

Министерство просвещения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»
Институт естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности
Уральское отделение физиологического общества им. И. П. Павлова

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ, ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ
И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Материалы IX Всероссийской студенческой
научно-практической конференции
с международным участием**

**24 апреля 2023 г.
г. Екатеринбург, Россия**

Екатеринбург 2023

УДК 613.9
ББК Ч400.55
Ф50

Рекомендовано Ученым советом федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»
в качестве *научного* издания (Решение № 71 от 16.06.2023)

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Председатель:

О. В. Янцер, кандидат географических наук, доцент, директор института естествознания, физической культуры и туризма УрГПУ

Члены коллегии:

Е. А. Югова, доктор педагогических наук, заведующий кафедрой анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности ИЕФКиТ УрГПУ,

Н. А. Вершинина, старший преподаватель кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности,

Е. С. Трясунова, ассистент кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности.

Ответственные редакторы:

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

ассистент кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности УрГПУ **Е. С. Трясунова**

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

Ф50 Физиологические, психофизиологические проблемы здоровья и здорового образа жизни : материалы IX Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием, Екатеринбург, 24 апреля 2023 г. / Уральский государственный педагогический университет ; ответственные редакторы Е. А. Югова, С. Н. Малафеева. — Электрон. дан. — Екатеринбург : УрГПУ, 2023. — 1 CD-ROM. — Текст : электронный.

ISBN 978-5-7186-2167-9

В сборнике размещены научные материалы, отражающие результаты исследований студентов, магистрантов и преподавателей, исследующих физиологические, психофизиологические проблемы здоровья и здорового образа жизни. Основное внимание участники конференции посвятили актуальным проблемам здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, пропаганде здорового образа жизни, оценке сформированности культуры здоровья и другим вопросам, связанным с организационно-педагогической и психолого-педагогической деятельностью участников образовательного процесса, направленной на здоровьесбережение. В статьях отмечается, что рассматриваемые вопросы не имеют однозначного решения. Нерешённые физиологические, психофизиологические проблемы здоровья и здорового образа жизни еще долго будут привлекать внимание учёных разных научных школ и направлений, практиков и руководителей, что позволяет в дальнейшем расширить горизонты научных исследований, дает почву для размышления преподавателям и студентам высших учебных заведений.

Ответственность за содержание материалов несут авторы публикаций.

УДК 613.9
ББК Ч400.55

ISBN 978-5-7186-2167-9

© ФГБОУ ВО «УрГПУ», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Адушева Т. Г. Преподавание физической культуры в высшем учебном заведении с использованием современных технологий	12
Аксёнов Ю. С. Здоровье — легко объяснимое чувство, но достижимое трудом качество	19
Акчулпанова Р. К. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе колледжа	27
Алексеева А. А. Сохранение психологического здоровья участников образовательного процесса	33
Алиев Н. С. О. Закаливание — ключ к здоровому образу жизни.....	38
Андрианова А. А. Роль сенсомоторного развития в развитии мышления у дошкольников с общим недоразвитием речи.....	45
Арзумян А. Г., Трегубова А. Е., Половцов И. В. Причины возникновения зависимости от телефона у детей и способы её устранения в современном мире.....	53
Аренкау Д. Р. Важность пропаганды здорового образа жизни среди студенческой молодежи.....	58
Аренкау Д. Р. Влияние физической культуры на психофизиологическое состояние студентов	63
Артемова Е. А., Кудрявцева К. В. Сервисы и интернет-платформы как средство обучения детей с ОВЗ.....	68
Бахарчиева С. Р. Влияние ЛФК на психофизическое развитие детей	74
Башко В. А. Здоровьесберегающие технологии на занятиях физической культуры.....	78
Башко В. А. Формирование эмоционально-этических отношений в процессе занятий физической культурой в условиях современного вуза	82
Беляева Ф. Ф., Накува Л. Ф., Стародубцева Е. Е. Влияние электронных сигарет на здоровье человека	87
Билык Д. А. Аdditивное поведение подростков и его влияние на их психофизическое состояние. Теоретическое обоснование проблемы и ее профилактика.....	94

Бусыгина Д. С. О здоровьесберегающем образовательном пространстве в системе высшего образования	100
Ваганова В. А. Профилактика никотиновой зависимости в образовательной среде высшего учебного заведения	107
Васильева О. А., Акиншина О. Н. Психологическая безопасность в школе	114
Винокурова П. М. Здоровье — важнейшая ценность для человека	119
Власова А. В. Оценка сформированности культуры здорового образа жизни у младших подростков.....	123
Волосюк И. Ю., Крикало И. Н. Пищевое поведение детей младшего школьного возраста.....	129
Галушкина А. Д. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека	136
Гладкова Н. С. Использование элементов тхэквондо в оздоровительной физической культуре студентов	143
Головатюк А. В., Витюк Т. И. Роль межличностного взаимодействия в профессиональной подготовке студентов	149
Головинова И. Ю., Сычева А. Е. Основные направления развития здоровьесберегающего образовательного процесса	155
Гончарова И. В. Роль физической культуры в формировании психофизического здоровья детей с ограниченными возможностями	161
Горенков П. А., Василевский П. В. Повышение внимательности как способ сохранения жизни и здоровья личного состава МЧС России	167
Госькова А. А. Опыт и проблемы формирования здоровьесберегающих привычек студенческой молодежи	172
Гуленова А. О. Здоровьесберегающая технология — 5 верст.....	179
Денисенко А. В. Влияние показателей памяти и внимания у подростков старшего школьного возраста на учебную деятельность.....	185

Дианова А. А., Высоцкая Е. А.

Пешие экскурсии как средство формирования функциональной грамотности студентов 191

Дубачева Ю. В.

Пилатес как способ исправления осанки и поддержания здоровья 195

Дунаева Я. В.

Проведение занятий по дисциплине

«Прикладная физическая культура и спорт»

со студентами с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, локализирующимися в шейном отделе 200

Дуплий Г. Ю.

Физкультура как важный элемент нашей жизни.

Адаптивная физическая культура 206

Емельянова В. С.

Перспективы развития здоровьесберегающего образовательного пространства 211

Ермакова Д. А.

Роль адаптивной физической культуры для детей с ограниченными возможностями здоровья 216

Жигайлов П. Ю.

К вопросу проблемы расстройства пищевого поведения в современной художественной гимнастике 221

Жубатканова Ж. Б.

Охрана репродуктивного здоровья учащейся молодежи 225

Засидко А. В.

Роль педагога во внедрении в учебный процесс здоровьесберегающих технологий 230

Иванова И. П.

К вопросу о профилактике буллинга в младшем школьном возрасте 235

Иванова М. В.

Правильное питание — залог здорового образа жизни 241

Индеекина О. С.

Развитие мотивации к формированию здорового образа жизни обучающихся на уроках биологии 248

Ионова А. С., Мелихова Е. П., Скребнева А. В., Васильева М. В., Журавлева И. В.

Роль физического воспитания в формировании здорового образа жизни детей и подростков 257

Израелян М. Г.

Аддиктивное поведение в подростковом возрасте и спорт как профилактическая мера 262

Казымова Г. Ф., Казымова Г. Р., Сибиряков Д. С., Михайлин В. М. Изучение аспекта безопасности фармакотерапии в функционале автоматизированных информационных систем по акушерскому мониторингу	269
Камышева А. В. Формирование здорового образа жизни у детей в условиях дошкольной образовательной организации.....	275
Карева М. В. Теоретический обзор проблемы рисков в художественной гимнастике	280
Касьяненко А. Н. Роль педагога в привитии здорового образа жизни у студентов	286
Клименко И. В., Гончар С. Н. Проблема сохранения психологического здоровья студентов в период адаптации к обучению в вузе	290
Климович А. И., Крикало И. Н. Нравственно-половое воспитание подростков	298
Колганов А. И. К вопросу о сохранении мужского репродуктивного здоровья молодежи при сахарном диабете	305
Колесников В. С. Анализ пользы и вреда спорта для человека	311
Колесников С. А. Воспитание культуры пожарной безопасности	316
Комарова О. Р. Психолого-педагогические аспекты в формировании устойчивости к игровой зависимости у детей	322
Константиновская И. А. Роль адаптивной физической культуры в формировании психофизического здоровья детей с нарушением зрения.....	326
Копорулина К. В. Информационно-психологическая безопасность младшего школьника в Интернете.....	331
Корышева В. Д., Папина И. В. История развития баскетбола в Липецкой области.....	336
Косыгина Е. А., Беликова А. А. Проблема сформированности здоровьесберегающей компетенции у педагогов в современной образовательной системе	341
Кривонос Т. И. Инклюзивный туризм как средство интеграции детей с ограниченными возможностями в общество	346

Кузнецова З. В., Федотова Г. В., Агеев Д. А. Преподавание дисциплин по физической культуре в условиях дистанционного обучения	351
Лаврентьева С. М., Семисынов С. О., Позднякова М. А., Савицкая Н. Н., Харыбин В. Г. Изучение пищевых привычек взрослого населения Нижнего Новгорода	356
Латышев Д. М. Православная молодежь Среднего Урала и здоровый образ жизни	361
Летягина Я. С., Бараковских К. Н. Роль семьи в формировании здорового образа жизни	368
Лизунова Е. В., Попова Д. Ю. Психофизиологические основы пожаробезопасного поведения обучающихся	374
Лисюткина М. М. Здоровьесберегающие проекты, реализуемые в образовательных организациях	379
Мартин Е. Е. Роль наставничества в период адаптации студентов первого курса.....	385
Мартынова И. С., Козыренкова А. Е. Социокультурная адаптация студентов в поликультурной среде при дистанционном обучении.....	390
Мигуля Е. Д. Влияние психологической безопасности образовательной среды на межличностные отношения в подростковом возрасте.....	395
Микушина Я. А. Сохранение психологического здоровья студентов высших учебных заведений	402
Михайлова М. А., Романова Н. В. Роль образовательной дисциплины «Физическая культура» в актуализации личностного потенциала учащихся в поликультурном пространстве региона.....	408
Мишакова М. Е., Спинов Г. А. Метаболический синдром как фактор, лимитирующий адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы.....	414
Мороз А. С. Адаптация студентов первокурсников к образовательной среде вуза	418
Москалева В. С. Влияние образа жизни на культуру питания студентов	425
Мясникова Д. Д. Формирование эмоциональной устойчивости и самоконтроля у легкоатлетов младшего школьного возраста	430

Неволина А. Ю., Соболева К. Д., Наумов Р. В. Анализ сформированности представлений о рациональном питании у студентов	437
Неустроева Я. О., Голубева Т. Б. Мотивирование детей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях на примере фестиваля силовых единоборств «Богатырская застава»	443
Никитина Г. А., Кузьмина Г. В., Касаткина А. А., Литвиченко У. Ю. Информирование о ВИЧ-инфекции и ее профилактика	450
Никитина Г. А., Кузьмина Г. В., Липилина С. В., Хидиятуллина А. Д., Ледянкина А. А. Определение донной фауны реки Серги	456
Никитина Г. А., Плешкова Е. В., Мельникова И. И. Изучение отношения студентов колледжа к здоровому питанию	462
Никитина Г. А., Устьянцева Т. А., Петракова М. В., Воеводина М. С., Лешукова Д. Г. Изучение домашнего рациона питания студентов ГБПОУ «Свердловский областной медицинский колледж»	467
Ниязова Д. Р. Орторексия как обратная сторона здорового образа жизни	472
Новосельская А. В. Особенности проведения занятий физической культурой и спортом со студентами с заболеваниями опорно-двигательного аппарата	476
Новосельская А. В. Анализ отношения студентов Института архитектуры и дизайна к ведению здорового образа жизни и занятиям физической культурой и спортом	483
Нудельман А. А., Давлетбаева А. Д. Повышение уровня мотивации студентов к занятиям физкультурой	490
Обыденнов О. А. Воспитание культуры безопасности и безопасная образовательная среда	496
Овчинникова М. Н. Влияние образовательной среды на психологическое здоровье школьников	503
Окунева А. Д., Малозёмова И. И. Формирование представлений о здоровье человека в начальной школе	509
Орлова С. Ю., Сапожников С. А. Мотивация к занятиям спортом среди студентов	516
Ошивалов А. А. Разработка методических материалов для профилактики социально значимых заболеваний среди детей подросткового возраста и молодежи	520
Павлова Л. А. Формирование культуры безопасности жизнедеятельности учащихся в образовательном учреждении	525

Пентина А. И.

