современной рыночной экономики этот факт является своего рода гарантом конкурентоспособности. Здоровье человека в значительной мере зависит от того, насколько у него развита способность и желание к регулярным занятиям спортом на протяжении всей жизни.

Государство не в силах заставить всех бросить вредные привычки, не в состоянии заставить заниматься спортом, но в его силах создать благоприятную атмосферу для этого. С детства ребёнку необходимо создать такие условия, чтобы он имел желание и возможность заниматься спортом. Сохранять и улучшать своё здоровье за счёт занятий физической культурой. Задача преподавателя — побудить и развить в ребёнке, подростке и молодом поколении в целом, желание заниматься спортом на протяжении всей жизни. Исходя из этого, преподаватели физической культуры, обязаны постоянно объяснять обучающимся теоретические принципы здорового образа жизни и физической культуры, а также побуждать их к занятиям ими, в повседневной жизни.

Список литературы

1. Официальный сайт Правительства Российской Федерации (раздел Документы) О порядке субсидирования федерального проекта «Спорт — норма жизни» [Электронный ресурс <http://government.ru/>]
2. Бочкарева, С. И., Копылова Н. Е., Буянова Т. В. Физическая культура как фундамент здорового образа жизни студентов//Гуманитарное образование в экономическом вузе. Материалы VI Международной научно-практической интернет-конференции. — 2018. — С. 113–116.
3. Бочкарева, С. И. Студенты и физическая культура: проблемы и пути их решения / С. И. Бочкарева, Т. П. Высоцкая//Современная педагогика: актуальные вопросы, достижения и инновации. — Пенза : Наука и Просвещение, 2016. — С. 39–42.
4. Газета.ru. Статья «Ставка на спорт: физкультура в России становится модной» [Электронныйресурс]. — URL: https://www.gazeta.ru/sport/2019/09/20/a_12663667.shtml.

Пирожков Иван Васильевич,

студент 4 курса, института естествознания, физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: ivan_pirozhkov_98@mail.ru

Пушкарева Инна Николаевна,

научный руководитель, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: inna.ru.80@mail.ru, SPIN-код: 7155-5662

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура; средства развития; развитие силовых способностей; силовые способности; дошкольники; физические качества; физические упражнения.

АННОТАЦИЯ. Сила — это способность человека преодолеть внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. В дошкольном возрасте речь идет не столько об абсолютных показателях силы, как об относительных. Целесообразно вести речь не о развитии силы у детей, а о стремлении к гармоничному развитию силы различных мышечных групп (особенно слабых из них: мышц брюшного пресса, мышц-разгибателей туловища).

Равномерное развитие всей мускулатуры чрезвычайно важно для формирования правильной осанки. Необходимо укреплять мышцы, поддерживающие позвоночник (шеи, спины, живота). С этой целью полезно выполнять упражнения лежа, в упоре на коленях, ползания, лазания, наклоны и повороты, а также упражнения в равновесии.

Темпы роста силы и периоды активного ее развития у детей тесно связаны с морфологическими и биохимическими изменениями, которые происходят в процессе роста костно-мышечного аппарата детей 3-6 лет. Учитывая их возможности, выделяют две основные задачи:

- 1) гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата детей;
- 2) развитие способности рационально проявлять мышечные усилия, учитывая различные условия двигательной деятельности.

В дошкольном возрасте педагогическое воздействие направляется на развитие основных мышечных групп с целью всесторонней физической подготовки ребенка. При этом развитие силы происходит за счет выполнения упражнений динамического характера, которые должны иметь скоростно-силовую направленность, с ограничением статических компонентов. Однако следует избегать больших напряжений при выполнении физических упражнений, длительных статических поз, односторонней нагрузки, учитывая быструю утомляемость нервной и мышечной систем у ребенка.

Pirozhkov Ivan Vasilevich,

4th year student, Institute of Natural Science, Physical Culture and Tourism, Ural State Pedagogical University; Russian Federation, 620091, Yekaterinburg, avenue Cosmonauts, 26; e-mail: ivan_pirozhkov_98@mail.ru

Pushkareva Inna Nikolaevna,

Supervisor, Ural State Pedagogical University; Russian Federation, 620091, Yekaterinburg, avenue Cosmonauts, 26; e-mail: inna.ru.80@mail.ru

MEANS OF DEVELOPMENT OF POWER ABILITIES OF PRESCHOOL CHILDREN

KEYWORDS: Physical Culture; development tools; development of strength abilities; strength abilities; preschoolers; physical qualities; physical exercise.

ABSTRACT. Strength is the ability of a person to overcome external resistance or counteract it through muscular effort. At preschool age, we are talking not so much about absolute indicators of strength as about relative ones. It is advisable to talk not about the development of strength in children, but about the desire for a harmonious development of the strength of various muscle groups (especially weak ones: the abdominal muscles, extensor muscles of the body).

The uniform development of all muscles is extremely important for the formation of correct posture. It is necessary to strengthen the muscles that support the spine (neck, back, abdomen). For this purpose, it is useful to perform exercises lying down, in emphasis on the knees, crawling, climbing, bending and turning, as well as exercises in balance [12].

The growth rate of strength and periods of its active development in children are closely related to the morphological and biochemical changes that occur during the growth of the musculoskeletal system in children aged 3-6 years. Given x possibilities, there are two main tasks:

1. harmonious strengthening of all muscle groups of the musculoskeletal system of children;
2. development of the ability to rationally show muscular efforts, taking into account various conditions of motor activity.

At preschool age, pedagogical influence is directed to the development of the main muscle groups with the aim of comprehensive physical training of the child. At the same time, the development of strength occurs due to the performance of exercises of a dynamic nature, which should have a speed-strength orientation, with a limitation of static components. However, you should avoid great stress when performing physical exercises, long static postures, one-sided load, given the rapid fatigue of the nervous and muscular systems in a child.

Развитию силы у детей 3-6 лет способствуют упражнения с кратковременным напряжением динамического и частичного статического характера (перелезания, висы и др.). Особенно полезны упражнения, которые имеют разностороннее влияние на укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата. К ним относятся: различные виды прыжков (в высоту, длину с места и разбега), метание предметов на дальность, лазание по гимнастической стенке и др. А также подвижные игры, где дети выполняют эти двигательные действия «Перелет птиц», «Охотники и обезьяны», «Не замочи ног», «Кто дальше бросит?» и др. В подобных играх у детей совершенствуется умение рационально использовать свои силовые возможности, регулировать мышечные напряжения в соответствии с игровой ситуацией [30].

Для локального развития мышечных групп широко применяются общеразвивающие упражнения. С детьми 3-6 лет, особенно старших групп, целесообразно применять упражнения с отягощением небольшим весом (гимнастические палки, мячи, обручи). Незначительные мышечные усилия в связи с выполнением данных упражнений не вызывают перенапряжение и задержки дыхания

у детей и поэтому могут быть рекомендованы для дошкольников с учетом возможности их для этого возраста.

Исходя из анатомо-физиологических особенностей детского организма, в данном возрасте преобладающее влияние нужно оказывать на те мышечные группы, развитие которых менее всего стимулируется в повседневной жизни. К этим группам относятся: косые мышцы туловища, живота, верхних конечностей, задней поверхности бедра [17].

Учитывая, что при однообразной и длительной мышечной деятельности у детей возникает охранительное торможение, им необходимо разнообразить содержание средств и придерживаться оптимальной дозировки физических нагрузок (эти требования касаются и других двигательных качеств). В результате в развитии мышечной силы целесообразно применять упражнения, которые имеют для детей определенный интерес, стремиться к более частому их изменению, учитывая психику ребенка (быстрая утомляемость часто вызывается однообразием выполняемых упражнений).

Развивая мышечную силу у детей дошкольного возраста, необходимо особое внимание уделять повышению их двигательной активности во время прогулок и занятий по физической культуре (увеличение моторной плотности), что является необходимым условием для комплексного развития всех двигательных качеств в данный возрастной период. С целью сравнения динамики показателей ежегодных темпов прироста двигательных качеств рассмотрим результаты наиболее информативных тестов, которые проявляют каждую из качеств изучаемого: скорость (частота движений кистью руки), ловкость (прыжки с поворотом), силу (кистевой динамометрии), гибкость (отведение ноги в сторону), выносливость (продолжительность виса на перекладине) [21].

Показатели двигательных качеств, которые постоянно меняются у детей, свидетельствуют о наличии непрерывных и неодинаковых по темпам процессов формирования нервно-мышечной системы организма во взаимосвязи с морфологическими и биохимическими изменениями.

Прирост показателей двигательных качеств у детей 3-6 лет происходит скачкообразно, в разном темпе. Наиболее высокие темпы отмечены в показателях мышечной силы, затем ловкости, выносливости и скорости, меньшие в показателях гибкости у детей всех возрастных групп.

Изменения ежегодных темпов прироста показателей скорости и гибкости происходят параллельно у мальчиков и девочек на протяжении дошкольного возраста [18].

Динамика развития других показателей характеристик двигательных качеств не одинаковая. Девочки, в частности, обладают немного большей ловкостью, выносливостью и силой по сравнению с мальчиками. Все это подтверждает необходимость своевременного и рационального использования средств и методов физического воспитания дошкольников, соответствующих морфологическим и функциональным особенностям их организма. В то же время необходим дифференцированный подход с учетом возраста, состояния здоровья,

двигательной готовности, а также особенностей психики детей в возрасте 3–6 лет.

Комплексная физическая подготовка дошкольников предполагает оптимальное развитие двигательных (физических) качеств: скорости, ловкости, гибкости, выносливости и силы. Их уровень развития во многом определяет эффективность формирования двигательных навыков и их успешное использование в различных жизненных ситуациях. Качественная сторона двигательной активности возникает у младенцев в зачаточной форме в абсолютных рефлексах, то есть она в значительной степени «закодирована» в человеке с момента его рождения [3].

На развитие двигательных характеристик у ребенка влияют два фактора: естественные и возрастные изменения в организме (морфологические и функциональные структурные изменения) и состояние двигательной функции, которое включает в себя весь комплекс организационных форм физического воспитания и его самостоятельную двигательную функцию.

Соответствующее развитие двигательных характеристик должно начинаться в дошкольном возрасте. Только в такой ситуации можно обеспечить необходимое общее физическое состояние ребенка. Процесс развития двигательных качеств у детей осуществляется в соответствии с морфологическими особенностями и функциональными возможностями организма. В то же время необходим дифференцированный подход с учетом возраста, состояния здоровья, двигательной подготовленности, а также особенностей психики детей в возрасте 3–6 лет [18].

Система средств физического воспитания позволяет реализовать принцип всестороннего развития личности ребенка, что определяет многогранное воздействие на различные аспекты его двигательной активности, включая комплексное развитие всех двигательных характеристик. Для выполнения основных движений, общеразвивающих упражнений, участия в подвижных играх требуется, чтобы дети одновременно проявляли различные двигательные характеристики. Например, прыжки в длину и высоту с разбега развивают скорость, силу, ловкость, а бег с различными подвижными играми — те же характеристики и быструю выносливость; метание предметов в цель — силу и ловкость и т.д. В то же время оптимальные показатели по всем видам двигательных характеристик могут быть достигнуты только при определенном уровне развития других особенностей.

Список литературы

1. Анохин, П. К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса / П. К. Анохин. — Москва : Медицина, 2016. — 116 с.
2. Антропова, М. В. Морфофункциональное созревание основных физических систем организма детей дошкольного возраста / М. В. Антропова — Москва : Педагогика, 2014. — 320 с.
3. Аркин, Е. А. Дошкольный возраст / Е. А. Аркин. — Москва : Педагогика, 2015. — 120 с.

4. Бальсевич, Б. К. Физическая культура для всех и для каждого / Б. К. Бальсевич. — Москва : Физическая культура и спорт, 2016. — 114 с.
5. Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности/ Н. А. Берштейн. — Москва : Педагогика, 2011. — 110 с.

Полетаева Инна Андреевна,

студентка 5 курса, института естествознания, физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: inna.poletaeva.2017@mail.ru

Пушкарева Инна Николаевна,

научный руководитель, кандидат биологических наук, доцент, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: inna.ru.80@mail.ru, SPIN-код: 7155-5662

ПРОБЛЕМА НЕДОСТАТОЧНОГО КОЛИЧЕСТВА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТРЕНЕРОВ И УЧИТЕЛЕЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: общеобразовательные учебные заведения; физическая культура; методика физкультуры в школе; начинающие учителя; профессиональные трудности; методы обучения; школьники; образовательный процесс; педагогические специальности; высококвалифицированные тренеры; высококвалифицированные учителя.

АННОТАЦИЯ. Предметом исследования являются актуальные проблемы молодых квалифицированных педагогов и особенности преодоления профессиональных трудностей начинающих учителей физической культуры. Цель работы — выявить профессиональные трудности начинающих учителей физической культуры и разработать комплекс практических рекомендаций, направленных на преодоление профессиональных трудностей начинающих учителей физической культуры. Были изучены психологопедагогические взгляды на сущность педагогической деятельности, объективный характер трудностей учителя в процессе профессиональной деятельности и типичные трудности в деятельности молодого учителя. На основе теоретической базы был проведен опрос трудностей начинающих учителей. На основании опроса можно сделать следующие выводы. Адаптационно коммуникативная проблема. Она связана с тем, что молодой специалист попадает в незнакомую для него среду — педагогический коллектив. От коммуникабельности на первых порах зависит не только общий успех работы педагога, но и уровни самооценки и притязаний. Возникают и определенные проблемы во взаимоотношениях с учащимися. Особое место занимает проблема взаимоотношений со «сложными», так называемыми проблемными детьми. Для работы с ними у молодого педагога не хватает педагогического опыта. Немаловажна материальная составляющая общеобразовательных учреждений и их оснащенность инвентарем. Практическая значимость работы состоит в том, что выводы и рекомендации можно применить на практике каждым начинающим педагогом, что поможет скорее адаптироваться и продуктивно вести свою профессионально-педагогическую деятельность. В настоящее время, в системе образования, необходимы профессионально компетентные, самостоятельно мыслящие педагоги, способные максимально качественно и высококлассно применять на практике, те знания, которые ранее были получены в средне специальном или в высшем образовательном учреждении.

Poletaeva Inna Andreevna,

5th year student, Institute of Natural Sciences, Physical Culture and Tourism, Ural State Pedagogical University; 26 Kosmonavtov Ave., Yekaterinburg, 620091, Russian Federation; e-mail: inna.poletaeva.2017@mail.ru

Pushkareva Inna Nikolaevna,

Supervisor, candidate of biological sciences, associate professor, Ural State Pedagogical University; 26 Kosmonavtov Ave., Yekaterinburg, 620091, Russian Federation; e-mail: inna.ru.80@mail.ru

PROBLEMS OF INSUFFICIENT NUMBER OF HIGHLY QUALIFIED TRAINERS AND TEACHERS IN GENERAL EDUCATION INSTITUTIONS

KEYWORDS: general education institutions; Physical Culture; physical education methods at school; beginning teachers; professional difficulties; teaching methods; pupils; educational process; pedagogical specialties; highly qualified trainers; highly qualified teachers.

ABSTRACT. The subject of the research is the actual problems of young qualified teachers and the peculiarities of overcoming the professional difficulties of novice physical education teachers. The purpose of the work is to identify the professional difficulties of novice physical education teachers and to develop a set of practical recommendations aimed at overcoming the professional difficulties of novice physical education teachers. The psychological and pedagogical views on the essence of pedagogical activity, the objective nature of the teacher's difficulties in the process of professional activity and typical difficulties in the activity of a young teacher were studied. Based on the theoretical basis, a survey of the difficulties of novice teachers was conducted. Based on the survey, the following conclusions can be drawn. Adaptive and communicative problem. It is connected with the fact that a young specialist finds himself in an environment unfamiliar to him — a teaching staff. Communication skills at first depend not only on the overall success of the teacher's work, but also on the levels of self-esteem and claims. There are also certain problems in the relationship with students. A special place is occupied by the problem of relationships with "complex", so-called problem children. A young teacher does not have enough pedagogical experience to work with them. The material component of educational institutions and their equipment with inventory is also important. The practical significance of the work lies in the fact that the conclusions and recommendations can be applied in practice by every novice teacher, which will help to adapt more quickly and productively conduct their professional and pedagogical activities. Currently, in the education system, professionally competent, independent-minded teachers are needed, who are able to apply in practice the knowledge that was previously obtained in a specialized secondary or higher educational institution with the highest quality and high quality.

В настоящее время в системе образования РФ наиболее актуальной является проблема нехватки квалифицированных педагогических кадров в образовательных учреждениях.

Данная проблема актуальна именно в настоящее время, потому что на современном этапе развития общества первоочередной задачей стоит обучение школьников на уровне усвоения и применения полученных знаний, достаточном для дальнейшего обучения в высших и средне — специальных учебных заведениях. А данная задача невыполнима без участия в образовательном процессе квалифицированных педагогических кадров.

Студенты, отучившись в высших учебных заведениях на педагогические специальности, переходят в другие индустрии по причине более привлекательных зарплатных предложений. Часто также хорошие специалисты переезжают в крупные города-миллионники, а в отдаленных регионах страны с недостатком квалифицированных кадров проблема обостряется. Пример: В Первоуральске молодой специалист приходит на ставку 10000 рублей (за 18 учебных часов), возможны какие-то надбавки, если он получает минимальную нагрузку, ну или чуть больше, его могут дополнительно стимулировать премией (которая вообще дается за успехи), тогда его доход выйдет на уровне 15—17 тысяч рублей в месяц. И это в лучшем случае, чаще получается даже меньше. В итоге молодые учителя попадают либо в ситуацию «голодного кармана», либо на них навешивают слишком много. Средняя зарплата, о которой говорят в министерстве, не соответствует действительности (по официальным данным, она составляет чуть более 34 тысяч рублей. — Прим. ред.). Такие деньги получать можно, если брать дополнительные обязанности, не связанные с образовательной деятельностью. Например, ведение сайта школы, пожарная безопасность или еще что-то. В реальности, думаю, тысяч 20 — это средняя зарплата, ну либо человек ведет часов 40 в неделю (это больше двух ставок), берет классное руководство и т. д.

А теперь представьте, какого качества образование дает такой учитель? Можно ли говорить о реальной воспитательной работе? Но для чиновников — это идеальный вариант, формально потребности в других учителях нет, ставки закрыты, зарплата хорошая. Материальная составляющая весьма важна, но большинство молодых специалистов не идут в «профессию» (даже за деньги) из-за сложного нынешнего отношения учеников и их родителей к учителям и высокого травматизма. По степени напряженности, нагрузка учителей значительно больше, чем у банкиров, менеджеров, и людей других профессий, то есть профессионалов, непосредственно работающих с людьми.

Причинами повышенной нагрузки, в педагогической деятельности, могут быть различные обстоятельства: большая загруженность рабочего дня, новые или трудные ситуации, повышенные интеллектуальные, физические нагрузки и т. д. Из этого стоит отметить, что профессиональная деятельность учителя, полна не только приятными и яркими событиями, но и некоторыми трудностями которые придется преодолеть. Для выявления степени удовлетворенности учителей физической культуры своей трудовой деятельности я изучила материальную базу школ, а именно, достаток спортивного инвентаря и спортивного оборудования. 27% респондентов указали, что им для учебной деятельности недостаточно спортивного инвентаря, еще 27% указали, что испытывают недостаток спортивного инвентаря и спортивного оборудования. На нехватку спортивного оборудования указали всего 9% респондентов, а оставшиеся 37% респондентов заявили, что спортивного инвентаря и спортивного оборудования, для проведения учебной деятельности им хватает в полном объеме.

Изучив данный вопрос можно сделать вывод о том, что больше половины всех респондентов, а именно 63% испытывают нехватку спортивного оборудо-

вания или инвентаря. Тем самым не удовлетворены качеством материальной базой. Молодым специалистам трудно влиться в режим трудовой деятельности для получения достойной заработной платы. Слишком много переработок, не только ведение часов, но проверка домашнего задания, соревнования, ведение кружков (это если дети на больничном и не могут посещать занятия).

Эмоциональное выгорание тоже присутствует. И это нужно преодолевать. В своей профессиональной деятельности педагог должен настраиваться на свою работу положительно, так как учитель работает в первую очередь с детьми, которые все чувствуют и результат его работы напрямую зависит от настроения.

При работе и взаимодействии с детьми у начинающего педагога могут встречаться следующие трудности: Проблемы дисциплины. Уже после нескольких дней работы в школе, учитель ознакомлен с классами и учениками, педагог понимает, что у его учеников есть масса вариантов для того чтобы помешать вести урок. Плохая дисциплина создает учителю затруднения в работе, мешает и ученикам, желающим заниматься [1, с. 41]. Рекомендация: для того чтобы дисциплина на уроке была хорошей необходимо тщательно готовиться и продумывать урок. Учитель должен заинтересовывать своих учеников, им должно быть интересно, заниматься физкультурой. Педагог обязан не допускать ни малейшей некомпетентности в преподавании своего предмета.

Взаимодействие с родителями своих учеников. Очень важно понимать, что родители должны быть союзниками преподавателей, должны «работать заодно». На практике же бывает, наоборот, между педагогом и родителем складываются не просто разногласия, а целые конфликтные ситуации. Парой с родителями взаимодействовать на много сложнее чем с учениками, несмотря на то, что педагог и родители действуют за одно, в интересах и на благо ребенка. Возможно, такие ситуации создаются потому, что семья узнает о проблемах только со слов ребенка, а выяснить и разобраться в ней, они либо не хотят, либо не могут. Рекомендация: Конфликты не стоит избегать. Нужно своевременно решать все создавшиеся разногласия и противоречия, дабы не усугубить ситуацию. На общеродительском собрании необходимо поднимать вопросы общего характера. Все проблемы и вопросы, касающиеся конкретного ученика необходимо решать отдельно, в личной беседе с родителем, семьей. При случившейся не приятной ситуации между учителем и ребенком, необходимо по окончании урока побеседовать с ним наедине. В этой беседе необходимо избегать оценки личности ребенка. Нужно говорить о вашем отношении к ситуации, а не личности ребенка. Нельзя проявлять к ребенку безразличие, нужно быть педагогически заинтересованным в ребенке, быть добрым и вежливым. Трудности при взаимодействии с коллегами.

Различные трудности и недопонимания могут случаться по разным причинам, различные педагогические приоритеты, разное отношение к своей профессиональной деятельности и др. Рекомендация: при взаимодействии с коллегами необходимо быть вежливым и доброжелательным, во всех трудных ситуациях при общении и взаимодействии с коллегами необходимо быть спокойным

и сдержанным, при этом не хранить в себе недосказанность и решать все вопросы по мере их поступления. Нужно находить общий язык с коллегами, а не избегать их, в любой ситуации нужно находить компромисс. Взаимодействие с руководством. Разногласия, недопонимания и конфликтные ситуации с руководством могут возникать по разным причинам. Рекомендация: При общении и взаимодействии с руководством важно соблюдать субординацию, общаться вежливо и спокойно, не стоит повышать голос.

При возникновении не благоприятных ситуаций желательно решать их наедине с руководством, не при коллегах, следует быть корректным и сдержанным. В любой ситуации старайтесь найти компромисс. Трудность составления учебно-методической документации, в силу не большого опыта и маленького стажа. Рекомендация: Начинаящий педагог должен постоянно учиться, развиваться, прогрессировать становиться более опытным и квалифицированным педагогом, идти в ногу со временем. Набираться опытом можно и нужно у более опытных коллег. В случае возникновения вопроса, различного характера, не стесняться, а вежливо и корректно обратиться к коллегам. Не стоит откладывать важные вопросы, в надежде, что они решаться сами собой. На добро отвечайте добром и никогда не забывайте, что когда-то вы тоже пришли в школу молодым и малоопытным учителем.

Рассмотрим некоторые пути решения проблемы нехватки квалифицированных педагогических кадров в образовательных организациях РФ. Самый логичный, казалось бы, путь решения данной проблемы — увеличение заработной платы учителей, но не самый простой, т.к. средние образовательные школы — школы бюджетного финансирования. Такие образовательные организации, к сожалению, не располагают большим бюджетом. Реструктуризация бюджета образовательных организаций и увеличение фонда стимулирующих выплат в каждой школе смогут помочь в данной проблеме. Что касается повышения статуса учителя в современном обществе: данный путь решения проблемы невозможен без активной пропаганды высокого статуса учителя [2, с. 217].

В первую очередь, в этом должно быть заинтересовано правительство РФ и органы местного самоуправления, т.к., не уважающий учителя ребенок, не будет уважать никого. Также необходима поддержка директивного руководства в школах. К сожалению, в настоящее время руководство в школах более благосклонно к требованиям и жалобам учеников и их родителей, нежели к своему преподавательскому составу [3, с.115].

Рассматривая проект модернизации педагогического образования, можно отметить его дальнейший путь развития: 1) данный проект целенаправлен на расширение списка ВУЗов — участников; 2) также он направлен на ориентацию абитуриентов на педагогические специальности; 3) проект будет направлен на разработку более углубленного в профессиональную деятельность курса обучения студентов педагогических специальностей; 4) также будут разрабатываться программы дополнительного профессионального образования [4, с.134].

В заключение стоит отметить, что для того, чтобы решить проблему нехватки педагогических кадров в образовательных организациях, недостаточно будет придерживаться одного или только нескольких из перечисленных путей решения данной проблемы. Интегрированное использование всех путей решения приведет к положительному результату. Я считаю, что данная проблема одна из тех проблем в современном образовании РФ, которую стоит решать одну из первых.

Список литературы

1. Ситник, А. П. Молодой учитель нуждается в помощи // Народное образование. 2015. № 9. С. 41—47.
2. Ходаков, А. И. Социально-профессиональная позиция и стиль деятельности молодого учителя. М. : Прометей. 2012. 216 с.
3. Шадрина, Т. В. Отношение молодых учителей к своей профессиональной деятельности молодого учителя. М. : Дрофа. 2012. 115 с.
4. Климов, Е. А. Психология профессионального самоопределения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Е. А. Климов. 4-е изд., стер. М. : Издательский центр «Академия». 2010. 134 с

Ринкевич Алла Юрьевна,
воспитатель

Эйсмонт Светлана Анатольевна,
воспитатель, государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №5 комбинированного вида; Российская Федерация, 198259, Санкт-Петербург, Красносельский район; ул. пограничника Гарькавого, д.48, корп.3, лит А.; e-mail: sveta10051961@yandex.ru

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА: «ЧТО ПОМОЖЕТ НЕ БОЛЕТЬ»

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: здоровье детей; здоровый образ жизни; укрепление здоровья; сохранение здоровья; укрепление иммунитета; уголки здоровья; двигательная активность; валеология; воспитание валеологической культуры; валеологическая культура; методические разработки; дошкольники.

АННОТАЦИЯ. Методическая разработка создана в силу актуальности проблемы сохранения здоровья детей. Отражает эффективные подходы к решению вопросов оздоровления подрастающего поколения.

Целью данной разработки являются простые советы, обеспечивающие высокий уровень реального здоровья ребёнка и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения к здоровью и жизни человека, укрепление здоровья детей; создать условия для их своевременного и полноценного жизнерадостного развития; обеспечить каждому ребёнку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства и быть физически здоровым в дальнейшей жизни. Оздоровительные технологии, представленные в описании: двигательная активность и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье, полезные фитосборы обеспечат не только физическое укрепление здоровья, но и оздоровлению его психики. Только здоровый ребёнок с удовольствием включается во все виды детской деятельности, он жизнерадостен, открыт для общения со сверстниками и взрослыми. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех его свойств и качеств.

Разработка определяет основные направления, задачи формирования представления о компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни и реализацию их в домашних условиях и может быть полезна для родителей детей дошкольного и школьного возрастов или специалистов, работающих с детьми: воспитателям, учителям, сотрудникам центров дополнительного образования.

Rinkevich Alla Yurievna
educator

Eismont Svetlana Anatolievna
educator, State budgetary preschool educational institution kindergarten №5 combined type; Russian Federation, 198259, St. Petersburg, Krasnoselsky district; st. border guard of Garkavy, 48, building 3, letter A; e-mail: sveta10051961@yandex.ru

METHODOLOGICAL DEVELOPMENT: “WHAT WILL HELP NOT TO GET SICK”

KEYWORDS: children's health; healthy lifestyle; health promotion; maintaining health; strengthening the immune system; health corners; physical activity; valeology; education of valeology culture; valeological culture; methodological developments; preschoolers.

ABSTRACT. Methodological development was created due to the urgency of the problem of preserving the health of children. It reflects effective approaches to solving the problems of improving the health of the younger generation.

The purpose of this development is simple advice that ensures a high level of real health of the child and the upbringing of a valeological culture as a combination of a conscious attitude to the health and life of a person, strengthening the health of children; create conditions for their timely and full-fledged cheerful development; provide every child with the opportunity to joyfully and meaningfully live the period of preschool childhood and be physically healthy in later life. Wellness technologies presented in the description: physical activity and the formation of physical culture of preschoolers, hardening, breathing exercises, massage and self-massage, prevention of flat feet and the formation of correct posture, cultivating the habit of daily physical activity and health care, useful herbal teas will provide not only physical health promotion but also the improvement of his psyche. Only a healthy child is happy to participate in all types of children's activities, he is cheerful, open to communication with peers and adults. This is the key to the successful development of all spheres of the personality, all its properties and qualities.

The development defines the main directions, tasks of forming an idea of the components of a culture of health and a healthy lifestyle and implementing them at home and can be useful for parents of children of preschool and school age or professionals working with children: educators, teachers, employees of additional education centers.

Забота о здоровье ребенка занимает во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку в любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Забота о здоровом образе жизни — это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов.

На сегодняшний день одной из главных и значимых задач является сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста. Что, в свою очередь, регламентируется разными нормативно-правовыми документами, призванными помочь достичь определенных результатов стабильности в образовательных учреждениях, а также качественного улучшения здоровья детей дошкольного возраста.

Воспитание здоровой личности, личности, ориентированной на здоровый образ жизни, организация правильного образовательного и воспитательного процесса, использование доступных каждому дошкольному учреждению средств охраны здоровья и развития дошкольника является приоритетной задачей.

Качественное образование может быть достигнуто только лишь при создании определенных условий, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников ДОУ.

Данная методическая разработка «Что поможет не болеть» научит ваших детей понять, как окружающий мир влияет на здоровье человека. В предлагаемую методическую разработку входят следующие разделы:

- профилактика простудных заболеваний (самые действенные народные средства, а именно: пять способов укрепить иммунитет ребенка);

- уголок здоровья дома;

- прогулка и подвижные игры на воздухе.

Как же просто и без особых усилий и затрат укрепить здоровье детей? Как правильно действовать, чтобы ребенок рос крепким и здоровым?

Работая в системе дошкольного образования, мы наблюдаем, что родители (законные представители) часто теряются и не знают, как укрепить здоровье своего ребенка, жалуются на то, что ребенок часто болеет, простужается, вялый, капризный; также многие родители не представляют, как организовать быт ребенка, досуг.

В целом, для укрепления здоровья детей нужен необходимый минимум: желание родителей и правильные действия.

Первая мудрость: «Укрепляйте иммунитет ребенка»

Об иммунитете уже писано-переписано. А что же такое — иммунитет?

Иммунитет — это биологическая защита от инфекций, вызванных вирусами и бактериями. Но, повторяя расхожую фразу: «Иммунитет нужно укреплять!», невольно задаёшься вопросом, а что укреплять конкретно? Ведь иммунитет — это сложная система, в работе которой задействован ряд органов: вилочковая железа, костный мозг. Селезёнка, миндалины, а также множество клеток. Кожа, слизистые. Лёгкие, кишечник и другие органы, создающие физические и химические барьеры для проникновения бактерий, тоже имеют непосредственное отношение к иммунной системе. Вот и получается, что укрепление иммунитета, равносильно укреплению организма в целом, налаживанию работы всех его систем.

Говорить о закаливании в сентябре уже неактуально. Можно повторить, что и малышу, и подростку важно соблюдать режим дня (спать не менее 9-10 часов, 2-3 часа проводить на свежем воздухе), но большинство детей и так достаточно спят, и гуляют и при этом всё равно болеют. Что же тогда?

Вот те методы, которые можно считать действенными.

Диетический: добавь витамины и йогурт!

Важные элементы питания

В первую очередь в формировании и поддержании иммунной системы важную роль играют витамины. Очень хорошо, если ваш ребенок все лето ел свежие овощи, фрукты и ягоды. Однако нужно помнить о том, что витамины в организме не накапливаются, а сразу же усваиваются, поэтому фрукты и овощи обязательно должны присутствовать в рационе круглый год, особенно осенью.

Чтобы повысить сопротивляемость организма ребенка сезонным заболеваниям, стоит включить в рацион продукты, богатые витамином А (каротином). Детям обязательно нужно есть салат из сырой моркови со сметаной, тыкву со

сливочным маслом, печеночные оладьи и яйца, поскольку эти продукты содержат данный витамин в большом количестве.

Витамины группы В нормализуют общий обмен веществ, благотворно сказываются на процессах кроветворения. Ими богаты молочные и мясные продукты, крупы, листовые и стручковые овощи, морепродукты. Но не существует универсального продукта, в котором одинаково высоко содержание всех витаминов этой группы, поэтому Роспотребнадзор рекомендует сочетать в своем рационе разные источники витаминов группы В.

Особенно хорошо укрепляет иммунитет витамин С. Больше всего он содержится в свежих овощах, фруктах, ягодах и зелени. Готовить эти продукты нужно с минимальной тепловой обработкой, поскольку концентрация витамина С снижается с повышением температуры. Порции должны быть небольшими, но присутствовать в рационе регулярно.

Еще одним важным фактором в формировании крепкого иммунитета у детей является здоровая микрофлора кишечника.

Важно, чтобы в меню ребёнка присутствовали продукты, содержащие пробиотики: употребление живых бактерий, активизирует микрофлору кишечника и помогает справиться с простудой. Натуральный йогурт — главное условие!

Чаще давайте своему ребенку и другие кисломолочные продукты, богатые полезными бактериями, например ряженку кефир. Они предотвратят появление дисбактериоза и нормализуют работу пищеварительной системы.

Напитки в укреплении иммунитета также важны. Они нормализуют водный баланс и помогают витаминам усваиваться. Лучше всего для этой цели, конечно, подходит простая очищенная вода. Организм не тратит ресурсов на поглощение дополнительных веществ, и вода сразу начинает «работать». Многие напитки могут становиться источниками витаминов. Например, отвар шиповника богат витамином С. Его пьют курсами по две недели с последующим перерывом на месяц. Однако важно помнить: отвар способствует выведению калия из организма. Поэтому вместе с термосом с этим напитком положите своему ребенку курагу, изюм или банан, так как эти продукты имеют высокое содержание калия.

Большое значение имеет не только то, что едят дети, но и сколько раз в день они это делают.

Обязательные приемы пищи — завтрак, обед и ужин — должны быть дополнены вторым завтраком и полдником.

Правильное питание — это самая лучшая профилактика заболеваний в любом возрасте. И чем дольше вы его придерживаетесь, тем более здоровыми становитесь. В ваших силах подсказать детям, какие продукты нужно есть, чтобы вырасти здоровыми и сильными

Спортивный: прыгаем и бегаем!

Хотите, чтобы ребёнок рос здоровым, подружите его со спортом. Спорт снижает все виды напряжения. Для укрепления организма подходит любой спорт: гимнастика, футбол, спортивные танцы, фигурное катание, волейбол,

теннис — важно, чтобы ребёнок достаточно двигался. Чтобы сделать правильный выбор, необходимо учитывать различные аспекты (интересы ребенка, его темперамент, индивидуальные особенности, удаленность спортивной школы от дома). Однако большинство специалистов едины во мнении, что огромную роль в физическом и умственном развитии детей играют командные виды спорта. Например, волейбол, футбол и баскетбол.

А семейные спортивные игры с мячом — это не просто развлечение, а целый комплекс упражнений (растяжка, прыжки, бег), которые:

- стимулируют рост ребенка;
- развивают мышечный каркас и зрительный аппарат;
- улучшают координацию движений и моторные реакции;
- способствуют формированию командного духа.

Правильно подобранные упражнения, а также игры помогут укрепить мышечный корсет ребёнка и его осанку, улучшить иммунитет, избавиться от определённых недугов и, конечно, поднять настроение за счёт выделяющихся в крови эндорфинов.

Кроме того, известно, что подвижные игры стимулируют работу мозга, поэтому двигательная активность вкупе с умственной активностью идеальное сочетание для всестороннего развития ребёнка.

Натуропатический: природа лечит!

Малина, калина, инжир с молоком, лимонный напиток, настои трав и натуральные витаминные комплексы следует начинать давать не во время болезни, а до неё- для профилактики простуд. Для детей старше трех лет рекомендуем следующие рецепты.

Ромашковый чай.

1 ч. ложку цветков ромашки залить стаканом кипятка, настояться 5-10 минут, выпить настоем до завтрака или на ночь. Чай обладает укрепляющим действием.

Напиток из шиповника и смородины.

1 ст. ложку сушёных плодов шиповника, 1 ст. ложку чёрной смородины положить в термос и залить стаканом кипятка, через час процедить и добавить мёд по вкусу. Напиток способствует профилактике простуд и выведению из организма радиоактивных веществ.

Конфеты из сухофруктов.

По 200 г кураги, чернослива, инжира, черного изюма, три лимона перемолоть на мясорубке, добавить 3-5 ст. ложек мёда. Смесь давать по 1 десертной ложке утром и вечером (если малыш не страдает аллергией на продукты пчеловодства и цитрусовые). Укрепляет сердечно-сосудистую систему, обогащает организм витаминами, налаживает работу кишечника.

И, конечно, приучайте ребёнка к чесноку, обладающему противомикробным действием.

Укрепляйте организм ребёнка свежими витаминами до начала сезона простуд.

Психологический: установка на здоровье

Стресс- один из факторов защитных сил: в период сильных нагрузок ребёнок болеет чаще.

Для хорошего иммунитета ребёнку важно находиться в спокойной психоэмоциональной атмосфере. Важнейшая задача взрослых- учить детей спокойно реагировать на любые проблемы и во всём искать позитив.

И последнее. Не водите ребёнка в места массового скопления народа во время эпидемии гриппа. Перед сном не менее 10 минут проветривайте детскую комнату.

Иммунитет ребёнка достаточно силён, чтобы дать отпор вирусам!

Вторая мудрость: «Уголок здоровья дома»

Для чего же этот уголок здоровья необходимо создать именно дома? Двигательная активность детей, физическое совершенствование и закаливание организма — вот эффективное средство для укрепления здоровья.

Это можно сделать своими руками.

– мелкие физкультурные пособия (полотняные мешочки, 10*15 см, набитые речным песком, либо рисовой или гречневой крупой) используют для развития правильной осанки, нося их на голове и служат для метания в вертикальную и горизонтальную цели.

Цветной шнур-косичка 60-70 см длина. С таким шнуром выполняются упражнения как с гимнастической палкой, а также для прыжков (вперед-назад, слева-направо);

тропинка с пуговицами для профилактики плоскостопия;

– мини-гантельки (пластиковые бутылочки, набитые песком) из под йогурта 12-12 см высотой, для двух рук;

– пробки от пластиковых бутылок, носовые платочки для захватывания пальцами ног для профилактики плоскостопия;

– мячи, обручи разных размеров

– «султанчики», из полиэтиленовых пакетов для метания в цель.

Располагать уголок следует, по возможности, ближе к свету, чтобы был приток свежего воздуха. Такой уголок может занимать 1,5 — 2 м², располагаться в углу комнаты, что позволит подходить к нему с двух сторон.

И, наконец, третья мудрость — прогулка и подвижные игры на воздухе.

Значение свежего воздуха намного выше, чем многие считают. Так в чем польза прогулок на свежем воздухе?

Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям, повышают настроение, избавляют от стресса, укрепляют иммунитет.

Говорят, «Нет плохой погоды, есть плохая одежда», поэтому гулять необходимо каждый день в любую погоду, упражняя детей в движениях (бег, прыжки, подскоки, лазанье и другие, доступные возрасту, упражнения). Чтобы прогулка была интересной и насыщенной желательно брать выносной материал: кегли, мячи, бадминтон, летающие тарелки, городки, скакалки и др., чередуйте его.

И в заключении хотим сказать слова, которые помогут понять необходимость данной темы:

Соблюдение норм здорового образа жизни является надежной гарантией хорошего психо-физического самочувствия дошкольника.

Пусть здоровье вашего ребенка будет под надежной защитой!

Список литературы

1. Алферова, В. П. Как вырастить здорового ребенка. Л., Медицина, 1991.
2. Амосов, Н. М. Раздумье о здоровье. М., ФИС, 1987.
3. Аркин, Е. А. Ребенок в дошкольные годы / под ред. А. В. Запорожца и В. В. Давыдова. — М. : Просвещение, 1968.
4. Богина, Т. Л. Режим дня в детском саду / Т. Л. Богина, Н. Т. Терехова. — М., 1987.
5. Боровкова, Т. И., Морев, И. А. Мониторинг развития системы образования. Часть 2. Практические аспекты : учебное пособие. — Владивосток : Изд-во Дальневосточного университета, 2004. — 134 с.
6. Вавилова, Е. Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость М.,1981.

Скачкова Марина Евгеньевна,

студентка 4 курса, института естествознания, физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: marina.skachkova.00@mail.ru

Русинова Мария Павловна,

научный руководитель, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: mar1883@yandex.ru, SPIN-код: 4763-0200

ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: домашние задания; физическая культура; школьники; физическое воспитание; физическое развитие; физические упражнения; физические качества; методика преподавания физической культуры; уроки физической культуры; самостоятельная деятельность; здоровье школьников.

АННОТАЦИЯ. Статья посвящена влиянию домашнего задания по физической культуре на здоровье и развитие физических качеств обучающихся. Так же в статье рассмотрены правила организации домашнего задания, которые помогут правильно и легко организовать самостоятельную деятельность. Так же расписаны, какие можно использовать виды домашнего задания, чтобы они были не однотипные и интересные. Предметом исследования являются средства и методы организации домашних заданий по физической культуре. Цель исследования — выявить правила организации домашних заданий, а также виды домашних заданий, способствующие повышению интереса среди обучающихся к систематическим занятиям физической культурой. В работе были использованы теоретические методы исследования — анализ научной и методической литературы. В результате исследования были выделены такие виды заданий по физической культуре, как работа с учебником, физкультурная пауза, утренняя гимнастика, рефераты, проектная деятельность, дневники самоконтроля. Было установлено, что применение домашних заданий по физической культуре обеспечивает увеличение двигательной активности обучающихся, а также способствует повышению интереса к предмету. Применять домашнее задание по физической культуре лучше начинать с начальных классов, чтобы у детей появлялся интерес к занятиям и с каждым годом будет намного проще с организацией домашнего задания.

Skachkova Marina Evgenievna,

4th year student, Institute of Natural Sciences, physical culture and tourism, e-mail: marina.skachkova.00@mail.ru

Rusinova Maria Pavlovna,

Supervisor, Ural State Pedagogical University; Russian Federation, 620091, Yekaterinburg, avenue Cosmonauts, 26; e-mail: mar1883@yandex.ru

THE POSSIBILITIES OF USING HOMEWORK IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

KEYWORDS: hometasks; Physical Culture; pupils; physical education; physical development; physical exercise; physical qualities; methods of teaching physical education; physical education lessons; independent activity; schoolchildren's health.

ABSTRACT. The article is devoted to the influence of physical education homework on the health and development of physical qualities of students. The article also discusses the rules of homework organization, which will help to organize independent activities correctly and easily. They also describe what types of homework can be used so that they are not of the same type and interesting. The subject of the study is the means and methods of organizing homework on physical culture. The purpose of the study is to identify the rules for the organization of homework, as well as the types of homework that contribute to increasing interest among students in systematic physical education. Theoretical research methods were used in the work — the analysis of scientific and methodological literature. As a result of the study, such types of physical education tasks as working with a textbook, physical education break, morning gymnastics, essays, project activities, self-control diaries were identified. It was tired.

Современные дети чаще всего совсем не занимаются спортом вне школы и это плохо сказывается на их здоровье. Только уроки физической культуры недостаточны для поддержания необходимого минимума двигательной активности. Домашние задания по физической культуре способствуют развитию основных физических качеств и повышению уровня физической активности.

Выполняя их обучающиеся приобщаются к систематическим физическим занятиям. Хорошо выполняя домашние задания, обучающиеся приучаются добросовестно работать, совершенствуют двигательные навыки и умения, развивают необходимые физические качества.

Домашние задания по физической культуре способны так же уменьшить умственную нагрузку, а не только развивать физические качества.

Целью исследования стало выявление правил организации домашних заданий, а также виды домашних заданий, способствующие повышению интереса среди обучающихся к систематическим занятиям физической культурой. Предмет исследования — средства и методы организации домашних заданий по физической культуре. В работе были использованы теоретические методы исследования — анализ научной и методической литературы.

Выполняя самостоятельно физические упражнения можно избежать малый подвижный образ жизни обучающихся. Но у обучающихся недостаточно сформированы навыки самостоятельного использования физических упражнений. Поэтому учителю физической культуры нужно формировать навыки самостоятельной деятельности обучающихся. [2, с. 294]

Чтобы правильно организовать самостоятельную деятельность надо соблюдать условия:

1. Необходимо доходчиво объяснять цель каждого упражнения, чтобы обучающиеся стремились к осознанному выполнению.

2. Упражнения должны быть несложными по координации и не требующие страховки.

3. Только после ознакомления с учебным материалом на уроке можно задавать задание по физкультуре.

4. Для того чтобы обучающиеся ясно представляли содержание и технику выполнения упражнений, задание должно быть подробно объяснено.

5. Для самостоятельного выполнения подбирают упражнения, при систематическом выполнении, которых результаты увеличиваются через определённое время.

7. Контроль за их выполнением осуществляется в домашних условиях взрослыми.

8. Проверка проводится текущим, фронтальным способом. Проверяется правильность выполнения упражнений, оценивается прирост количественных показателей.

9. Для формирования позитивного отношения обучающихся к самостоятельному выполнению физических упражнений необходима постоянная, положительная мотивация к физической культуре, так как отношение обучающихся к урокам физкультуры, интерес к самостоятельному выполнению упражнений является одним из важных условий эффективности самостоятельной учебной деятельности.

10. Так же с формированием мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, воспитывается интерес к физической культуре.

11. Нужно чтобы родители тоже включались с ребенком к выполнению физических упражнений. Тогда интерес к занятиям физической культуры будет увеличиваться.

12. Каждый ребёнок нуждается в одобрении своей деятельности, в поощрении за достижения, ставшие результатом его собственного труда.

Домашние задания по физической культуре, особенно в начальной школе, повышают интерес к предмету «физическая культура», способствуют повышению физической подготовленности и воспитанию самостоятельности, чувства ответственности [3, с. 480].

Нужно не забывать учитывать возраст обучающихся при организации самостоятельных занятий физической культурой. При этом следует ориентироваться на следующее деление по возрастным группам: ученики 1-3, 4-6, 7-9 классов. В отдельных случаях в состав той или иной группы могут входить дети более младшего или старшего возраста. Но тогда и содержание заданий обучающихся, и нагрузка должны быть различными, соответствующими возрасту [6, с. 80].

Не надо и забывать о состоянии здоровья обучающихся. Детям, менее физически крепким и отстающим в физическом развитии, следует оказывать особое внимание, регламентируя объем и интенсивность упражнений.

Домашние задания не должны быть однообразными и шаблонными: однообразие утомляет учеников, ведет к потере интереса. Содержание современных программ позволяет использовать разнообразные виды домашних заданий, следовательно, снизить утомляемость обучающихся и избежать потери к предмету [4, с. 82].

Виды домашнего задания:

- Физкультпауза; способствуют активизации нервной системы и повышению тонуса. Включать в себя дыхательные упражнения и упражнения для глаз. С целью улучшения мозгового кровообращения применяются упражнения, состоящие из наклонов и поворотов головы. В тех случаях, когда условия не позволяют проделывать упражнения, в положении стоя, их можно выполнять, не вставая из-за стола.

- Утренняя гимнастика; Регулярно выполняя утреннюю гимнастику укрепляются все системы организма, улучшает кровообращения, укрепляет двигательный аппарат и развивает физические качества. [1, с. 160]

Рефераты, проекты; Реферат — это краткое изложение в письменном виде результатов самостоятельного исследования определенной темы на основе анализа научной литературы. Цели реферата: углубление знаний, обучающихся в области физической культуры; привитие навыков самостоятельной работы; умение поиска материалов по выбранной теме реферата; умение анализировать, систематизировать и обобщать ее в соответствии с исследуемой темой; умение использовать информационные технологии.

- Дневник самоконтроля по физической культуре. Самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм. Основными методами самоконтроля — инструментальные и визуальные.

Дневник самоконтроля: помогает занимающимся лучше познавать самих себя; приучает следить за собственным здоровьем; позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания; определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил; какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность. [5, с. 660]

Таким образом применять домашнее задание жизненно необходимо — это ни у кого не вызывает сомнения. Если организовать эту работу правильно начиная с первого класса, то многие трудности отступят. Постоянные занятия физическими упражнениями совершенствуют деятельность всех органов и систем, перестраивается вся работа организма человека. Вместе с закаливанием физические упражнения — важнейшее средство предупреждения заболеваний. Чтобы занятия физическими упражнениями принесли наибольшую пользу, необходимо подбирать физические упражнения и нагрузки, соответствующие возрастным особенностям.

Список литературы

1. А. В. Менхин. Рекреативно-оздоровительная гимнастика. Учебное пособие. — М. : Физическая культура, 2007. — 160 с.
2. А. Г. Хрипкова. Возрастная физиология и школьная гигиена / А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова. — М. : Просвещение, 1990. — 294 с.
3. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры и спорта. — М. : Academia, 2013. — 480 с.

4. Киселев, П. А., Киселева, С. Б. Справочник учителя физической культуры/П. А Киселев, С. Б Киселева — Волгоград: Издательство «Учитель», 2010 — 82с.
5. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5-9 классов / С. Г. Арзуманов. — Ростов н/Д: Издательство «Феникс», 2008 — 660с.
6. Андрюхина, Т. В. Физическая культура. 5-7 классы. Рабочая программа. К учебнику С. В. Гурьева «Физическая культура». — М. : Русское слово — учебник, 2013. — 80 с.

Совет Ерханат,

преподаватель-ассистент, Жетысуский университет имени И. Жансугурова; Казахстан, 040009, г.Текели, ул. Казахстан, 21/3; e-mail: erhanat.sovet.86@mail.ru

ДЕТЕКТИВНЫЙ ЖАНР В КАЗАХСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: казахская литература; казахские писатели; литературное творчество; литературные жанры; детективы; литературные образы; литературные герои; литературные сюжеты; следователи; сыщики; ищейки; письмо; логика.

АННОТАЦИЯ. В научном проекте указывается, что самый читаемый во всем мире жанр литературы — это жанр детектива. Если в мировой литературе в этом жанре произведения Агаты Кристи имеют самое большое количество переводов на языки мира, общий тираж ее произведений достиг рекордного уровня, то в казахской литературе второй половины XX века самым большим тиражом разошлись произведения Кемеля Токаева, хотя детектив считается молодым жанром в отечественной литературе.

В статье приведены аргументы о соответствии приключенческих произведений Карима Баялиева требованиям жанра детектива. К примеру, если в художественной литературе больше говорится о персонажах и их взаимоотношениях, то в детективных произведениях предметы и вещи, их очередность, последовательность изображаются на одном уровне с героями сочинения, что и наблюдается в произведениях К. Баялиева.

Холмс и доктор Ватсон в произведении «Долина ужаса» Артура Конан Дойля в соответствии с теорией раскрывают тайну, сделав логический анализ шифрованного письма. Такой же прием встречается в повестях Кемеля Токаева «История в Саргабане» («Саргабанда болған оқиға»), «Посягательство» («Қастандық»).

В статье подчеркивается, что жанр детектива в казахской литературе становится неизменной частью мировой литературы, сделан вывод о соответствии жанровым требованиям, предъявляемым к приключенческим произведениям, теоретически обосновано сходство произведений Э. Орци-Рено, Эдгара Алана По, Агаты Кристи.

Изучение произведений в этом жанре, пропаганда исследований для специальностей журналистики, филологии остается актуальным вопросом. Поэтому необходимо больше писателей привлекать к развитию жанра детектива. Детективные произведения повышают читательскую активность, развивают их логическое мышление. Учитывая, что грамотность человека непосредственно связана с литературой, необходимо, не отставая от мировой литературы, возродить жанр детектива в казахской литературе.

Sovet Erkhanat,

teacher-lecturer, Zhetysu University named after I. Zhansugurov; Kazakhstan, 040009, Tekely, Kazakhstan, 21/3; e-mail: erhanat.sovet.86@mail.ru

DETECTIVE GENRE IN KAZAKH LITERATURE

KEYWORDS: Kazakh literature; Kazakh writers; literary creativity; literary genres; detectives; literary images; literary heroes; literary subjects; investigators; detectives; bloodhounds; letter; logics.

ABSTRACT. The scientific project indicates that the most widely read genre of literature in the world is the detective genre. If in the world literature in this genre the works of Agatha Christie have the largest number of translations into the languages of the world, the total circulation of her works has reached a record level, then in the Kazakh literature of the second half of the 20th century, the works of Kemel Tokayev have sold the largest circulation, although the detective story is considered a young genre in the domestic literature.

The article presents arguments about the compliance of Karim Bayaliev's adventure works with the requirements of the detective genre. For example, if fiction talks more about characters and their relationships, then in detective works, objects and things, their order, sequence are depicted on the same level with the heroes of the work, which is observed in the works of K. Bayaliev.

Holmes and Dr. Watson in Arthur Conan Doyle's *The Valley of Terror*, in accordance with the theory, reveal the secret by making a logical analysis of the ciphered letter. The same technique is found in the stories of Kemel Tokayev "History in Sargaban" ("Sargabanda bolgan oқиға"), "Encroachment" ("Kastandyk").

The article emphasizes that the detective genre in Kazakh literature is becoming an invariable part of world literature, the conclusion is made about the compliance with the genre requirements for adventure works, the similarity of the works of E. Orzi-Renaud, Edgar Allan Poe, Agatha Christie is theoretically substantiated.

The study of works in this genre, the promotion of research for the specialties of journalism, philology remains a topical issue. Therefore, it is necessary to involve more writers in the development of the detective genre. Detective works increase reader activity, develop their logical thinking. Given that human literacy is directly related to literature, it is necessary, keeping up with world literature, to revive the detective genre in Kazakh literature.

Слово «Detect» в переводе с английского означает «раскрыть», «обнаружить, открыть», «сказать точно, явно». Детектив — изображение процесса раскрытия преступления [1,102]. То есть, раскрыть секретную неопределенность тайны. Во все времена людей увлекала идея раскрыть таинственный мир природы, секреты загадок. А добивались успеха в раскрытии тайн и распутывании сложных хитросплетений в приключениях только внимательные, наблюдательные, способные, умные личности. Умозаключения человека, хитрое манипулирование человеческими слабостями, коварство одних, предусмотрительность других являются основой жанра детектива в художественной литературе.

В казахской литературе менее исследованный, самый молодой жанр — детектив. Одной из причин можно назвать сложившееся понятие о том, что это порождение западной литературы, а также равнодушие к жанру со стороны литературоведов. Исследователь С. Динамов назвал детектив «единственным жанром, сформированным на основе буржуазного общества» [2,23]. В Большой Советской энциклопедии (1952) дано определение жанру: «...один из видов авантюрной приключенческой литературы. В основном в детективной литературе добрый сыщик идет по следу преступника, после череды событий добивается цели и раскрывает преступление, то есть заканчивается проявлением картины буржуазного образа жизни» [3,11]. Исследователь А. Адамов считает детективный роман одним из видов, где опасный жизненный материал и все сюжетные события подчинены поиску решения тайн уголовного преступления [4]. Б. Райнов утверждает, что в этом жанре сохраняется лишь литературное повествование, относящееся к преступному событию [5]. А. Вулис, исследовавший поэтику детектива, указывает на то, что характерными признаками жанра

обязательно является отрицательный пред обществом образ преступника, а главным героем является следователь, сюжетные события обязательно относятся к преступлению, а злодеи непременно терпят поражение [6].

Писатели и критики хорошо знают, что писать прозаическое произведение в жанре детектива довольно сложно. Написанное без системы, говоря математическим языком, не выдержанное в логической последовательности, оно будет просто безграмотным [7,4]. Прозаическое произведение, написанное в жанре детектива, ведет читателей в мир тайн, заставляя логически мыслить над секретами, опираясь на явные свидетельства и доказательства. Поэтому писатель дает возможность читателю самостоятельно проводить расследование. Только интеллектуально подкованный читатель сможет распутать хитросплетения событий автора произведения. Конечно, только в конце текста читатель сможет убедиться в правильности или ошибочности своего решения. Главное отличие такого прозаического сочинения в том, что читатель очень внимательно читает произведение, в нетерпении желая увидеть развязку. Поэтому читательский интерес к жанру детектива очень высок [8,9].

Согласно проведенному в 1986 году институтом Гэллапа анкетированию в США 60 % мужчин, 64% женщин, а из населения с высшим образованием 74% людей читают произведения в жанре детектива [9,9].

В работе Тибора Кестхейи «Анатомия детектива» указывается, что «произведения Агаты Кристи, признанной королевой детектива, переведены на 103 языка мира, а общий тираж приблизился к 500 000 000» [10,6]. В казахской литературе таких исследований не проводилось. Однако, опираясь на некоторые источники, можно сделать вывод о многочисленности читательской аудитории в жанре детектива по тиражам произведений К. Токаева. «Всем известно, что в этой сфере творил писатель Кемель Токаев. У него в этом жанре было издано несколько книг. Тогда он получал премии Министерства внутренних дел за произведения в жанре детектива. Например, одна его книга вышла тиражом в 450 тысяч. Шерияздан Елеукенов, бывший в то время руководителем издательства, попенял тогда: «Даже произведения Ауезова не выходили таким тиражом», — вспоминает Заманбек Абдешов» [11,39-40]. Однако будет неправильным говорить, что в настоящее время жанр детектива в казахской литературе возрождается. Конечно, кроме произведений Кемеля Токаева, есть повести Карима Баялиева «Ар жазасы», «Бөтен бала», роман С. Бакбергенова «Қан тозаң», рассказ Шойбека Орынбай «О дүниеден соғылған қоңырау», повести Дархана Бейсенбекулы «Қылтұсау», Талаптана Ахметжан «Үйірі жоқ көкжал», написанные в жанре детектива.

Остин Фримен отметил, что одна из особенностей жанра детектива основывается на теории. Читатель в процессе чтения воспринимает себя в качестве главного героя, ведущего расследование. Всем интересен жанр детектива, но только глубокие мыслители, владеющие исследовательскими методами, смогут постичь смысл. Согласно классическим канонам, композиция произведения детективного жанра опирается на научную систему мышления: определить событие (преступление), применить методику сбора сведений, информации (доказа-

тельства, показания свидетелей), провести настоящее расследование (разоблачение), быть адвокатом и разбить доводы обвинения (судебное заседание).

Режи Мессак в своей книге «Детективный роман и система научного мышления» дал такое определение детективному произведению: «последовательно повествуется история раскрытия реально произошедшего события с точки зрения научной методологии и разумности». А Поль Моран раскрывает задачи детективного произведения с другой точки зрения: «кукла должна идеально двигаться, не отклоняясь от часового механизма» [9,127-128]. По этой причине детективные приключения больше соответствуют требованиям не художественной литературы, а научным требованиям. Франсуа Фоска заметил, что существует различие в системе дедуктивного мышления, встречающегося в детективных произведениях, а также в приключенческих романах и художественных сочинениях, имеющих криминальный уклон.

В соответствии с приведенными мнениями герои выполняют заранее отмеченные автором задачи и освобождают сцену. На сцене появляются неожиданные персонажи. Здесь важным становится не образ героя, а его действия. По этой причине герой и доказательства, следы и подписи, условия и время имеют равноценное значение, выполняют одинаково важную роль.

Если в художественной литературе больше говорится о персонажах и их взаимоотношениях, то в детективных произведениях предметы и вещи, их очередность, последовательность изображаются на одном уровне с героями сочинения. То есть, не только опытный сыщик, устанавливающий порядок в мире предметов, но и, возможно, искусственный интеллект. Несомненно, это мнение людей, мыслящих с точки зрения робота. Здесь опытный сыщик и читатель, думая синхронно, приходят к решению, которое не сможет сделать робот, опираясь на знание человеческой психологии, характеров, настроений. Получается, вместе с научным мышлением детектива изображается и его художественный образ. Особенно это заметно в творчестве Эдгара По. Очевидно, что человек пишет только до того уровня, которого он достиг. Так можно увидеть рост, величие пишущего человека. Здесь не нужно быть семи пядей во лбу. Например, наблюдения Шерлока Холмса не претендуют ни на какие научные требования, они лишь дарят замечательное настроение читателям, удивляя приключениями, увлекая авантюрами. Поэтому научное мышление Шерлока Холмса с точки зрения науки — источник хорошего настроения читателя, развивающий интеллектуальную активность. Загадки и тайны развивают интеллектуальную активность мозга.

Загадка — прародительница детективных произведений. Так же как и решение загадок требует от человека определенный уровень интеллекта, так и детективные истории требуют того же от читателя. Если предположить, что в казахской устной литературе, как в зачатке детективных произведений, притчи и афоризмы мудрецов являются своеобразным решением различных проблемных вопросов и споров, то, соответственно, сами ораторы и мудрецы, судьи и арбитры выступают в роли сыщиков в поиске правильного и справедливого решения. В мировой литературе Эдип, решивший классическую загадку

Сфинкса, получил царство, Мадан хан в сказке «Аяз би» своей находчивостью, мудростью, наблюдательностью сумел открыть тайну, стал визирем хана, а потом и ханом [12]. Этих персонажей с полным основанием можно назвать детективами в образцах устного народного творчества.

В 1748 году Вольтер в повести «Задиг и Судьба» написал о подобном событии. Такие же истории встречаются в казахской литературе. В легенде «Түйе іздеген біреу» рассказывается о путниках, повстречавших человека, ищущего своего пропавшего верблюда. Путники описали верблюда: «Верблюд слеп, хромает на одну ногу, короткий хвост? Нет, не видели». Хозяин потерянного верблюда, заподозрив двоих в воровстве, привел их к судье, требуя разьяснения. Когда судьба спросил их, откуда они знают приметы верблюда, если, как утверждают, не видели животное, тогда они объяснили, что определили приметы по увиденным следам. Верблюд щипал траву только с левой стороны, откуда путники сделали вывод, что несчастное животное слепо на правый глаз, хромоту верблюда видно по слабым отпечаткам следов, а о коротком хвосте догадались по катышкам, которые скотина разбрасывала далеко [13,4]. В рассказе Шевалье Майи похожими приметами являются слепота и хромота верблюда, а различаются тем, что в Цевалье де Майи у животного нет одного зуба, а в казахской литературе дается короткий хвост.

Таким же предстает в рассказе «Бүркітші» современного писателя Мухтара Ауезова настоящий сыщик Бекболат, умеющий читать следы животных как открытую книгу, а также его помощник Жанибек.

— Всё, молодой, теперь иди сюда! — сказал Бекбол, показывая два-три следа от копыт:

— Говорит, что были только взрослые лошади? Здесь же есть и жеребенок, и трехлеток... — остановился. Жанибек тоже четко увидел следы маленьких лошадей» [14].

Так следователь Бекболат узнал, что среди угнанных лошадей были и однолетки, и трехлетки.