Аддиктивное поведение: профилактика и формирование устойчивости
к зависимостям..... 530

Петрова М. В., Барина Д. Д.

Распространенность заболеваний мочевыделительной системы среди жителей
города Новый Уренгой 536

Пискунова Е. Г.

Применение современных здоровьесберегающих технологий в процессе
преподавания биологии 541

Поздняков А. А.

Проведение врачебно-педагогического, психологического
и медико-биологического контроля при занятии триатлоном 546

Поляк Е. А., Орлова С. Ю.

Отношение студентов высшего медицинского учреждения
к вакцинопрофилактике..... 552

Попова В. А.

Современные здоровьесберегающие технологии в образовательном
пространстве..... 557

Порсева К. В.

Особенности внедрения дистанционного обучения
в образовательный процесс студентов 563

Потапова П. А., Попова М. В.

Сколиотические болезни у студентов и их коррективка путем
использования комплексов физических упражнений 573

Райнер А. Н., Дмитриева Е. Е.

Развитие вербальной коммуникации у детей
младшего школьного возраста
с общим недоразвитием речи..... 578

Ракушев Н. В.

Особенности психологической подготовки в волейболе 585

Савенкова Ю. В.

Инновационные технологии при подготовке учителя по основам
безопасности жизнедеятельности 590

Савенкова Ю. В.

Формирование здорового образа жизни у обучающихся в рамках предмета
«Основы безопасности жизнедеятельности»..... 597

Салахова Э. И.

Диагностика представлений о здоровом образе жизни младших подростков..... 601

Сапожников С. А., Орлова С. Ю.

Распространенность курения среди студентов высшего медицинского
учреждения 606

Сложеникин С. А. Потенциал уличных видов двигательной активности в формировании здорового образа жизни студентов.....	610
Смолякова М. В., Лучшев М. И., Батина Ю. А., Невежина М. А. Физические упражнения при бронхиальной астме.....	617
Суршкова А. А. Образование в области безопасности жизнедеятельности	622
Суршкова А. А. Роль физической культуры в формировании психического здоровья детей с ограниченными возможностями	627
Суслов М. М. Комплексная работа образовательной организации по формированию здорового образа жизни.....	631
Татарова А. Ю. Влияние физической культуры на жизнь и здоровье студентов.....	637
Тенькова А. А. Охрана репродуктивного здоровья учащейся молодежи.....	641
Терехина А. Р., Головинова И. Ю. Роль физической культуры в формировании психофизического здоровья детей с ограниченными возможностями.....	648
Трофимова А. Н. Основные аспекты современных здоровьесберегающих технологий в образовательном пространстве	653
Трубин Д. Н. Использование здоровьесберегающих и современных образовательных технологий на уроках физической культуры в ФГБОУ ВО «Гжельский государственный университет»	659
Тырыкина А. А., Попова М. В. Спортивно-оздоровительный туризм как один из способов формирования здорового образа жизни в Ростовской области	665
Тюкинеева Е. А. Формирование культуры безопасного поведения на дороге.....	671
Уджуху И. А., Корнев С. И. Охрана репродуктивного здоровья учащейся молодежи.....	678
Финогенова Т. А. Влияние физической культуры на психологическое состояние студентов.....	683
Хеладзе М. К. Технология смешанного обучения в рамках предмета ОБЖ при изучении темы «Основы военной службы».....	688

Хомутова Е. В., Польшина А. А. Профилактика сколиоза у учащихся во время занятий физической культурой.....	693
Черемисина В. Н., Немкова И. Н. Профилактика и противодействие употреблению алкоголя, наркотиков, ПАВ.....	698
Черноскутова Е. Р., Артемьева В. В. Кибербуллинг — подростковый феномен XXI века	706
Четвериков Д. С., Житенева И. С. Музыкотерапия как средство коррекционно-развивающего воздействия на детей дошкольного возраста с заиканием	712
Чичикина О. И. Логопедическая работа по формированию коммуникативных навыков у дошкольников с общим недоразвитием речи	719
Чичикина О. И. Преодоление нарушений слоговой структуры слова в ходе реализации проектных технологий	724
Чубай Е. Д., Азовцева О. В. Роль физической культуры в формировании психофизического здоровья детей с ограниченными возможностями.....	729
Шалыгина С. С. Влияние различных методов учебной деятельности на показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы учащихся старших классов на уроках биологии	733
Шаповалова А. Д. Роль здоровьесформирующих ресурсов образовательного процесса в развитии личности	739
Шведова Н.А., Бахтерев Д.Е., Магомедов Д.Б. Состояние сердечно-сосудистой системы у преподавателей биологии общеобразовательных организаций города Екатеринбург.....	746
Шелюк Е. Е., Волков Е. Н. Об опросе студентов с целью определения их заинтересованности заниматься физической культурой и спортом	753
Юмагулова Л. Р., Серегин С. А., Валкина О. Н. Исследование уровня стрессовой нагрузки и стрессоустойчивости у студентов и лиц зрелого возраста	758
Яланузьян М. Ю., Федотова Г. В., Федосова Л. П. Значение занятий физической культурой для здоровья студентов.....	766
Яланузьян М. Ю., Федотова Г. В., Федосова Л. П. Развитие менеджмента персонала в организациях физкультурно-спортивной отрасли	770

ПРЕПОДАВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Адушева Татьяна Геннадьевна,

SPIN-код: 5907-2860, доцент, факультет физической культуры и спорта, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева; 660037, г. Красноярск, пр. им. газеты Красноярский рабочий, д. 31; skorp422@mail.ru

Ключевые слова: высшие учебные заведения, студенты, педагогические технологии, физическое воспитание, физическая культура, методика преподавания физкультуры, методика физкультуры в вузе, здоровье студентов, физическая активность, образовательный процесс.

Аннотация. Физическое воспитание в вузе представляет собой деятельность, направленную на развитие и гармонизацию личности не только физических качеств, но и духовных, готовности полноценно и продуктивно реализовать свои силы в жизни, профессиональной деятельности. В настоящее время, использование подходов к организации занятий по физическому воспитанию не имеет должного воздействия на студентов, на их стремление к занятиям спортом, к постоянному самосовершенствованию и физической активности. По этим причинам необходимо внедрение современных технологий в преподавании данной дисциплины с учётом индивидуальных характеристик и особенностей каждого студента. Автором раскрыты технологии, используемые в педагогическом процессе при изучении дисциплины «физическая культура»: здоровьесберегающая, спортивно-ориентированная, дифференцированного физкультурного образования и интерактивное обучение. Отмечается что ни тесно связаны между собой.

TEACHING PHYSICAL CULTURE AT A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION USING MODERN TECHNOLOGIES

Adusheva Tatiana Gennadievna,

Associate Professor, Faculty of Physical Culture and Sports, Siberian State University of Science and Technology named after Academician M.F. Reshetnev; Russia, Krasnoyarsk

Keywords: higher educational institutions, students, pedagogical technologies, physical education, physical education, methods of teaching physical education, methods of physical education at a university, student health, physical activity, educational process.

Abstract. Physical education at the university is an activity aimed at developing and harmonizing the personality of not only physical qualities, but also spiritual ones, readiness to fully and productively realize one's strengths in life, professional activity. At present, the use of approaches to the organization of physical education classes does not have the proper impact on students, on their desire to go in for sports, for continuous self-improvement and physical activity. For these reasons, it is necessary to introduce modern technologies in teaching this discipline, taking into account the individual characteristics and characteristics of each student. The author reveals the technologies used in the pedagogical process in the study of the discipline "physical culture": health-saving, sports-oriented, differentiated physical education and interactive learning. It is noted that neither are closely related.

В современном мире, в связи с развитием науки и техники, со стремительным техническим прогрессом, увеличивающимся потоком информации, которая необходима специалисту в наше время, учебная деятельность студентов стала более напряжённой. Постоянное изменение различных сторон общественной жизни требует реагирования в организации образования.

Бесспорный факт, что образование играет важную роль в развитии личности человека. Способность к самосовершенствованию, самовоспитанию, саморазвитию становится особенно значимой. В процессе становления личности человека важную роль играет образование в области физического воспитания.

Физическое воспитание в вузе представляет собой деятельность, направленную на развитие целостной личности, гармонизацию не только физических качеств, но и духовных, психологических, готовности полноценно и продуктивно реализовывать свои силы в профессиональной деятельности и жизни.

В физкультурно-спортивной деятельности решаются такие задачи, как: воспитательные, образовательные и оздоровительные. Тенденция к ухудшению здоровья, снижению уровня физической подготовленности и активности наблюдается у большинства молодежи. Одной из причин является то, что основная часть студентов нигде не занимается физкультурой и спортом, кроме уроков физической культуры. Это недостаточно для выполнения необходимой нормы суточной двигательной активности. Чтобы снизить развивающуюся гиподинамию и устранить многие причины болезней необходимо увеличение уровня физической активности сту-

денческой молодежи. Особенно важно это в современном цифровом мире, поскольку всё чаще встречается такое явление как малоподвижный образ жизни. Следовательно, возрастает уровень заболеваемости и общей слабости физического и психического здоровья студентов.

К сожалению, на сегодняшний день, доля учащихся, относящихся к специальной медицинской группе, освобожденных от занятий или тех, кто по каким-то причинам, связанным со здоровьем, не может в полной мере заниматься спортом и физической культурой в ВУЗе только увеличивается. В связи с этим тема инноваций в педагогической деятельности по дисциплине физическая культура очень актуальна. В ВУЗе необходимо организовать образовательный процесс интересным, полезным и доступным для всех, заинтересовать учащихся, чтоб у студентов появилось желание заниматься физической культурой и появился интерес к спорту.

Необходимо создавать условия для студенческой молодежи в двигательной активности, для формирования устойчивой мотивации в здоровом образе жизни и удовлетворения биологической потребности в движении. Таким образом, важно на сегодняшний день, оптимизировать двигательную активность студентов с использованием различных форм организации учебного процесса по физической культуре.

Чтобы мотивировать студентов к занятиям физическими упражнениями необходимо внедрение в процесс организации физического воспитания современных технологий, которые способствуют формированию здорового образа жизни и оптимизируют двигательную активность во внеаудиторное время [1]. Использование ценностных, познавательных, информационных, общекультурных, личностно-ориентированных компетенций расширяет кругозор студенческой молодежи.

Занятия физической культурой, самостоятельные физические упражнения дома и различные физические активности являются необходимыми для поддержания здоровья человека. Благодаря физической деятельности улучшается общее состояние организма, укрепляется сердечнососудистая система, опорно-двигательный аппарат, повышается иммунитет, лучше работает мозг, кожа становится эластичней и моложе.

Несмотря на все очевидные плюсы занятий физической культурой студенты не редко пропускают и пренебрегают данной дисциплиной. Одной из причин пропусков занятий является недостаток энергии на занятие по физической культуре, лень, усталость. Так же некоторые студенты уверены, что занятия не приносят никакой пользы для их здоровья.

В настоящее время, использование подходов к организации занятий по физическому воспитанию не имеет должного воздействия на

стремление студентов к занятиям физической культурой и спортом, к постоянному самосовершенствованию и физической активности.

Улучшение качества обучения и воспитания в ВУЗе зависит от многих факторов: от регламентированного календарно-тематического плана, от уровня научно-методической подготовки преподавателей, от состояния учебно-материальной базы, от морально-психологического климата в группе, от степени взаимодействия педагогов со студентами. Поэтому большое значение имеет системный подход к совершенствованию всех сторон образовательного процесса при одновременном выделении особо актуальных задач для определённого периода и выбора оптимальных вариантов их решений. Это целенаправленная оптимизация построения педагогического процесса на основе принципов теории и методики физического воспитания, сознательный научно-обоснованный выбор наилучшего для конкретных условий, ситуаций вариантов построения занятий и учебного процесса в целом. Следовательно, в программу включают не только проверенные практикой, но и новые организационные методы с целью повышения эффективности занятий по физическому воспитанию [6].

Ориентация физического воспитания на усвоение жестко регламентированного материала делает невозможным восприятие студента как личности и не способствует развитию его индивидуальности. Действующая в настоящее время система физического воспитания недостаточно эффективна для повышения уровня физической подготовленности, здоровья, профессионально важных психофизиологических качеств значительного количества студентов. Для того, чтобы добиться результатов в улучшении физической подготовленности, повышение уровня развития психофизических качеств студенческой молодежи, необходимы подходы, методы и технологии, соответствующие индивидуальным особенностям занимающихся, способствовать максимально эффективной реализации их интересов, склонностей и способностей.

Инновации в педагогическом процессе по дисциплине «физическая культура» основаны на следующих технологиях, которые тесно связаны между собой:

- Здоровьесберегающая;
- Спортивно-ориентированная;
- Дифференцированного физкультурного образования;
- Интерактивное обучение.

Здоровьесбережение направлено на дозирование и гармоничное сочетание физических нагрузок. Одним из основных принципов данной технологии является создание здорового психологического климата на занятиях физической культурой, в котором будет комфортно и девушкам, и юношам, вне зависимости от их индивидуальных особенностей и физи-

ческой подготовки. Здоровьесберегающие образовательные технологии основаны на возрастных характеристиках студентов, принципе постепенного возрастания нагрузки, последовательного разучивания упражнений, чередовании видов деятельности, создании благоприятной обстановки на занятии и тщательно продуманной дозировки заданий с учётом индивидуального подхода к каждому студенту.

Также благотворно влияют на организм студентов занятия на свежем воздухе. Необходимо учитывать распределение учебных часов, чтобы студенты не перенапрягались до и после занятий физической культурой. Рекомендуется организовать загруженность и сократить количество часов по другим дисциплинам в назначенный день с целью сохранения энергии и сил у студентов на занятиях физической культурой. Преподавателю необходимо ознакомиться с результатами медицинских осмотров студентов и учитывать их в образовательном процессе.

При спортивно-ориентированной технологии занятия должны быть направлены на личность студента, на его способности, возможности и желания. Данная технология преподавания гарантирует большие возможности для обучения студентов ценностям физической культуры и спорта. Учитываются задатки студента, состояние здоровья, подготовленность, уровень физического развития, интересы, потребности и его личностные установки. Спортивно-ориентированная технология предполагает объединение обучающихся в учебно-тренировочные группы, идентичные по интересам, уровню физической подготовленности, потребностям, притязаниям и иным индивидуальным характеристикам. Всё перечисленное способствует созданию условий для улучшения физической подготовленности студентов и формированию атмосферы заинтересованности каждого студента в работе группы. Для эффективного применения рассматриваемой технологии необходимо правильно дозировать физические нагрузки и регулировать интенсивность их воздействия на организм [7].

Технология дифференцированного физкультурного образования (ТДФО) подразумевает целенаправленное физическое формирование человека благодаря развитию его индивидуальных способностей. В состав ТДФО входят педагогические технологии дифференцированного обучения двигательным действиям, формирования знаний, методических умений, развития физических качеств, технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства. Обучение двигательным действиям подразумевает целостный метод с последующей дифференциацией, т. е. выделяются отдельные детали техники и разделяются по сложности, затем объединяются в зависимости от уровня физической подготовленности обучающихся, с целью более качественного выполнения упражнения.

Интерактивное обучение заключается в создании комфортных условий обучения, при которых студент уверен в себе, чувствует свою успешность, свое интеллектуальное совершенство и это делает продуктивным весь образовательный процесс. Метод основан на активном характере восприятия информации — когда человек испытывает положительные эмоции. Интерактивная технология развивает креативное мышление, активирует эмоции, сознание. Подбирать физические упражнения следует дифференцированно, используя принципы постепенности, доступности и систематичности. Процесс овладения двигательными умениями и навыками студентами также зависит от их активности, сознательности и профессионального мастерства преподавателя.

Проведенный анализ позволяет сделать следующие выводы: вопросы оптимизации процесса физического воспитания студентов в ВУЗе за последние годы не утратили своей актуальности. Об этом свидетельствует большое количество научных исследований и публикаций; уровень физической подготовленности и состояние здоровья студентов с каждым годом имеет тенденцию к снижению, что вызывает повышенную обеспокоенность; процесс совершенствования физического воспитания студентов, улучшения их физической подготовленности, в основном, строится на общей теории физического воспитания, при этом, как правило, не учитываются индивидуальные особенности студента. С целью формирования мотива к физическому и духовному самосовершенствованию студентов необходимо, чтобы предлагаемые инновационные технологии физического воспитания применялись в целостном образовательном пространстве учебного заведения. Это позволит реализовать интересы и потребности студентов к регулярным занятиям по физическому воспитанию.

Таким образом, инновации и современные технологии в преподавании физической культуры и спорта являются актуальными, т.к. увеличивается количество студентов, которые имеют какие-либо ограничения по состоянию здоровья для занятий физической культурой. Также ещё одной причиной актуальности можно считать незаинтересованность, скептическое отношение части студентов к занятиям физической культурой. По этим причинам необходимо внедрение инноваций в преподавании данной дисциплины с учётом индивидуальных характеристик студентов. Это необходимо учитывать, чтобы повысить интерес студентов к образовательному процессу по этой дисциплине, создать максимально комфортные условия для студентов и при этом увеличить эффективность занятий физической культурой.

Список литературы

1. Давыдова, Т. П. Современные образовательные технологии на занятиях физической культурой /Т. П. Давыдова// Научное сообщество студентов: меж-

дисциплинарные исследования: электронный сборник статей по материалам XXXV студенческой международной научно-практической конференции. — № 24(35) — URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/24\(35\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/24(35).pdf). (дата обращения: 17.02.2023).

2. Баранов, Д. А. Здоровьесберегающие технологии на занятиях по физической культуре / Д. А. Баранов // StudNet. — 2021. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberegayuschie-tehnologii-na-zanyatiyah-po-fizicheskoy-kulture> (дата обращения: 17.02.2023).

3. Баранов, Д. А. Инновационные методы проведения занятий по физической культуре / Д. А. Баранов // StudNet. — 2021. — С. 47 — 55. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-metody-provedeniya-zanyatiy-po-fizicheskoy-kulture/viewer> (дата обращения: 17.02.2023).

4. Борзенкова, Д. О. Инновации в физической культуре и спорте / Д. О. Борзенкова, С. А. Моськин // Наука -2020. — 2021. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsii-v-fizicheskoy-kulture-i-sporte> — URL: (дата обращения: 17.02.2023).

5. Исмаилова, А. Инновационные технологии в преподавании физической культуры в вузах / А. Исмаилова // Экономика и социум. -2022. — №3(24) — С. 1173 — 1188. — URL: (дата обращения: 17.02.2023).

6. Молоканов, А. А. Инновации в преподавании физической культуры и спорта в вузе / А. А. Молоканов, И. С. Губанов, Д. И. Жиренко // Человек, экономика, социум: актуальные научные исследования : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции, 25 ноября 2020г. : Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. — С. 110-114. — URL: <https://apni.ru/article/1474-innovatsii-v-prepodavanii-fizicheskoy-kulturi>. (дата обращения: 17.02.2023).

7. Сучков, С. Л. Инновационные и современные подходы к организации занятий физической культуры в вузе / С. Л. Сучков, А. В. Краснобаева // Научный аспект. — 2019. — №1. — Том 8. — С. 861-870. (дата обращения: 17.02.2023).

ЗДОРОВЬЕ — ЛЕГКО ОБЪЯСНИМОЕ ЧУВСТВО, НО ДОСТИЖИМОЕ ТРУДОМ КАЧЕСТВО

Аксёнов Юрий Сергеевич,

студент, Уральский государственный педагогический университет; 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; ays777@list.ru

Научный руководитель:

Коротун Анна Валериановна,

SPIN-код: 9653-9815, кандидат педагогических наук, директор, Институт общественных наук, Уральский государственный педагогический университет; 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26

Ключевые слова: здоровье человека, физическое здоровье, уникальность организма, сбалансированное питание, правильное питание, двигательная активность, здоровый образ жизни, компоненты здорового образа жизни.

Аннотация. В данной статье рассматривается физическое здоровье как основной объект жизни человека, который необходимо питать, развивать и поддерживать. Уделено особое внимание питанию, поскольку от него зависит рост и развитие организма. Показана роль белков, жиров, витаминов и минеральных веществ для жизнедеятельности организма. Обозначено что питание должно быть сбалансированным и рациональным.

Значительную роль в сохранении здоровья по мнению автора имеет двигательная активность. Гиподинамия приводит к метаболическим изменениям в организме человека, которые сопутствуют ожирению, бессоннице, бесплодию, а также рассматривается как основной фактор риска развития сердечно — сосудистых заболеваний. Соответствующая возрасту, физиологическим возможностям человека физическая активность помогает сохранить долголетие. Указывается, что для здоровья человека необходимо учитывать жизненно важные факторы, правильно подобранные компоненты пищи, активная нормированная двигательная деятельность и пр.

HEALTH IS AN EASILY EXPLICABLE FEELING, BUT A QUALITY ACHIEVABLE BY LABOR

Aksyonov Yuriy Sergeevich,

Student, Ural State Pedagogical University; Russia, Ekaterinburg

Scientific adviser:

Korotun Anna Valerianovna,

Candidate of Pedagogical Sciences, Director, Institute of Social Sciences, Ural State Pedagogical University; Russia, Ekaterinburg

Keywords: human health, physical health, uniqueness of the body, balanced nutrition, proper nutrition, physical activity, healthy lifestyle, components of a healthy lifestyle.

Abstract. This article discusses physical health as the main object of human life, which must be nourished, developed and maintained. Particular attention is paid to nutrition, since the growth and development of the body depends on it. The role of proteins, fats, vitamins and mineral substances for the vital activity of the organism is shown. It is indicated that nutrition should be balanced and rational.

According to the author, physical activity plays a significant role in maintaining health. Hypodynamia leads to metabolic changes in the human body that accompany obesity, insomnia, infertility, and is also considered as a major risk factor for the development of cardiovascular diseases. Physical activity corresponding to the age and physiological capabilities of a person helps to maintain longevity. It is indicated that for human health it is necessary to take into account vital factors, properly selected food components, active normalized motor activity, etc. health; unique organism; balanced proper nutrition; movement.

Ученые всего мира считают, что 100 и даже 200 лет — не предел для жизни человека. От чего зависит продолжительность жизни, конечно от образа жизни, как человек заботится о своем теле, к чему стремится в своей жизни, из многих факторов складывается жизнь, но в первую очередь — здоровье. На каждом праздничном мероприятии говорят пожелания и поздравления, и всегда слышим о здоровье. Для каждого человека в мире не зависимо от вероисповеданий, устоев, понятий, здоровье всегда будет самым главным в жизни человека, тем неоценимым «бриллиантом», который ищут все.

Не только человек озабочен здоровьем, но и государство заботиться о своем населении и в законодательном акте «Конституция РФ, статья 41» указывается, о праве каждого на охрану здоровья и на оказание помощи от государства в сохранении и укреплении здоровья. В Всемирной Организации Здравоохранения и Федеральном Законе РФ № 323, статья 2, пункт 1.1, говорится о здоровье, как о состоянии физического и психологического благополучия, которые формируют для человека энергию (стимул к движению) для реализации его планов по жизни, закрепленных признанием в обществе. Благополучие определяется в толковом словаре Ожегова, и других подобных изданиях, понимается как спокой-

ное и счастливое состояние, не нарушаемое несчастьями, неудачами. Жизнь в довольстве и материальной обеспеченности.