«— Ойбай, Беке, думаешь, что нашел, ха! Вчера здесь паслись наши лошади. Это разве не Сымака кобыла с жеребенком? — рассмеялся он». В этом отрывке мы видим, что Жанибек не согласен с выводами Бекболата. Бекболат же приводит для убеждения Жанибека еще доказательства.

«-Вчера ведь наших коней отогнали отсюда после обеда? — сказал,- а теперь посмотри на этот помёт, это не вчерашний, а свежий. Этот навоз появился здесь ночью, или же утром! — двинувшись вперед:

— А теперь посмотри еще. Начало помёта здесь, а последний — воон там. Весь рассыпавшийся. Такой бывает, когда лошади несутся вскачь. Спокойно пасущиеся кони так не делают, — как бы убеждая себя, сделал зарубку на память. Жанибек подумал про себя: «бывает, что лошади кусают друг-друга просто так. Говорят, логово врага — Керегетас. Он прав». — Здесь как не смотри, не найти лошадок, Беке, — сказал вслух. Бекбол выслушал слова с недоверчивым видом. Сам же остановился на еще одном ровном месте:

— Ну тогда, что скажешь на это? — как бы споря с Жанибеком, чувствуя его внутреннее недовольство и сомнения, — посмотри на эту помятую траву со сломанными, раздавленными стеблями. Вот листочек со следами сильно надавленного копыта. Видишь вот тот отлетевший камешек? Вот ямка, где он лежал ранее, — показав место на тропинке, где осматривал камень, отлетевший от быстро скачущих лошадей, — сделал он вывод.

Здесь Бекбол собирался сделать вывод по своим наблюдениям. Причина была в самом сильном доказательстве, в пучке ковыля с правой стороны стремени. Одна из частей пучка, оторвавшись с корнем, отлетела на расстояние удара соила, повиснув на макушке невысокого щавеля. Опять бесспорно, что это ковыль, отлетевший от копыта скачущей лошади. Измерив примерно глазами расстояние от росшего ковыля до отлетевшего пучка, заметил, что получился приличный отрезок. К тому же совершенно прямой, как придорожный знак. Глянув на Жанибека с победоносным видом, уверенно усмехнулся:

— Пасущиеся кони, «просто так» скачущие, так прямо не бегут. На это Жанибек ничего не смог ответить [14].

Как мы уже отметили методы главного персонажа при расследовании преступления в произведении «Серендитаның үш ханзадасының қызықты оқиғалары мен саяхаты» Шевалье де Майи и в легенде «Түйе іздеген біреу» казахской устной литературы похожи на методы следователя Бекболата в рассказе Мухтара Ауезова «Бүркітші».

И в заключение хотелось отметить, несмотря на то, что первые признаки детективного жанра встречаются в древних художественных произведениях, по-настоящему определились жанровые характеристики и обозначилось обособленное развитие жанра только с произведений Эдгара По. За столетний период жанр всесторонне сформировался, установил свои принципы и постоянные характеристики, прошел разные ступени развития. И по сей день не потерял своего значения и содержания. Поэтому стали появляться различные пособия по написанию детективов. Каждый из авторов со-своему добавляет что-то новое. Произведения Эдгара По и Артура Конан Дойля соответствуют научным теориям Поля Морана, Остина Фримена, Режи Мессаа, Франсуа Фоска. Доказано наличие схожести детектива Кемеля Токаева с написанными сочинениями Эдгара По и Артура Конан Дойля. Детектив — занимательный жанр, дающий возможность читателям благодаря логическим умозаключениям получать истинно духовое, эстетическое наслаждение. Образное сочетание научного и образного мышления, глубина характера и внутренний мир персонажей показаны в приключениях героев произведения. Детектив — самое читаемое в мире произведение. О высоком интересе читателей казахской литературы к этому жанру можно судить по распространенному большому тиражу произведений Кемеля Токаева. Также в соответствии с теоретическими требованиями жанра детектива написаны в казахской литературе произведения М. Ауезова, Карима Баялиева, Саурбека Бакбергенова, Шойбека Орынбай и других писателей. Однако изучение произведений в этом жанре, пропаганда исследований для специальностей журналистики, филологии остается актуальным вопросом. Поэто-

му необходимо больше писателей привлекать к развитию жанра детектива. Поэтому что детективные произведения повышают читательскую активность, развивают их логическое мышление. Учитывая, что грамотность человека непосредственно связана с литературой, необходимо, не отставая от мировой литературы, возродить жанр детектива в казахской литературе.

Список литературы

1. Абдыкадыркызы Д. Детектив жанрының шығу тегі мен даму тарихы // Қазақ тілі мен әдебиеті.-2005. №3. -102-110 с.
2. Шотаев М. Детектив жанры және С. Бакбергеновтің «Қан тозақ» романы // Яссауи университетінің хабаршысы. Қоғамдық ғылымдар сериясы. -2002. №1. -23-26 с.
3. Галым Ж. Асқар тау, ағар бұлақ // Қазақ әдебиеті. 2003. — 20 январь. — 11 с.
4. Адамова А. Мой любимый жанр — детектив. —М. :1980, —12 с.
5. Райнов Б. Черный роман. М, Прогрес, 1975, 19-20 с.
6. Вулис А. Поэтика детектива // «Новый мир», 1978, N1, 248 с.
7. Едиге Б. Тау алыстаған сайын алып көрінеді // Туркестан. — 2004. — 25 апреля. 4-5 с.
8. Өгей жанрға ода немесе Кемел Тоқаевтың ізбасарлары неге жоқ?//Халық сөзі. — 2012. 3 февраля. — 7-9 с.
9. Нургазыұлы А. Қазақ детективінің ізашары // Егемен Қазақстан. — 2014. — 26 апрель. — 9-10 с.
10. Кестхейн Т. Анатомия детектива. — Будапешт: Корвима, 1989. -262 с.
11. Кемел Тоқаевтің ізбасарлары неге жоқ? Алқа. 2012. №12. 39-47 с.
12. Аяз би | Әдебиет порталы (adebiportal.kz)
13. Балкыбек А. Детектив жанры неге кенже қалып отыр//Қазақ әдебиеті. — 2001. — №40 (2722). — 4 с.
14. <https://kk.bookmate.com/library>
15. Хошаева Г. Детектив жанрында дерек мол// Ақиқат. -2005. №3 — 82-85 с.

Сундикова Юлия Анатольевна,

студентка 4 курса, института естествознания, физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: mega.sundikova@mail.ru

Русинова Мария Павловна,

научный руководитель, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: mar1883@yandex.ru, SPIN-код: 4763-0200

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ СПОРТИВНЫХ ИГР

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: здоровый образ жизни; формирование здорового образа жизни; здоровье школьников; сохранение здоровья; здоровьесбережение; школьники; спортивные игры; физическая культура; физическое воспитание.

АННОТАЦИЯ: Статья посвящена пониманию необходимости формирования бережного отношения подростков к собственному здоровью как к важнейшей человеческой ценности. Спортивные игры как средство и метод физических упражнений широко используются в образовательных учреждениях. Во время занятий спортом они решают образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи в соответствии с требованиями программы. Спортивные игры используются во время подготовки, соревнований и переходных периодов тренировок, но объем, характер и методы их использования меняются в соответствии с целями каждого этапа подготовки. Значение спортивных игр в тренировке физических качеств также велико: скорости, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Игры подчеркивают у детей чувство единения, товарищества и ответственности за действия друг друга. Правила игры способствуют сознательной дисциплине, честности, выдержке, умению взять себя в руки после сильного напряжения, обуздать свои эгоистичные порывы.

Предметом исследования являются спортивные игры как средство формирования здорового образа жизни. Цель исследования — теоретически обосновать особенности формирования здорового образа жизни школьников в процессе физического воспитания посредством спортивных игр. В работе использовались теоретические методы исследования — анализ научной и методической литературы. В результате исследования были сделаны выводы о значимости спортивных игр в процессе формирования здорового образа жизни.

Sundikova Yulia Anatolievna,

4th year student, Institute of Natural Sciences, physical culture and tourism; e-mail: mega.sundikova@mail.ru

Rusinova Maria Pavlovna,

Supervisor, Ural State Pedagogical University; Russian Federation, 620091, Yekaterinburg, avenue Cosmonauts, 26; Email:mar1883@yandex.ru

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF SCHOOLCHILDREN BY MEANS OF SPORTS GAMES

KEYWORDS: healthy lifestyle; formation of a healthy lifestyle; schoolchildren's health; maintaining health; health conservation; pupils; sport games; Physical Culture; physical education.

ABSTRACT. The article is devoted to understanding the need to form a careful attitude of adolescents to their own health as the most important human value. Sports games as a means and method of physical exercises are widely used in educational institutions. During sports, they solve educational, educational and health-improving tasks in accordance with the requirements of the program. Sports games are used during training, competitions and transitional periods of training, but the scope, nature and methods of their use change in accordance with the goals of each stage of training. The importance of sports games in training physical qualities is also great: speed, agility, strength, endurance, flexibility. Games emphasize children's sense of unity, camaraderie and responsibility for each other's actions. The rules of the game promote conscious discipline, honesty, self-control, the ability to pull yourself together after a strong strain, curb your selfish impulses.

The subject of the study is sports games as a means of forming a healthy lifestyle. The purpose of the study is to theoretically substantiate the features of the formation of a healthy lifestyle of schoolchildren in the process of physical education through sports games. The work used theoretical research methods — the analysis of scientific and methodological literature. As a result of the study, conclusions were drawn about the importance of sports games in the process of forming a healthy lifestyle.

Здоровый образ жизни — это вид, способ деятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья. Психологическая культура здорового образа жизни — составляющая часть общей и профессиональной культуры, что является системной характеристикой личности, которая представляет собой социально, онтологически и внутриличностно детерминированный уровень усвоения, осознание, использования и функционирования специальных психологических ценностей, в качестве которых выступают эффективные медико-психологические знания, умения, навыки, способности к здоровому образу жизни, сохранения и укрепления здоровья [1].

Уровень культуры здоровья определяется не только знанием резервных возможностей организма (физических, психических, духовных), но и умения правильно их использовать. Поэтому культура здоровья относится к системе важнейших ценностей человека. Огромные возможности в данном процессе имеют спортивные игры.

Сейчас у подростков в большом количестве случаев наблюдается снижение физической активности, поскольку в жизнь внедряются телевидение, видеотехника, компьютеры. Физическая активность и спорт призваны стать основным и повседневным средством улучшения, укрепления физического и психоневрологического здоровья всех групп населения, средством повышения жизненного тонуса с первых дней жизни человека, которое выступает неотъемлемой частью его общей культуры [2]

Спортивные игры как средство и метод физических упражнений широко используются в образовательных учреждениях. Во время занятий спортом они решают образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи в соответствии с требованиями программы. Спортивные игры используются во время

подготовки, соревнований и переходных периодов тренировок, но объем, характер и методы их использования меняются в соответствии с целями каждого этапа подготовки. Значение спортивных игр в тренировке физических качеств также велико: скорости, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Игры подчеркивают у детей чувство единения, товарищества и ответственности за действия друг друга. Правила игры способствуют сознательной дисциплине, честности, выдержке, умению взять себя в руки после сильного напряжения, обуздать свои эгоистичные порывы [3].

Установлено, что обязательной составляющей успеха в формировании интереса является соответствующая направленность в использовании средств воспитания. Так, метод примера используется, как в учебной, так и во внеклассной работе для конкретизации цели занятий физическими упражнениями, постановки перед школьниками близкой и дальней перспективы. Методы стимулирования, инструкции, поощрения и наказания активизируют мышление и действия учеников. [4].

Мотивировка, которая применяется в практической работе со школьниками, отвечает таким требованиям: наглядность; исходит из уровня развития учащихся; учитывает интересы и возрастные особенности детей; отличается лаконичностью, доступностью доводов; имеет личностный смысл.

Стимулирование — это специальная деятельность учителя, направленная на повышение учебной активности школьников с помощью внешних стимулов. Наиболее распространенными средствами стимулирования на уроках физической культуры является поощрение и наказание. [5].

В поощрении отражена степень педагогического воздействия на ученика, что выражается в положительной оценке его учебной деятельности и поведения. Каждый школьник испытывает постоянную потребность в одобрении своей деятельности по стороны учителя и сверстников. Поэтому в практической деятельности учителей поощрения является необходимым. К основным видам поощрения, применяемым в работе со школьниками, относят доверие учителя, одобрение, похвалу, высокую оценку, благодарность, похвальную грамоту. Применяются также и наказания, в частности замечания, осуждение, выговор. В то же время, учитывая возраст учащихся и их реакцию в практической деятельности, этому виду стимулирования должно отводиться мало внимания.

Подход должен быть сугубо индивидуальным. Одних интересуют выполнение обязанностей судьи и инструктора, другие увлекаются — туристическими походами, иных можно включать в организацию физкультурных праздников. Нужно учитывать, что ученики охотно занимаются такими видами физической культуры, которые им доступны, где они с успехом могут показать свои способности.

Дефицит движений детей школьного возраста становится причиной ослабления всего организма. Поэтому особую роль в профилактике заболеваний играет организация разнообразных игр на свежем воздухе. Особенно важны занятия с играми и корректирующей гимнастикой для детей, отнесенных к специальной медицинской группе. Не только уроки физической культуры, но и

активный отдых во время перемен, занятия играми на свежем воздухе после уроков способствуют составлению оптимального объема двигательной активности школьника. [6].

Начиная с первого класса в работе для решения задач урока, педагоги применяют методику игровой ситуации. Эффективность игр и упражнений в значительной степени зависит от их подбора. Подбираются задания согласно возрасту детей, их физического и умственного развития, индивидуальных особенностей. При подборе упражнений отдается предпочтение тем, которые соответствуют программному материалу, в данный период вызывают наибольшую заинтересованность детей.

Развитие физических качеств детей тесно связано с ростом и эволюцией организма. Во-первых, в школьном возрасте развитие одной качественной характеристики положительно сказывается на росте показателей других физических качеств. Во-вторых, в ходе возрастной эволюции организма есть периоды, когда формирование физических качеств происходит особенно интенсивно. Например, развитие двигательных умений и навыков приходится на возраст с 7 до 12 лет. В-третьих, воспитание физических качеств детей, как правило, связано со значительной физической нагрузкой. Дети в состоянии к ним адаптироваться лишь постепенно. Поэтому в структуре урока предвидится чередование нагрузок игровыми ситуациями, а положительный эмоциональный фон урока позволяет формировать заинтересованное отношение к занятиям, способствовать максимальному проявлению физических качеств у детей.

Старший школьный возраст характеризуется интенсивным развитием и перестройкой всего организма. Усиленно растет костная система, дети увеличиваются в росте, продолжает развиваться мышечная система (увеличивается масса мышц и их сила). В 14-15 лет завершается развитие двигательного анализатора, что улучшает развитие координации, точности и экономичности движений. Поэтому значительное внимание на уроках уделяется развитию скоростно-силовых качеств. Проводятся игры, в основном, общего характера, которые содержат определенные технические и тактические элементы. Это подготовительные игры к баскетболу, волейболу, футболу, а также спортивные игры с сокращенным регламентом времени (мини-баскетбол, мини-футбол). Не только в спортивных, но и в подвижных играх активно используется ролевое распределение функций (капитан, нападающий, защитник).

Таким образом применяя спортивные игры, мы упрощаем развитие двигательных умений и навыков, необходимых растущему организму для дальнейшей деятельности.

Список литературы:

1. Доклад «О человеческом развитии» Программы развития Организации Объединенных Наций. — URL: http://hdr.undp.org/en/media/HDR_20072008_RU_indicators
2. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. — Киев: Здоровье, 2014. — 247 с.
3. Былеева Л. В. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов ВУЗов и ССУЗов физической культуры /Л. В. Былеева, И. М. Коротков, Р. В. Климкова [и др.]. — М. : Спорт

АкадемПресс, 2002. — С. 138-139. — URL: https://studopedia.ru/6_86402_tema--podvizhnie-igri-vo-vneshkolnoy-rabote-s-detmi.html.

4. Сократов Н. В., Апрелева Н. Н., Акимова Л. А. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся в образовательных организациях и деятельности педагога. — Оренбург : ОГПУ, 2016. — 287 с.

5. Доклад «О человеческом развитии» Программы развития Организации Объединенных Наций. — URL: http://hdr.undp.org/en/media/HDR_20072008_RU_indicators.pdf.

6. Выпускная квалификационная работа (ВКР) «Роль подвижных игр в жизни школьника младшего возраста» <https://studizba.com/files/show/doc/40990-1-131469.html>

Суслова Марина Юрьевна,

студентка 4 курса, института естествознания, физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: ms9486173@gmail.ru

Пушкарева Инна Николаевна,

научный руководитель, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: inna.ru.80@mail.ru, SPIN-код: 7155-5662

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ, АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическое воспитание; физическая культура; физическое развитие; дополнительное образование; учреждения дополнительного образования; система дополнительного образования; воспитательная работа; история дополнительного образования; детские спортивные школы.

АННОТАЦИЯ. В современном обществе много различных проблем в сфере физической культуры и спорта. На конкретной ДЮСШ, взятой в качестве примера, рассмотрены некоторые из них. Целью исследования является анализ активных инновационных процессов в российском образовании на примере МКОДО ТГО «Талицкая ДЮСШ имени Ю. В. Исламова», проблем, возникающих перед системой образования в связи с катастрофически ухудшающимся качеством здоровья детей в последние годы, и систематизация весомой роли учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в их преодолении, включая особенности, влияющие на развитие сельского спорта; анализ востребованности системы непрерывного образования в сфере ФКиС, выстроенной по-новому — на цифровых информационных технологиях, и обобщение практики наставничества в образовательных организациях как одного из направлений профессиональной адаптации молодых педагогов.

При подготовке статьи использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, нормативно-правовых актов, информационно-аналитических материалов и выступлений Главы Талицкого городского округа (ТГО), руководителей структурных подразделений Администрации ТГО и директора МКОДО ТГО «Талицкая ДЮСШ имени Ю. В. Исламова» по вопросам развития образования, физической культуры и спорта, находящихся в публичном доступе, материалы встреч (бесед) с администрацией школ ТГО и ДЮСШ во время производственной практики.

Suslova Marina Yurievna,

4th year student, Institute of Natural Science, Physical Culture and Tourism, Ural State Pedagogical University; Russian Federation, 620091, Yekaterinburg, avenue Cosmonauts, 26; e-mail: ms9486173@gmail.ru

Pushkareva Inna Nikolaevna,

Supervisor, Ural State Pedagogical University; Russian Federation, 620091, Yekaterinburg, avenue Cosmonauts, 26; e-mail: inna.ru.80@mail.ru

PHYSICAL EDUCATION IN INSTITUTIONS OF ADDITIONAL EDUCATION: HISTORY AND MODERNITY, CURRENT PROBLEMS

KEYWORDS: physical education; Physical Culture; physical development; additional education; institutions of further education; system of additional education; educational work; history of additional education; children's sports schools.

ABSTRACT. There are many different problems in the field of physical culture and sports in modern society. On a specific youth school, taken as an example, some of them are considered. The purpose of the study is to analyze active innovative processes in Russian education on the example of the Talitskaya Youth School named after Yu.V. Islamov, the problems facing the education system due to the catastrophically deteriorating quality of children's health in recent years, and systematization of the significant role of additional education institutions of physical culture and sports orientation in overcoming them, including the features that affect on the development of rural sports; analysis of the demand for a system of continuing education in the field of FKIS, built in a new way — on digital information technologies, and generalization of the practice of mentoring in educational organizations as one of the areas of professional adaptation of young teachers.

Material and methods of research. The following methods were used in the preparation of the article

В России возможности для занятий физической культурой и спортом в свободное от учебы и работы время предоставляются в достаточно разнообразных формах. Это и физкультурно-оздоровительные центры, фитнес-центры, летние и зимние оздоровительные лагеря, физкультурно-спортивные клубы по месту жительства, туристские лагеря, туристско-экскурсионные базы и т.д. Но особую роль и место здесь занимают детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ), которые относятся к системе дополнительного образования детей.

Согласно Концепции, развитие дополнительного образования детей является важным фактором повышения социальной стабильности и справедливости в обществе путем создания условий для успешности каждого ребенка независимо от места жительства и социально-экономического статуса семей; оно выполняет функции "социального лифта" для значительной части детей, которая не получает необходимого объема или качества образовательных ресурсов в семье и общеобразовательных организациях, компенсируя, таким образом, их недостатки, или предоставляет альтернативные возможности для образовательных и социальных достижений детей, в том числе таких категорий, как дети с ограниченными возможностями здоровья, дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации. Это в полной мере относится к ДЮСШ конкретно по направлению физическая культура и спорт. О современных тенденциях на примере истории становления МКО ТГО «Талицкая ДЮСШ».

Талицкая ДЮСШ открыта 1 июля 1960 года. В течение более 20 лет школа имела единственную специализацию — лыжные гонки. Школа развивалась:

от 15 групп по лыжным гонкам и не более 200 учащихся в первый год до полу-сотни групп и более 500 учащихся в начале восьмидесятых. Затем школа начинает культивировать такой вид спорта, как хоккей, затем в школе открывается отделение мини-футбола. В 2006 году после присоединения спортивных клубов, расположенных в старых приспособленных помещениях на территории г. Талица, в ДЮСШ начинают работать новые отделения: единоборств, где занимаются каратисты и боксеры, спортивной аэробики, русских шашек, легкой и тяжелой атлетики. В настоящее время в школе насчитывается 1486 обучающихся по 13 видам спорта (баскетбол, бокс, волейбол, дзюдо, лёгкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, рукопашный бой, спортивная аэробика, футбол, хоккей, шашки); реализуется 13 дополнительных предпрофессиональных программ, 16 дополнительных общеразвивающих программ и 2 программы спортивной подготовки в таких видах спорта как лыжные гонки и бокс.

Т. е. на конкретном примере спортивной школы одного из самых крупных сельскохозяйственных муниципальных образований в Свердловской области — Талицкого городского округа наглядно видны активные инновационные процессы в российском образовании, включая дополнительное образование детей и взрослых. Но проводятся они на фоне катастрофически ухудшающегося качества здоровья детей. Гиподинамия в настоящее время рассматривается как один из факторов риска развития заболевания. До 70% продолжительности дня ребенок проводит время в стенах школы, начиная от общеобразовательной и включая учреждения дополнительного образования, в т.ч. физкультурно-спортивной направленности. С учетом домашних заданий учебный день школьника удлинняется до 10-12 часов в начальных классах и до 15-16 часов — в старших [1, с. 6]. Около 20-27% школьников относятся к категории часто болеющих. Только такое заболевание как ожирение ежегодно увеличивает на 1-3% количество болеющих подростков, что делает этих детей потенциально больными сердечнососудистыми заболеваниями. Дети, нуждающиеся в коррекции психики, составляют около 50%, это характеризует психическое неблагополучие современного общества [2, с. 109]. Растет число школьников с ограниченными возможностями здоровья. К примеру, в муниципальных общеобразовательных организациях Талицкого городского округа из 5774 обучающихся на начало 2021-2022 учебного года 503 ребенка или 9% от общего количества представляют категорию детей с ограниченными возможностями здоровья, в т.ч. 144 из них обучаются в специальных коррекционных классах. И это помимо того, что в ТГО функционирует Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области «Буткинская школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы», учредителем которой является Министерство образования и молодежной политики Свердловской области.

Дефицит двигательной активности и сниженный иммунитет сопровождают современного ребенка с дошкольного возраста и, к сожалению, школьные занятия физической культурой не оказывают сколько-нибудь значимого влияния на улучшение этого состояния. Иное дело — детские спортивные школы,

куда, как правило, приходят дети, имеющие спортивную мотивацию, развитие которой побуждает детей участвовать в соревнованиях, интенсивно тренироваться, работать над собой, взаимодействовать со сверстниками, отказываться от некоторых привлекательных видов досуга в пользу тренировок и спортивных состязаний, прилагать усилия для преодоления трудностей [3, с. 82]. Именно так идёт становление спортивных резервов и, в конечном итоге, спортивных достижений. То есть роль и место ДЮСШ в физическом воспитании, развитии детей очень существенны.

Учитывая, что по данным Всемирной организации здравоохранения среди факторов, влияющих на здоровье, наибольший удельный вес занимает образ жизни (более 50%), участие системы образования в разрешении данной проблемы является чрезвычайно важным [1, с. 6].

На сельских территориях решение этой проблемы усугубляется традиционными сложностями развития сельского спорта: частичное или полное отсутствие должного оснащения спортивных сооружений (оборудования и инвентаря); низкое качество или нехватка определенных спортивных сооружений; дефицит квалифицированных специалистов в сфере физической культуры и спорта, что вызывает ограничение по количеству спортивных секций в сельской местности [4, с. 8]. Они характерны и для Талицкого городского округа (далее — ТГО), несмотря на серьёзные бюджетные вливания в спортивную отрасль в последнее время.

На пути создания здоровьесберегающей среды для детей и подростков и преодоления вышеперечисленных проблем одним из важнейших средств, особенно на селе, служит сетевая форма реализации образовательных программ, порядок организации и осуществления образовательной деятельности при которой определяется приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. N 882/391. Самое главное при сетевом взаимодействии — возможность использовать ресурсы, включая материально-техническую базу, других образовательных организаций, а также иных социальных объектов [1, с. 6]. Сетевая форма реализации образовательных программ прекрасно зарекомендовала себя в деятельности Талицкой ДЮСШ им. Ю. В. Исламова: соответствующие договоры заключены ДЮСШ с шестью общеобразовательными учреждениями ТГО, в том числе тремя городскими школами и тремя сельскими школами. Данные общеобразовательные школы имеют лицензии на реализацию дополнительных общеобразовательных программ. Базовая организация — ДЮСШ реализует на ресурсах организации — участника дополнительные предпрофессиональные программы и дополнительные общеразвивающие программы по определенным видам спорта. Причем, стороны договора о сетевом взаимодействии используют спортивные объекты для совместной организации и проведения и других физкультурно-спортивных мероприятий. В результате с помощью сетевой формы образовательная организация обеспечивает:

- повышение качества образования, используя инновационное оборудование и высококвалифицированный кадровый состав партнеров;

- улучшение образовательных результатов учащихся;
- повышение эффективности использования материально-технических и кадровых ресурсов;
- разнообразие образовательных программ, в том числе дополнительных;
- повышение профессионального мастерства педагогов в процессе сетевого взаимодействия с другими специалистами [6, раздел 1].

Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года одним из приоритетных направлений определено развитие физической культуры и спорта в сельской местности, включая обеспечение сельского населения доступом к спортивной инфраструктуре и занятиям физической культурой и спортом, привлечение квалифицированных специалистов для работы на сельских территориях и развитие системы спортивно-массовых соревнований [7, р.IV].

В этой связи по-настоящему востребованной становится система непрерывного образования в сфере физической культуры и спорта, позволяющая повышать квалификацию систематически, существенно и, что особо значимо для удаленных от центра муниципальных образований, — с применением дистанционного формата обучения. Уже сейчас для нас, выпускников ВУЗа, заглядывая в будущее, очень важна эффективная система послевузовского образования, построенная, в том числе, на принципах фасилитации (опора на самореализацию и самоактуализацию обучающегося), элективности (выбор индивидуальной траектории профессионального самообразования), опережающего характера обучения (использование последних нововведений в науке и практике ФКиС) [8, с. 3]. Чтобы применять инновационные практики, надо ими овладеть.

Из бесед с учителями физкультуры школ ТГО, тренерами-преподавателями ДЮСШ следует вывод о том, что неблагоприятная санитарно-эпидемиологическая ситуация в мире, стране, обусловленная новой коронавирусной инфекцией Covid-19, тем не менее положительно отразилась на развитии и качестве дистанционных технологий и электронного обучения, в том числе в области дополнительного профессионального образования. А это, в свою очередь, позитивно повлияло на уровень теоретической подготовки педагогических работников.

Развивая эту тему и предвидя окончание ВУЗа, начало профессиональной деятельности, хочу рассказать об подходе к профессиональной адаптации молодого педагога к образовательной среде, реализуемом в муниципальной системе образования ТГО. Это организация наставничества, главной задачей которого является помощь молодому педагогу реализовать себя, применить полученные знания на практике, развить личностные качества, коммуникативные и управленческие умения. В ДЮСШ и в ряде других школ ТГО приняты локальные нормативные акты — Положения об организации наставничества, где определены цель, задачи и порядок реализации института наставничества в системе подготовки трудовых кадров. Наставники молодым педагогам или педагогам, имеющим длительный перерыв в работе, назначаются из числа наиболее опытных преподавателей. В процессе наставничества затрагиваются интересы

трёх субъектов взаимодействия: молодого педагога, педагога — наставника и образовательной организации. Молодой педагог получает знания, развивает навыки и умения, повышает свой профессиональный уровень и выстраивает профессиональную карьеру; педагог-наставник самосовершенствуется, развивает методические, психолого-педагогические, информационные профессиональные качества; образовательная организация повышает культурный и профессиональный уровень подготовки кадров, взаимоотношения между членами коллектива. Не случайно этот опыт позитивно оценен Президентом Российской Федерации, который своим Указом от 2 марта 2018 г. N 94 учредил знак отличия «За наставничество». В ТГО имеются наставники, которые уже почти пять лет задействованы в институте наставничества. Ежегодно лучшие педагоги-наставники на районной педагогической конференции награждаются почетными грамотами органов местного самоуправления ТГО.

Список литературы

1. Образование: прошлое, настоящее и будущее: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Краснодар, февраль 2017 г.). — Краснодар, издательский дом «Новация», 2017. — iv, 110 с.
2. Инновационные педагогические технологии: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2015 г.). — Казань: Бук, 2015. — vi, 148 с.
3. Проблемы и перспективы развития образования: материалы V Междунар. науч. конф. (г. Пермь, март 2014 г.). — Пермь: Меркурий, 2014. — vi, 146 с.
4. Семёнова Г. И., Семкина В. И., Штоколов В. С. Развитие сельского спорта в Свердловской области на примере муниципального образования Алапаевское // Современные проблемы науки и образования. — 2020. — № 4.
5. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», «Российская газета» от 31 декабря 2012 г. N 303, Собрание законодательства Российской Федерации от 31 декабря 2012 г. N 53 (часть I) ст. 7598.
6. Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. Министерством просвещения РФ 28 июня 2019 г. N МР-81/02вн); Бюллетень "Официальные документы в образовании", ноябрь 2019 г., N 33, декабрь 2019 г., N 34.
7. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. N 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года», "Официальный интернет-портал правовой информации" (www.pravo.gov.ru) 30 ноября 2020 г. N 0001202011300022, Собрание законодательства Российской Федерации от 7 декабря 2020 г. N 49 ст. 7958.
8. Масягина Н. В. Принципы подготовки кадров для физкультурно-спортивной отрасли в системе дополнительного образования Российской Федерации // Современные проблемы науки и образования. — 2013 — № 6.

Тимганова Сабина Антноновна,

студентка 4 курса, института естествознания, физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: Timganova99@gmail.com

Русинова Мария Павловна,

научный руководитель, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: mar1883@yandex.ru, SPIN-код: 4763-0200

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: мотивационная сфера; физическая культура; физическое воспитание; физическое развитие; физические упражнения; физические качества; старшеклассники; здоровый образ жизни; спорт; здоровье школьников; сохранение здоровья; здоровьесбережение.

АННОТАЦИЯ. Статья посвящена пониманию необходимости формированию мотивации к занятиям физической культурой у старшеклассников. Предметом исследования являются мотивация обучающихся к занятиям физической культурой. Цель исследования — изучение теоретических и практических аспектов формирования мотивации к занятиям физической культурой и спорта у обучающихся. В работе использовались теоретические методы исследования — анализ научной и методической литературы. Формирование учебной мотивации у обучающихся — одна из основных проблем современной школы. Поэтому задачей педагога является определение характера мотивации и смысла обучения в каждом отдельном случае, что будет определять способы и средства педагогического влияния.