Многие слышали поговорку — «в здоровом теле — здоровый дух», из этого следует, тело, которое при познании мира вокруг себя формирует психическое благополучие (душевное состояние), занимаясь поиском своего пути, человек идет по своему духовному направлению (энергетическое развитие). Если все системы организма работают, как полагается, человек себя чувствует благополучно, он хочет создавать, творить, от этого человек обладает большими силами для реализации своих планов. Основополагающей отправной точкой является физическое здоровье (тело). Тело (организм) — это открытая саморегулирующаяся многокомпонентная система, с механизмом биологической обратной связи, достигающая индивидуальных целей. Простым языком говоря — наше тело — биологическая высоко технологичная машина с мощнейшим процессором, не изученным до конца.

Человеческий организм уникальный и самый сложный, состоит из триллионов клеток. Огромное количество клеток не свалено как попало, а организовано в сложные структуры. Существуют сотни типов клеток, и у каждого своя функция и свой образ жизни, при этом клетки каждого конкретного типа появляются и обновляются в нужном количестве и в нужном месте. Вся эта сложнейшая конструкция развивается из одной оплодотворенной яйцеклетки. Из скромной клетки, внешне лишенной каких-либо особых признаков. И уже с самого начала постепенное усложнение человеческого организма протекает в режиме самоорганизации: ему приходится действовать самостоятельно, без какой-либо посторонней помощи [2, с.28]. Природа каждого организма такова, что он способен сам восстанавливаться, если человек будет понимать потребности своего тела и давать поддержку ему.

150 лет назад Фридрих Энгельс сформулировал понятие жизни: «Жизнь есть способ существования белковых тел.....».

Данное определение говорит о том, что человек как организм относится к классу млекопитающих животных, отличие во второй сигнальной системе, и формируется из клетки. Клетка в первую очередь белковая структура, которую защищает двойной слой жиров, и дают энергию углеводы, питают биоэлементы и витамины. Каждый день в нашем организме в результате апоптоза погибает 50-70 миллиардов клеток, которые необходимо восстанавливать, для благоприятной жизни организма [1, с. 8].

Физическое здоровье понятно из текста статьи — определяется положительным состоянием организма человека, продвижением и признанием в обществе и все это реализуется благодаря основному компоненту жизненных факторов — питание.

Питание — средства для существования человеческого тела, пища, способствует росту организма, дает энергию на реализацию трудовой деятельности, на осуществление жизненных планов. «Что потребляем — из того и состоим» — поговорка говорит — правильное питание, залог здорового организма.

Мы определяем пищу как любое вещество, элементы которого способны превращаться и действительно формируют составные части тканей и жидкостей организма и используются последним для выполнения любых его функций. Жизнь зависит от пищи. Весь рост, восстановление и сохранение тканей, и развитие жизненной силы — результат питания. Все части и продукты в организме вырабатываются из крови, и все функции организма зависят от крови, поставляющей вещества. Кровь образуют компоненты пищи, воды, воздуха. Эти компоненты важны для создания хорошей крови, здоровых тканей и органов и их функционирования. В потребляемых продуктах питания есть основополагающие средства, «кирпичики» для развития организма, белки, жиры, углеводы, витамины и биоэлементы, все эти вещества должны содержаться в пище в достаточных количествах и в оптимальных соотношениях. Именно сбалансированное, полноценное питание — залог хорошего настроения и высокой работоспособности [9, с. 18].

Белки — основные строительные материалы для живого организма. Из них создана большая часть физических структур, которые придают форму клеткам. Из них создана большая часть физических структур, которые придают форму клеткам [2, 6].

Биологические функции белков крайне разнообразны, важно, что они формируют основу биологических клеточных мембран — важнейшей составной части клетки и клеточных органелл. При участии белков происходит деления клеток, рост тканей организма, а также зависит благополучное развитие всех систем организма (биохимические реакции и метаболические пути). Самые жизненно важные (витальные) функции (структурная, транспортная, иммунная), нарушение которых ведет к летальному процессу организма и при поступлении белка в организм в первую очередь направляет на устранение дефицита в той последовательности функций как указано ранее [6, с.23-25].

Потребность в белке взрослого человека составляет примерно 1 г/кг массы тела, потребление более 2 г/кг считается вредным для здоровья. Избыток белка так же нежелателен, как и его недостаток, данное рассуждение касается выросшего взрослого человека, детский развивающийся организм нуждается в каждодневном поступлении белка. Дефицит белка (особенно касается раннего возраста 0-3 года) в детском возрасте вызывает:

1. снижение сопротивляемости организма инфекциям;

2. остановку роста вследствие нарушения синтеза факторов роста;
3. энергетическую недостаточность организма (истощение углеводных и жировых депо, катаболизм тканевых белков);
4. потерю массы тела — гипотрофию [4, с. 84-88].

Жиры (липиды) входят в состав всех живых клеток организма, выполняя основные функции: структурных компонентов биологических мембран; запас энергетического материала; способствуют всасыванию из кишечника жирорастворимых витаминов [4, с.92].

Углеводы — это полиатомные альдегидо- или кетоспирты, которые подразделяются в зависимости от количества мономеров на моно-, олиго- и полисахариды [диетология]. Основная функция углеводов — обеспечение организма энергией. Все углеводы в организме превращаются в глюкозу или другие простые сахара, которые, в конце концов, также превращаются в глюкозу. Глюкоза является важнейшим «топливом» для организма, источником энергии в мышцах, нервной системе и легких. Благодаря процессу глюконеогенеза аминокислоты белков способны превращаться в глюкозу.

Существуют три основных направления использования глюкозы в организме:

1. Глюкоза окисляется для получения энергии.
2. Когда количество глюкозы превышает количество, необходимое для получения энергии, она превращается в гликоген мышц и печени.
3. Когда депо гликогена насыщается, глюкоза превращается в жиры, которые откладываются в жировых клетках [5, с.53-62].

Сложные углеводные компоненты находятся в пищевых волокнах, они содержатся исключительно в растительных продуктах: овощах, фруктах, бобовых и продуктах из зерна. Правильное здоровое питание обязательно учитывает достаточное (около 25 гр. в сутки) потребление пищевых волокон. Физиологические эффекты пищевых волокон обеспечивают поддержание нормальной функции желудочно-кишечного тракта, особенно толстого кишечника, влияют на состав микрофлоры и перистальтическую функцию кишечника и играют важную роль в профилактике важнейших заболеваний человека: сердечно-сосудистых, некоторых видов рака, диабета [6, с. 53–62].

Существует 13 *витаминов*, которые являются незаменимыми пищевыми веществами и обязательно должны поступать с пищей. Четыре витамина относятся к жирорастворимым (А, D, Е и К), и девять — к водорастворимым. Каждый из известных витаминов выполняет уникальную функцию в организме человека. Водорастворимые витамины входят в состав ферментов в качестве коферментов и катализируют биохимические реакции метаболизма пищевых веществ и получения энергии. Ни

один пищевой продукт не содержит всех или даже большей части витаминов. Каждая группа продуктов служит источником отдельных витаминов, поэтому важно соблюдение правил разнообразного здорового питания для обеспечения витаминами [5, с. 99].

Минеральные вещества наряду с белками, жирами, углеводами и витаминами — жизненно важные компоненты пищи человека и необходимы для построения структур живых тканей и осуществление биохимических и физиологических процессов, лежащих в основе жизнедеятельности организма [4, с. 178].

Вода важный и значимый компонент пищи, без нее можно обойтись от 3 — 8 дней, в отличие от других компонентов питания. Вода входит в состав клеток, межклеточного вещества и в состав крови и пота, которые обеспечивают перераспределение в организме тепла и выведение его излишков во внешнюю среду, является растворителем для минеральных солей и органических соединений, обеспечивает выведение с мочой продуктов метаболитов. Количество потребляемой воды в сутки должно составлять минимум 30мл/кг веса, при интенсивных нагрузках и заболеваниях количество выпитой воды может составить 40-50 мл/кг [7, с. 67–74]. Когда образуется дефицит воды, тело начинает медленно разрушаться, кровь сгущается, и организм что бы выжить вытягивает жидкость из клеток. В такие моменты организм подвержен риску заражения инфекцией из окружающей среды.

Питание необходимо сбалансировать и нормировать под каждого человека лично, в зависимости от места обитания и условий деятельности, норма потребления белков 30-35 % — жиров 25-30%, и — углеводов 40%, от 100% ежедневного рациона питания [6, с. 230–238].

В нашем технологическом быстро развивающемся мире отмечается рост гиподинамии (недостаток физической активности) и связанных с ней патологий, более половины россиян испытывают недостаток двигательной активности. Гиподинамией приводит к метаболическим изменениям в организме человека, которые сопутствуют ожирению, бессоннице, бесплодию, а также рассматривается как основной фактор риска развития сердечно — сосудистых заболеваний [5, с. 193].

Учеными всего мира доказывается важность и нуждаемость человека в движении. Все видели, как бежит река, она живая, и стоит где-то перекрыть русло, начинают проблемы с рекой, застой, заболачивается местность, запах не тот, что был ранее, нет свежести. Так и наш организм подвержен похожему процессу, и решить вопрос здоровья, конечно, помогает действие, движение. Движение — жизнь, данное выражение, просто и точно дает подсказку человеку, который хочет прожить здоровую и счастливую жизнь. Все живое движется, даже если визуально стоит. Физическая деятельность обеспечивает долготейшее сохранение высокого

уровня физических способностей, продлевая тем самым работоспособность людей. В обществе труд является жизненной необходимостью человека, источником его духовного и социального благополучия [8, с. 14].

Ученые занимаются изучением феномена долгожительства, вывод который они делают, говорит о том, что здоровое питание, физическая активность, психологическая устойчивость влияют на продолжительность жизни, но не малую роль играют еще и гены (наследственность) [3, с. 5].

Специалист по детскому питанию доктор Тимоти Кларк заявлял: «Недостаток в рационе определенных существенных пищевых элементов, необязательно сопровождающийся проявлением плохого здоровья или патологических изменений, вызовет заметные изменения в наследственных характеристиках». В экспериментах на крысах он ясно показал, что если крысам на протяжении нескольких поколений давать немного меньше, чем обычно, пищи, они произведут потомство, которое даже при полноценном питании уже не будет столь здоровое, как крысы, у которых были хорошо питавшиеся родители [4, с. 301].

Таким образом, делаем вывод по данной статье, что для здоровья человека необходимо учитывать жизненно важные факторы, правильно подобранные компоненты пищи, активная нормированная двигательная деятельность, способствуют долгой и счастливой жизни человека.

Список литературы

1. Амосов, Н. А. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов — Издательство «Диалектика-Вильямс», 2002. — 1030 с.
2. Дейвис, Дж. Онтогенез. От клетки до человека / Дж. Дэвис, научный редактор Ю. Краус. — Oxford University Press, Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2017. — 450 с.
3. Дмитриев, А. В. Спортивная нутрициология / А. В. Дмитриев, Л. М. Гунина. — Москва: Спорт, 2020. — 640 с.
4. Закревский, В. В. Диетология / В. В. Закревский, А. Н. Шишкин, под редакцией А. Ю. Барановского, 5-е издание. — Санкт-Петербург: Питер, 2017. — 1104 с.
5. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. / под ред. Н. Д. Ющука, И. В. Маева, К. Г. Гуревича. — Москва : Перо, 2012. — 659 с.
6. Мартинчик, А. Н. Общая нутрициология : учебное пособие / А. Н. Мартинчик, И. В. Маев, О. О. Янушевич. — Москва : МЕДпресс-информ, 2005. — 392 с.
7. Основы фитнес-диетологии и нутрициологии : учебное пособие / под общей редакцией Д. Г. Калашникова. — Москва : Практическая медицина, 2019. — 192 с.
8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — Москва : Академия, 2000. — 480 с.

9. Шелтон, Г. М. Ортотрофия : Основы правильного питания / Г. М. Шелтон, перевод с английского и предисловие Л. Владимировского. — Москва : Молодая гвардия, 1992. — 351 с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ КОЛЛЕДЖА

Акчулпанова Раиса Киньябаевна,

SPIN-код: 9359-5430, кандидат педагогических наук, преподаватель, колледж Стерлитамакского филиала ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»; 453103, г. Стерлитамак, пр. Ленина, д. 49; Akchulpanova.2017@mail.ru

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, здоровьесбережение, здоровье студентов, студенты, образовательные технологии, колледжи, здоровьесберегающая среда, здоровый образ жизни, принципы здорового образа жизни.

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе колледжа. Автор отмечает что сохранение здоровья обучающихся является большей степени педагогической задачей. При этом самому педагогу необходимо изменить свое мировоззрение и отношение к задачам учебного процесса с позиций здоровьесбережения. Отмечено что, постановка задачи здоровьесбережения в образовательном процессе колледжа с одной стороны должна отвечать принципам медицины и педагогики («Не навреди!») с другой стороны необходимо формировать и развивать культуру здоровья у всех субъектов образовательного процесса, как студентов, так и педагогов. Среди основных направлений работы педагога колледжа по реализации здоровьесберегающих технологий предложены: работа по социально-психологической адаптации первокурсников и профилактике экзаменационного стресса, профилактическая работа по пропаганде здорового образа жизни, рациональная организация учебных занятий, использование личностно-ориентированного подхода и работа с кураторами и родителями обучающихся.

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE COLLEGE EDUCATIONAL PROCESS

Akchulpanova Raisa Kinyabaevna,

Candidate of Pedagogical Sciences, Lecturer, College of the Sterlitamak branch of the Ufa University of Science and Technology; Russia, Sterlitamak

Keywords: health-saving technologies, health-saving, student health, students, educational technologies, colleges, health-saving environment, healthy lifestyle, principles of a healthy lifestyle.

Abstract. This article discusses the use of health-saving technologies in the educational process of the college. The author notes that the preservation of the health of students is more of a pedagogical task. At the same time, the teacher himself needs to have his own worldview and attitude to the tasks of the educational process from the standpoint of health conservation. It is noted that the formulation of the problem of health saving in the educational process of the college, on the one hand, must comply with the principles of medicine and pedagogy (“Do no harm!”), On the other hand, it is necessary to form and develop a culture of health among all subjects of the educational process, both students and teachers. Among the main areas of work of a college teacher in the implementation of health-saving technologies, the following are proposed: work on the socio-psychological adaptation of first-year students and the prevention of exam stress, preventive work to promote a healthy lifestyle, rational organization of training sessions, the use of a student-centered approach and work with curators and parents of students.

Здоровье человека — актуальная тема для разговора на все времена, оно закладывается с самого детства и формируется на протяжении всей жизни. Сохранение и укрепление здоровья молодежи можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку в будущем способны только здоровое поколение способно заниматься производительно-полезным трудом. В связи с этим система образования не может стоять в стороне от задач, стоящих перед страной и обществом по сохранению здоровья каждого гражданина, а тем более молодого. Образование будет выполнять функцию укрепления здоровья подрастающего поколения в том случае, если здоровью будут не только учить, но здоровье станет образом жизни [5, с. 117].

В соответствии с ФГОС СПО третьего поколения у обучающихся в процессе обучения в учебном заведении должна быть сформирована компетентность здоровьесбережения, которая относится к социальным (ключевым) компетенциям. Способность мобилизовывать эти знания в своей профессиональной деятельности характеризует компетенцию профессионально успешной личности. Поэтому одним из основных направлений системы среднего профессионального образования является внедрение здоровьесберегающих технологий обучения и воспитания.

Здоровьесберегающая образовательная технология представляется как функциональная система организационных способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью обучающихся, научно и инструментально обеспечивающая сохранение и укрепление их здоровья.

Известно, что система подразумевает наличие структуры, элементов, ее составляющих, их взаимосвязь и подчиненность единой цели.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения — обеспечить студенту возможность сохранения здоровья за период обучения в колледже, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни [1, с.122].

В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно педагог в состоянии сделать для здоровья современного студента больше, чем врач. Это, конечно, не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Возложение на образовательное учреждение и преподавателя такой, казалось бы, несвойственной им задачи — заботы о здоровье студента — определяется следующими причинами.

Во-первых, взрослые всегда несут ответственность за то, что происходит в стенах образовательного учреждения. Это касается и здоровья студентов. Именно в колледже, под «присмотром» преподавателей, студенты проводят значительную часть времени, и не помогать им сохранить здоровье, было бы проявлением бездушия и непрофессионализма.

Во-вторых, современная медицина занимается не здоровьем, а болезнями, т. е. не профилактикой, а лечением. Задача же колледжа иная — сохранить и укрепить здоровье своих студентов, т. е. профилактическая. Поэтому, главное действующее лицо, заботящееся о здоровье студентов в образовательных учреждениях — преподаватель.

При этом иногда самому педагогу необходимо изменить свое мировоззрение:

- по отношению к самому себе, своему жизненному опыту с позиции проблем здоровьесбережения;
- отношение к студентам. Педагог должен полностью принимать студента таким, каков он есть, и на этой основе стараться понять, каковы его способности;
- отношение к задачам учебного процесса, педагогики оздоровления, которое предполагает не только достижение дидактических целей, но и их развитие с максимально сохраненным здоровьем.

Тем самым повышая свое педагогическое мастерство.

Постановка задачи здоровьесбережения в образовательном процессе колледжа может рассматриваться в двух вариантах — задача-минимум и задача-максимум:

1. Задача-минимум отвечает фундаментальному принципу медицины и педагогики: «Не навреди!» Она аналогична концепции охраны труда студента — это предупреждение травматизма и других очевидно вредных воздействий на здоровье производственника.

2. А вот реализацию здоровьесберегающих образовательных технологий следует понимать как задачу-оптимум, включающую не только

охрану здоровья студентов, но и формирование, укрепление их здоровья, воспитание у них культуры здоровья, а также охрану здоровья преподавателей и содействие им в стремлении грамотно заботиться о своем здоровье.

Направления работы педагога колледжа для реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении.

1. Уделение особого внимания социально-психологической адаптации студентов групп нового набора.

2. Профилактическая работа по пропаганде здорового образа жизни. Средства и методы работы определяются после анализа социологических исследований, анкетирования. Результатом поисковорепродуктивного метода познания является учебно-исследовательская деятельность студентов, которая имеет высокую результативность. Работы студентов имеют практическую направленность, актуальность и направлены на решение злободневных социальных проблем.

3. Профилактика экзаменационного стресса у студентов.

4. Применение на занятиях со студентами различных видов работ: аудиторной (работа за партами), групповой (работа в «кругу»), двигательной (физкультминутки) и использованием различных психолого-педагогических методов: игровых, арттехнологий, методов групповой дискуссии, методов с элементами психогимнастики и аутотренинга, компьютерные методики.

5. Наличие в содержательной части занятия вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т. д.;

6. Наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т. п.;

7. Создание общей эмоционально-положительной, дружественной, доверительной, доброй атмосферы на занятиях.

8. Создание на занятиях ситуации успеха, которая позволяет человеку находится в состоянии психологического равновесия, исключает стрессы, обусловленные при выполнении заданий, незнанием учебного материала.

9. Использование личностно ориентированного подхода, организация различных форм деятельности (групповая, коллективная и т. д.).

10. Приобщение студентов к чтению развивающей литературы с целью повышения общего уровня культуры, культуры общения, семейной культуры. Особенно востребованы книги, раскрывающие отношения

между людьми, правила общения, семейной и личной жизни, отношения между мужчинами и женщинами. (беседы о пользе чтения, классные часы «Моя любимая книга»)

11. Большое внимание должно уделяться профилактике сквернословия, разрушающего само понятие духовности человека. (классные часы, индивидуальные и групповые беседы).

12. Психолого-педагогическое сопровождение детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

13. Совместная работа кураторов, зав. отделениями и администрации с родителями студентов и т. д.

Таким образом, реализация здоровьесберегающего направления в деятельности колледжа остается актуальной. В современных условиях профессионального образования необходимо и возможно влиять на отношение обучающихся к своему здоровью, используя специально создаваемую здоровьесберегающую среду.

Список литературы

1. Абаскалова, Н. П. Теория и практика формирования ЗОЖ учащихся и студентов в системе «Школа-ВУЗ»: диссертация доктора педагогических наук / Н. П. Абаскалова. — Барнаул, 2000. — 372 с.

2. Аристова, А. И. Реализация контекстно-модульной технологии здоровьесберегающей подготовки студентов технического колледжа / А. И. Аристова // Вестник Армавирского государственного педагогического университета. — 2022. — № 1. — С. 16–23. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/realizatsiya-kontekstno-modulnoy-tehnologii-zdoroviesberegayuschey-podgotovki-studentov-tehnicheskogo-kolledzha> (дата обращения: 07.02.2023).

3. Гагарина, Л. П. Комплексное здоровьесберегающее и психолого-педагогическое сопровождение профессионального обучения студентов колледжа как условие подготовки конкурентоспособного специалиста / Л. П. Гагарина, Н. В. Кречетова // Образование. Карьера. Общество. — 2016. -№2 (49). — С. 71–72. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleksnoe-zdoroviesberegayuschee-i-psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-professionalnogo-obucheniya-studentov-kolledzha-kak-1> (дата обращения 07.03.2023).

4. Гаранина, Л. П. Внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий в воспитательно-образовательный процесс колледжа / Л. П. Гаранина, Н. В. Кречетова // Образование. Карьера. Общество. — 2012. — №2 (34). — С. 62–64. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vnedrenie-zdoroviesberegayuschih-obrazovatelnyh-tehnologiy-v-vospitatelno-obrazovatelnyy-protsess-kolledzha> (дата обращения 07.02.2023).

5. Колесникова, М. Г. Практикум к учебному курсу «Здоровый образ жизни» / М. Г. Колесникова. — Санкт-Петербург: СПбАППО, 2017. — 227 с.

6. Лебединский, Г. В. Реализация здоровьесберегающих технологий в колледже / Г. В. Лебединский // Образование. Карьера. Общество. — 2016. — № 2 (49). — С. 68–71. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/realizatsiya-zdoroviesberegayuschih-tehnologiy-v-kolledzhe> (дата обращения: 07.02.2023).

7. Лунева, Л. А. Использование образовательной среды колледжа для формирования культуры здоровьесбережения обучающихся / Л. А. Лунева // Инновационная наука. — 2019. — №1. — С. 122–123. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-obrazovatelnoy-sredy-kolledzha-dlya-formirovaniya-kultury-zdoroviesberezheniya-obuchayuschih-sya> (дата обращения: 07.02.2023).

СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Алексеева Анна Андреевна,

студентка, Уральский государственный юридический университет имени В. Ф. Яковлева; 620066, г. Екатеринбург, ул. Комсомольская, д. 21; lesnichi227@rambler.ru

Научный руководитель:

Пастухов Евгений Владимирович,

SPIN-код: 4198-5986, старший преподаватель, кафедра физического воспитания и спорта, Уральский государственный юридический университет имени В. Ф. Яковлева; 620066, г. Екатеринбург, ул. Комсомольская, д. 21

Ключевые слова: психологическое здоровье, психологическое благополучие, здоровье студентов, студенты, стрессы, стрессовые состояния, социальные отношения, профилактика психических нарушений, психические нарушения.

Аннотация. Для обеспечения развития психики необходимы определенный диапазон этих условий и их устойчивость. Серьезное нарушение внутреннего равновесия изменяет характер протекания психических функций, тем самым так или иначе влияя на эти функции. Современное детство имеет ряд особенностей, влияющих на формирование психических нарушений студентов: неконтролируемые информационные потоки, повышенный уровень ожиданий родителей, педагогов, разбалансированный режим труда и отдыха, психоэмоциональные перегрузки.