В статье рассматриваются важнейшие задачи стоящей перед учителем, также примеры мотивации обучающихся к занятиям физической культуры и важность тренировочного процесса для старших классов. Отмечена значимость применения на уроках физической культуры интерактивных методов, а также элементов современных направлений, таких как йога, джампинг, паркур, фитнес и др. Ознакомление и введение элементов этих видов спорта в один из этапов проведения школьных занятий физической культурой, значительно повысит мотивацию школьников к занятиям урока. В результате исследования были сделаны выводы о значимости мотивации на уроках физической культуры.

Timganova Sabina Antnonovna,

4th year student, Institute of Natural Sciences, physical culture and tourism.

Rusinova Maria Pavlovna,

Supervisor, Ural State Pedagogical University; Russian Federation, 620091, Yekaterinburg, avenue Cosmonauts, 26; e-mail: Timganova99@gmail.com

FORMATION OF MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION IN HIGH SCHOOL STUDENTS

KEYWORDS: motivational sphere; Physical Culture; physical education; physical development; physical exercise; physical qualities; high school students; healthy lifestyle; sport; school-children's health; maintaining health; health saving.

ABSTRACT. The article is devoted to understanding the need to form motivation for physical education in high school students. The subject of the study is the motivation of students to engage in physical culture. The purpose of the study is to study the theoretical and practical aspects of the formation of motivation for physical education and sports among students. The work used theoretical research methods — the analysis of scientific and methodological literature. The formation of educational motivation among students is one of the main problems of a modern school. Therefore, the task of the teacher is to determine the nature of motivation and the meaning of learning in each individual case, which will determine the ways and means of pedagogical influence.

The article discusses the most important tasks facing the teacher, as well as examples of students' motivation for physical education classes and the importance of the training process for high school students. The importance of using interactive methods in physical education lessons, as well as elements of modern trends, such as yoga, jumping, parkour, fitness, etc., is noted. Familiarization and introduction of elements of these sports in one of the stages of school physical education classes will significantly increase the motivation of students to take lessons. As a result of the study, conclusions were drawn about the importance of motivation in physical education lessons.

Устоявшийся «сидячий» образ жизни современных школьников сопровождается низкой физической активностью, поэтому формирование мотивации к занятиям физической культурой является важным критерием в воспитании обучающихся. На сегодняшний период достаточно остро стоит проблема низкой мотивации обучающихся старших классов к систематическим занятиям физической культуры и спорта. К 9 классу большинство обучающиеся начинают преуменьшать важность предмета физическая культура и к самостоятельным занятиям спорта уделяют меньше внимания. Это, прежде всего, связано внедрением телевидение, компьютеров, социальных сетей, а также отношения к предмету в семье, учебной нагрузкой и подготовкой к сдаче экзаменов [1].

Мотивация — это то, что ведет к цели, заставляет двигаться, когда вы чего-то действительно хотите, вы будете делать работу гораздо лучше, чем когда стараетесь избежать нежелательного сценария. Важные мотивы для решения основных задач физического воспитания является укрепление здоровья; умения и навыки; обеспечить потребность в движении; повысить работоспособность и двигательные качества [2].

Выдающийся психиатр, невропатолог и психолог В. Мясищев говорил, что результаты, которых достигает человек в своей жизни, лишь на 20-30% зависят от его интеллекта, а на 70-80% — от мотивов, которые побуждают его определенным образом себя вести [5].

Мотивация отражает интерес к занятиям, активное и осознанное отношение к занятиям физической культурой, поэтому так важно формировать у занимающихся мотивы, необходимые для рационализации спортивной деятельности и повышения эффективности психолого-педагогических воздействий. Лишь достаточно замотивированный школьник будет регулярно заниматься физической культурой, как на уроках, так и самостоятельно [3].

В связи с этим важнейшей задачей, стоящей перед учителем физической культуры в школе, является формирование оптимального мотивационного ком-

плекса к своему предмету и к самостоятельным занятиям физическими упражнениями у своих воспитанников.

Педагогическая стратегия формирования мотивации должна быть направлена: на перспективность восприятия, осознания, правильного толкования ценностей спорта с опорных норм идеалов, и необходимости занятий физической культурой на протяжении жизни. В процессах призыва к обучающимся к знаниям и применению на практике кладези информации о физические культуры, а также неотъемлемая мотивация занимающихся. Множество методов и технологий на сегодняшний день дают нам возможность, разнообразить учебный процесс и сделать более интересным и продуктивным. Опрос или анкетирование учащихся выявляет их заинтересованность и отношение к занятиям физической культурой, узнавая методы мотивации, поддерживая интерес к занятиям, возможность выяснить отношение семьи к физической культуре. Большое значение в вопросах мотивации учащихся приобретает характер вовлечения в интерактивные уроки физической культурой. Преподаватель физической культуры, имеет возможность проведения нестандартного урока, а занятия в виде круговой тренировки. В добавок, мотивационные влияния имеют наглядные материалы в интерактивном формате: карточки, стенды, схемы, плакаты, пособия и прочие [5].

Добавление новых спортивных дисциплин в совместную деятельность также оказывает эффект на мотивацию старших классов. Из социальных сетей, рекламы по ТВ и интернету, происходит актуализация среди школьников современных спортивных движениях — воркаут, фитнес, йога, джампинг, паркур и пр. Подрыв интереса к одному или более видам спорта позитивно окажет влияние на общую физическую подготовку. Дети будут иметь стремление расширять свой кругозор в области спорта или конкретного его вида, развитие способностей к конкретным видам спортивных дисциплин с закреплением полученного результата не заставят себя ждать. Ознакомление и введение элементов этих видов спорта в один из этапов проведения школьных занятий физической культурой, значительно повысит мотивацию школьников к занятиям этим уроком [4]. Старший школьный возраст является наиболее подходящим периодом для развития силы. Становление силовых способностей организма школьника достигается дозированной физической нагрузкой. Дозированная в объемах и интенсивности физическая нагрузка способствует становлению основных физических качеств (скорость, гибкость, ловкость, выносливость, сила). С помощью этого развивается устойчивость центральной нервной и дыхательной системы, кровообращения, расширяется диапазон их функций и адаптационных возможностей к отрицательным влияниям внешней среды, переутомленностью в течение учебного дня и тем самым улучшается здоровье занимающихся.

Таким образом, мотивация обучающихся к занятиям физической культурой является основным компонентом в структуре организации и построения учебного процесса. Учебная активность будет проходить эффективно, при наличии внутреннего желания и заинтересованности у учеников к занятиям. В ходе чего было выявлено, что для формирования у старшеклассников положи-

тельной мотивации к занятиям физической культурой, структура урока должна предусматривать: индивидуальный подход, положительный психоэмоциональный климат, наличие новизны, практическую значимость нового материала, дух соперничества, учет личного интереса при составлении программ уроков физического воспитания. Что же касается мотивов, мешающих занятиям физической культуры, то можно сказать следующее: незаинтересованность старшеклассников — это следствие — а не причина. Регулярные занятия спортом помогают повысить выносливость, силу мышц, гибкость, координацию движений, чувство баланса и равновесия, а также закаляет характер и повышает самооценку. «В здоровом теле — здоровый дух».

Список литературы

1. Дуркин П. К., Лебедева М. П. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов / П. К. Дуркин, М. П. Лебедева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2005. — № 6. — С. 48—52.
2. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб, 2006. 512 с.
3. Ильин, А. А. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой / А. А. Ильин, К. А. Марченко, Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова // Вестник Томского государственного университета. — 2012. — № 360. — С. 143—147.
4. Мотивация двигательной активности как условие формирования индивидуального физического здоровья личности. — URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/12/07/motivatsiya-dvigatelnoy-aktivnosti-kak-uslovie>
5. Л. М. Измайлова. Формирование мотивации для занятий физической культуры школьников старшего возраста. — URL: https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/25745/1/RSVPU_2018_679.pdf

Тимофеева Лилия Львовна,

*кандидат педагогических наук, Московский психолого-социальный университет; Российская Федерация, 115191, г. Москва, 4-й Роцинский проезд, 9а;
e-mail: timof3@mail.ru, SPIN-код: 5274-8313*

ВОПРОСЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СОДЕРЖАНИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОКРУЖАЮЩИЙ МИР»

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: культура безопасности; безопасность жизнедеятельности; безопасное поведение; начальная школа; младшие школьники; учебные предметы; образовательный процесс; окружающий мир; содержание образования; методы обучения.

АННОТАЦИЯ. Рассматривается традиционный подход к обучению в области безопасности жизнедеятельности на уровне начального общего образования, его недостатки. Среди недостатков отмечено отсутствие системной работы по формированию у обучающихся таких элементов культуры безопасности как ценности и опыт безопасного поведения, обеспечивающих принятие решений в повседневных и проблемных ситуациях. Обозначена проблема формирования у младшего школьника культуры безопасности как важной составляющей позитивной социализации, приводятся определения понятий «культуры безопасности общества» и «культуры безопасности индивида». Выделены составляющие культуры безопасности (ценности, нормы, знания, умения, опыт, компетенции), представленные в обновленном ФГОС и примерной образовательной программе НОО. Обосновываются принципы организации, цели, задачи, содержание образовательной деятельности, выбор методов и образовательных технологий, планируемые результаты обучения и воспитания. Представлены группы планируемых результатов приобщения младших школьников к культуре безопасности: ценностные и мотивационные основы культуры безопасности; знания в сфере культуры безопасности; опыт и основы компетенций безопасной жизнедеятельности; основы физической и психологической готовности к осуществлению безопасной жизнедеятельности. Определение критериев оценки эффективности процесса формирования у обучающихся культуры безопасности осуществляется с опорой на понятие «интернализация» — оценивается воспроизводство детьми принятых норм и ценностей безопасности в своей деятельности, способность обучающихся применять освоенные в ходе образовательного процесса представления для определения безопасных способов использования различных предметов, действий в определенных погодных условиях, поведения в неординарных ситуациях. Показана роль раздела «Правила безопасной жизни» и учебного предмета «Окружающий мир» в формировании у младшего школьника культуры безопасности.

Timofeeva Liliya Lvovna,

*candidate of pedagogical sciences, Moscow Psychological and Social University;
Russian Federation, 115191, Moscow, 4th Roshinsky proezd, 9a.*

ISSUES OF SAFETY OF LIFE IN THE CONTENT OF THE SUBJECT “SURROUNDING WORLD”

KEYWORDS: safety culture; life safety; safe behavior; Primary School; younger schoolchildren; academic subjects; educational process; the world; content of education; teaching methods.

ABSTRACT. The traditional approach to teaching in the field of life safety at the level of primary general education, its shortcomings are considered. Among the shortcomings, the lack of systematic work on the formation of such elements of a safety culture among students as the values and experience of safe behavior, which ensure decision-making in everyday and problem situations, is noted. The problem of the formation of a safety culture in a junior schoolchild as an important component of positive socialization is outlined, definitions of the concepts of “social safety culture” and “individual safety culture” are given. The components of a safety culture (values, norms, knowledge, skills, experience, competencies) presented in the updated Federal State Educational Standard and the exemplary educational program of the IEO are identified. The principles of organization, goals, objectives, the content of educational activities, the choice of methods and educational technologies, the planned results of training and education are substantiated. Groups of planned results of introducing primary schoolchildren to safety culture are presented: value and motivational foundations of safety culture; knowledge in the field of safety culture; experience and basic competencies for safe life; the basics of physical and psychological readiness for the implementation of safe life. The criteria for evaluating the effectiveness of the process of forming a safety culture among students are determined based on the concept of “internalization” — the reproduction by children of the accepted norms and values of safety in their activities is assessed, the ability of students to apply the ideas mastered during the educational process to determine safe ways to use various objects, actions in certain weather conditions, behavior in extraordinary situations. The role of the section “Rules for a safe life” and the subject “The world around us” in the formation of a safety culture in junior schoolchildren is shown.

Введение в нашей стране целенаправленного обучения в области безопасности жизнедеятельности на уровне общего образования (1991 г.) стало началом исследовательской и методической работы по определению содержания и методов реализации соответствующего направления образовательной деятельности в детских садах и школах. Обучение безопасной жизнедеятельности на уровне начального общего образования (НОО) проходило в разных формах: в рамках курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для 1—4 классов; в процессе изучения «Окружающего мира» (разделы «Здоровье и безопасность», 2 класс.; «Наша безопасность», 3 класс, обязательный минимум содержания разработан в 1998—1999 гг.); в условиях внеурочной деятельности (отдельные программы или разделы в содержании «Программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни»); в русле разных направлений воспитательной работы школы [4].

Традиционно обучение в области безопасности жизнедеятельности на уровне НОО строится по тематическому принципу с ориентацией на категории опасностей. Таким образом, в содержании образования включены лишь отдельные элементы культуры — представления и правила. Не уделяется внимание формированию ценностных установок и положительной мотивации безопасного поведения. Это снижает качество освоения знаний, у детей не возникает побуждения применять их на практике. Также не ведется системная работа по формированию опыта безопасного поведения, навыков, необходимых в повседневной жизни. Понимание неэффективности действующих подходов к обучению в области безопасности жизнедеятельности нашло отражение в докумен-

тах, регламентирующих развитие системы образования. Так, в государственной программе Российской Федерации «Развитие образования до 2020 года» ставится задача разработки современной модели формирования культуры безопасного образа жизни.

В рамках проводимого нами исследования мы опираемся на понятие «культура безопасности», определяя его по отношению к обществу как комплекс взаимосвязанных элементов (ценности, нормы, традиции, опыт, представления, понятия, материальные объекты), связанных с обеспечением безопасности индивида, общества, государства, выполняющих функции хранения и передачи подрастающим поколениям содержания данного сегмента культуры. Культуру безопасности индивида можно определить как освоенную им часть культуры безопасности общества и совокупность изменений во всех сферах личности (мировоззрение, сознание, самосознание, эмоционально-чувственное отношение к окружающему миру и самому себе, мышление, культура саморазвития), как результат приобщения к культуре безопасности [3].

Анализ обновленного ФГОС и Примерной основной образовательной программы (ПООП) НОО показывает, что данные документы предусматривают выделение в содержании учебного предмета «Окружающий мир» раздела «Правила безопасной жизни» во всех классах. В данном и других разделах курса, других учебных предметов представлены отдельные компоненты культуры безопасности и смежных сегментов культуры (культуры труда, здорового образа жизни, экологической культуры и др.). Каждый учебный предмет вносит вклад в приобщение учащихся к российским и общечеловеческим ценностям. Так, «Окружающий мир» знакомит обучающихся с выдающимися людьми как носителями базовых *ценностей*, с ценностью здоровья и здорового образа жизни. В разделе «Основные направления и ценностные основы духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся» ПООП в направлении «Правовое воспитание и культура безопасности» среди других представлены следующие ценности: правовая культура, права и обязанности человека, безопасность, безопасная среда школы, безопасность информационного пространства, безопасное поведение в природной и техногенной среде [1].

В разных разделах ПООП, прежде всего, в содержании учебного предмета «Окружающий мир» выделены *представления*: о личной ответственности каждого человека за сохранение и укрепление своего физического и нравственного здоровья, о проявлении заботы о здоровье и безопасности окружающих людей; опасностях, которые могут встретиться по дороге от дома до школы; о правилах безопасного поведения в доме, в быту, в школе, на улице, в городской среде, на дорогах, на транспорте, в природной среде в разное время года, на отдыхе; о правилах пожарной безопасности, обращения с газом, электричеством, водой; о правилах эффективного, бесконфликтного, безопасного общения в классе, школе, семье, со сверстниками, старшими и младшими; о способах безопасного поведения на уроках физической культуры. Также обеспечивается усвоение знаний, необходимых при возникновении опасных ситуаций [2]. ПО-

ОП также предполагает формирование *умений и навыков*, необходимых для безопасного выполнения различных видов деятельности.

Таким образом, на уровне НОО ставится ряд задач, связанных с формированием у обучающихся культуры безопасности. Для того, чтобы данное направление работы было эффективным, необходимо представить его как целостную систему, определить цели, планируемые результаты, содержание обучения и воспитания, эффективные методы и технологии его реализации, потенциал учебных предметов и внеурочной деятельности в решении соответствующих задач. *Цель* рассматриваемой области образования детей младшего школьного возраста может быть сформулирована следующим образом: формирование у обучающихся базовой культуры безопасности как основы полноценного развития различных форм их личностной активности, самостоятельности, творчества во всех видах деятельности, способности безопасно действовать в повседневной жизни, нестандартных ситуациях, находить ответы на актуальные вопросы собственной безопасности. Целевым ориентиром процесса формирования культуры безопасности на этапе завершения начального общего образования является становление личности безопасного типа, характеризующейся определенным уровнем освоения компонентов культуры безопасности [4].

На основе данной цели *содержание* процесса формирования культуры безопасности рассматривается через характеристику элементов содержания всех учебных предметов, направлений воспитания и развития обучающихся, что, по мысли В. Т. Кудрявцева, должно способствовать усвоению детьми целостного образа культуры. Содержание образовательной деятельности должно быть связано со всеми аспектами жизни детей, отражать ценности, нормы и правила, представления и понятийный аппарат культуры безопасности, включать сообразные возрастным потребностям младших школьников модели и опыт безопасного поведения, выполнения различных видов деятельности, традиции общества в сфере безопасности. Основным *средством* приобщения обучающихся к культуре безопасности является их включение в *культурные практики*. Они осуществляются в рамках всех *форм* деятельности младших школьников.

Большое значение для обеспечения эффективности образовательной деятельности имеет определение *планируемых результатов* формирования культуры безопасности на уровне начального общего образования. В соответствии со структурой данного сегмента культуры они могут быть объединены в несколько блоков:

- *ценностные основы* культуры безопасности — представления об универсальных ценностях, о значении обеспечения безопасности; проявление ценностного и ответственного отношения к безопасности людей, природы; способность оценивать свою деятельность с точки зрения ее соответствия ценностям и нормам безопасности и др.;

- *мотивационные основы* культуры безопасности — положительная мотивация к осуществлению безопасной жизнедеятельности, потребность в безопасности; осуществление осознанного выбора в пользу безопасных способов

деятельности, моделей поведения; соблюдение норм безопасного поведения; установка на осуществление здорового образа жизни, негативное отношение к факторам риска здоровью и безопасности;

– *знания* в сфере культуры безопасности — владение основными понятиями; представления об окружающем мире, об источниках опасности, видах опасных ситуаций, причинах их возникновения, чрезвычайных ситуациях, о моральной ответственности за собственную безопасность, безопасность других людей и природы, о посильных способах обеспечения собственной безопасности;

– *основы физической готовности* к осуществлению безопасной жизнедеятельности — навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием; выполнение основных видов движений с учетом норм и требований безопасности, уровня развития физических качеств; владение двигательными навыками в соответствии с условными возрастными нормами;

– *опыт и основы компетенций безопасной жизнедеятельности* — умение осуществлять анализ ситуаций, выявлять потенциально опасные ситуации, причины их возникновения, возможные последствия, прогнозировать их развитие, принимать решения, обеспечивающие наилучший из возможных результатов для себя, окружающих людей и природы; применение доступных способов изучения природы и общества, получения информации из различных источников, использования мыслительных операций, решения проблем творческого и поискового характера, установления и выявления причинно-следственных связей в окружающем мире для решения задач и проблем в сфере безопасности; умение преобразовывать способы решения задач (проблем) в соответствии с особенностями ситуации, осуществлять различные виды деятельности с учетом требований информационной безопасности и др.;

– *основы психологической готовности* к осуществлению безопасной жизнедеятельности — осуществление саморегуляции, самооценки деятельности, рефлексии в области безопасности жизнедеятельности; развитые социальный интеллект, критическое мышление, воображение, прогностические способности; основы психологической культуры (см. подробнее [4]).

Выделение подобных параметров оценки эффективности процесса формирования у обучающихся культуры безопасности предполагает опору на понятие «интернализация» [2] — оценивается воспроизводство детьми принятых норм и ценностей безопасности в своей деятельности. Также большое значение имеет способность младшего школьника применять освоенные в ходе образовательного процесса представления для определения безопасных способов использования различных предметов, действий в определенных погодных условиях, поведения в неординарных ситуациях. Примеры заданий, ориентированных на формирование у обучающихся умения принимать решение на основе своих ценностных ориентаций, освоенных знаний представлены нами в пособиях серии «Окружающий мир: методическое пособие с поурочными разработками» (ГК «Просвещение»).

Создание целостной системы формирования культуры безопасности у младших школьников позволяет педагогу определить потенциал всех учебных предметов и внеурочной деятельности в решении задач приобщения обучающихся к рассматриваемому сегменту культуры, эффективно выстроить данное направление работы школы.

Список литературы

1. Примерная основная образовательная программа начального общего образования Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08 апреля 2015 г. № 1/15). — URL: <http://xn--n1aabc.xn--p1ai/>.
2. Серый, А. В. Ценностно-смысловая сфера личности / А. В. Серый, М. С. Яницкий. — Кемерово: КемГУ, 1999 — 92 с.
3. Тимофеева, Л. Л. Концепция формирования культуры безопасности у детей дошкольного и младшего школьного возраста / Л. Л. Тимофеева. — Орел, 2021.
4. Тимофеева, Л. Л. Модель формирования культуры безопасности у младших школьников / Л. Л. Тимофеева // Высшее образование сегодня. — 2021. — № 9-10. — С. 74—81.

Туриспаева Акмарал Нурхаткызы,

*магистрант 1 курса, Жетысуский университет имени И. Жансугурова;
Казахстан, B00D9A3, г. Талдыкурган, Каратал 20*

Жексембаева Жадра Рахимбековна,

*научный руководитель ассоциированный профессор кафедры педагогики и
психологии, к.п.н., Жетысуский университет имени И. Жансугурова;
Казахстан, B00D9A3, г. Талдыкурган, Каратал 20; e-mail:
akmaralturespaeva@gmail.com*

САМОУБИЙСТВО КАК СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА ПОДРОСТКОВ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: подростковый суицид; самоубийство; подростки; суицидальные действия; суицидальные попытки; суицидальное поведение; девиантное поведение.

АННОТАЦИЯ. Актуальность изучения проблемы суицида обусловлена рядом причин: увеличение числа регистраций суицидов и суицидальных попыток, увеличение числа депрессивных состояний, непосредственно связанных с патогенезом суицидального поведения, неизбежно ведет к увеличению при суицидальных проявлениях динамика текущей социально-экономической ситуации.

Суицид среди подростков является одной из самых острых социальных проблем в современном мире. Это связано с тем, что по официальному заявлению Всемирной организации здравоохранения в 2021 году четвертое место по смертности среди людей занимают самоубийства в возрастной группе 15-19 лет. Поэтому поиск решения этой проблемы актуален сегодня.

Если посмотреть статистику общего и подросткового суицида в Казахстане за 2013-2021 годы, то можно увидеть остроту проблемы суицида в нашей стране.

Предмет исследования: социально-психологические проблемы суицида у подростков.

Тема исследования: Выявление социально-психологической проблемы самоубийство среди подростков

Цели исследования:

- психологическое описание подросткового суицида;
- выявление факторов, влияющих на формирование подросткового суицида;
- определить социальную роль суицида среди подростков;
- определить психологическую роль суицида среди подростков.

Для выявления суицида в подростковом возрасте рекомендуется использовать методики «Обследование суицидального риска» (Т. Н. Разуваева) и «Методика склонности к отклоняющему поведению» (А. Н. Орел).

Область применения результатов: Данную исследовательскую работу можно применять в образовательных учреждениях чтобы понять социально психологическую проблему суицида

Выводы: в статье определено, что современный суицид является социальной, психологической, глобальной проблемой, научная теория проблемы суицида приведена в единую систему, определено, что это проблема социально-психологическая.

Turispayeva Akmaral Nurkhatkyzy,
1st year master student

Zheksembayeva Zhadra Rakhimbekovna,
*Supervisor Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology,
Ph.D, Zhetysu University named after I. Zhansugurov; Kazakhstan, B00D9A3,
Taldykurgan, Karatal 20; e-mail: akmaralturespaeva@gmail.com*

SUICIDE AS A SOCIO-PSYCHOLOGICAL PROBLEM OF ADOLESCENTS

KEYWORDS: teenage suicide; suicide; teenagers; suicidal actions; suicide attempts; suicidal behavior; deviant behavior.

ABSTRACT. The relevance of studying the problem of suicide is due to a number of reasons: an increase in the number of registrations of suicides and suicidal attempts, an increase in the number of depressive states directly related to the pathogenesis of suicidal behavior, inevitably leads to an increase in the dynamics of the current socio-economic situation with suicidal manifestations.

Suicide among teenagers is one of the most acute social problems in the modern world. This is due to the fact that according to the official statement of the World Health Organization in 2021, suicides in the 15-19 age group occupy the fourth place in terms of mortality among people. Therefore, the search for a solution to this problem is relevant today.

If you look at the statistics of general and teenage suicide in Kazakhstan for 2013-2021, you can see the severity of the problem of suicide in our country.

Subject of study: socio-psychological problems of suicide in adolescents.

Research topic: Identification of the socio-psychological problem of suicide among adolescents

Research objectives:

- psychological description of teenage suicide;
- identification of factors influencing the formation of teenage suicide;
- to determine the social role of suicide among adolescents;
- to determine the psychological role of suicide among adolescents.

To detect suicide in adolescence, it is recommended to use the methods "Survey of suicidal risk" (T.N. Razuvaeva) and "Method of propensity to deviant behavior" (A.N. Orel).

Scope of the results: This research work can be applied in educational institutions to understand the socio-psychological problem of suicide.

Conclusions: The article determines that modern suicide is a social, psychological, global problem, the scientific theory of the problem of suicide is brought into a single system, it is determined that this is a socio-psychological problem.

Суицид — это болезнь не только подростков или Казахстана, это болезнь всего мира. Согласно данным, предоставленным Всемирной организацией здравоохранения, самоубийство является второй по значимости причиной смерти среди молодежи. По статистике, каждые 40 секунд совершает самоубийство 1 человек, каждый час — 92, каждый день — 2202, ежегодно от самоубийства умирает 800 000 человек. Это означает, что 1,5% смертей во всем мире являются самоубийствами.

На официальном сайте Министерства здравоохранения РК отмечено, что суицид становится основной проблемой в Казахстане, а в Центральной Азии он занимает первое место.

В Казахстане самоубийство является широко распространенной формой смерти и серьезной социальной проблемой. В Казахстане зарегистрировано 314 самоубийств в 2013 году, 189 самоубийств в 2014 году, 175 самоубийств в 2016 году, 370 самоубийств в 2017 году, в том числе 98 подростков, 3,5 тысячи в 2018 году и 3,8 тысячи в 2019 году. Подростковый и молодежный суицид является серьезной проблемой в стране.

В 60-х годах 20 века суицид стал ежедневно возрастающей проблемой в различных странах мира. Самый опасный возраст суицида был 30-24 года, но сегодня он начал снижаться до 15 лет, специалисты по суициду были вынуждены отметить тревожный уровень «молодых суицидов».

Самоубийство стало третьей ведущей причиной смерти среди 15-24-летних в США, а с конца 1970-х до начала 1990-х годов стало одной из самых острых проблем в Австрии, Швейцарии, Германии, Голландии, Англии, Австралии и Японии. Интенсивность суицидального процесса обычно измеряют отношением общего числа добровольных смертей на 100 000 жителей, независимо от возраста и пола, в данном обществе. Если к странам с высоким уровнем самоубийств отнести Литву, Беларусь, Россию, Казахстан, Венгрию, Латвию, Украину и Японию, то к странам с низким уровнем самоубийств можно отнести Египет, Гаити и Ямайку.

Самоубийство — это действие, у него есть намерение, цель, способ и смысл. С социологической точки зрения суицид является одной из моделей девиантного поведения наподобие наркомании, проституции, преступности и алкоголизма. Только 10% суицидальных подростков действительно хотят умереть, а остальные 90% просто хотят сосредоточиться на себе. На суицидальное поведение подростков оказывают влияние и социально-демографические факторы, в частности динамика роста числа неполных и неблагополучных семей и др.

Слово «самоубийство» впервые было использовано в качестве научного термина в 1641 году английским писателем, врачом и философом сэром Томасом Брауном (1605—1682) в его книге «Религия врача». Это слово происходит от латыни и означает «убей себя». Так, слово «самоубийство» употребляется в значении «самоубийство, покушение на собственную жизнь, уничтожение себя» [1. с 55].

О самоубийстве К. Хоттон, Ю. Хейзинга, Д. Филлипс, Л. Карстенсен, Э. Шнейдман, Джо Франклин и др. работы, изученные многими американскими учеными, не теряют своей актуальности и сегодня.

Французский психолог, социолог и философ Э. Дюркгейм определяет самоубийство как «прямой или косвенный результат положительного или отрицательного действия самой жертвы, если он знает об ожидающих его последствиях, ведущих к смерти. Попытка самоубийства есть однородное действие, но оно не заканчивается» [2. с 270-352]. На наш взгляд, Э. Речь

Дюркгейма доказывает, что «Самоубийство есть акт, у него есть намерение, цель, путь и смысл».

Русские ученые, впервые изучившие отдельные аспекты самоубийства в конце XIX — начале XX веков В. М. Бехтерев, Н. П. Брюханский, П. Ф. Булацель, М. Н. Гернет, А. Ф. Кони, А. Амбрумова, Н. П. Островский, В. Тихоненко, Г. С. Петров, Г. В. Старшенбаум, Л. А. Прозоров, Е. Н. Тарновский и др. Позже теми, кто поднял эту тему, были Н. Крайтман, Д. Лестер, Э. Шнейдман, А. Вайсман, Н. Фарбероу, Э. Пайкель.

Российские социологи А. Амбрумова и В. Тихоненко также объясняют самоубийство как «добровольный уход из жизни» [3. с 55].

Г. В. Старшенбаум в одном из своих эссе отмечал, что «самоубийство — это метод, рекомендуемый индивидууму для выхода из конфликта за счет самоуничтожения» [4. с 21].

Проблему суицида исследовали казахстанские ученые А. П. Нечаев, Н. К. Крупская, В. Я. Струминский, К. Б. Жарикбаев, Т. Тажибаев, О. С. Сангильбаев, К. З. Садуакасова.

В энциклопедии психологических терминов, издаваемой под руководством доктора психологических наук К. Б. Жарикбаева, «Суицид (англ. Suicide) — акт самоубийства человека, находящегося в состоянии тяжелой депрессии или вследствие психического заболевания; понятный акт ухода из жизни под влиянием тяжелых, травмирующих психику обстоятельств, при котором собственная жизнь человека теряет свою самую драгоценную ценность. Причин суицида много и они связаны не только с индивидуальными деформациями субъекта, окружающей его обстановкой, ранящей его душу, но и могут корениться в социально-экономической и нравственной организации общества. В целях профилактики самоубийств в нашей стране и за рубежом организуются специальные суицидальные службы, «горячие линии» [5. с 507-508]. Исходя из этих данных, люди, находящиеся в состоянии психической безопасности, склонны к самоубийству. В состоянии эмоциональной безопасности они теряют надежду на будущее и теряют интерес к жизни.

Проблема суицида всегда была в центре внимания человечества. Когда человек осознал, что он жив, что он живет и что он умрет и исчезнет, он начал понимать, что в какой-то момент его эволюции возникнут ситуации, в которых он сможет уйти сам по себе. Феномен суицида привлекал внимание человечества с древних времен. Сегодня суицидология — это наука, изучающая феномен суицида. В ней используются методы, теории и технологии различных наук. Он содержит много информации не только из психиатрии, психотерапии и психологии, но и из культурологии.

Сегодня задачей педагога-психолога является воспитание, диагностика и коррекция детей всех возрастов. Большая часть их работы направлена на коррекцию психологического здоровья подростков, ведь подростковый возраст играет важную роль в формировании личности человека.

Цель педагога психолога состоит в том, чтобы помочь подросткам помочь им определить свой образ жизни, способствовать продвижению будущих

перспектив. Педагог-психолог должен знать законы своего развития, которые встречаются в ходе подросткового возраста, чтобы они могли требовать спроса. В случае 20% детей и подростков за самоубийство 18,5% самоубийств у детей в возрасте 10-14 лет 36% самоубийства 15-17 лет.