Статье дано представление о психологическом здоровье, указаны факторы, влияющие на психологическое благополучие здоровья студентов: уровень их информированности, наличие комплекса личностных психологических особенностей, семейная ситуация и влияние социума. Автор предлагает сохранять психологическое здоровье обучающихся через реализацию модульных образовательных программ, использование ресурсов семьи и развитие компетентности у педагогов в сфере психологического здоровья.

PRESERVATION OF THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF THE PARTICIPANTS OF THE EDUCATIONAL PROCESS

Alekseeva Anna Andreevna,

Student, Ural State Law University named after V. F. Yakovlev; Russia, Ekaterinburg

Scientific adviser:

Pastukhov Evgeny Vladimirovich,

Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sports, Ural State Law University named after V. F. Yakovlev; Russia, Ekaterinburg

Keywords: psychological health, psychological well-being, student health, students, stress, stressful conditions, social relationships, prevention of mental disorders, mental disorders.

Abstract. To ensure the development of the psyche, a certain range of these conditions and their stability are necessary. A serious violation of the internal balance changes the nature of the flow of mental functions, thereby influencing these functions in one way or another. Modern childhood has a number of features that affect the formation of mental disorders in students: uncontrolled information flows, increased expectations of parents, teachers, unbalanced work and rest, psycho-emotional overload.

The article gives an idea of psychological health, indicates the factors influencing the psychological well-being of students' health: the level of their awareness, the presence of a complex of personal psychological characteristics, the family situation and the influence of society. The author proposes to preserve the psychological health of students through the implementation of modular educational programs, the use of family resources and the development of competence among teachers in the field of psychological health.

По данным исследований НИИ психиатрии Российской Федерации, распространенность основных форм психических заболеваний (неврозы, психопатии, девиантное поведение) в детском возрасте составляет 15%, а в подростковом — 20–25%.

Специалистами образования отмечается рост количества студентов с нервнопсихическими расстройствами, пограничными состояниями, поведенческими нарушениями, нарушениями эмоционально-волевой, познавательной, мотивационной сфер личности обучающихся.

Психологическое здоровье социального уровня жизнедеятельности определяется системой социальных отношений, в которые вступает человек как общественное существо. При этом наиболее значимыми для человека становятся условия протекания социальных отношений, определяемые нормами морали, права, ценностными ориентациями и нравственностью.

Критерием социального здоровья часто выступают уровень социальной адаптации и адекватность реакций человека на внешние воздействия, адекватное восприятие социальной действительности, интерес к окружающему миру, направленность на общественно полезное дело,

альтруизм, ответственность, эмпатия, бескорыстие, культура потребления, способность к целеполаганию и достижению поставленных целей.

Этот уровень функционирования человека характеризуется сложной системой субъект—объектных отношений, содержащих в себе как субъектные, так и объектные характеристики.

К субъектным характеристикам можно отнести закономерности психической организации человека, проявляющиеся в функционировании эмоционально—волевой и когнитивных сфер, дающих основание для формирования личности, интегрируемой ценностно—нравственной системой в мировоззрении.

Объектные характеристики также имеют определенные закономерности, проявляющиеся в общественных отношениях, заданных нормами культурной среды, социальной и государственной организациями или субкультурными ценностями.

Поэтому единых критериев социальной нормы не существует, каждая культурная среда формирует свои нормы, а показателем социального здоровья является уровень адаптивности к нормам того социума, в котором человек живет. Социальным иммунитетом на субъектном уровне являются интериоризированные общественные и культурные нормы, представленные в структуре ценностей и эталоне межличностных отношений, нарушение или неисполнение которых фрустрирует человека, проявляясь во внешнем или внутреннем конфликте, что вызывает тревогу, сигнализирующую о возможности возникновения проблем с социальным здоровьем.

Профилактика психических нарушений в образовательном учреждении является актуальной в интересах сохранения психологического здоровья студентов.

Психологическое здоровье — это динамическая совокупность психических свойств, обеспечивающих гармонию между различными сторонами личности человека, а также между человеком и обществом; возможность полноценного функционирования человека в процессе жизнедеятельности.

Факторы, влияющие на качество психологического благополучия студентов, разнообразны:

- уровень информированности (наличие заблуждений, мифологии, своевременное обращение за психологической поддержкой),
- наличие комплекса личностных особенностей (стремление к впечатлениям, низкая стрессоустойчивость, тревожность, неуверенность, низкий самоконтроль и др.),
- особенности семейной ситуации (семейное неблагополучие, отстраненность родителей от жизни детей, несостоятельность родителей в оказании психологической помощи),

- особенности социокультурной ситуации (мода на рискованный образ жизни, наличие социальных групп с негативной направленностью, развитие социальных сетей, сообществ).

Профилактика психических нарушений у студентов может осуществляться по следующим направлениям:

- для обучающихся: создание и реализация модульных образовательных программ, направленных на профилактику или коррекцию психологических нарушений; индивидуальное консультирование как в институтах;

- для родителей: ориентация на ресурсы семьи для оптимального удовлетворения потребностей их детей, просвещение с целью понимания, принятия и профилирования рисков возраста, знания тревожных поведенческих маркеров, расширение возможности получения своевременной поддержки;

- для специалистов образования: формирование компетентности в сфере понимания тревожных поведенческих маркеров обучающихся, принятие зоны ответственности за психологическое благополучие студентов, обучение правильному реагированию в разных ситуациях, знание регламента процедур.

Таким образом, организация эффективного сопровождения процессов развития, обучения, воспитания, социализации учащихся, создание особой культуры поддержки и помощи студенту, сохранение психологического здоровья подростков является важной задачей для образовательных организаций.

Список литературы

1. Агапенко, М. И. Педагогические ресурсы формирования оптимистического мировоззрения студентов в современном вузе / М. И. Агапенко, А. А. Наумов, Д. Солташ, Е. П. Карпенко // Педагогика и просвещение. — 2022. — №1. — С. 52–65. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-resursy-formirovaniya-optimisticheskogo-mirovozzreniya-studentov-v-sovremennom-vuze> (дата обращения (28.01.2023)).

2. Карпова, Е. В. Возрастная психология / Е. В. Карпова. — Ярославль, 2015. — 200 с.

3. Ключева, Н. В. Психолог и семья: диагностика, консультации, тренинг / Н. В. Ключева. — Ярославль: Академия развития, 2001. — 160 с.

4. Никифоров, Г. С. Психология здоровья / Г. С. Никифоров. — Санкт-Петербург: Речь, 2002. — 606 с.

5. Практическая психология образования / под редакцией И. В. Дубровиной. — Москва: ТЦ «Сфера», 2000. — 280 с.

6. Фурманов, И. А. Психология детей с нарушениями поведения: пособие для психологов и педагогов / И. А. Фурманов. — Москва : ВЛАДОС, 2010. — 351 с.

7. Хухлаева, О. В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников / О. В. Хухлаева. — Москва : Академия, 2003 — 176 с.

ЗАКАЛИВАНИЕ — КЛЮЧ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Алиев Нурлан Саявуш Оглы,

студент, Институт естествознания, физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; nurlan-aliev00@mail.ru

Научный руководитель:

Югова Елена Анатольевна,

SPIN-код: 2635-0080, доктор педагогических наук, заведующий кафедрой, кафедра анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности; Уральский государственный педагогический университет; 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; eayugova@mail.ru

Ключевые слова: оздоровление, здоровье человека, закаливание, сохранение здоровья, укрепление здоровья, здоровый образ жизни.

Аннотация. Сегодня проблема плохого иммунитета; сохранения и укрепления здоровья, остается актуальна. Каждому человеку необходимо правильно закалывать организм. Как же правильно закалывать свой организм? Какие бывают методы закаливания? Положительно ли влияет закаливание на организм человека? Что необходимо человеку для того, чтобы укрепить своё здоровье? В данной статье мы постараемся ответить на вопросы, связанные с закаливанием человека.

Закаливание является важным компонентом здорового образа жизни, который, используя доступные природные факторы, благотворно влияет как на общее состояние организма, так и на его отдельные системы. На наш взгляд важным является то, что при проведении закаливания необходимо соблюдать переодичность и постепенность данной процедуры. При этом обязателен медицинский контроль.

HARDENING IS THE KEY TO A HEALTHY LIFESTYLE

Aliyev Nurlan Sayavush Ogly,

Student, Institute of Natural Science, Physical Culture and Tourism, Ural State Pedagogical University; Russia, Ekaterinburg

Scientific adviser:

Yugova Elena Anatolievna,

Doctor of Pedagogy, Head of Department, Department of Anatomy, Physiology and Life Safety; Ural State Pedagogical University; Russia, Ekaterinburg

Keywords: recovery, human health, hardening, health preservation, health promotion, healthy lifestyle.

Abstract. Today the problem of poor immunity; preservation and promotion of health remains relevant. Each person needs to properly harden the body. How to properly temper your body? What are the hardening methods? Does hardening have a positive effect on the human body? What does a person need to improve their health? In this article we will try to answer questions related to the hardening of a person. Hardening is an important component of a healthy lifestyle, which, using available natural factors, has a beneficial effect on both the general condition of the body and its individual systems. In our opinion, it is important that during hardening it is necessary to observe the periodicity and gradualness of this procedure. In this case, medical supervision is required.

Актуальность темы. В настоящее время для того чтобы создать необходимую основу крепкого здоровья, человеку надо вести здоровый образ жизни и закаливать организм.

В своей жизни каждому хочется быть здоровым. Если у человека не будет крепкого здоровья, то и счастья, успеха, богатства тоже отсутствуют. Именно поэтому мы ставим здоровье выше всех показателей.

По данным исследователей, здоровье человека состоит на 51 — 56% от его образа жизни, на 19% — от окружающей среды, в которой он находится, на 19 — 21% — от генетики, а оставшейся 9 — 10 % — от здравоохранения.

В данный период времени, существует различные стили жизни, так называемая «мода». В свою очередь, хотелось бы сказать быть здоровым — это в наше время модно. Человеческое здоровье зависит от таких факторов, как рациональное питание, занятие спортом, отказа от алкоголя и курения, использования различных методов оздоровления. Закаливание играет важную роль в сохранение здоровья.

Цели и задачи: узнать методики и техники закаливания, рассмотреть специфику влияния на организм. Выяснить как закаливание влияет на организм человека и на его здоровье в целом.

Научная новизна: заключается в том, насколько необходимо соблюдать требования к закаливанию, а также показаны виды закаливания и объясняются правила и этапы, которым нужно придерживаться, чтобы был хороший эффект.

Закаливание — это целенаправленное использование климатических условий для повышения сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. В результате организм повышает устойчивость к негативным факторам внешней среды [2, с. 229].

В результате закаливания кровеносные сосуды кожи расширяются или сужаются намного быстрее у закалённого человека, чем у того, кто не закаливает свой организм. Высокая устойчивость организма к колебаниям температуры внешней среде достигается закаливанием. У подтянутых людей улучшается работа кровеносной и дыхательной систем, усиливаются обменные процессы в организме и снижается чувствительность к холоду.

Закаливание стимулирует пролиферацию клеток кожи, утолщает кожу, усиливает пигментацию и повышает защитные свойства кожи. Укрепляет иммунную систему, предотвращает респираторные заболевания и снижает частоту простудных заболеваний. Закаливание делает человека спокойным, у него отсутствуют конфликты, даёт ему свежести, повышает его настроение.

Закаливание должно проводиться под контролем врача учитывая индивидуальные особенности организма человека.

Необходимо соблюдать некоторые правила, чтобы закаливание было эффективным:

Первое правило — это периодичность закаливания [4, с. 393].

Закаливание должно осуществляться по плану без длинных перерывов, каждый день в течение года несмотря на погоду. Закаливаться необходимо еще с раннего возраста. Закаливание приводит к привыканию организма к внешним воздействиям. У организма формируется реакция на используемый побудитель: ответная реакция организма на холод. Остановка в закаливании приводит к исчезновению выработанных реакций. Отменить процедуры можно, но они не должны быть больше 5-7 дней. Бывают такие случаи, когда пауза между закаливаниями затянулась на срок свыше двух недель, то нужно все процедуры осуществлять сначала.

Также важна постепенность. Результат будет положительным если сила и периодичность будут возрастать. Начинать закаливание сразу с обтиранием снегом или купанием в проруби нельзя — это может привести к вреду здоровью. Постепенно нужно переходить от сильных воздействий к более сильным. Можно начинать с ножных ванн, потом с обтирания, а далее уже и к обливанию [6, с. 41].

Одним из правил закаливания являются различные факторы окружающей среды. Воздух, вода и солнечное облучение можно отнести к естественным факторам закаливания. С помощью этих факторов организм повышает уровень сопротивляемости к внешним воздействиям. При процессе закаливания нужно учесть такие факторы как время года, состояния здоровья, условия климата. Динамические или пульсирующие микроклиматы, где температура не поддерживается постоянной и колеблется в определенном диапазоне, лучше всего подходят для закаливания организма. Важно комплексно тренировать организм с точки зрения того,

насколько быстрым, медленным, слабым, средним и сильным является холод. В сочетании с физическими упражнениями на свежем воздухе эффективность процедур повышается [9, с.5].

Для оценки эффекта от закаливания необходимо проводить самоконтроль. Самоконтроль основан на таких показателях, как пульс, вес, общее состояние, аппетит и сон.

Критериями правильного проведения закаливания и его положительных результатов являются хороший аппетит, крепкий сон, бодрое настроение, улучшение самочувствия, повышение работоспособности и отсутствие простуды. На неправильное закаливание указывают такие симптомы, как бессонница, потеря аппетита, раздражительность, снижение работоспособности и простудные заболевания.

Виды закаливания по воздействию на организм:

Закаливание воздухом — аэротерапия. К этому виду закаливания относятся воздушные ванны и длительные прогулки на свежем воздухе. Прогулки или игры на свежем воздухе позволяют большому количеству кислорода поступать в кровь, насыщая весь организм кислородом. Прогулки на свежем воздухе оказывают благотворное влияние на всю систему организма. Рекомендуется гулять не менее одного часа в день. Закаливание воздухом можно проводить в любое время года, независимо от погоды на улице. Лечебный эффект достигается при значительной разнице между температурой воздуха и температурой кожи; чем больше эта разница, тем сильнее воздействие воздуха на организм [5, с.34].

Воздухолечение уникально тем, что им могут пользоваться люди разных возрастов и даже страдающие определенными заболеваниями. Их назначают в качестве лечения ряда заболеваний (гипертония, неврастения, стенокардия).

Закаливание воздуха начинается с привыкания к свежему воздуху. Свежий воздух стимулирует обмен веществ, улучшает сон и аппетит, влияет на эмоции людей, дает ощущение бодрости, улучшает общее самочувствие, повышает настроение и иммунитет, тонизирует нервную и эндокринную системы.

Закаливание лучше всего начинать в теплые весенние или летние дни, в тени, при температуре +15°C -20°C. Первоначальная выдержка на открытом воздухе должна составлять 20-30 минут, увеличиваясь на 10 минут каждый день в течение 1,5-2 часов.

Следующий этап — воздушная баня при температуре +10°C-+15°C, продолжительностью 15-20 минут.

Максимальная продолжительность холодной ванны составляет 1-2 минуты, постепенно увеличиваясь до 8-10 минут.

Важным условием эффективности занятий на свежем воздухе является соответствующая погоде одежда. Дома одевайтесь полегче и часто

открывайте окна, чтобы впустить свежий воздух. На улице и зимой также полезно спать с открытыми окнами.

Солнечная терапия — гелиотерапия — это солнечный способ укрепления здоровья. Здоровье укрепляется под воздействием солнечных лучей и тепла во время прогулок. Солнечные ванны следует принимать с большой осторожностью, так как они могут вызвать солнечный удар, тепловой удар и ожоги. Солнечные ванны следует принимать в первой половине дня, между 9 и 11 часами утра, и вечером, когда солнце садится. Первые солнечные ванны должны быть при температуре не ниже 18 °С. Первая ванна должна длиться не более 5 минут. Затем удлинять на 3-5 минут, постепенно увеличивая до 30–40 минут.

Во время принятия солнечных ванн прикрывайте голову шляпой, платком светлого цвета или зонтиком. Не спите во время принятия солнечных ванн, так как вы можете получить солнечный ожог.

Ультрафиолетовое излучение вызывает потемнение и загар кожи. Пигмент меланин защищает нижележащие ткани от переизлучения и помогает улучшить состояние кожи, особенно если есть проблемы с псориазом и различными видами дерматита. Он также способствует выработке витамина D в организме. Витамин D необходим для здорового роста костей как у детей, так и у взрослых. Дефицит этого витамина может привести к рахиту у детей и размягчению костей у взрослых, что повышает риск переломов. Дефицит витамина D может привести к иммунным нарушениям, повышенной восприимчивости к инфекциям, некоторым видам рака, диабету и сердечно-сосудистым заболеваниям. Витамин D также играет важнейшую роль в регуляции репродуктивных процессов как у женщин, так и у мужчин. Солнечный свет подавляет бактерии и дезинфицирует поверхность кожи.

Солнечные ванны следует принимать с осторожностью, если у вас есть новообразования в организме, если вы беременная женщина или если у вас гипертония. Солнечные ванны способствуют укреплению организма и повышению иммунитета.

После принятия солнечных ванн рекомендуется отдохнуть в тени в течение 10-15 минут, а затем принять теплый душ.

Закаливание водой. Вода оказывает более сильное воздействие на организм, чем воздух. Это объясняется высокой теплопроводностью воды. Теплопроводность воды в 30 раз выше, чем у воздуха.

Традиционные и нетрадиционные методы закаливания водными процедурами считаются более эффективными и сильными. Поэтому водные ванны следует принимать очень осторожно, сначала используя мокрое полотенце или губку. Намочите и отожмите полотенце или губку и энергично растирайте все тело сверху вниз в течение 2-3 минут. После вытирания насухо вытрите грубым полотенцем до ощущения приятно-

го тепла. Температура воды вначале $+30^{\circ}\text{C}$ - 33°C , а затем ежедневно снижается на $0,5^{\circ}\text{C}$ до температуры водопроводной воды.

Следующий этап закаливания — обливание. Вода наносится из ведра или кувшина в течение 1-2 минут. Вода должна стекать по всему телу. Рекомендуется начинать с температуры воды $+30^{\circ}\text{C}$ - $+33^{\circ}\text{C}$ и постепенно снижать ее не более чем до $+15^{\circ}\text{C}$. После купания разотрите тело полотенцем. [4, с.393]

Эффективной профилактической и оздоровительной мерой является контрастный душ, чередование $35-40^{\circ}\text{C}$ и $13-20^{\circ}\text{C}$ воды 2-3 раза в течение 3 минут. Разницу температур между теплой и холодной водой следует постепенно увеличивать каждый день. Организм должен постепенно привыкнуть к холодной воде. После душа эффективно интенсивно растереть все тело полотенцем. Это и массаж, и активизация капиллярного кровообращения.

Душ оказывает интенсивное воздействие практически на все органы тела. Чередование горячей и холодной воды — хороший способ тренировки кровеносных сосудов. Они сужаются в холодной воде и расширяются в горячей. Все внутренние органы и кожа становятся более здоровыми, исчезает сердечная аритмия, увеличивается количество белых и красных кровяных телец, улучшается кровообращение и укрепляется иммунная система.

Зимнее купание (моржевание) является частью процесса закаливания водой. Акклиматизация организма к очень холодной воде требует определенной подготовки и адаптации. Зимнее купание — это эффективный способ воздействия на все функции организма и укрепления защитных сил организма. Купание следует начинать с короткой разминки, например, с упражнений или легкого бега. Время купания составляет 40-45 секунд, для высоких людей — 90 секунд. Обязательно ношение головного убора. После выхода из воды тело насухо вытирают полотенцем и делают самомассаж. Одной из древнейших оздоровительных практик является снежная ванна. Регулярное обтирание тела снегом укрепляет дыхательную, нервную и кровеносную системы, повышает сопротивляемость организма к инфекциям [2, с.224].

Еще один древний метод закаливания — хождение босиком. Сегодня он широко практикуется во многих странах. Лучше всего начинать ходить босиком поздней весной, летом и ранней осенью. Продолжительность хождения босиком зависит от температуры земли. Особенно полезно ходить рано утром, по росе, после дождя и, если вы в хорошей физической форме, по снегу.

Ходьба босиком также помогает предотвратить плоскостопие. Она укрепляет мышцы стопы. Очень хорошо ходить босиком по скошен-

ной траве, по опавшим листьям в лесу или по мелким камням. закаливание стоп — один из важнейших элементов здорового образа жизни.

Таким образом, можно сделать вывод, что вышеуказанные закаливания положительно влияют на организм. Они запускают механизмы адаптации организма ко всем факторам окружающей среды, в результате чего появляется устойчивость к различным заболеваниям, укрепляется иммунитет, тело становится более здоровым, долговечным и счастливым [7, с. 17].

Список литературы

1. Аикина, Л. И. Использование плавания в системе лечебно — профилактических учреждений: Учебное пособие / Л. И. Аликина. — Омск, ОГИФК. — 1988. — 35 с.
2. Буров, М. М. Закаляйся, как сталь. Правильное закаливание и моржевание / М. М. Буров. — Москва: Феникс, 2015. — 224 с.
3. Голубева, Л. Г. Закаливание дошкольника / Л. Г. Голубева, И. А. Прилепина — Москва : Просвещение, 2017. — 229 с.
4. Дубровская С. В. Правильное закаливание водой / С. В. Дубровская. — Москва : РИПОЛ классик, Ульяновск : Ульяновский Дом печати, 2006. — 62 с.
5. Жбанков, Р. Г. Закаливание холодом / Р. Г. Жбанов и др. — Минск: Полымя, 1980. — 34 с.
6. Земляникина-Огнева, М. Если ребенок часто болеет. Лечение, профилактика, питание, закаливание, гимнастика / М. Земляникина-Огнева. — Москва : Центрполиграф, 2008. — 128 с. — URL: http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=606265 (дата обращения 14.03.2023).
7. Лаптев, А. П. Закаляйтесь — на здоровье / П. П. Лаптев. — Москва : Медицина, 1991. — 158 с.
8. Малахов, Г. П. Закаливание и водолечение / Г. П. Малахов. — Москва : Комплект, 2017. — 320 с. — URL: https://royallib.com/book/malahov_gennadiy/zakalivanie_i_vodolechenie.html (дата обращения 14.03.2023).
9. Маханева, М. Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: метод. пособие / М. Д. Маханева. — Москва : Физкультура и спорт, 2020. — С. 4-8.
10. Малахов, Г. П. Движение, дыхание, закаливание / Г. П. Малахов. — Санкт-Петербург: Генеша, 1999. — 186 с.

РОЛЬ СЕНСОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ В РАЗВИТИИ МЫШЛЕНИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ

Андрианова Альбина Александровна,

студентка, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма; 350015, г. Краснодар, ул. имени Буденного, д. 161; annar25@mail.ru

Научный руководитель:

Распопова Анна Сергеевна,

кандидат психологических наук, доцент, кафедра психологии, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма; 350015, г. Краснодар, ул. им. Буденного, д. 161

Ключевые слова: сенсомоторика, сенсомоторное развитие, мышление детей, развитие мышления, старшие дошкольники, дошкольная логопедия, дети с нарушениями речи, нарушения речи, общее недоразвитие речи, логическое мышление, мелкая моторика.

Аннотация. В статье представлено исследование сенсомоторного развития детей 5-6 лет с общим недоразвитием речи во взаимосвязи с развитием мышления. Известно, что речевые центры головного мозга активизируются при развитии мелкой моторики.