Если мы накапливаем причины самоубийства в научной работе ученых, которые изучали самоубийство, мы можем увидеть следующий результат:

Таблица. Набор причин самоубийства

Семейные конфликты, развод	Родители занимают особое место на всем жизненном пути человека: во-первых, это источник эмоционального тепла и поддержки, без которых ребенок чувствует себя в безопасности и беспомощности. Во-вторых, родители — это люди, которые следят за вашей жизнью. В-третьих, родители являются примером для подражания. В-четвертых, родители являются советчиками в решении сложных проблем воспитания, опыта и жизни. Теперь подросток, лишенный этого тепла и любви, получит очень серьезный психологический удар.
Неудачная любовь	То, что человек находится в зависимости от другого человека и это чувство безответно или безуспешно, наносит большую рану душе подростка.
Смерть или потеря близкого человека	Никто из нас не будет жить вечно, но терять любимого человека больно.
Болезнь любимого человека	Невозможность помочь любимому человеку, когда вы видите, что он/она страдает, позорит человека.
Одиночество, отчуждение	Человек никогда не может жить без общества, но нахождение вдали от общества по каким-либо причинам или наличие меньшего количества отношений оказывает на человека негативное психологическое воздействие.
Неудачи на работе и в школе	Неспособность довести начатое до конца или повторяющиеся неудачи снижают уверенность человека в себе и своих силах.
Денежные расходы	Вся структура современной экономики зависит от денег. Поскольку общество зависит от денег, люди зависят от них. Конечно, деньги не смысл жизни, но в современном обществе это мало кто понимает. Многие люди в Казахстане находятся в депрессии из-за отсутствия денег.
Потеря интереса к жизни	Трудно представить полноценную жизнь здравомыслящего человека без определенной цели, усердия и усилий. Иногда мы ощущаем отсутствие прогресса, застой в своем развитии. Вещи, которые нам нравились, теряют свое очарование.
Аутинг (огласка гендерной идентичности человека без его согласия)	Каждый день находя подтверждение мысли о том, что человека могут угнетать его гендерные особенности или что общество не понимает его положения.
Недостатки, связанные с внешним видом.	В подростковом возрасте человек становится зависимым от мнения общества, чужое слово может ранить, он может не чувствовать себя уродливым, но может страдать из-за зависимости от общества.
Депрессия	Это альтернативное понятие таким понятиям, как закрытость, скука, депрессия. Депрессия — это состояние настроения, характеризующееся безысходностью и пессимизмом, которое длится недолго, а становится началом невроза или психоза. По мнению ученых, первопричиной суицида является депрессия, ведь у 70% депрессивных людей возникают суицидальные мысли, а 15% из них совершают суицид.
Инсульт	Унижение чьей-либо чести и достоинства.

Изнасилование	Половой акт с применением или угрозой применения силы в отношении потерпевшего или других лиц либо с использованием беспомощного состояния потерпевшего
Религиозный фанатизм, ритуальное самоубийство.	Религиозный фанатизм означает противостояние определенным религиозным принципам и зависимость от них. Согласно этой религии, если человеку нужно убить себя, он делает это в зависимости от уровня своей веры.
Идеологический	Отказ от политических и общесоциальных ценностей Страх наказания. Страх осуждения со стороны родственников или разоблаченных преступников обществом, страх юридической ответственности.
Самообвинение	Чувство вины из-за определенной ситуации.
Самоубийство ради спасения чести	Например, хакари — это самоубийство воинов.

Самоубийство, особенно самоубийство детей и подростков, является одной из самых печальных форм социального поведения, обусловленной утратой смысла жизни. Психологическим смыслом суицида часто является потеря себя в аффектах, стрессах и депрессиях, трудных жизненных ситуациях. Именно поэтому всестороннее исследование этой проблемы и поиск решений является актуальной задачей.

Список литературы

1. Томас, Б. Религия врача. — New York Book Review 1963г 55стр.
2. Гроллман, Э. Суицид: превенция, интервенция, поственция // Суицидология: прошлое и настоящее. Проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах. — М. : Когито-Центр, 2001. — С. 270-352.
3. Амбрумова, А. Г., Тихоненко, В. А. Диагностика суицидального поведения: Методические рекомендации. МЗ РСФСР. — М., 1980. — 55 с.
4. Старшенбаум, Г. В. Суицидология и кризисная психотерапия: Клиническая психология- Когито-Центр 2005 г. 21с
5. Жарықбаев, Қ.Б., Саңғылбаев, О. С. Психология Энциклопедиялық сөздік. Бас ред. Б. Ө. Жақып. — «Қазақ энциклопедиясы»: Алматы, 2011. — ж 507, 508 бет.

Фортус Антонина Викторовна,

заместитель руководителя по учебно-производственной работе, Омский государственный университет путей сообщения; Российская Федерация, 644048, г. Омск, ул. К. Маркса 35; e-mail: antonina_rein@mail.ru, SPIN-код: 9292-7881

МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ИНТЕГРАЦИИ МЕДИАОБРАЗОВАНИЯ В КУРС БИОЛОГИИ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: студенты; биология; методика преподавания биологии; методы обучения; образовательный процесс; средние образовательные учебные заведения; медиаобразование; развитие функциональной грамотности; функциональная грамотность; информационно-коммуникационные технологии; интеграция медиаобразования; условия интеграции медиаобразования.

АННОТАЦИЯ. Предметом исследования является изучение концептуальных основ медиаобразования. В работе приводится методико-педагогический анализ становления, сопровождения и актуальных перспектив развития медиаобразования и медиаинформационной компетентности обучающихся. Изучение возможности интеграции медиаобразования в курс биологии для студентов медицинских специальностей с целью развития функциональной грамотности, способности человека использовать приобретенные в течение жизни знания, для решения широкого спектра жизненных задач в различных сферах человеческой деятельности, профессионального поля и социальных отношений. Конкретизирована актуальность использования медиаресурсов с целью развития функциональной грамотности студентов посредством интеграции медиаобразования при подготовке специалистов среднего звена медицинского профиля. В тексте работы определена главная задача интеграции медиаобразования в образовательный процесс — развитие медиаграмотности, включающей понимание природы и основных принципов деятельности СМИ, освоение информационных технологий, развитие способности к критическому анализу и оценке содержания информации и умение использовать эту информацию осознанно, функционально. Сформулирована и конкретизирована дефиниция «медиа» в преломлении образовательной парадигмы. Представлены материальные формы и институциональные проявления медиа в образовательной среде. В работе рассмотрены модели медиа: традиционная и экосистема медиа-платформа. В ходе работы рассмотрены особенности реализации традиционной и современной образовательной системы на примере реализации курса биологии. Определены условия интеграции медиаобразования в курс биологии для формирования функциональной грамотности обучающихся. Материалы рекомендуются для использования в образовательном процессе, могут повысить качество знаний по описанной проблеме, как у студентов, так и у учащихся средних общеобразовательных школ.

Fortus Antonina Viktorovna,

deputy director for Education and Production, Omsk State Transport University; Russian Federation, 644048, Omsk, K. Marx Street, 35; e-mail: antonina_rein@mail.ru

METHODOLOGICAL CONDITIONS FOR INTEGRATION OF MEDIA EDUCATION INTO THE COURSE OF BIOLOGY

KEYWORDS: students; biology; methods of teaching biology; teaching methods; educational process; secondary educational institutions; media education; development of functional literacy; functional literacy; information and communication technologies; integration of media education; conditions for the integration of media education.

ABSTRACT. The subject of the research is the study of the conceptual foundations of media education. The work provides a methodological and pedagogical analysis of the formation, support and current prospects for the development of media education and media information competence of students. Studying the possibility of integrating media education into the biology course for students of medical specialties in order to develop their functional literacy, the ability of a person to use the knowledge acquired throughout their life, for solving a wide range of life tasks in various fields of human activity, professional field and social relations. The relevance of the use of media resources in order to develop the functional literacy of students through the integration of media education in the training of mid-level medical specialists is specified. The text of the work defines the main task of integrating media education into the educational process — the development of media literacy, which includes understanding of nature and basic principles of the media, the development of information technologies, the development of the ability to critically analyze and evaluate the information and the ability to use this information consciously and functionally. The definition of "media" is formulated and specified in terms of the educational paradigm. Material forms and institutional manifestations of media in the educational environment are presented. The work considers media models: traditional and ecosystem media platform. In the course of the work, the features of the implementation of the traditional and modern educational system are considered on the example of the implementation of the biology course. The conditions for integration of media education into the course of biology for the formation of functional literacy of the students are determined. The materials are recommended for the use in the educational process, they can improve the quality of the knowledge on the described problem, both among undergraduates and students of secondary schools.

Главная цель среднего образования — достижение нового, современного качества образования. Гарантом качества образования становится функциональная грамотность обучающегося, который должен уметь решать учебные задачи и ориентироваться в разрешении жизненных ситуации на основе знаний, полученных метапредметными и универсальными способами деятельности [2]. Умение комплексного применения знаний из различных предметных областей — это требование современного мира. Поэтому переосмысление ценностей и целей российского биологического образования необходимо осуществить с нового ракурса, за счет интеграции ресурсов медиаобразования в курс биологии.

Функциональная грамотность на ступени общего образования рассматривается как метапредметный образовательный результат, межпредметные связи, которые все чаще используются в образовании, являются конкретным выражением интеграционных процессов, происходящих сегодня в науке и в жизни общества. Они играют важную роль в овладении обучающимися обобщенным характером познавательной деятельности. Главная задача интеграции медиаобразования в образовательный процесс — развитие медиаграмотности, включающей понимание природы и основных принципов деятельности СМИ, освоение информационных технологий, развитие способности к критическому анализу и оценке содержания информации и умение использовать эту информацию осознанно, функционально. И. В. Жилавская рассматривает медиаграмотность как инструмент построения коммуникационных отношений, а также как средство

удовлетворения потребности быть медиаактивным человеком в постинформационном обществе[5]. А. А. Кондрашкина рассматривает медиаобразование как «комплексный педагогический процесс, направленный на формирование относительно устойчивых мировоззренческих структур, выступающих нормативными и культурно-ценностными критериями отбора и усвоения информации, циркулирующей в медийном пространстве».

На основании личного педагогического опыта и анализа научно-методической литературы по проблеме исследования нами сделана попытка к формулированию и конкретизации дефиниции «медиа». Медиа представляет собой многозадачную интегрированную отрасль, объединяющую сферу массмедиа, телекоммуникаций, литературных изданий и цифровых информационных технологий, посредством реализации которой через эффективную методику, можно развить основные и смежные учебные, познавательные, коммуникационные и трудовые функции личности.

Медиа, по мнению Л. М. Земляновой, — это «средства связи и передачи информации различных типов — от самых древних до наисовременнейших, образующих глобальные информационные супермагистраль». В социальной реальности, медиа имеют конкретную материальную форму и институциональные проявления. Они представляют собой:

- продукты производства (газеты, журналы, теле- и радиoproграммы);
- устройства доступа (телевизоры, радиоприемники, ноутбуки, смартфоны);
- каналы распространения (телевидение и радиовещание, широкополосный кабель, сети мобильной связи, мобильные приложения, образовательные сервисы);
- различные производящие предприятия или структурные единицы (медиакомпании, редакции, даже отдельные авторы — журналисты, блогеры, педагоги, фотографы)[4].

Еще одной особенностью современного процесса создания ресурсов медиа является смена моделей медиа, со «старой» модели — традиционной, на «новую» — экосистему медиа — платформу (рисунок 1).

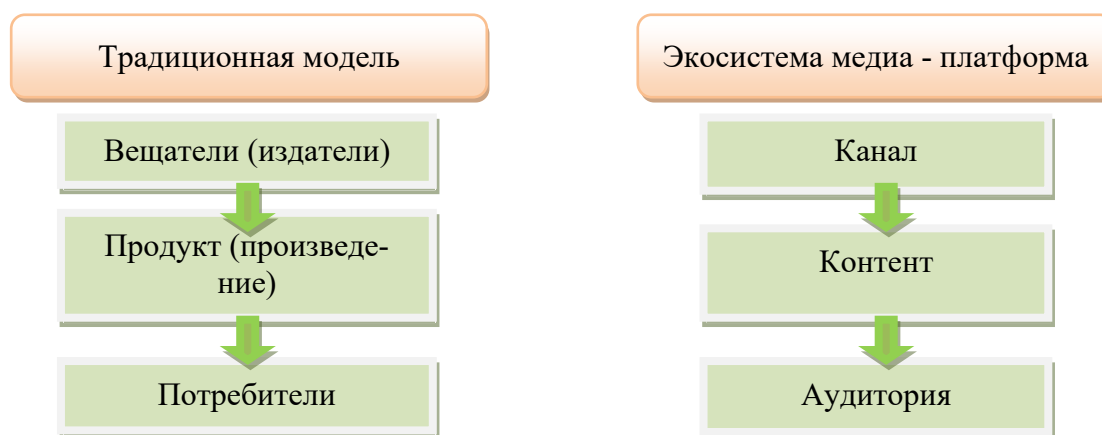


Рис. 1. Анализ традиционной и современной модели медиа

Отметим, что в медиасреде закрепились новые модели медиа-платформы, на которых происходит взаимодействие канала, контента и аудитории. Если для традиционной модели была характерна массовость в охвате потребителей, то в современной — процесс сегментации, активно развивающийся на основании различных критериев, таких как социальные, образовательные, гендерные характеристики, и формирующий более узкие индивидуализированные сообщества [6].

Использование ресурсов медиаобразования обеспечивает качественно новые возможности для представления учебного материала и видов учебной деятельности. Учебный предмет «Биология» развивает представления о разнообразии живой природы и методах ее познания, он позволяет сформировать систему научных знаний о живых системах, умения их получать, присваивать и применять в жизненных ситуациях. Биологическая подготовка обеспечивает понимание обучающимися научных принципов человеческой деятельности в природе, закладывает основы экологической культуры, здорового образа жизни будущих медицинских работников.

По отношению к участникам образовательного процесса можно выделить семь условий при выполнении которых становится возможной интеграция медиаобразования в курс биологии для формирования функциональной грамотности:

- формирование положительной мотивации у обучающихся к использованию ресурсов медиаобразования при изучении курса биологии;
- проблемно-поисковый, эвристический, опытно-экспериментальный, междисциплинарный подход в проектировании биологических заданий для обучающихся на основе ресурсов и возможностей медиаобразования;
- доступная форма понимания представленного биологического задания с последовательной инструкцией (алгоритмом) использования ресурсов медиаобразования;
- свободный доступ обучающегося к источникам информации;
- наличие у обучающихся соответствующих средств обучения;
- обеспечение информационного и организационно-методического равенства обучающихся в интерпретации, анализе и представлении получаемых сообщений массмедиа;
- соответствующий уровень компетентности преподавателя биологии.

Комплексное осмысление дидактического потенциала медиаобразования, использование актуальных и совершенствующихся новых цифровых технологий, техники и аппаратуры, а также конкретных способов их использования для достижения педагогических целей и разрешения актуальных проблем образовательного процесса является ключевой задачей современной методики обучения биологии.

Список литературы

1. Arbuzova, E. N. Mobile training of future teachers on the basis of innovative educational and methodological complex (on the example of innovative educational and methodological com-

plex “method for teaching biology”) / E. N. Arbuzova, I. S. Khiryanova, O. A. Yaskina // Science, Technology and Higher Education : Materials of the III international research and practice conference, Westwood, 15—16 октября 2013 года. — Westwood: Publishing office Accent Graphics communications, Strategic Studies Institute, 2013. — P. 139-144.

2. Арбузова, Е. Н. Проектирование рефлексивной системы обучения с применением инновационного учебно-методического комплекса по дисциплине «Современные методы и методики преподавания управленческих дисциплин» в магистратуре высшей бизнес-школы / Е. Н. Арбузова, О. А. Яскина // Европейский журнал социальных наук. — 2014. — № 5-1(44). — С. 125-131.

3. Арбузова, Е. Н. Развитие критического мышления при обучении биологии / Е. Н. Арбузова // Биология в школе. — 2011. — № 8. — С. 29-35.

4. Вартанова Е. Л. Теория медиа: отечественный дискурс. — М. : Фак. журн. МГУ; Изд-во Моск. ун-та, 2019. — 224 с.

5. Медиаобразование молодежи: монография / И. В. Жилавская. — М. : РИЦ МГГУ им. М. А. Шолохова, 2013. — 243 с.

6. Швыченкова Ю. А., Круглова Л. А. Мобильное медиапотребление видеоконтента поколением альфа // Медиаскоп. 2022. Вып. 1.

Хворов Роман Александрович,

студент 4 курса, института естествознания, физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: roma.hworov@yandex.ru

Русинова Мария Павловна,

научный руководитель, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: mar1883@yandex.ru, SPIN-код: 4763-0200

СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОЙ МЕТОД В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура; спорт; спортивные тренировки; тренировочный процесс; соревновательно-игровой метод; техническая подготовка; физическая подготовка; тактическая подготовка; психологическая подготовка; старшеклассники; волейбол; волейболисты; юношеский спорт.

АННОТАЦИЯ. В этой статье говорится о соревновательно-игровом методе в процессе подготовки волейболистов старшего школьного возраста. Раскрывается характеристика и сущность соревновательно-игрового метода. Раскрываются такие особенности игрового метода, как: «сюжетная» организация, где деятельность играющих организуется в соответствии с образным или условным сюжетом (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации. Особое внимание уделено игровому сюжету, который непосредственно заимствуется из окружающей действительности с образным отражением тех или иных прикладных действий и жизненных отношений (например: трудовые, бытовые действия, имитация охоты и т. д.), либо специально создается, исходя из потребностей физического воспитания, как условная схема взаимодействия играющих — это особенно характерно для современных спортивных игр. Не стоит забывать, что Соревновательный метод характеризуется также унификацией (приведением к некоторому единообразию) предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижения. Вполне понятно, что невозможно сравнивать силы, если нет общего эталона для сравнения и не упорядочен сам процесс сопоставления. В отдельных случаях унификация может иметь силу лишь в пределах данного коллектива соревнующихся (группы, класса и т. д.). Но она всегда присутствует при использовании соревновательного метода. В спорте же унификация закрепляется едиными правилами соревнований, которые во многих случаях приобрели уже значение международных норм.

Khvorov Roman Alexandrovich,

4th year student, Institute of Natural Sciences, physical culture and tourism; e-mail: roma.hworov@yandex.ru

Rusinova Maria Pavlovna,

Supervisor, Ural State Pedagogical University, Russian Federation, 620091, Yekaterinburg, avenue Cosmonauts, 26; e-mail: mar1883@yandex.ru

COMPETITION-GAME METHOD IN THE PROCESS OF PREPARING VOLLEYBALL PLAYERS OF SENIOR SCHOOL AGE

KEYWORDS: Physical Culture; sport; sports training; training process; competitive-game method; technical training; physical training; tactical training; psychological preparation; high school students; volleyball; volleyball players; youth sports.

ABSTRACT. This article talks about the competitive gaming method in the process of preparing volleyball players of high school age. The characteristic and essence of the competitive gaming method are revealed. The author reveals such features of the game method as: "plot" organization, where the activities of the players are organized in accordance with a figurative or conditional plot (plan, game plan), which provides for the achievement of a certain goal in conditions of constant and largely random changes in the situation. Special attention is paid to the game plot, which is directly borrowed from the surrounding reality with a figurative reflection of certain applied actions and life relationships (for example: labor, household actions, imitation of hunting, etc.), or specially created, based on the needs of physical education, as a conditional scheme of interaction of players — this is especially characteristic of modern sports games. Do not forget that the Competitive method is also characterized by the unification (bringing to some uniformity) of the subject of the competition, the order of the struggle for victory and the methods of evaluating achievement. It is quite clear that it is impossible to compare forces if there is no common standard for comparison and the matching process itself is not ordered. In some cases, unification may be valid only within a given group of competitors (group, class, etc.). But it is always present when using the competitive method. In sports, unification is fixed by the uniform rules of competitions, which in many cases have already acquired the meaning of international norms.

Успешное выполнение учебной программы по физическому воспитанию сегодня немыслимо без разнообразного и всестороннего применения современных средств и методов, в том числе и соревновательно-игрового. [5]

Гибкий вариативный характер этого метода позволяет рационально использовать различные средства физического воспитания. Значительно повышается заинтересованность учащихся, увеличиваются моторная плотность уроков и их эффективность. Эмоциональный характер воздействия соревновательных упражнений и подвижных игр позволяет комплексно воспитывать широкий диапазон физических качеств, например, динамическую силу, прыжковую выносливость, гибкость, ловкость и т.д. Воспитание морально-волевых качеств осуществляется в условиях борьбы с соперником, при коллективном характере действий, значительном физическом и эмоциональном напряжении. Личные интересы в играх или соревнованиях подчиняются коллективным целям, вырабатывается уважение к товарищам по команде, к сопернику. Роль соревновательно-игровых упражнений возрастает, когда они тесным образом связаны с учебным материалом урока. Воспитываются смелость и настойчивость в достижении цели, коллективизм и товарищество, быстрота и ловкость, сила и гибкость, выносливость и воля к победе. Использовать эти задания можно во всех частях урока, особенно когда необходимо внести в него новизну эмоционального восприятия упражнений. [4]

Под *соревновательно-игровым методом* физическом воспитании подразумевается способ приобретения и совершенствования знаний, умений и навы-

ков, развития двигательных и морально-волевых качеств в условиях игры или соревнования. Его характерной особенностью, отличающий от других методов физической подготовки, является обязательное присутствие соревновательно-игровой деятельности двух противоборствующих сторон. [7]

Соревновательно-игровой метод относится к группе практических методов. Его комбинированное применение позволяет решать широкий круг задач в самых различных условиях. Данный метод обладает многими признаками как игрового, так и соревновательного метода, использующихся в физическом воспитании. К характерным его признакам можно отнести:

- присутствие соперничества и эмоциональности в двигательных действиях;
- непредсказуемую изменчивость как условий, так и действий самих участников;
- проявление максимальных физических усилий и психического воздействия;
- стремление учащихся добиться победы при соблюдении оговоренных правил игры или соревнования;
- применение разнообразных двигательных навыков, целесообразных в конкретных условиях игры или соревнования. [6]

Физическая подготовка

Физическая подготовка является фундаментом для любого вида программы. Она способствует быстрому овладению умениями и навыками и их прочному закреплению. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Средствами данного метода являются подвижные игры и соревновательные упражнения, оказывающие общее воздействие на физическую и психологическую подготовку учащихся. К ним можно отнести соревновательное выполнение упражнений из основной ритмической и атлетической гимнастики, тяжелой атлетики, а также простейшие подвижные игры, связанные с бегом, прыжками и метанием [4].

Техническая подготовка

Под технической подготовкой в соревновательно-игровой деятельности подразумевается педагогический процесс, направленный на овладение учащимися рациональной техникой самых разнообразных (не только игровых) приемов и обязательно ее закрепление в игровой или соревновательной обстановке. В целях дальнейшего совершенствования движений применяют различные методические приемы: в л/а — увеличение дистанции или высоты, дальности броска, гандикапа, в гимнастике — увеличение амплитуды, поточное выполнение упражнений, в спортивных играх — переход от выполнения на месте к выполнению в движении, сочетание нескольких элементов в облегченных или нормальных условиях соревнования или игры [4].

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка в соревновательно-игровой деятельности учащихся — это процесс формирования системы способов ведения игры или двигательных действий. В процессе технической подготовки учащиеся приобрета-

ют умения технического выполнения действий, а также навыки для ведения игры, а в процессе тактической — умения владеть всеми техническими средствами в постоянно изменяющихся соревновательно-игровых ситуациях. Тактическая подготовка предусматривает овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, умение правильно воспринимать и анализировать соревновательно-игровую ситуацию и принимать правильное решение для выбора технического действия, предвидеть форму взаимодействий с партнерами. Групповая тактика предусматривает участие в соревновательно-игровых действиях двух и более учащихся. Групповые тактические действия могут быть, например, в играх при нападении или защите. В каждом случае решается частная тактическая задача: в первом — создание наиболее благоприятных условий для выполнения завершающего действия, во втором — противодействие с целью затруднения выполнения завершающего действия (передачи, удара, броска и т. д.) противоборствующей стороной [4].

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка в соревновательно-игровой деятельности решает задачи психического воздействия, направленные на воспитание морально-волевых качеств учащихся. Развитие физических и воспитание волевых качеств характера взаимосвязаны. Воля, как и мышцы, развивается только в процессе проявления двигательной деятельности в результате преодоления объективных и субъективных трудностей. Эти трудности состоят в необходимости овладевать сложной техникой из различных разделов программы, а также игровых приемов, преодолевать усталость, сохранять самообладание, регулировать эмоциональное состояние, сохранять высокую работоспособность в трудных условиях спортивного противоборства. Следовательно, средством формирования волевых черт характера учащихся является физическая нагрузка. Специфичность волевых качеств в том, что они проявляются в виде деятельности, в которой происходило их развитие. Отсюда необходимость создавать соревновательные и игровые условия, в которых развиваются и закрепляются сильные стороны характера, где необходимо проявление стойкости, уверенности, решительности, смелости, выдержки. Процесс психологической подготовки делится на общую подготовку (воспитание мотивов, побуждающих к систематическим занятиям, совершенствование двигательных навыков, преодоление трудностей) и подготовку к соревнованиям (игре), когда проводится работа по созданию наивысшей психологической готовности к противоборству в данном соревновании (игре) или серии соревнований (игр) [4].

В любых коллективах очень важно проводить обсуждение соревнования или проведенной игры (разбор). Это рекомендуется делать после отдыха или в конце занятий, после того как спадет эмоциональное возбуждение, и ребята смогут критически оценить свои действия и воспринять анализ, сделанный преподавателем. В разборе необходимо добиваться участия всех учащихся. Высказывания должны носить деловой, доброжелательный характер. Раздражения или необоснованные упреки руководителя могут нанести травму учащемуся и не будут способствовать развитию его волевых качеств [3].

Подводя итоги, в заключении всего вышесказанного хотелось бы отметить следующее.

В волейболе удачно сочетаются два наиболее эффективных метода физического воспитания: игровой и соревновательный. Во-первых, волейбол относится к спортивным играм и изобилует игровыми упражнениями. Во-вторых, в игровой форме учащиеся лучше усваивают определенный учебный материал. В-третьих, соревновательный момент заключается в самой игре в волейбол, а проведение многих упражнений в виде соревнований способствует максимальной мобилизации сил учащихся. Все это в целом говорит о большом значении соревнований в решении задач физического воспитания школьников.

Список литературы

1. Алаторцева Е. В., Рубцова И. В., Кубышкина Т. В., Готовцева Я. В. «Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие для вузов» Воронеж 2007
2. Б. А. Ашмарин, Ю. В. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.: Под ред. Б. А. Ашмарина / Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. институтов — Москва: Просвещение, 2010. — 287 с.
3. Агинако, Л. Обучение техническим элементам волейбола / Л. Агинако // Спорт в shk. — 2008. — С. 16-17.
4. Балыбердин, И. А. Применяя соревновательно-игровой метод / И. А. Балыбердин // Физическая культура в школе. — 2011. — С. 23-26.
5. Глинская, Е. Г. Совершенствование приёмов волейбола / Е. Г. Глинская // Физ.культура в shk. — 2006. — С. 33-36.
6. Голомазов, В. А. Волейбол в школе [Текст]: пособие для учителя / В. А. Голомазов, В. Д. Ковалев, А. Г. Мельников. — Москва: Просвещение, 1976. — 111 с.
7. Комарова, Т. Увидел, выполнил, закрепил [Текст]: обучение элементам спортивных игр / Т. Комарова, С. Легоньков // Спорт в школе. — 2013. — С. 28-30.

Хицко Анастасия Георгиевна,

студентка, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: khitsko.anastasiya@gmail.com

Русинова Мария Павловна,

научный руководитель, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: mar1883@yandex.ru, SPIN-код: 4763-0200

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: оздоровительная физическая культура; школьники; физическое воспитание; физическое развитие; физические упражнения; нарушения осанки; спортивные игры; подвижные игры; коррекционная работа; дети с нарушениями осанки.

АННОТАЦИЯ. Статья выполнена по теме «Спортивные игры, как средство оздоровительной физической культуры для детей с нарушениями осанки», актуализируется проблема коррекции нарушений осанки у обучающихся посредством оздоровительной физической культуры на основе внедрения спортивных игр. Цель статьи — проанализировать возможность применения спортивных игр в процессе коррекции нарушений осанки у детей. Отмечается проблема формирования правильной осанки у детей в настоящее время, рост детей с нарушениями физического развития. Исследования показывают, что 86% детей требуют коррекции осанки. В системе физического воспитания школьников с нарушениями осанки применяется в основном средство коррекции — физические упражнения. В тоже время большой потенциал в профилактике нарушений осанки имеют спортивные подвижные игры. Данные игры не только помогут закрепить навык правильной осанки, но и повысят интерес ребёнка к занятиям. Включение подвижных игр в занятия со школьниками является обоснованным и целесообразным по ряду причин. Во-первых, влияние игры благоприятно сказывается на функциональном состоянии организма детей, на совершенствовании функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Во-вторых, как средство лечебной физической культуры подвижная игра обладает целым рядом качеств, среди которых самое важное место занимает высокая эмоциональность игроков. Также важнейшим средством профилактики нарушений осанки являются занятия по физическому воспитанию.

Khitsko Anastasia Georgievna,

student, e-mail: khitsko.anastasiya@gmail.com

Rusinova Maria Pavlovna,

Supervisor, Ural State Pedagogical University, Russian Federation, 620091, Yekaterinburg, avenue Cosmonauts, 26; e-mail: mar1883@yandex.ru

SPORTS GAMES AS A MEANS OF IMPROVING PHYSICAL CULTURE FOR CHILDREN WITH POSTURE DISORDERS

KEYWORDS: health-improving physical culture; pupils; physical education; physical development; physical exercise; posture disorders; sport games; outdoor games; correctional work; children with posture problems.

ABSTRACT. The article is written on the topic “Sports games as a means of health-improving physical culture for children with posture disorders”, the problem of correcting posture disorders in students through health-improving physical culture based on the introduction of sports games is updated. The purpose of the article is to analyze the possibilities of sports games in the process of correcting postural disorders in children. The problem of the formation of the correct posture in children at the present time, the growth of children with physical development disorders is noted. Studies show that 86% of children require posture correction. In the system of physical education of schoolchildren with posture disorders, the means of correction is mainly used — physical exercises. At the same time, sports outdoor games have great potential in the prevention of posture disorders. These games will not only help to consolidate the skill of correct posture, but also, increase the child's interest in learning. The inclusion of outdoor games in classes with schoolchildren is reasonable and appropriate for a number of reasons. Firstly, the influence of the game has a positive effect on the functional state of the body of children, on improving the functions of the cardiovascular and respiratory systems. Secondly, as a means of therapeutic physical culture, an outdoor game has a number of qualities, among which the most important place is occupied by the high emotionality of the players. Also, the most important means of preventing posture disorders are physical education classes.

В наше время возникла проблема формирования правильной осанки у детей. Наука указывает на то, что 86% детей требуют коррекции осанки. Большое внимание уделяют интеллектуализации учебно-воспитательного процесса, в тоже время физическому воспитанию придают второстепенное значение. Но стоит заметить, что физическое и интеллектуальное воспитание должно происходить в равной степени. Только здоровый ребенок может полностью раскрыть свой интеллектуальный потенциал. Профилактика нарушений осанки, как одна из задач физического воспитания, является актуальной проблемой. Исследуя данную проблему ученые утверждают, что лучшим средством профилактики нарушений осанки является физическое воспитание. Также исследователи отмечали необходимость создания правильного статико-двигательного режима. Одним из основных способов работы по профилактике нарушений осанки является сотрудничество с семьей.

Осанка — это приобретенное человеком в процессе роста и развития привычное, естественное положение тела, которое сохраняется в покое и во время движения, во время стояния, сидения, ходьбы и другой деятельности. Правильная осанка имеет не только эстетическое значение, но и создает оптимальные условия для работы сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем, положительно влияющих на самочувствие ребенка. Правильная осанка обеспечивает правильное положение тела и хорошую деятельность внутренних органов, создает наилучшие условия для развития ребенка [1].

В системе физического воспитания школьников с нарушениями осанки применяется в основном одно средство коррекции — физические упражнения. В тоже время большой потенциал в профилактике нарушений осанки имеют спортивные подвижные игры. Данные игры не только помогут закрепить навык правильной осанки, но и повысят интерес ребёнка к занятиям. Осанка не пере-

дается по наследственности, а формируется в процессе роста, развития и воспитания ребенка. Это начинается еще в период раннего младенчества. У детей параллельно с формированием навыков удержания головы, сиденья, стояние постепенно обозначаются физиологические изгибы позвоночника. Человек рождается с грудным и крестцово-копченным кифозами (по Смыкову А. С. грудной кифоз появляется при формировании навыка сиденья). Шейный лордоз появляется при формировании навыка удержания ребенком головы. Поясничный лордоз формируется, когда ребенок начинает вставать на ноги и ходить. Все физиологические изгибы приобретаются до тех пор, пока ребенок начнет ходить. (по Козлову В. И. физиологические изгибы позвоночника отчетливо проявляются до 5—6 лет). Целесообразно заметить, что предупредить появление неправильной осанки легче, чем проводить работу по ее исправлению.

Основным средством профилактики нарушений осанки являются занятия по физическому воспитанию. Учеными предлагается комплекс, который имеет 16 упражнений, выполняемых на больших надувных мячах с рожками [2]. В основу использования специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки и устранение ее дефектов, должны быть положены следующие принципы: индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребенку и постепенное нарастание тяжести выполнения физических упражнений [4].

Большинство пороков развития встречается в возрасте старше 7 лет, а тяжелые нарушения осанки, деформации позвоночника доминируют в нозологических формах — 34,9%. У школьников в возрасте 10-17 лет нарушения осанки наблюдаются в 94% случаев. В некоторых работах показана роль окружающей среды и природных факторов в формировании нарушений осанки, но мы не нашли никаких предыдущих данных, подтверждающих такие идеи в научных публикациях.

Ортопедическая проблема нарушений осанки в детском возрасте усугубляется, прежде всего, преждевременной диагностикой, а также выбором неправильного метода лечения, высокой стоимостью лечения и социальной реабилитации [2].

Занятия строятся в соответствии с физиологическими и педагогическими принципами. При организации занятий учитываются также физиологические особенности действий мышечных сокращений на организм ребенка. В связи с этим, каждое занятие, продолжительностью 45 минут, имеет вводную, основную и завершающую части. Занятия проводятся групповым методом. Включение подвижных игр в занятия со школьниками является обоснованным и целесообразным по ряду причин.

Во-первых, влияние игры благоприятно сказывается на функциональном состоянии организма детей, на совершенствовании функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Во-вторых, как средство лечебной физической культуры подвижная игра обладает целым рядом качеств, среди которых самое важное место занимает высокая эмоциональность игроков. Во время игры ребенок получает положи-

тельный заряд эмоций — это удовольствие от мышечной работы в игре, ощущение бодрости и энергии, возможность дружеского общения в коллективной игре, достижение поставленной в игре цели. Кроме того, осуществляется комплексное действие на моторику и нервно-психическую сферу ребенка.

В-третьих, при проведении подвижных игр решаются такие конкретные задачи как укрепление опорно-двигательного аппарата детей, усиление мышечного корсета позвоночника, улучшение функции дыхания, сердечно-сосудистой системы. Игры, которые в этой связи включаются в занятия, носят целенаправленный характер (например, игры на сохранение правильной осанки, укрепление мышц спины), а также тренировочный.

Список литературы

1. Лукаш, А. Сколиоз излечим! Профилактика и лечение ортопедических проблем у детей / А. Лукаш, Е. Шубина, Н. Белянчикова // СПб. : Наука и Техника, 2018. — 272 с.
2. Потапчук, А. А. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений/ А. А. Потапчук, М. Д. Дидур, — СПб.: Речь, 2001. 250 с.
3. Макарова, О. А. Чтобы спина была ровной / О. А. Макарова // Дошкольное воспитание. — 2010. — № 11. — С 36-39
4. Котешева, И. А. Лечение и профилактика нарушений осанки / И. А. Котешева. — М. : Изд-во Эксмо, 2019. — 208 с.

Чеблакова Анастасия Андреевна,

студентка 4 курса, института естествознания, физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: cheblakova2000@mail.ru

Пушкарева Инна Николаевна,

научный руководитель, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: inna.ru.80@mail.ru, SPIN-код: 7155-5662

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: гибкость; методика развития гибкости; развитие гибкости; физическая культура; физическое развитие; физические качества; студенты.

АННОТАЦИЯ. Гибкость очень важна для поддержания правильной красивой осанки, плавности и лёгкости походки, грациозности движений.

Гибкость на много увеличивает масштаб движений, позволяет мышцам работать последовательно, затрачивая гораздо меньше усилий и энергии для противостояния сопротивления собственного тела как при выполнении самых простых бытовых движений. Так и при упражнениях, которые требуют отточенного двигательного мастерства.

Достаточная гибкость и упругость суставов, мышц и связок снижают вероятность травм при вынужденных резких движениях, например, при попытке удержать равновесие на льду, выпрямление из глубокого наклона, при неожиданном падении и т.п.

К сожалению, с возрастом физическая активность и гибкость тела снижаются. Процесс старения суставов связан со снижением эластичности связочного аппарата, уменьшением толщины суставных хрящей. Особенно сильно изменяется позвоночник. Поэтому студентам нужно уделять особое внимание гибкости.

Регулярное выполнение упражнений для развития и сохранения гибкости значительно тормозит процессы старения, повышает тонус мышц, снабжает их кислородом и питательными веществами, содействует выделению шлаков из мышечной ткани. Эти упражнения помогают избавиться от такого неприятного заболевания, как остеохондроз, проявляющегося в головных болях, головокружения, болях в спине и суставах, повышенной утомляемости, а в некоторых случаях — в нарушении работы внутренних органов. Это предопределяет внимание, которое уделяется упражнениям на гибкость в процессе занятий самыми различными видами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Проблемой является недостаточно эффективный выбор средств и методов для развития гибкости. Следовательно, в целях совершенствования системы физического воспитания необходимо разрабатывать и внедрять новые технологии, опирающиеся на теоретически обоснованные и проверенные методологические положения, способствующие формированию здорового гармонически развитого студента.

Cheblakova Anastasia Andreevna

4th year student, Institute of Natural Science, Physical Culture and Tourism, Ural State Pedagogical University; Russian Federation, 620091, Yekaterinburg, avenue Cosmonauts, 26; e-mail: cheblakova2000@mail.ru

Pushkareva Inna Nikolaevna,

Supervisor, Ural State Pedagogical University; Russian Federation, 620091, Yekaterinburg, avenue Cosmonauts, 26; e-mail: inna.ru.80@mail.ru

MODERN PROBLEMS OF FLEXIBILITY DEVELOPMENT METHODOLOGY

KEYWORDS: flexibility; methodology for developing flexibility; development of flexibility; Physical Culture; physical development; physical qualities; students.

ABSTRACT. Flexibility is very important for maintaining the correct beautiful posture, smoothness and lightness of gait, graceful movements. Flexibility greatly increases the scale of movements, allows the muscles to work consistently, spending much less effort and energy to resist the resistance of their own body as when performing the simplest everyday movements. So it is with exercises that require honed motor skills. Sufficient flexibility and elasticity of joints, muscles and ligaments reduce the likelihood of injury during forced sudden movements, for example, when trying to keep balance on ice, straightening from a deep slope, in case of an unexpected fall, etc. Unfortunately, physical activity and body flexibility decrease with age. The aging process of joints is associated with a decrease in the elasticity of the ligamentous apparatus, a decrease in the thickness of articular cartilage. The s

Regular exercise for the development and preservation of flexibility significantly slows down the aging process, increases muscle tone, supplies them with oxygen and nutrients, promotes the release of toxins from muscle tissue. These exercises help to get rid of such an unpleasant disease as osteochondrosis, which manifests itself in headaches, dizziness, back and joint pain, increased fatigue, and in some cases — in violation of the work of internal organs. This determines the attention that is paid to flexibility exercises in the process of engaging in a variety of types of physical fitness and sports activities.

The problem is the insufficiently effective choice of means and methods for the development of flexibility. Therefore, in order to improve the system of physical education, it is necessary to develop and implement new technologies based on theoretically sound and proven methodological provisions that contribute to the formation of a healthy harmoniously developed student.

Одной из ключевых задач, решаемых в процессе физиологического воспитания, считается обеспечение многостороннего и гармонического значения становления физических свойств.

Физическими качествами в теории и практике физического воспитания принято считать социально-обусловленные, системно-структурированные психобиологические свойства человека, регламентирующие всё разнообразие обликов и форм его двигательной деятельности [1].

Главная цель упражнений на гибкость заключается в том, чтобы увеличить длину мускул и связок вплоть до уровня, подлежащей стандартной анатомической активности в суставах.

Пластичность обязана быть в рациональном балансе с мышечной силой.

Недостаточное развитие мышц, находящихся вокруг суставов, способно послужить причиной к излишней физической активности и к изменению статики человеческого туловища.

С анатомической и практической точки зрения целесообразна значительная подвижность в тазобедренных суставах при сгибании вперед и меньшая — при разгибании обратно.

Результативность упражнений на гибкость станет большей при продолжительном влиянии сравнительно небольшой интенсивности. Разработками подтверждено то, что упражнения на растяжку рационально осуществлять два раза в день. С целью сбережения пластичности можно выполнять их реже [7].

Совокупность силовых упражнений с упражнениями на гибкость содействуют слаженному формированию пластичности: увеличиваются характеристики активной и пассивной эластичности, при этом снижается разница между ними. Непосредственно данный порядок деятельности можно предлагать спортсменам абсолютно всех квалификаций с целью повышения интенсивной гибкости, проявляющейся в специальных упражнениях.

Если осуществлять только лишь силовые упражнения, в таком случае способность мышц к растягиванию снижается. Также, напротив, непрерывное растягивание мускул (при исключении сильных сокращений) обессиливает их. Поэтому в процессе учебного занятия необходимо выбирать частую смену упражнений на пластичность с силовыми. Подобная технология гарантирует синхронное увеличение силы и гибкости в работе не только лишь с квалифицированными атлетами, но и с подростками [6].

С целью формирования растяжки применяют разнообразные способы:

1. Использование повторных пружинящих упражнений, увеличивающих насыщенность растягивания.
2. Осуществление движений согласно большей амплитуде.
3. Применение инерции движения той или иной части тела.
4. Применение дополнения наружной опоры: захваты руками за рейку гимнастической стенки или единичной части туловища с дальнейшим притягиванием одной части туловища к другой.
5. Использование интенсивной поддержки напарника.

Присутствие в активно-силовом способе формирования пластичности возрастает влияние мускул в области «активной недостаточности» и амплитуда движений [1].

Имеются 2 ключевых способа тренировки гибкости — способ неоднократного растягивания и способ постоянного растягивания.

Способ неоднократного растягивания базируется на свойстве мускул вытягиваться существенно больше при неоднократных повторениях упражнения с постепенным повышением размаха движений. Сначала спортсмены приступают к тренировкам со сравнительно незначительной амплитудой, повышая ее к 8-12-му возобновлению вплоть до максимума.

У высококвалифицированных спортсменов получается постоянно осуществлять упражнения с наибольшей либо близкой к ней амплитудой вплоть до

40 раз. Границей оптимального количества повторений упражнения считается основание снижения размаха движения. Более результативное использование нескольких активных по 8-15 повторений каждого из них

В течении занятия может быть несколько таких серий, исполняемых последовательно с небольшим отдыхом либо чередуясь, в том числе и силовыми упражнениями. При этом следует наблюдать для того, чтобы мускулы никак не «застывали».

Способ постоянного растягивания базируется на связи величины растягивания от его продолжительности. Сперва следует отдохнуть, а потом осуществить тренировку, сохраняя окончательное состояние от 10-15 секунд вплоть до нескольких минут. Для данной задачи более применимы различные упражнения из хатха-йоги, минувшие многолетнюю проверку. Данные упражнения как правило выполняются раздельными сериями в подготовительной и заключительной частях занятия, либо применяются единичные упражнения в каждые доли занятия. Однако, максимальный результат предоставляет повседневное осуществление комплекса подобных упражнений в варианте единичного тренировочного занятия. Если главная тренировка ведется в утреннее время, в таком случае постоянные движения на растяжение следует осуществить во 2-й половине дня, либо в вечернее время. Подобная подготовка как правило занимает до 30-50 минут. Если же главная тренировочная деятельность проводится в вечернее время, в таком случае совокупность постоянных упражнений на гибкость возможно осуществить и утром.

Данные упражнения следует применять и в подготовительной части обучения, включая разминку, уже после чего выполняются динамические намеренно-предварительные упражнения, с постепенным наращиваем их насыщенности. При такой разминке, в следствие исполнения постоянных упражнений, хорошо растягиваются мускулы и связки, сдерживающие мобильность в суставах. Потом при исполнении динамических намеренно-предварительных упражнений разогреваются и подготавливаются к активной тренировке. [5]

Комплексы постоянных упражнений на гибкости возможно осуществлять с партнером, справляясь с его поддержкой границы эластичности, превышающие те, которые можно достичь при самостоятельном исполнении движений.

В любом действии единичные мышечные категории не только сокращаются, но и расслабляются. Более интересен такого рода порядок мышечной деятельность, при котором концепция действий возбуждения и торможения объясняет работу моторного аппарата с минимальными энергетическими расходами. Это допустимо только в случае, если в период деятельности в пребывании активного возбуждения станут пребывать только мускулы, которые на самом деле обязаны принимать участие в исполнении этого упражнения. Другие мускулы в данный период расслабляются.

С помощью упражнений на расслабление люди могут осознанно и свободно расслаблять единичные мышечные категории и сумеют точнее освоить технику упражнений.

Процесс торможения и взаимосвязанное с ним расслабление мышц способствуют протеканию восстановительных действий. По этой причине упражнения на расслабленность применяются, кроме того, с целью усовершенствования кровообращения в мышцах или в способности отвлекающих упражнений, обязательно после мощных усилий статического характера.

Активные движения с максимальной амплитудой (махи ручками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения телом) можно осуществлять без предметов, а также с предметами (гимнастические палочки, обручи, мячи и т.д.).

Пассивные упражнения на пластичность содержат: упражнения, производимые с поддержкой напарника, с отягощениями; с помощью резинного эспандера либо амортизатора; пассивные движения с применением своей силы (притягивание тела к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.д.); движения, производимые на снарядах (в качестве отягощения используют массу собственного тела).

Статические упражнения, производимые с поддержкой напарника, своего веса или силы, требуют сохранения неподвижного положения с максимальной амплитудой на протяжении определенного периода (6—9 с). Уже после этого необходимо расслабиться, а потом повторить упражнение.

Упражнения с целью формирования физической активности в суставах рекомендовано осуществлять путем интенсивного выполнения движений с постепенно растущей амплитудой, применения пружинящих «самозахватов», покачиваний, маховых движений с огромной амплитудой.

Главные принципы использования упражнений на растягивании: не допускаются болевые ощущения, движения выполняются не спеша, со временем возрастет их амплитуда и уровень использования силы помощника.

Главным способом формирования пластичности считается повторный способ, в котором упражнения выполняются сериями. В связи с возрастом, полом и физической подготовленностью обучающихся число повторений движения в серии разграничивается. В качестве формирования и улучшения пластичности применяются, кроме того, игровой, а также состязательный способы (кто сможет нагнуться ниже; кто, не сгибая коленей, сможет поднять двумя руками)

В практике тренерской деятельности применяются более элементарные механические способы [3].

Уровень развития физических качеств и степень приспособляемости организма к физическим нагрузкам на быстроту, силу, гибкость зависят от возрастных особенностей организма. Высокие показатели гибкости и быстроты могут быть достигнуты к 18 годам, сила мышц увеличивается до 20 лет и более; высокий уровень выносливости наблюдается обычно к 23-25 годам. Упражнения на выносливость в возрасте 17-18 лет и особенно в 15-16 лет необходимо строго дозировать (Бугаков А. И., 2003).

В возрасте 17 лет отмечается значительное увеличение мышечной массы и совершенствование нервно-мышечного аппарата, создаются предпосылки к развитию силы. Однако в занятиях с учащимися этого возраста следует воздер-

жаться от силовых упражнений с пределами нагрузки, так как условия развития для развития силы создают несколько позднее в 19-20 лет.

Развитие гибкости у студенческой молодежи является актуальным вопросом, так как недостаточная гибкость приводит к: — нарушениям осанки, возникновению остеохондроза, — изменениям в походке, — координационным нарушениям в процессе выполнения движений и часто является причиной повреждения связок и мышц. С возрастом показатели гибкости меняются, что связано с изменениями, которые происходят в мышцах и суставах. В основном это:

- уменьшение эластичности и растяжимости мышечно-связочного аппарата;
- изменения суставного хряща. В результате нарушается совпадение суставных поверхностей;
- неиспользование площади суставных поверхностей. В результате малоподвижного образа жизни неиспользуемая площадь суставных поверхностей зарастает соединительной тканью.

Основным принципом стретчинга считается систематичность растяжки, ее совершенная безболезненность. Технология стретчинга базируется на природных свойствах мускул: ползучести и релаксации. Ползучесть — это свойство мускул меняться с течением времени при той же нагрузке и напряжении. А релаксация — это качество мускул отдыхать с течением времени при той же нагрузке и напряжении.

Подобным способом, со временем, в отсутствии перерастяжки и перенапряжения, возможно сделать мышцы гибкими, а туловище пластичным.

С помощью стретчинговых упражнений получается предельно просто и результативно убрать источники мышечного напряжения, ослабить мускулы, содействовать человеку ощутить мышцы. Делая туловище пластичным, мы подарим ему моторную независимость, в конечном счете содействуем возобновлению психологического баланса и раскрываем перед ребенком вероятность посредством тела взаимодействовать с собственным внутренним миром [7].

Специальные упражнения при тренировке гибкости необходимо сочетать с упражнениями на силу.

Итак, гибкость определяют эластические свойства связок, суставов, мышц, строение суставов, силовые характеристики мышц и, главное, центрально-нервная регуляция. В силу этого реальные показатели гибкости зависят от способности человека сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение. Кроме того, следует отметить достаточно прочную взаимосвязь гибкости с другими физическими качествами.

Список литературы

1. Качашкин, В. М. Методика физического воспитания. М: Просвещение, 1980. — 304 с.
2. Зимкина, Н. В. Физиология человека: Учебник. — М.: Физкультура и спорт, 2004. — 589с.

3. Быков, В. С. — Развитие двигательных способностей учащихся : учебное пособие. — М. : Академия, 2008. —174 с.
4. Журавин М. Л., Меньшиков Н. К. Гимнастика. — М. : Академия, 2006. — 448 с.
5. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. — М. :Академия, 2006-372с.
6. Васильева, В. В. Физиология человека. — М. : Физкультура и спорт, 1984. — 319 с.
7. Брыкин, А. Т. Гимнастика: учебник для ин-тов физ. культуры / А. Т. Брыкин. — М. : Физкультура и спорт, 1971. — 351 с.

Чеснокова Екатерина Евгеньевна,

студентка 4 курса, института естествознания, физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: ket20000-00@gmail.com

Пушкарева Инна Николаевна,

научный руководитель, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: inna.ru.80@mail.ru, SPIN-код: 7155-5662

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура; спорт; спортивная деятельность; выносливость; развитие выносливости; общая выносливость; утомляемость; средства развития; методы развития; физические способности; физические качества.

АННОТАЦИЯ. Выносливость — это физическая способность (качество) человека, выражающееся в способности противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Выносливость играет важную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья, в спортивной деятельности и служит предпосылкой для развития других физических качеств.

От того, насколько успешно будет развиваться это качество у конкретного человека в процессе занятий физической культурой и спортом во многом зависит насколько будет успешна его физкультурно-спортивная деятельность в целом

Актуальность. Выносливость нужна в реализации любой физической деятельности человека. В одних видах физических упражнений она идентифицирует спортивный итог (ходьба, бег на средние и длинные дистанции, велогонки, бег на коньках, лыжные гонки), в иных позволяет главным образом выполнить конкретные тактические действия (бокс, борьба, спортивные игры); в-третьих помогает переносить неоднократные кратковременные высокие нагрузки и обеспечивает быстрое восстановления после работы (спринтерский бег, метания, прыжки, томная атлетика, фехтование и так далее. Выносливость — Выносливость в общем виде понимают, как способность к длительному выполнению какой-либо деятельности, не снижая ее эффективности. Таким образом, выносливость проявляется в способности человека совершать работу с заданными параметрами в течение длительного времени в условиях неблагоприятных сдвигов внутренней среды организма. [1,с.3]. Выносливость в первую очередь отражает общую степень работоспособности человека.

Объектом является общая выносливость как физическое качество.

Предметом являются методы развития общей выносливости.

Цель статьи — раскрыть и рассмотреть методики развития общей выносливости.

Развитие такого двигательного качества, как выносливость, является важным условием сохранения высокого двигательного образа жизни.

Chesnokova Ekaterina Evgenievna,

4th year student, Institute of Natural Science, Physical Culture and Tourism, Ural State Pedagogical University; Russian Federation, 620091, Yekaterinburg, avenue Cosmonauts, 26; e-mail: ket20000-00@gmail.com

Pushkareva Inna Nikolaevna,

Supervisor, Ural State Pedagogical University; Russian Federation, 620091, Yekaterinburg, avenue Cosmonauts, 26; e-mail: inna.ru.80@mail.ru

METHODOLOGY DEVELOPMENT OF GENERAL ENDURANCE

KEYWORDS: Physical Culture; sport; sports activities; endurance; development of endurance; general endurance; fatigue; development tools; development methods; physical abilities; physical qualities.

ABSTRACT. Endurance is a physical ability (quality) of a person, expressed in the ability to resist physical fatigue in the process of muscular activity. Endurance plays an important role in optimizing vital activity, acts as an important component of physical health, in sports activities and serves as a prerequisite for the development of other physical qualities.

How successfully this quality will develop in a particular person in the process of physical culture and sports largely depends on how successful his physical culture and sports activities will be in general

Relevance. Endurance is needed in the implementation of any physical activity of a person. In some types of physical exercises, it identifies the sports outcome (walking, running medium and long distances, cycling, ice skating, cross-country skiing), in others it mainly allows you to perform specific tactical actions (boxing, wrestling, sports games); thirdly, it helps to endure repeated short-term high loads and provides rapid recovery after work (sprinting, throwing, jumping, languid athletics, fencing and so on. Endurance is the ability of a person to effectively carry out physical work during a long delay, despite growing fatigue. [1,c.3]. Endurance primarily reflects the overall degree of human performance.

The object is general endurance as a physical quality.

The subject is methods of developing general endurance.

The purpose of the article is to reveal and consider methods for the development of general endurance.

The development of such a motor quality as endurance is an important condition for maintaining a high motor lifestyle.

Являясь функциональным свойством человеческого организма, выносливость объединяет внутри себя огромное число процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного и до целостного организма.

Под общей выносливостью рассматривают способность человека к длительному выполнению какой-либо деятельности без потери эффективности. Иначе говоря, выносливость можно определить, как способность противостоять утомляемости.

В возрасте 25-30 лет наблюдаются наибольшие показатели функциональных возможностей, от которых зависит уровень развития выносливости разных типов, поэтому именно в этом возрасте чаще всего демонстрируются высокие достижения в видах спорта, требующих предельных показателей. С наступлением 40 летнего возраста начинается регрессирование выносливости. Но это не должно заставлять людей смириться с этим. При определенных действиях этот процесс можно существенно замедлить. Многолетнее развитие выносливости позволяет в значительной мере оптимизировать ее развитие для полноценной жизнедеятельности и стабильного здоровья. Это позволяет избежать или хотя бы до какой-то степени минимизировать возрастной регресс.

Степень формирования и проявления выносливости в различных видах двигательной активности обуславливается рядом нескольких общих факторов:

Биоэнергетических факторов — функциональные возможности и объём энергетических ресурсов.

Факторов генотипа и среды — влияют на развитие анаэробных способностей.

Факторов функциональной устойчивости — они позволяют сохранить активность функциональных систем организма на определенном уровне.

Факторов функциональной и биохимической экономизации — эта группа отвечает за эффективное расходование энергетических ресурсов организмом в процессе двигательной деятельности [4, с. 104-105].

Личностно-психологических факторов — мотивы и сила воли, которые отвечают за проявление выносливости в неблагоприятных условиях.

Методика формирования общей выносливости подразумевает конкретный порядок использования средств и методов тренировки, нужно сосредоточить внимание на развитие аэробных возможностей с одновременным совершенствованием функции сердечнососудистой и дыхательной систем, укреплением опорно-двигательного аппарата.

Для формирования общей выносливости применяют: равномерный, переменный и интервальный методы. Выбор методов в большой мере определяется степенью подготовленности занимающихся. В этом плане с начинающими наиболее уместным будет равномерный метод, как самый простой, доступный и щадящий метод.

Занимающимся имеющим уровень подготовки выше начального, можно предложить переменный метод, в связи с его расширенными развивающими возможностями. Интервальный метод рекомендуется использовать тем, кто обладает отличным уровнем общей выносливости, т.к. он требует достаточно много ресурсов сердечнососудистой и дыхательной системам.

Главным требованием к применяемым методам формирования выносливости, является сочетание продолжительности и интенсивности нагрузки.

Равномерный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом занимающийся стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью.

Переменный метод отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения (к примеру, бега) с помощью направленного изменения быстроты, темпа, амплитуды движений, величины стараний и т.п.

Интервальный метод подразумевает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой, и со строго дозированными и заблаговременно запланированными промежутками отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1—3 мин (иногда по 15—30 с). Таким образом, тренирующее влияние осуществляется не только в момент осуществления, сколько в

период отдыха. Такие нагрузки оказывают в основном аэробно-анаэробное влияние на организм и эффективны для развития специальной выносливости.

При применении каждого метода развития выносливости следует придерживаться следующих правил:

1. Постепенное увеличение нагрузки. В процессе тренировок организм поэтапно адаптируется к большим нагрузкам. Функционирование осуществляется на пульсе 140—150 уд. /мин. Для школьников в возрасте 8—9 лет продолжительность работы 10—15 мин; 11—12 лет — 15—20 мин; 14—15 лет — 20—30 мин.

2. Систематический. Лишь в том случае, если упражнения выполняются постоянно, они принесут пользу организму. Нужно строго следовать процедуре и увеличивать нагрузку на каждом новом этапе.

3. Доступность. Учитываются возраст, пол и уровень общей физической подготовленности. В процессе занятий после определенного времени в организме человека произойдут изменения физиологического состояния, т.е. организм приспособляется к нагрузкам.

Критерии оценки уровня развития общей выносливости.

Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее 15—20 мин, выполняемые в аэробном режиме. Они выполняются в режиме стандартной непрерывной, переменной непрерывной или интервальной нагрузки.

Чаще всего, в качестве показателя выносливости выступают:

1. Минимальное время преодоления заданной достаточно протяженной дистанции или общая протяженность дистанции, которую удастся преодолеть за отведенное время для упражнений циклического характера, направленных на преодоление расстояния.
2. Суммарное число повторений за заданное время для серийно повторяемых упражнений ациклического и комбинированного характера.
3. Степень сохранения и изменения двигательной активности на протяжении обусловленного времени для сложноорганизованных форм двигательной деятельности [5, с. 231].

Одним из главных критериев показателя стойкости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность работы. На базе такого критерия разработаны прямой и косвенный способы измерения выносливости. При прямом способе испытуемому рекомендуют осуществлять какое-либо задание (к примеру, бег) с определенной интенсивностью (60, 70, 80 или 90% от максимальной скорости, которая должна быть известна заблаговременно). В практике физического воспитания в основном используется косвенный способ, когда выносливость занимающихся определяется по времени преодоления ими какой-либо достаточно длинной дистанции и оценивается по статистическим таблицам или намеренно разработанным нормативам. Спортивная наука изучает феномен стойкости более дифференцированно. Принято различать центральные факторы потенциального проявления выносливости: степень формирования кардио-респираторных возможностей, состояние крове-

носных сосудов и крови, эндокринных систем и локальную мышечную способность к работе. К исследовательским тестам изучения выносливости относят:

- 1) бег на тредбане;
- 2) езда на велоэргометре;
- 3) степ-тест.

Во время осуществления тестов измеряются как эргометрические (время, объем и интенсивность осуществления заданий), так и физиологические показатели (максимальное потребление кислорода — МПК, частота сердечных сокращений — ЧСС, порог анаэробного обмена — ПАНО, широкий круг биохимических показателей и т. п.). При интерпретации показателя выносливости определенного спортсмена многое зависит от состояния прочих его двигательных качеств (к примеру, скоростных, силовых и т. д.). В данной связи необходимо учитывать абсолютные и относительные показатели стойкости при данном относительные показатели очень информативны. При абсолютных замерах не учитываются состояние прочих двигательных качеств, а при относительных учитываются

Заключение

Многие авторы занимались изучением данного вопроса, каждый из них давал свое определение этому физическому качеству. Таким образом, изучив научно-методическую литературу по теме исследования, я пришла к выводу, что выносливость является одним из основных физических качеств.

Выносливость как двигательное качество, есть способность человека к длительному достижению какой-либо деятельности без снижения её результативности. Выносливость в конечном итоге ограничивается наступающим утомлением, это означает, что выносливость также можно описать как способность противостояния утомлению.

Основными задачами развития общей выносливости являются:

- способствовать повышению максимального уровня потребления кислорода как важнейшего фактора аэробной производительности;
- развивать способность и поддерживать длительное время работу в условиях максимального потребления кислорода;
- совершенствовать быстроту развертывания согласованной работы сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма.

Главными средствами формирования общей (аэробной) выносливости является упражнение, которые вызывают максимальную производительность сердечно-сосудистой системы и дыхательной систем. Основные требования, предъявляемые к ним, следующие: упражнения должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности работ, их продолжительность от нескольких минут до 60—90 мин.

Также в ходе данной работы были рассмотрены показатели для оценки уровня развития выносливости. Основным критерием является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. На основе данного критерия разработаны прямой и косвенный способы измерения выносливости.

В любом виде спорта выносливость является необходимым физическим качеством. Без воспитания выносливости спортсмен не сможет пройти на новый уровень развития, а таким образом, не достигнет наивысших результатов в избранном виде двигательной деятельности. Развитие выносливости — важная часть тренировочного процесса, которую нельзя не учитывать при подготовке спортсменов к соревнованиям.

Список литературы

1. Николаев А., Семёнов В. Г. Развитие выносливости у спортсменов. — Издательство «Спорт», 2017. — 143 с.
2. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / под общей ред. А. В. Карасева. — М. : Лептос, 1994. — 368 с.
3. Зациорский А. М. Физические качества спортсмена/издательство «физическая культура и спорт». — Москва, 1966.
4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений. 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Академия, 2003. — 481 с.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учебник для институтов физической культуры. — Москва : Физкультура и спорт, 1991. — 543 с
6. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. — 3-е изд. — Ростов н/Д. : Феникс, 2005. — 382 с.
7. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена : учеб. для студентов вузов / В. М. Зациорский. — М. : Физкультура и спорт, 1970. — 200 с.

Чупракова Алина Андреевна,

Студентка 4 курса, института естествознания, физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e-mail: alinka.chuprakova@mail.ru

Русинова Мария Павловна,

научный руководитель, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26; e-mail: mar1883@yandex.ru, SPIN-код: 4763-0200

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ НОВЫМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫМ ВИДАМ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура; методика преподавания физической культуры; физкультурно-спортивные виды; уроки физической культуры; ритмические упражнения; физическое воспитание.

АННОТАЦИЯ. Статья выполнена по теме «Методика обучения новым физкультурно-спортивным видам на уроках физической культуры». Предмет — методы и средства обучения новым физкультурно-спортивным видам на уроках физической культуры. Методы работы — теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, анализ и обобщение педагогического опыта. В статье раскрывается проблема обучения новым физкультурно-спортивным видам на уроках физической культуры, анализируются инновационные технологии в процессе организации физической подготовки обучающихся. Отмечается необходимость формирования у обучающихся представлений о новых физкультурно-спортивных видах спорта. Анализируется перспективность внедрения в учебно-воспитательный процесс современных видов спорта, в частности, скейтбординга, софтбола.

Перспективным направлением также является активное внедрение танцевальных и ритмических упражнений. Результаты работы могут быть использованы в практической деятельности специалистов по физической культуре при формировании у обучающихся представления о новых физкультурно-спортивных видах.

Установлено, что система физической активности школьников в условиях современного образовательного учреждения должна быть построена таким образом, чтобы физические упражнения были целесообразны не только с физиологической и функциональной точки зрения, но и с воспитательной и эстетической точки зрения. Методика обучения новым физкультурно — спортивным видам на уроках физической культуры представляет собой частную теорию обучения новым видам физической активности в рамках образовательного процесса. Область применения результатов — общеобразовательные организации. Разнообразные новейшие технологии физического совершенствования, в том числе различные танцевальные и ритмические упражнения (виды аэробики: степ, тайбо, аква, бейли данс, стайлинг и т. д.) способствуют формированию правильной осанки, развитию ритмичности и координации движений.

Chuprakova Alina Andreevna

*4th year student, Institute of Natural Sciences, Physical Culture and Tourism;
e-mail:alna-golovina@inbox.ru*

Rusinova Maria Pavlovna,

Supervisor, Ural State Pedagogical University; Russian Federation, 620091, Yekaterinburg, avenue Cosmonauts, 26; e-mail: mar1883@yandex.ru

METHODS OF TEACHING NEW PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AT PHYSICAL EDUCATION LESSONS

KEYWORDS: Physical Culture; methods of teaching physical education; physical education and sports; physical education lessons; rhythmic exercises; physical education.

ABSTRACT. The article reveals the problem of teaching new physical culture and sports at physical education lessons, analyzes innovative technologies in the process of organizing physical training of students. The necessity of forming students' ideas about new physical culture and sports is noted. The prospects of introducing modern sports into the educational process, in particular, skateboarding, softball, are analyzed. A promising direction is also the active introduction of dance and rhythmic exercises.

Первоочередной задачей системы физических упражнений в свете рекомендаций национальной доктрины развития российского образования и ряда соответствующих государственных документов и программ, является формирование ответственного отношения человека к собственному здоровью как высшей индивидуальной и социальной ценности. Соответственно, для обеспечения эффективного функционирования системы физического воспитания школьников в условиях радикальных колебаний в современном обществе остро стоит проблема поиска новейших оптимальных и эффективных систем физического воспитания и укрепления здоровья подрастающего поколения. Современный этап изучения проблемы привлекает внимание исследователей и преподавателей-практиков.

Главная особенность инновационной составляющей эффективной физической активности: позитивные изменения, которые происходят в работе образовательных учреждений в результате специально организованной инновационной деятельности. Внедрение такой технологии изменяет результаты образовательного процесса, создавая лучшие или новые: образовательные, дидактические системы; содержание образования; методы, формы, средства личностного развития, организации и обучения; методы управления образовательными учреждениями, система [4].

Цель гармоничного (всеобъемлющего) личностного развития является продуктом истории человеческого развития. Но условия для ее реализации личность получает только на определенном этапе исторического развития. Всестороннее развитие необходимо для того, чтобы иметь возможность участвовать во всех сферах деятельности (профессиональной, общественной, спортивной, художественной и т.д.). Это возможно в условиях различного содержания,

форм и методов человеческой деятельности и их оптимальной интеграции в процесс культурного развития [2].

Итак, именно новые способы, средства и рациональные методы физической активности, созданные в процессе творческой деятельности человечества, мы определяем, как инновационные (новейшие) технологии физической активности. Мы считаем важным подчеркнуть, что такие технологии также включают оздоровительные системы, заимствованные для творческого использования у разных народов мира (хатха-йога, каратэ, бусидо, сумо, восточные танцы и т. д.).

Определим и проанализируем некоторые современные инновационные технологии, которые были успешно внедрены учителями и преподавателями физической культуры. Скейтбординг — это массовое времяпрепровождение молодежи в 80-х годах века, которое в 90-е годы превратилось в спорт. Катание на коньках и выполнение трюков на скейтборде — это не просто активное хобби, это связано с так называемой экстремальной культурой — со своей собственной модой, музыкой, сленгом, поведением. Стрит-стайл — это особый стиль скоростных гонок на досках, прыжков вверх, во время которых скейт вращается вокруг своей оси или спортсмен выполняет финты. Фристайл — это танцы на доске, где трюки выполняются под ритмичную музыку. музыка.

Сегодня катание на коньках — это субкультура молодежи: издаются специализированные журналы, серьезные компании производят высококачественное оборудование и различные аксессуары [4].

Бейсбол (софтбол) является примером успешного использования инновационных технологий в области физической культуры. В историческом контексте игры «лапта» считалась национальной среди румынского, украинского и русского населения нашего региона. Бейсбол — это спортивная игра, в которой по мячу бьют битой. Разновидность бейсбола с большим мячом называется софтболом. Простота правил игры, довольно значительное количество игроков, четко определенные правила являются частью успешного использования игры в процессе физической активности детей и подростков. Лапта какое-то время была частью программы упражнений для дошкольников. Оптимальная нагрузка во время этой работы достигается чередованием движения (отражение, бег, прыжки, бросание и ловля) с отдыхом [1].

Мы считаем лапту, софтбол и бейсбол хорошим примером использования инновационных технологий на уроках и физкультуре. Система физической активности школьников в условиях современного образовательного учреждения должна быть построена таким образом, чтобы физические упражнения были целесообразны не только с физиологической и функциональной точки зрения, но и с воспитательной и эстетической точки зрения. Здесь используются новейшие технологии физического совершенствования, в том числе разнообразные танцевальные и ритмические упражнения (виды аэробики: степ, тайбо, аква-; бейли-танец, дизайн и т.д.), который способствует формированию правильной осанки, хорошей ходьбе, развитию ритма и координации движений.

Система физической активности школьников в условиях современного образовательного учреждения должна быть построена таким образом, чтобы физические упражнения были целесообразны не только с физиологической и функциональной точки зрения, но и с воспитательной и эстетической точки зрения. Так разнообразные новейшие технологии физического совершенствования, в том числе различные танцевальные и ритмические упражнения (виды аэробики: степ, тайбо, аква, бейли данс, стайлинг и т.д.) способствуют формированию правильной осанки, развитию ритмичности и координации движений. Таким образом, панкратион, рукопашный бой способствует развитию силы и ловкости, тренирует дисциплину и волю [2].

В современных условиях обновление методики физического воспитания, крайне актуальным является вопрос классификации методов обучения с ориентацией на личностно гуманистическую модель формирования физической культуры. По нашему мнению, выделять в определенный класс (группу) педагогические методы обучения, практические методы обучения, методы по овладению двигательными умениями и навыками, методы развития физических свойств нецелесообразно. Методы обучения учащихся должны быть взаимосвязаны в разных согласованиях, в зависимости от уровня формирования физической культуры, технологического цикла, типа урока. Мы предлагаем классифицировать методы обучения в зависимости от направления деятельности участников педагогического процесса — педагога и ученика. Учитывая наличие различных типологических групп учащихся, форма организации их работы — чаще всего групповая. Сочетание учащихся в группах происходит по разным показателям в их развитии, состоянии, подготовленности [1]. В течение одного урока (занятия) педагог несколько раз изменяет состав групп детей. Такая форма организации работы называется — дифференцированного варьирования.

Таким образом, методика обучения новым физкультурно — спортивным видам на уроках физической культуры представляет собой частную теорию обучения новым видам физической активности в рамках образовательного процесса.

Список литературы

1. Головинова И. Ю. Инновационные технологии в физической культуре // Наука-2020. 2019. №5 (30). С. 22-29.
2. Наскалов В. М., Жернакова Н. И. Инновационные технологии в физическом воспитании студентов вузов как путь к здоровьесбережению // Научные ведомости БелГУ. Серия: Медицина. Фармация. 2010. №22 (93). С. 104-110.
3. Пиянзина О. П., Семенова Т. Б. Использование информационно-коммуникационных технологий в формировании физического развития в педагогической деятельности ДОО // Наука и перспективы/.2017. №1. С. 25-30.
4. Шилько В. Г. Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании студентов // Вестник Томского государственного университета. 2004. №283. С. 98–102.

Шарапов Владислав Владимирович,

студент 4 курса, института естествознания, физической культуры и туризма

Пушкарева Инна Николаевна,

научный руководитель, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620091, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26; e-mail: svadia@list.ru, SPIN-код: 7155-5662

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура; физическое воспитание; физическое развитие; физические упражнения; люди старшего возраста; старший возраст; возрастные особенности.

АННОТАЦИЯ. Проблема продолжительности жизни волновала многих людей с древних времен. Благодаря достижениям человеческой цивилизации и социально-экономическим изменениям, направленным на улучшение благосостояния людей, средняя продолжительность жизни и число долгожителей постепенно увеличивались. Более того, чем успешнее было решение социальных проблем, связанных с условиями жизни и образом жизни людей, тем больше возрастало значение этого процесса. Ничто так не влияет на увеличение средней продолжительности жизни человека, как социальные и экономические условия, в которых он живет. В настоящее время исследователи заинтересовались борьбой с процессом старения и изучением возможностей увеличения продолжительности жизни около века назад (И. И. Мечников, Клод Бернар). Научные исследования этой проблемы в качестве прямого проекта начались в конце 40-х годов века. Советские ученые А. А. Богомолец, Д. Ф. Чеботарев, В. В. Фролкис, В. П. Войтенко, Г. Н. Сичинова, А. В. Нагорный и другие также внесли большой вклад в развитие геронтологии. По мнению нескольких древнеримских ученых, средняя продолжительность жизни составляла около 28-30 лет, 40-летние считались стариками, а 60-летние считались, пригодными только в качестве жертв. В Соединенных Штатах, по словам К. Байер и Л. Шейнберг, средняя продолжительность жизни в 1776 году составляла 35 лет; сейчас она составляет 75 лет. В странах, где уже давно уделяется большое внимание решению экологических проблем и здоровому образу жизни (например, в Японии), средняя продолжительность жизни в настоящее время превышает 80 лет. В России и постсоветских славянских странах самое большее 65-70 лет. Возраст смерти для долгожителей на практике не меняется: сейчас, как и сотни лет назад, он составляет 110—120 лет. Ожидаемая продолжительность жизни в первую очередь определяется процессом старения и влияющими на него факторами.

В процессе физического воспитания лиц старшего возраста используются различные методы и средства. Большие возможности в данном процессе имеют спортивные игры. Спортивные игры и упражнения улучшают функционирование основных физиологических систем организма — нервной системы, сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, улучшают физическое развитие, воспитание нравственных и волевых качеств. При обучении элементам спортивных игр необходимо формировать положительное отношение людей к физической культуре и спорту, а также необходимость самостоятельных занятий. Спортивные игры являются универсальным средством физического воспитания, которое не теряет своей актуальности на протяжении всей жизни человека.

Sharapov Vladislav Vladimirovich,

4th year student, Institute of Natural Science, Physical Culture and Tourism.

Pushkareva Inna Nikolaevna,

Supervisor, Ural State Pedagogical University; Russian Federation, 620091, Yekaterinburg, avenue Cosmonauts, 26; e-mail: svadia@list.ru

FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION OF THE ELDERLY

KEYWORDS: Physical Culture; physical education; physical development; physical exercise; older people; older age; age characteristics.

ABSTRACT. The problem of life expectancy has worried many people since ancient times. Thanks to the achievements of human civilization and socio-economic changes aimed at improving the well-being of people, the average life expectancy and the number of centenarians have gradually increased. Moreover, the more successful the solution of social problems related to the living conditions and lifestyle of people, the more the importance of this process increased. Nothing affects the increase in the average life expectancy of a person more than the social and economic conditions in which he lives. Currently, researchers are interested in combating the aging process and studying the possibilities of increasing life expectancy about a century ago (I. I. Mechnikov, Claude Bernard). Scientific research on this problem as a direct project began in the late 40s of the century. Soviet scientists A. A. Bogomolets, D. F. Chebotarev, V. V. Frolkis, V. P. Voitenko, G. N. Sichinova, A.V. Nagorny and others also made a great contribution to the development of gerontology. According to several ancient Roman scientists, the average life expectancy was about 28-30 years, 40-year-olds were considered old, and 60-year-olds were considered suitable only as victims. In the United States, according to K. Bayer and L. Sheinberg, the average life expectancy in 1776 was 35 years; now it is 75 years. In countries where much attention has long been paid to solving environmental problems and a healthy lifestyle (for example, in Japan), the average life expectancy currently exceeds 80 years. In Russia and the post-Soviet Slavic countries, I am at most 65-70 years old. The age of death for centenarians does not change in practice: now, as hundreds of years ago, it is 110-120 years. Life expectancy is primarily determined by the aging process and the factors affecting it.

Various methods and means are used in the process of physical education of the elderly. Sports games have great opportunities in this process. Sports games and exercises improve the functioning of the main physiological systems of the body — the nervous system, cardiovascular system, respiratory system, improve physical development, education of moral and volitional qualities. When teaching elements of sports games, it is necessary to form a positive attitude of people to physical culture and sports, as well as the need for independent studies. Sports games are a universal means of physical education, which does not lose its relevance throughout a person's life.

В пожилом и старшем возрасте для замедления процесса старения организма можно использовать все средства физического воспитания — физические упражнения, природные силы, улучшающие здоровье, гигиенические факторы и физическую работу, соответствующую возрасту людей. Грамотное, комплексное применение в быту позволяет человеку длительное время поддерживать организм в нормальном активном состоянии. Механизм благотворного воздействия этих средств, особенно физических упражнений, по-видимому, происходит на клеточном уровне и оказывает стимулирующее действие на функционирование обмена веществ, нервной системы и вегетативной системы и, таким образом, предотвращает развитие в них возрастных изменений. На ос-

нове опубликованных работ крупнейших российских ученых В. В. Гориневского, Н. В. Зимкина, Н. М. Амосова, Р. Е. Молянской и другими, подробно изучившими проблемы старения, мы кратко представляем их общие положения об использовании средств и методов физической культуры в жизни пожилого населения [1].

Для людей старшего возраста и пожилых людей многие виды циклических упражнений очень необходимы и гигиенически полезны, а также легко подходят для точного дозирования (ходьба, бег, плавание, катание на лыжах, гребля, езда на велосипеде) [2]. Дело в том, что физические упражнения на выносливость частично «устраняют» одну из основных причин старения, а именно, они упреждающе задерживают ухудшение обмена веществ и ухудшение реакций окисления на всех уровнях (клеточном, системном, энергетическом), неизбежно вызывая ассимиляцию (созидание) доминирования различных (разрушительных) процессов [2].

Учитывая модели произвольных изменений в организме пожилых людей, следует также отметить некоторые особенности реализации методологических принципов. Таким образом, принцип осознания и действия по-прежнему очень актуален. Пожилым людям необходимо сознательно приобретать и углублять конкретные знания об оздоровительной ценности физических упражнений и других средств физической культуры для поддержания своего здоровья, чтобы они могли грамотно строить свои занятия [3].

Принципы систематичности, доступности и индивидуализации особенно важны для пожилых людей. Если положительные изменения, достигнутые в молодом возрасте в результате занятий телом, сохраняются достаточно долго, исчисляясь с учетом некоторых физических характеристик неделями, то в пожилом возрасте регрессивные изменения происходят гораздо быстрее. Поэтому они должны постоянно поддерживать физическую работоспособность на регулярной, систематической основе, занимаясь индивидуально с доступными нагрузками. Перерывы в занятиях восстанавливают организм человека до его прежнего или даже ослабленного состояния. Поэтому, основываясь на глубоких исследованиях роли физической культуры в разные периоды жизни человека, профессор В. В. Гориневский настоятельно рекомендует пожилым людям:

1) ведите активный образ жизни, избегайте длительного сидения на месте, что ухудшает условия кровообращения и снижает и без того сниженный обмен веществ в пожилом возрасте.

2) избегайте значительной усталости, которую гораздо труднее устранить в пожилом возрасте, чем в молодом. В связи с этим стоит чередоваться с отдыхом. Дробная работа гораздо менее утомительна для людей старшего возраста.

3) гораздо строже, чем в юном возрасте, придерживаться правильного распорядка дня, гигиены и вести активный образ жизни. За нарушения нормальной системы пожилые люди несут большую ответственность; эти нарушения могут вывести из строя людей старшего возраста [4].

Объем физической активности зависит от нескольких факторов: выбора физических упражнений и их количества, темпа, ритма и амплитуды движений,

частоты занятий, продолжительности занятий, периодов отдыха и других факторов. Необходимо избегать упражнений на скорость, задержки дыхания, переходов из положения сидя на спине и обратно, а также снарядов. Сложность упражнений следует постепенно увеличивать. Большое значение имеет правильный выбор упражнений для разных групп мышц, чередование напряжения и расслабления. Количество упражнений на занятии колеблется от 30-40 до 55 и более, чередуясь с ходьбой, бегом, танцами и прыжками [5].

Наиболее эффективным способом обучения людей старшего возраста спортивным играм и упражнениям являются организованные занятия. Основная цель таких занятий — познакомить людей старшего возраста со спортивными играми и упражнениями для закрепления основ правильной техники [6].

Исходное положение (И. П.) определяет сложность, доступность упражнений, влияет на качество их выполнения. Используется следующая ИП: лежа на спине — улучшает питание межпозвоночных дисков, положительно влияет на функции пищеварительного тракта, нормализует перистальтику кишечника, функции печени и желчного пузыря, укрепляет мышцы тазового дна; лежа на животе — упражнения положительно влияют на укрепление мышц спины, всего тела, но являются сложными для людей с ожирением; стоя на всех четырех конечностях — при выполнении упражнений выпрямляется позвоночник, укрепляется мышечный корсет, улучшается деятельность пищеварительного тракта, укрепляются половые органы. Темп, ритм и амплитуда упражнений создают благоприятные условия для образования крови и лимфы, способствуют подвижности суставов и эластичности мышц, обеспечивают плавное чередование работы и отдыха, предотвращают наступление усталости [7].

Список литературы

1. Анисимов В. Н. Молекулярные и физиологические механизмы старения. — СПб., 2003. — 468 с.
2. Гольдберг Бертон. Альтернативная медицина: Полное руководство / Гольдберг Бертон. — Небесные искусства, 2002.
3. Губин Г. И., Власова И. А. Валеология в геронтологии. — Иркутск, 1997. — 73 с.
4. Бугаев В. Н. Особенности реагирования кардиопульмонального аппарата пожилых людей при длительных физических нагрузках разной интенсивности // Геронтология и гериатрия. — К., 1970. — С. 141-146.
5. Борщевский А. А. Педагогические проблемы физической культуры людей среднего, старшего и пожилого возраста // Вестник ТГПУ. 2005. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-problemy-fizicheskoy-kultury-lyudey-srednego-starshego-i-pozhilogo-vozrasta> (дата обращения: 28.02.2022).
6. Бянь Чжичжун. Секреты молодости и долголетия. М. : Мол. гвардия, 1989. — 64 с.
7. Власова И. А., Губин Г. И. Физические тренировки и старение // Клиническая геронтология. — 2004. — №1. — С. 17-19.

Шепелев Олег Юрьевич,

кандидат социологических наук, доцент, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина; Российская Федерация, 620002, г. Екатеринбург, ул. Мира, 19; e-mail: o.y.shepelev@urfu.ru, SPIN-код: 8813-5820

К ВОПРОСУ О ВВЕДЕНИИ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО МОДУЛЯ «ОСНОВЫ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ»

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: высшие учебные заведения; студенты; образовательный процесс; образовательные модули; основы военной подготовки; военная служба; строевая подготовка; огневая подготовка; военная топография.

АННОТАЦИЯ. В современных условиях введение с 1 сентября 2023 года в высших учебных заведениях образовательного модуля «Основы военной подготовки» является весьма актуальным, т.к. подготовка граждан России к военной службе является приоритетным направлением государственной политики.

В статье рассматриваются вопросы, на которые необходимо обратить внимание еще до начала реализации модуля. Так, если в высших учебных заведениях имеется военный учебный центр, то лучше начинать освоение модуля с первого курса, чтобы на втором курсе была возможность для отбора наиболее мотивированных на обучение по программам подготовки офицеров, сержантов и рядовых запаса студентов. Привлекать к изучению модуля уже отслуживших в армии или проходящих службу по контракту студентов-заочников нецелесообразно. Для обучаемых женского пола стоит увеличить количество часов по разделу «Основы медицинского обеспечения», сократив их по другим разделам. Формировать учебные группы стоит не более 30 человек, чтобы качественно усваивать практический материал. Важное значение имеет наличие учебно-материальной базы, обеспечивающей качественное проведение занятий. Помощь по обеспечению учебно-материальной базы должно оказать Министерство обороны России. Для преподавания модуля стоит привлекать военнотружущих, находящихся в запасе. Для наращивания знаний, умений и навыков по модулю стоит согласовать содержание отрабатываемых вопросов по курсу «Начальной военной подготовки», вводимого также с 1 сентября в средней школе.

Данные в статье рекомендации, по мнению автора, могли бы минимизировать сложности, возникающие при реализации модуля «Основы военной подготовки» в высших учебных заведениях.

Shepelev Oleg Yurievich,

candidate of sociological sciences, associate professor, Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin; Russian Federation, 620002, Ekaterinburg, 19 Mira Ave.; e-mail: o.y.shepelev@urfu.ru

ON THE QUESTION ABOUT INTRODUCTION OF EDUCATIONAL PROGRAMME UNIT “ESSENTIAL PRINCIPLES OF MILITARY TRAINING” IN THE HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

KEYWORDS: higher education institutions; students; educational process; educational modules; basics of military training; military service; drill; fire training; military topography.

ABSTRACT. Under present-day conditions the introduction of educational programme unit “Essential principles of military training” in the higher educational institutions from the 1st of September 2023 is highly relevant as the Russian citizens’ training for military service is the priority of national policy.

The issues that should be focused on before beginning the realization of the programme unit are considered in this article. If there is the military educational centre in the higher educational institutions, it is preferable to begin studying the programme unit from the first year of education. So there will be the opportunity for selection the most motivated students for studying the programmes of training officers, sergeants and reserved private soldiers. The correspondence-course students who completed their military services or enlistment by contract are inexpedient to train this programme unit. For female students it is better to increase hours in part “Essential principles of medical supply” and to reduce the hours of other parts of the programme unit. There should not be more than 30 students in each study group so the practical information to be learned properly. It is important to have supply of training equipment providing high-grade studying. Russian Ministry of Defense should support the supply of training equipment. The reserved military personnel should teach the students. To increase the programme unit knowledge, abilities and skills the training issues of the part “Basic military training” that is also introduced from the 1st of September 2023 at secondary school should be coordinated.

In the author’s opinion, mentioned in the article recommendations could minimize difficulties appeared in the process of realization of the programme unit “Essential principles of military training” in the higher educational institutions.

В конце декабря 2022 г., директором Департамента государственной политики в сфере высшего образования Министерства науки и высшего образования Российской Федерации (далее Минобрнауки России) в подведомственные вузы был выслан образовательный модуль «Основы военной подготовки» (далее модуль), для последующего его включения в образовательные программы высшего образования.

Данный модуль был разработан в рамках поручения Правительства Российской Федерации (далее РФ) и согласован с Министерством обороны РФ (далее МО РФ) [1]. Это говорит о том, что в вузах иной подведомственности, если таких документов еще нет, их стоит ожидать в ближайшее время.

Судя по всему, данный документ вызвал у руководства подведомственных Минобрнауки России вузов ряд вопросов, т.к. позже им были разосланы соответствующие разъяснения. В них, в частности, говорилось что:

- модуль предназначен для студентов бакалавриата и специалитета, обучающихся по всем формам обучения;
- модуль направлен на подготовку студентов к военной или иной государственной службе и должен сформировать у них соответствующие первичные умения и навыки;

- по решению вуза модуль может быть включен и в иные образовательные программы;

- модуль формирует у студентов компетенции по созданию и поддержанию в повседневной жизни и профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности, в т.ч. при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов;

- модуль может быть реализован в рамках дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»;

- целевая аудитория модуля не ограничена и вуз вправе самостоятельно определять компоненты модуля, с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей обучающихся, в т.ч. женского пола, а также при организации обучения иностранных студентов.

Так как вуз самостоятельно разрабатывает образовательные программы и формирует учебный план, то и решение о периоде реализации модуля по курсам принимается вузом самостоятельно. Но при этом рекомендуется включить модуль в образовательные программы уже с 1 сентября 2023 г.

На наш взгляд, введение данного курса в современных условиях является актуальным и не вызывает сомнения. Так, в модуле подчеркивается, что в современных условиях подготовка граждан РФ к военной службе является приоритетным направлением государственной политики.

Во все времена защита территориальной целостности государства и своего Отечества считалась приоритетной обязанностью, как государства, так и гражданина. И поэтому эта задача назревала достаточно давно. Вопрос только в том, на каком уровне получения образования этим вопросам стоило уделять пристальное внимание: на уровне среднего образования на уроках по «Начальной военной подготовке» как это было в советское время [2] и планируется ввести вновь [3], или только в системе получения высшего образования, как предлагается в представленном модуле.

Нужно отметить, что вопросы организации и проведения «Начальной военной подготовки» в советское время достаточно исследованы и представлены в отечественной литературе. Среди авторов, исследующих данные вопросы можно выделить: М. А. Дугина [4], Е. А. Ланских [5], О. В. Матвеева и П. Н. Луценко [6], А. В. Тимченко [7], М. Г. Холмуродова [4] и многих др.

На сегодняшний день, соответствующий раздел подготовки современных школьников к защите Отечества уже имеется в курсе изучения предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» (далее ОБЖ), однако насколько изучение данного раздела способствует подготовке молодых людей к военной службе остается дискуссионным.

По субъективному мнению, автора, продолжительное время участвующего в работе жюри при проведении регионального этапа олимпиады по ОБЖ, из года в год в предлагаемых как теоретических, так и практических заданиях олимпиады по ОБЖ, происходило выхолащивание военной компоненты.

Конечно, по сравнению с предыдущими годами, ситуация с преподаванием данного раздела в регионе и его материальным обеспечением, изменилась в

лучшую сторону. Автор еще помнит времена, когда при выполнении нормативов по неполной разборке и сборке автомата, многие участники регионального этапа олимпиады по ОБЖ не могли справиться с этой задачей, по причине того, что в их школах просто не было соответствующей материальной базы и они никогда ранее этими вопросами не занимались.

Вероятно, сюда же можно отнести и влияние гендерного аспекта, т.к. часть школьных учителей, преподающих ОБЖ — женщины, которые никогда не служили в армии, в отличие от учителей НВП советского времени. В связи с этим, возникает закономерный вопрос, насколько они способны обучить и качественно подготовить школьников к предстоящей службе в армии. Не хочу никого обидеть, исследований по этому поводу нами не проводилось и это всего лишь частное мнение.

Нужно отметить, что в то же самое время, участницы олимпиады несколько не уступали ни по теоретическим, ни по практическим вопросам своим сверстникам мужского пола, зачастую проявляя творчество и завидный интерес к военной составляющей. Личный опыт проведения соревнований по неполной разборке и сборке автомата в одном из вузов показал, что заинтересованность в участии в данных мероприятиях обучающихся женского пола была не меньше, чем у мужского пола, а иногда и выше. Более того, если обучающийся никогда ранее отработкой таких вопросов не занимался, то девушки были готовы научиться и освоить эти вопросы, несмотря на то, что логика подсказывает, что женщинам, как хранительницам очага, это менее свойственно и интересно, чем мужчинам, — охотникам и воинам.

Тема организации подготовки и обучения студентов вузов по модулю «Основы военной подготовки» на сегодняшний день является новой, поэтому реализацию этого модуля в вузах еще только предстоит изучать.

Основной целью освоения модуля является получение знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения воинского долга и обязанностей по защите своей Родины. Для достижения этой цели предлагаемый модуль будет реализовываться исходя из базовых принципов и направлений военной подготовки, и включает в себя следующие разделы:

1. Общевоинские уставы Вооруженных Сил РФ;
2. Строевую подготовку;
3. Огневую подготовку из стрелкового оружия;
4. Основы тактики общевойсковых подразделений;
5. Радиационную, химическую и биологическую защиту (далее РХБ защита);
6. Военную топографию;
7. Основы медицинского обеспечения;
8. Военно-политическую подготовку;
9. Правовую подготовку.

Общая трудоемкость предлагаемого курса составляет 108 академических часов, из которых: 72 часа отводится на занятия с преподавателем (26 часов —

лекции, 8 часов — групповые занятия, 34 часа — практические занятия, 4 часа — зачет) и 36 часов отводится на самостоятельную работу студента.

С учетом того, что в отдельных вузах уже началась подготовка к предстоящей с сентября реализации модуля, ниже остановимся на трудностях, которые могут возникнуть при его воплощении и наших рекомендациях по их решению:

1. Начало занятий по курсам.

Подготавливаемые документы по организации реализации представленного модуля в отдельных вузах показывают, что обучение будет осуществляться на 3 курсе. На наш взгляд, для вузов, при которых имеются военные учебные центры (далее ВУЦ), это нецелесообразно, т.к. начало подготовки обучающихся по программам офицеров, сержантов и рядовых запаса начинается на 2 курсе. Было бы рациональнее реализацию модуля начинать с 1 курса, чтобы в последующем появилась бы возможность осуществлять отбор на программы по подготовке офицеров, сержантов и рядовых запаса из числа студентов, которые проявили соответствующее усердие в ходе освоения модуля «Основы военной подготовки».

2. Привлечение к обучению студентов.

Целесообразность 100 % привлечения студентов сомнительна. Несмотря на то, что в нашей стране не установлена всеобщая воинская обязанность, привлечение граждан женского пола к обучению по модулю, на наш взгляд, является целесообразным. Для них имело бы смысл осуществить перераспределение часов в сторону раздела «Основы медицинского обеспечения».

В случае наличия ВУЦ при вузе, смысла привлекать к обучению граждан, которые учатся по программам подготовки офицеров, сержантов и рядовых запаса, если обучение по модулю будет начинаться на 3 курсе, как иногда предлагается, просто нет. Это касается так же и студентов, которые обучаются по программам подготовки военнослужащих по контракту при гражданских вузах. Как, впрочем, и тех студентов, которые до поступления в вуз уже прошли службу по призыву или проходят военную службу по контракту, обучаясь по заочной форме обучения.

Студентов, которые имеют ограничения по состоянию здоровья и ни при каких обстоятельствах не будут призваны в Вооруженные Силы, привлекать к такому обучению также не имеет смысла.

3. Проведение занятий.

Последнее время получило распространение введение онлайн курсов, которые намного удешевляют процесс обучения. И если с самостоятельным изучением материала по темам теоретической части еще как-то смириться можно, то в части групповых и практических занятий этого допустить никак нельзя. Также, вызывает большие сомнения, попытка формировать учебные группы по 30—40 человек. В среднем штатное подразделение в армии составляет 30 человек, но там, в проведении занятий помимо штатного командира подразделения участвуют как минимум 3 командира отделения, как правило, имеющие соответствующий опыт и являющиеся военнослужащими по контракту. Указанное

количество человек в группе вряд ли будет способствовать привитию соответствующих практических навыков.

4. Обеспечение занятий учебно-материальной базой.

Наиболее значимой проблемой будет обеспеченность предстоящих занятий, особенно практических, учебно-материальной базой. Если при вузе есть ВУЦ, то данная проблема частично может быть решена за счет учебно-материальной базы, имеющейся в ВУЦ. Однако, если количество обучающихся студентов велико, то решить эту проблему будет сложно даже задействуя ресурсы ВУЦ. Например, в Уральском федеральном университете (далее УрФУ) ожидаемый контингент студентов составляет более 8500 человек. При условии, что порядка 1500 человек будут освобождены от занятий по причинам, приведенным нами выше, а сами занятия разнесены на два семестра, то 3500 человек составят порядка 100 учебных групп только в одном семестре. Опять же, на примере УрФУ, в котором в ВУЦ имеются специализированные аудитории и соответствующая учебно-материальная база, нагрузка на нее будет колоссальной. Если же при вузе нет ВУЦ, то здесь может помочь только дополнительное приобретение и оборудование соответствующей учебно-материальной базы и ее рациональное планирование, для использования в учебном процессе.

В модуле определено, что помимо лекционных аудиторий, должны быть специализированные аудитории по «Общевойсковым уставам», «Класс огневой подготовки», строевой плац, тир, технические средства обучения, различные наглядные материалы, учебное оружие и боеприпасы, ручные гранаты, малогабаритные макеты стрелкового оружия и гранат.

На наш взгляд, вопросы обеспечения учебно-материальной базой, должны решаться комплексно, через государственный заказ для обеспечения единовременно всех вузов. В противном случае это приведет к завышению стоимости закупок, а порою и к тривиальному воровству на местах.

Здесь может помочь МО РФ как это было в советское время, которому на эти цели должны быть выделены соответствующие ресурсы. Так в частности, какой-то полиграфической продукцией для оборудования классов и стендов (плакатов, учебных пособий), практически по всем разделам модуля, может помочь МО РФ, у которого готовая продукция уже имеется. МО РФ могло бы помочь в оснащении вузов средствами индивидуальной защиты, различными приборами и средствами, для отработки вопросов по РХБ защите, учебными топографическими картами и по возможности медицинскими средствами.

В то же время, стоит отказаться от учебного оружия и боеприпасов, ручных гранат, т.к. обеспечение их сохранности потребует значительных финансовых затрат. Заменить их можно малогабаритными макетами, различных видов оружия, которых теперь имеется большое количество, делая закупки централизовано, для всех вузов прямо с завода изготовителя. От тира лучше тоже отказаться, сейчас на замену им пришли электронные тир и тренажеры. Их покупка и эксплуатация обойдутся для вузов в разы дешевле.

Для оборудования плаца, тактических полей и инженерных городков потребуются соответствующие территории, не говоря уже об их соответствующем

оборудовании. Стоит в первую очередь задуматься над тем, а есть ли у вузов для этого свободные площади.

5. Обеспечение педагогическими кадрами.

На наш взгляд, решение этой задачи не потребует больших усилий, т.к. в больших городах, где, как правило, располагаются вузы, найдутся и военно-служащие, находящиеся в запасе, имеющие высшее образование и практический опыт службы в военной сфере. Дело остается только за качественным их отбором и оплатой труда.

6. С учетом одновременного введения предмета «Начальная военная подготовка» в общеобразовательных средних школах и модуля «Основы военной подготовки» в вузах, было бы целесообразным согласовать содержание отрабатываемых вопросов в данной сфере таким образом, чтобы в вузах шло наращивание приобретенных в школе по данному направлению знаний, умений и навыков.

Таким образом, рассмотрев отдельные проблемы при введении в вузах с 1 сентября 2023 г. модуля «Основы военной подготовки», считаем, что данные нами рекомендации могли бы помочь в их минимизации.

Список литературы

1. Минобрнауки России разработало модуль об основах военной подготовки для включения в образовательные программы высшего образования. — URL: <https://minobrnauki.gov.ru/press-center/news/obrazovanie/62542/> (дата обращения: 21.01.2023 г.).
2. О сроках и порядке введения начальной военной подготовки молодежи: Постановление Совета министров СССР от 29.04.1969 № 289. — URL: http://www.libussr.ru/doc_ussr/usr_6792.htm (дата обращения: 21.01.2023 г.).
3. Курс начальной военной подготовки появится в школах РФ с 1 сентября 2023 года. — URL: <https://www.interfax.ru/russia/878300> (дата обращения: 21.01.2023 г.).
4. Дугин М. А. Традиции и инновации в методике обучения основам военной службе в школе. / М. А. Дугин // *INTERNATIONAL JOURNAL OF ADVANCED STUDIES IN EDUCATION AND SOCIOLOGY*. — 2019. — № 1. — С 14—19.
5. Ланских Е. А. Обобщение педагогического опыта развития теории и практики начальной военной подготовки. / Е. А. Ланских // *Историческая и социально-образовательная мысль*. — 2012. — № 6. — С 106—108.
6. Матвеев О. В. Военная подготовка советской гражданской молодежи в период «холодной войны»: исторический опыт, уроки. / О. В. Матвеев, П. Н. Луценко // *Вестник Екатеринбургского института*. — 2019. — № 4 (48). — С 99—106.
7. Тимченко А. В. О некоторых особенностях допризывной военной подготовки в СССР в 1960—1990 годы. / А. В. Тимченко // *Симбирский научный вестник*. — 2012. — № 4 (10). — С 56—61.
8. Холмуродов М. Г. Концептуальные отношения к разработке обучения начальной военной подготовки. / М. Г. Холмуродов // *Педагогика на стыке научных эпох: сборник научных статей, посвященный 50-летию В. А. Сухомлинского*. Волгоград: Научный издательский центр «Абсолют». 2020. — С 106—117.

Шерстюченко Ольга Александровна,

научный руководитель, доцент кафедры «Техносферная безопасность», Уральский государственный университет путей сообщения; Российская Федерация, 620074, г. Екатеринбург, ул. Колмогорова, 66; e-mail: OSherstuchenko@usurt.ru, SPIN-код: 7301-3918

Угрюмова Анна Константиновна,

студент 4 курса, e-mail: anna.ugrumova2000@gmail.com

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ — НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ТРУДА

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: культура безопасности; безопасные условия труда; трудовая деятельность; обучение персонала; причины несчастного случая; несчастные случаи; безопасное поведение; производственный травматизм; производственные травмы; охрана труда.

АННОТАЦИЯ. Предметом исследования является культура безопасности. Целью работы является формирование культуры безопасности, как необходимое условие снижения производственного травматизма и аварийности. Важность обеспечения безопасности человека обусловлена ростом числа опасных ситуаций. Причина этого кроется не только в несовершенстве средств защиты, но и в недостаточном внимании, уделяемому этому вопросу. В ходе работы были приведены результаты исследования основоположников безопасности труда, дается ссылка на работу Г. Б. Гейнриха, который изучил 75 000 страховых случаев и обнаружил, что 88% несчастных случаев на производстве были вызваны небезопасными действиями самих работников. В тексте также упоминаются взгляды американского психолога Маслоу, который считал, что человек от природы запрограммирован на безопасность, но может пойти на риск в крайних случаях нужды или голода. В статье обсуждаются проблемы выявления и предотвращения опасных действий на рабочем месте и предлагается общий подход, признающий действия человека причиной несчастных случаев.

В тексте обсуждается важность различных инструментов, используемых руководителем для того, чтобы помочь сотрудникам понять значение безопасности на рабочем месте. Основные инструменты включают организационную и технологическую дисциплину, единые ценности, коммуникацию/обратную связь, личную приверженность и доверие сотрудников. В тексте также подчеркивается важность оценки отношения сотрудников к культуре безопасности и рабочей среде при определении степени готовности к изменениям. Обсуждаются шаги, связанные с изменением и развитием культуры безопасности, включая оценку существующей культуры, определение влияния культуры на организацию, выявление сильных и слабых сторон, а также понимание того, что изменение корпоративной культуры требует постоянных усилий. Данная статья позволяет формировать мнение о необходимости работы над развитием культуры безопасности как условия обеспечения безопасности труда.

Sherstuchenko Olga Alexandrovna,

Scientific director, Associate Professor of the Department “Technospheric Safety”, Ural State University of Communications; Russian Federation, 620074, Yekaterinburg, st. Kolmogorov, 66; e-mail: OSherstuchenko@usurt.ru

DEVELOPING A SAFETY CULTURE IS A NECESSARY CONDITION FOR ENSURING LABOR SAFETY

KEY WORDS: safety culture; safe working conditions; work activity; training; causes of the accident; accidents; safe behavior; industrial injuries; work injuries; occupational Safety and Health.

ABSTRACT. The subject of the research is safety culture. The purpose of the work is to form a safety culture, as an increase in the high level of industrial injuries and accidents. The importance of human security is due to the high degree of danger. The reason for this lies not only in the imperfection of the means of protection, but also in the lack of attention paid to this issue. In the course of the work, the results of studies of the basics of labor safety were revealed, a reference is given to the work of G.B. Heinrich, who studied 75,000 insured events and found that 88% of accidents were caused by unsafe actions of the employees themselves. The text also mentions the views of the American psychologist Maslow, who believed that a person is naturally programmed for safety, but can take risks in extreme cases of need or hunger. The article discusses the problems of identifying and preventing hazardous actions in the workplace and proposes a general approach that recognizes human actions as the cause of accidents.

The text discusses the importance of various tools used by a manager to help employees understand the importance of safety in the workplace. Key tools include organizational and technological discipline, shared values, communication/feedback, personal commitment and employee trust. The text also highlights the importance of assessing employees' attitudes towards safety culture and the work environment in determining readiness for change. The steps involved in changing and developing a safety culture are discussed, including assessing the existing culture, determining the impact of the culture on the organization, identifying strengths and weaknesses, and understanding that changing corporate culture requires ongoing effort. This article allows you to form an opinion on the need to work on the development of a safety culture as a condition for ensuring labor safety.

На протяжении всего развития человечества вопросу безопасности труда уделялось большое внимание. Актуальность проблемы обеспечения безопасности человека обусловлена ростом опасных ситуаций. Рост же производственного травматизма является одной из самых актуальных и социально значимых проблем не только в России, но и во многих странах мира.

Проблема снижения травматизма разного рода заслуживает самого большого внимания. По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) смертность от несчастных случаев на производстве занимает третье место после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Согласно первым совместным оценкам, выпущенным Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) и Всемирной организацией труда (МОТ), заболевания и травмы, связанные с трудовой деятельностью, стали причиной смерти 1,9 миллиона человек [1].

Почему же это происходит? Несовершенство технических средств безопасности — машин, инструментов, технологий, использование которых позволяет снизить возникновение несчастного случая до минимума?

К сожалению, нет. По данным статистики в двух из трех случаев виновником несчастья является сам человек. Исходя из этих данных возникает во-

прос: почему люди, которым от рождения присущ инстинкт самосохранения, так часто становятся виновниками своих травм?

Выделим несколько причин небезопасного поведения людей [2, с.154-165]:

1. Позитивные последствия небезопасного поведения. Другими словами, люди никогда не были травмированы, когда поступали небезопасно. Такое поведение можно описать выражением: «я всегда так делаю, и ничего страшного не случается».

2. Нет информированности об опасных факторах;

3. Преднамеренное нарушение правил безопасности труда. Примером является недисциплинированность сотрудника, желание показать свою смелость перед коллегами.

Также существуют субъективные факторы ошибочных действий человека на производстве:

1. Отсутствие у человека необходимых для данной работы качеств психологического или физиологического порядка;

2. Недостаток знаний или опыта;

3. Нарушение физического или эмоционального состояния.

На возможность появления несчастного случая на производстве влияют и социальные факторы. Такие как:

1. Психологический климат в коллективе;

2. Принятая система стимулирования труда;

3. Условия жизни.

Таким образом, выявление и предупреждение причин преднамеренных и случайных опасных действий человека оказывается задачей высокой сложности.

Обратимся к основоположнику безопасности труда Г. Б. Хейнриху. В своей книге «Предупреждение производственных травм: научный подход» он изложил анализ исследований о 75 000 страховых случаях, который позволил установить соотношение травм различной степени тяжести. Вывод Г. У. Хейнриха, заключается в том, что основной причиной (88 %) несчастных случаев на рабочем месте являются небезопасные действия работника — как правило, самого пострадавшего [3, с.11].

Итак, общепринятый подход предполагает безапелляционное признание человека причиной всех бед.

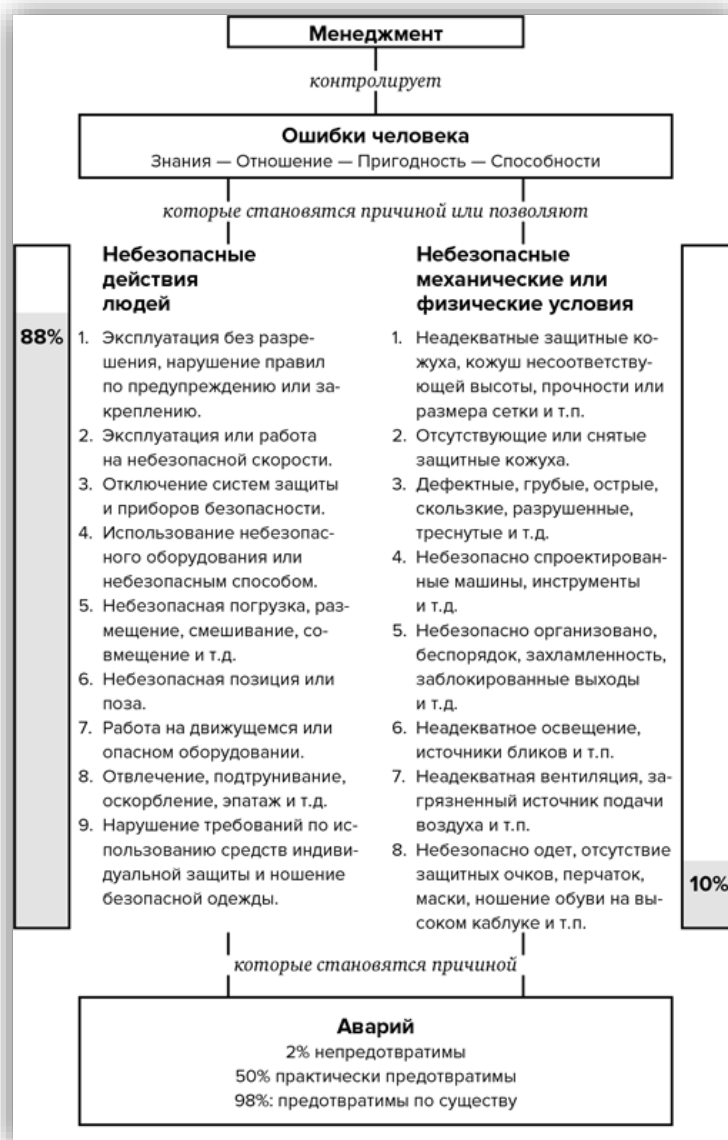


Рис. 1. График прямых и непосредственных причин аварий

Рассмотрим иерархию американского психолога Маслоу и увидим, что человек по самой своей природе запрограммирован на безопасность [3, с.56]. Исключение составляют крайние случаи нужды или голода, когда индивидуум готов рисковать жизнью, чтобы утолить свои физиологические потребности, но такие случаи встречаются слишком редко, чтобы их рассматривать. Таким образом, то небезопасное или рискованное поведение, которое приводит к травме или аварии, обуславливается чем-то иным, что выходит за рамки простой потребности в безопасности.

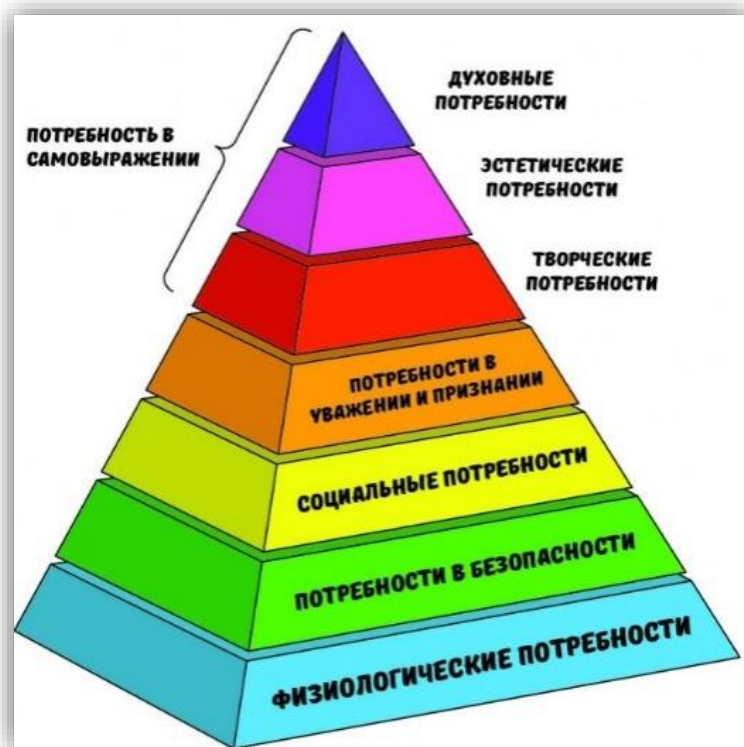


Рис. 2. Пирамида потребностей по А. Маслоу

Для понимания феномена человека как причины несчастного случая необходимо ответить на вопрос: насколько четко человек осознавал потенциальную разрушительность и неизбежность наступления негативных последствий в результате своих действий? Именно такой подход должен лечь в основу понимания поведения человека и его ошибок:

- 1) наличие у человека намерения к наступлению негативных последствий;
- 2) определение тех факторов, которые такое намерение вызвали.

Это позволит четко разграничивать ситуации, когда речь заходит о непреднамеренной ошибке, а когда об осознанном нарушении с целью нанесения вреда.

Но несмотря на все вышесказанное, а именно будь это непреднамеренное действие или осознанное, культура безопасности необходима и несомненно является приоритетом производственной деятельности.

Впервые понятие «культура безопасности» появилось в 1986 году. Культура безопасности — это уровень потребности личности в получении и применении знаний для обеспечения безопасности, в постоянном совершенствовании умений и навыков при реализации человеко- и природно-защитной деятельности.

Создание необходимого уровня культуры безопасности — долгосрочный процесс, требующий планирования и стратегии.

Что же относится к инструментам руководителя, которые позволят сотрудникам его предприятия понять всю значимость соблюдения безопасности?

1. Организационная и технологическая дисциплина;
2. Сформированные единые ценности;
3. Коммуникация/обратная связь «снизу-вверх»;
4. Демонстрация личной приверженности;
5. Доверие сотрудников.

Для того чтобы инструменты руководителя начали действовать, необходимо оценить отношение сотрудников к культуре безопасности, а также и обстановку на предприятии (готово ли оно к изменениям). Выделим основные шаги к изменению и развитию культуры безопасности.

1. Оценить культуру безопасности и отношение к рискам в организации. На данном этапе необходимо изучить уже сложившуюся культуру — поведение, стереотипы, взаимоотношения.

2. Определить степень воздействия культуры безопасности на организацию. Здесь важно ответить на вопрос: «Подходит ли данная культура для предприятия?». Также необходимо определить сильные и слабые стороны предприятия. Важно также помнить, что изменение корпоративной культуры требует постоянных усилий, так как требуется время для адаптации новых норм поведения и повышения уровня взаимодействия.

3. Понять, какие изменения нужно применять для развития культуры безопасности. Определить, как организация может применить и адаптировать новые подходы по развитию и изменению текущей культуры. Обозначить внутренние и внешние факторы, которые могут повлиять на культуру безопасности.

4. Внедрить изменения в культуру безопасности. На данном этапе необходимо ответить на вопрос: «Что нужно применить для дальнейшего роста и поддержания новой культуры?».

5. Мониторинг, анализ и оценка адаптации к изменениям. Ответ на вопрос: «Достигли ожидаемых результатов?».

6. Закрепление достигнутого результата и дальнейшее развитие культуры безопасности.

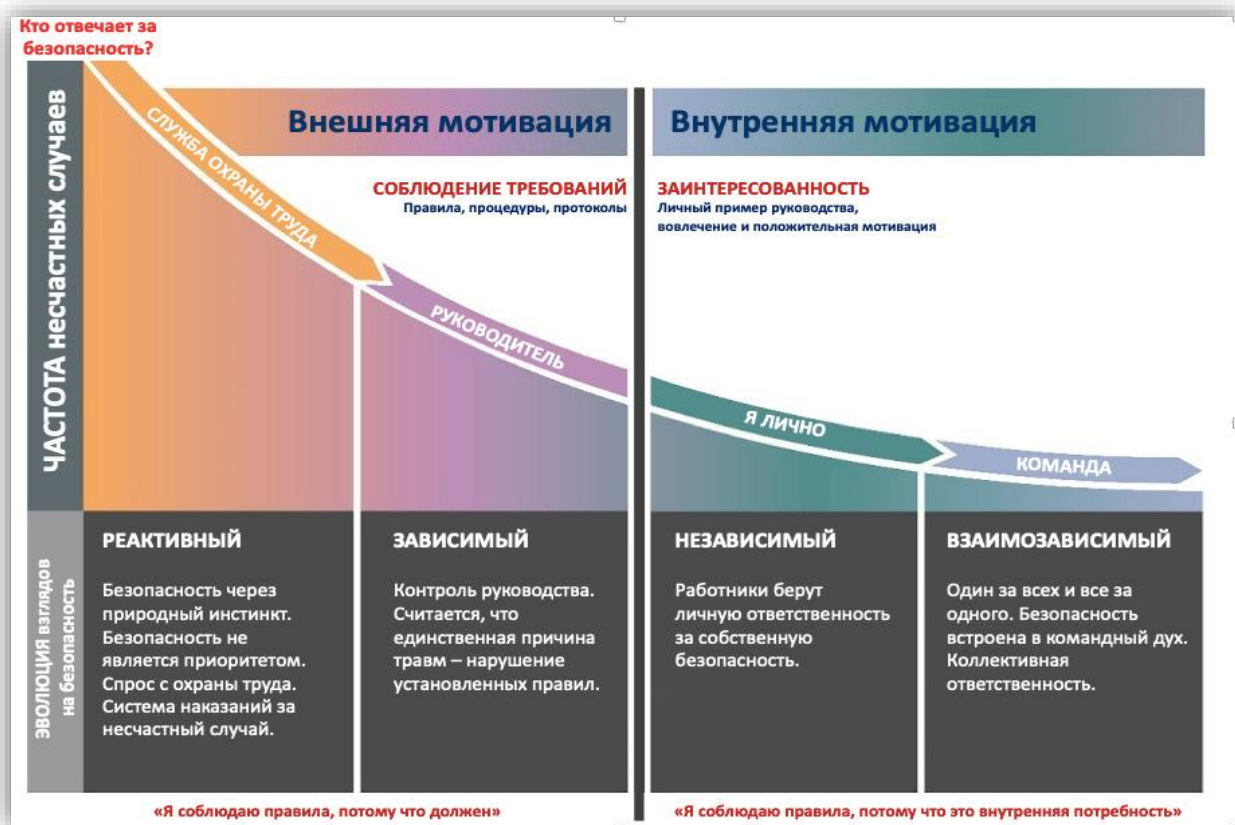


Рис. 3. Кривая безопасности Брэдли

В 1995 году было проведено исследование, в результате которого был разработан график «Кривая безопасности Брэдли» [4]. Суть кривой безопасности Брэдли сводится к следующему: чем больше совместных усилий приложено для обеспечения безопасных условий труда, обучения персонала, изменения мышления каждого сотрудника компании, тем меньше вероятность возникновения инцидентов и получения травм. Соответственно, повышение уровня безопасности труда возможно только лишь в случае, если коллектив начнет охранять свой труд не только под влиянием природных инстинктов выживания и надзором руководителя, но и проявляя личную активность и навыки командной работы.

Таким образом, работа над развитием культуры безопасности является одним из важнейших направлений в области снижения производственного травматизма.

Понимание проблемы уже является частью ее решения, поэтому так важен анализ влияния культуры и ее бессознательных представлений и ценностей на поведение человека и возникновению ошибок при принятии им решений. Такой подход позволяет лучше понять скрытые факторы влияния и вырабатывать эффективные решения по обеспечению безопасности труда.

Список литературы

1. По данным ВОЗ и МОТ, производственные факторы ежегодно уносят жизни двух миллионов человек // Всемирная организация здравоохранения [сайт]. [2021]. — URL: <https://>

www.who.int/ru/news/item/16-09-2021-who-ilo-almost-2-million-people-die-from-work-related-causes-each-year (дата обращения: 20.01.2023).

2. Охрана труда / В. А. Корж, А. В. Фролов, А. С. Шевченко.— М., 2016. С. 154–165.
3. Культура безопасности труда: Человеческий фактор в ракурсе международных практик / П. Захаров, С. Пересыпкин.— Интеллектуальная литература, 2019. — 140 с.
4. Кривая безопасности Брэдли, DuPont, 1995.

Шонохова Наталья Андреевна,

студентка, Уральский государственный педагогический университет; Российская Федерация, 620000, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 30/2; e-mail: shonohova-natasha@mail.ru

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: баскетбол; баскетболисты; выносливость; развитие выносливости; спортивные игры; физическая культура; физические качества; спорт; физическое воспитание.

АННОТАЦИЯ. Статья выполнена по теме «Развитие общей выносливости у баскетболистов», актуализируется проблема развития выносливости на основе внедрения спортивной игры баскетбол. Цель статьи — проанализировать применение баскетбола в развитии общей выносливости. Баскетбол — одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека. Для баскетбола характерны разнообразные движения — ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств и самое главное — для развития выносливости. Общая выносливость — это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью.

Shonokhova Natalya Andreevna,

student, Ural State Pedagogical University; Russian Federation, 620000, Yekaterinburg, pr. Cosmonauts, 30/2; e-mail: shonohova-natasha@mail.ru

DEVELOPMENT OF GENERAL ENDURANCE IN BASKETBALL PLAYERS

KEYWORDS: basketball; basketball players; endurance; development of endurance; sport games; Physical Culture; physical qualities; sport; physical education.

ABSTRACT. the article is made on the topic “Development of general endurance among basketball players”, the problem of endurance development is actualized on the basis of the introduction of the sports game basketball. The purpose of the article is to analyze the use of basketball in the development of general endurance. Basketball is one of the most popular team games in our country. Basketball has gained such popularity in the system of physical education because of the economic accessibility of the game, high emotionality, great spectacular effect and most importantly, that this game had a beneficial effect on the human body. Basketball is characterized by a variety

of movements — walking, running, stopping, turning, jumping, catching, throwing and driving the ball, carried out in single combat with opponents. Such diverse movements contribute to the improvement of metabolism, the activity of all body systems, form coordination. A variety of technical and tactical actions of the basketball game and the actual game activity have unique properties for the formation of vital skills and abilities, the comprehensive development of their physical and mental qualities and, most importantly, for the development of endurance. General endurance is the ability to perform moderate intensity work for a long time with the global functioning of the muscular system. In another way, it is also called aerobic endurance.

Выносливость — одна из главных составляющих баскетбола. Выносливость — способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности.

Уровень развития выносливости определяется прежде всего функциональными возможностями сердечно-сосудистой и нервной системы, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Кроме того, на выносливость оказывает влияние уровень развития координации движений, силы психических процессов и волевых качеств.

Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее 15—20 мин, выполняемые в аэробном режиме. Они выполняются в режиме стандартной непрерывной, переменной непрерывной и интервальной нагрузки.

Под общей выносливостью понимают выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности. Хорошо развитая выносливость является фундаментом спортивного мастерства.

Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация. Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

При развитии выносливости необходима следующая последовательность постановки задач:

- воспитание общей выносливости
- воспитание скоростной и скоростно-силовой выносливости
- воспитание игровой выносливости

Методы развития выносливости

- методы длительного непрерывного упражнения с равномерной и переменной нагрузкой (в практике их часто называют сокращенно «метод равномерной тренировки» и «метод переменной тренировки»). Характерной особенностью данного метода является, в первом случае, выполнение циклического упражнения с большой длительностью в зависимости от подготовленности от 30 мин. до 2-х часов и, во втором случае, в процессе выполнения циклического упражнения баскетболист выполняет несколько упражнений с нагрузкой на другие группы мышц. Например, кроссовый бег от 40 минут до 1 часа, во время которого выполняется несколько прыжковых упражнений или несколько уско-

рений на различных дистанциях. Этот метод характерен для воспитания общей выносливости.

- метод интервальной тренировки характеризуется тоже двумя вариантами. В одном и другом вариантах работа выполняется сериями, но в одном случае в каждой серии выполняется одинаковый объем работы, а время отдыха между сериями сокращается. Во втором варианте объем работы увеличивается, а время отдыха остается постоянным. Данный метод характерен для воспитания специальной выносливости.

Упражнения для развития выносливости у баскетболистов

1) Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком):

- от лицевой линии до «штрафной» и обратно;
- до центра и обратно;
- до противоположной штрафной и обратно;
- до противоположной лицевой и обратно.

2) Усложненный вариант- с попаданием каждый раз в кольцо.

3) Упражнение выполняется потоком. Баскетболисты построены в колонну по одному, у первых трех по мячу (если мячей достаточно, то у каждого). Первый занимающийся начинает упражнение — передачи и ловля мяча в стену без ведения мяча с продвижением вперед, бросок одной рукой сверху в движении, подбор мяча, ведение до боковой, прыжки толчком двумя (одной) одновременно вращая мяч вокруг туловища (или ведение вокруг туловища правой и левой) до средней линии, ведение мяча с поворотами или изменением направления перед собой, бросок с места или штрафной, мяч передают следующему или баскетболист становится в конец колонны. Как только игрок выполнил передачи в движении, упражнение начинает следующий.

4) Занимающиеся стоят в колонне по одному на пересечении боковой и лицевой линий. Первый посылает мяч вперед, выполняет ускорение и как только мяч один раз ударится о площадку ловит его двумя руками, переходит на ведение мяча, ведет мяч на максимальной скорости, бросок в кольцо после двух шагов. После броска подбирают мяч и идут в противоположный угол площадки и начинают упражнение сначала. Так игрок проходит 7-10 кругов.

5) Упор присев, мяч внизу. Продвижение вперед по прямой, перекачивая руками мяч (два мяча, три мяча)

6) Игра в баскетбол 6 таймов по 10 мин. Отдых между первым и вторым таймом 5 мин., между вторым и третьим 4 мин., между третьим и четвертым 3 мин., между четвертым и пятым 2 мин. между пятым и шестым 1 мин.

Баскетболистам для тренировки выносливости необходимо особое внимание уделять упражнениям, которые максимально приближены к игровой ситуации. Таковыми являются челноки и разнообразные прыжки. Очень важно отрабатывать упражнения с постоянной сменой ритма и вида активности. Это позволит играть на максимуме возможностей целый матч!

Список литературы

1. Баскетбол: Теория и методика обучения . Д. И. Нестеровский. — М., 2007. — 336 с.

2. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. — М. : ФиС, 1967.
3. Скворцова, М. Ю. Совершенствование скоростно-силовых качеств баскетболистов / М. Ю. Скворцова // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. — С. 171-173.
4. Современная система спортивной подготовки / под ред. В. Л. Сыча, Ф. Л. Сулова, Б. Н. Шустина. — М. : Физкультура и спорт, 1995. — 320 с.

Научное издание

Безопасность в профессиональной деятельности педагога
Материалы Всероссийской научно-практической конференции

23–24 января 2023 г.

(г. Екатеринбург, Россия)

Усл. печ. л. 27,4. Уч.-изд. л. 15,0.

Объем 3,17 Мб.

Оригинал-макет: И. Л., Бахтина, А. В. Хадыко

Уральский государственный педагогический университет.

620091, Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26.

E-mail: uspu@uspu.ru