Для оценки сенсорного развития дошкольников проведено исследование детей, посещающих одно из дошкольное образовательное учреждение г. Краснодара. Использована методика Н. А. Озерецкого, оценивались статическое равновесие, точность и координация движений, и моторика рук у детей. Установлено что по всем показателям большинство участников исследования имеют низкие показатели.

Дополнительно проводилась оценка показателей мышления с помощью методик на определение образного представления, логических связей, умение рассуждать, находить пути решения, уровней сериации. Выявлено, что дети имели низкий уровень логического мышления по двум тестируемым параметрам, отражаемых в методиках на выявление уровня операции анализа и уровня развития абстрагирования, по третьей методике на уровень приема сериации — был выявлен средний уровень. Установлена достоверная связь между недостаточно сформированной мелкой моторикой и качественным речевым развитием.

THE ROLE OF SENSORIMOTOR DEVELOPMENT IN THE DEVELOPMENT OF THINKING PRESCHOOLERS WITH GENERAL SPEECH UNDERDEVELOPMENT

Andrianova Albina Alexandrovna,

Student, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism; Russia, Krasnodar

Scientific adviser:

Raspopova Anna Sergeevna,

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Psychology, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism; Russia, Krasnodar

Keywords: sensorimotor, sensorimotor development, children's thinking, thinking development, older preschoolers, preschool speech therapy, children with speech disorders, speech disorders, general speech underdevelopment, logical thinking, fine motor skills.

Abstract. The article presents a study of the sensorimotor development of children aged 5-6 years with a general underdevelopment of speech in conjunction with the development of thinking. It is known that the speech centers of the brain are activated during the development of fine motor skills.

To assess the sensory development of preschoolers, a study was conducted of children attending one of the preschool educational institutions in Krasnodar. The technique of N.A. Ozeretsky, static balance, accuracy and coordination of movements, and hand motor skills in children were evaluated. It was found that for all indicators, most of the study participants have low rates.

Additionally, the assessment of thinking indicators was carried out using methods to determine the figurative representation, logical connections, the ability to reason, find solutions, levels of seriation. It was revealed that the children had a low level of logical thinking in two test parameters, reflected in the methods for identifying the level of analysis operation and the level of abstraction development, according to the third method for the level of seriation reception, an average level was revealed. A reliable relationship has been established between insufficiently formed fine motor skills and high-quality speech development.

Процесс восприятия лежит в основе интеллектуального развития ребенка и создает прочный фундамент для развития его познавательной и личностной сферы, необходимость для успешного освоения школьной программы и социальной адаптации в детском коллективе [5]. Большое значение имеет развитие восприятия в этот период. С восприятия предметов и явлений окружающего мира начинается познание. Поэтому нор-

мальное умственное развитие невозможно без опоры на полноценное восприятие. Одной из причин неуспеваемости является общее недоразвитие речи — различные сложные речевые расстройства, при которых нарушается формирование всех компонентов речевой системы, то есть звуковой стороны и смысловой стороны при нормальном слухе и интеллекте. Дети с общим недоразвитием речи являются одной из наиболее проблемных и многочисленных групп [1]. В связи с этим проблема подготовки данной категории детей к школе, выбор адекватных методов и приемов обучения и воспитания стала одной из самых актуальных. Актуальность исследования обусловлена необходимостью выявления особенностей взаимосвязи между сенсомоторным развитием и мышлением у детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи.

Цель исследования — изучить особенности взаимосвязи сенсомоторного развития и мышления у детей дошкольного возраста с общим недоразвитием речи.

Задачи исследования:

1. Изучить литературу по проблеме исследования.
2. Изучить особенности развития сенсомоторных способностей детей 5-6 лет с общим недоразвитием речи и у нормально развивающихся детей.
3. Исследовать мышление у детей 5-6 лет с общим недоразвитием речи у нормально развивающихся детей.
4. Выявить особенности взаимосвязи показателей сенсомоторики и мышления у детей 5-6 лет с общим недоразвитием речи у нормально развивающихся детей.

В качестве методов исследования нами выбрано тестирование с использованием тестов на сенсомоторное развитие (Н. А. Озерецкий), методика «Нелепицы» (Э. Ф. Замбацянвичене), методика «Кто больше?» (З. А. Михайлова), методика «Составь ряд» (З. А. Михайлова). Использовались методы математической статистики: анализ достоверности различий проводился по U-критерию Манна-Уитни, корреляционный анализ по Спирмену.

Общее недоразвитие речи подразумевает сложные речевые расстройства у детей с недостаточно сформированными компонентами речевой системы, как звуковой, так и смысловой стороны, при этом у таких детей остается сохранным интеллект, а также слух. Наиболее выражено нарушение лексико-грамматической стороны. У таких детей вызывает трудность понимание речи.

Сенсорные функции развиваются во взаимосвязи с двигательными навыками, формируя сенсомоторную деятельность, что способствует развитию интеллектуальной деятельности и речи [6]. Таким образом, сенсорное развитие должно в тесном единстве с психомоторным разви-

тием. Сенсорное развитие дошкольника — это развитие его восприятия и формирование представлений о внешних свойствах предметов: их форме, цвете, величине, положении в пространстве, а также запахе, вкусе и развитии моторной сферы [5].

Существующая связь между сторонами психического развития и речевыми нарушениями характеризует особенности мышления таких детей. При этом дети с общим недоразвитием речи имеют все предпосылки к формированию и развитию мыслительных операций согласно возрасту.

Исследование проводилось на базе МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 126». В исследовании приняли участие 36 воспитанников МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 126» (22 девочки и 14 мальчиков). Выборку составили 18 детей 5-6 лет (10 девочек и 8 мальчиков) из массовой группы и 18 детей (12 девочек и 6 мальчиков) 5-6 лет из группы ОВЗ (дети с общим недоразвитием речи).

Для получения результатов была использована методика на сенсомоторное развитие (Н. А. Озерецкого), которая предназначена для изучения моторных движений разного типа: статическая координация, динамическая координация, скорость и отчетливость в выполнении движений. В качестве стимульного материала использовались: кубик, игральные карты, мяч с небольшим диаметром. Первое задание помогает оценить статическое равновесие. Задание выполняется с 30 секундным отдыхом, затем следует смена опорной ноги. Во втором задании оценивается точность и координация движений. Третье задание оценивает моторику рук (с нормой для детей данного возраста в 35 сек — для ведущей руки, для второй — 45 сек).

Во время исследования в среднем по группе дети имели следующие результаты по отдельным компонентам:

— при исследовании статической координации в определенном положении туловища, заранее проговоренном с детьми, дети показали такие результаты и смогли воспроизвести движения на правой ноге не более $5,9 \pm 1,2$ сек; на левой — не более $3,3 \pm 1,0$ сек. При попытке произвести движения на правой ноге всего лишь 1 ребенок показал результат низкого уровня (4 сек), 16 детей смогли устоять в течение 5-7 сек, что соответствует среднему уровню, высокий уровень показал 1 ребенок. На левой ноге 17 детей смогли простоять от 1 до 4 сек, что соответствует низкому уровню и 1 ребёнок показал средний уровень, простояв на левой ноге 5 сек.

— при тестировании на динамическую координацию и точность движений (попадание мячом в выбранную небольшую цель с определенного расстояния) в среднем по группе смогли не более $2,3 \pm 1,2$ раз; все

дети показали низкий уровень, количество попаданий от 0 до 4 раз подряд.

– результаты теста на оценку мелкой моторики рук и скорости движений (раскладывание игральных карт, согласно задания) показали следующее: ведущей рукой дети справились за $55,5 \pm 5,4$ с, при норме в 35сек, никто из детей не показал средний и высокий уровень, все дети смогли выполнить задание за 47-69сек, другой рукой — за $71,2 \pm 5,4$ сек, результаты по определению уровня таковы: высокий — 0 чел, средний — 0 чел, низкий — 18 чел за 62–81сек.

Сенсомоторные показатели детей 5-6 лет с общим недоразвитием речи в процессе исследования не достигли требуемой нормы, что может сказаться при подготовке к обучению в школе, а также при освоении различных видов деятельности. Данные по сложным заданиям (где задействовано и мышление, и моторика одновременно) свидетельствуют о том, что дети дошкольного возраста с общим недоразвитием речи имеют ниже среднего уровень сформированности способностей, что не является большим отклонением, так как в этом возрасте логика только начинает формироваться.

Мы произвели сравнение показателей на сенсомоторное развитие. Достоверность различий подтверждена только по компоненту статическая координация ($p \leq 0,05$).

В качестве параметра мышления, оценка проводилась с помощью методик на определение образного представления, логических связей, умение рассуждать, находить пути решения, уровней сериации. Дети имели низкий уровень логического мышления по двум тестируемым параметрам, отражаемых в методиках на выявление уровня операции анализа и уровня развития абстрагирования, по третьей методике на уровень приема сериации — был выявлен средний уровень. Логическое мышление у детей также находится на низком уровне. Дети отмечали малое количество нелепых ситуаций и с трудом их описывали короткими, неразвернутыми предложениями. Большинство детей не нашли правильный способ объяснения логического выбора ответа.

Большинство детей испытывали небольшие трудности при вычленении признаков составления сериационного ряда; меньше половины детей слабо владели алгоритмом действия упорядочивания; приводили недостаточную аргументацию своих действий и проявляли неточность признака сериации. Значимые различия отсутствуют только по одному показателю — операция анализа. Достоверность различий подтверждена по показателям развитие абстрагирования и сформированность приема сериации ($p \leq 0,05$).

Детям с диагнозом общим недоразвитием речи сложнее запомнить инструкции. Им сложнее воспользоваться речевой коммуникацией и

уточнить инструкцию. Но они способны логически мыслить. То есть эти возможности интеллекта сохранены.

Проведен корреляционный анализ между показателями сенсомоторного развития и мышления у дошкольников с общим недоразвитием речи. Выявлена связь тонкой моторики ведущей руки с умением проводить анализ, умением рассуждать логически ($r = 0,47$, $p \leq 0,05$). Анализ корреляционных связей между моторикой другой руки и компонентами логического мышления по параметру на операцию анализа показал обратную связь ($r = -0,47$, $p \leq 0,05$), что свидетельствует о другом характере связи: чем выше развита моторика, тем меньше сформировано логическое мышление (анализ, синтез, обобщение).

Корреляционные взаимосвязи между показателями сенсомоторики и мышления также указывают на развитие логического мышления. Параметры имеют связь тонкой моторики ведущей руки с умением проводить анализ, рассуждать логически ($r = 0,48$, $p \leq 0,05$). Значимые взаимосвязи наблюдаются и между мелкой моторикой ведущей руки и такими компонентами мышления, как развитие абстрагирования ($r = 0,48$, $p \leq 0,05$) и уровень приема сериации ($r = 0,47$, $p \leq 0,05$). Параметры моторики другой руки и компонента умение рассуждать логически также показал прямую связь ($r = 0,48$, $p \leq 0,05$).

Имеются различия в характере взаимосвязи показателя моторики другой руки и операции анализа у детей двух групп. У детей с общим недоразвитием речи эта связь носит обратный характер, а у нормально развивающихся детей — прямой. Так как у детей с общим недоразвитием речи плохо развита ручная моторика не ведущей руки, поэтому и в познавательной деятельности у таких детей наблюдается неустойчивость внимания, слабая память. Для того чтобы развить мелкую моторику необходимо проводить систематические развивающие занятия, способствующие развитию мелкой моторики, стимулирующие психическое и физическое развитие ребенка, совершенствующие его восприятие, внимание, память, мышление, речь, двигательную сферу. Таким образом, у детей 5-6 лет слогопедическим диагнозом общее недоразвитие речи имеется прямая связь междусенсомоторным развитием и развитием мышления. Имеются различия в уровнях сформированности сенсомоторного развития у нормально развивающихся детей 5-6 лет и детей с общим недоразвитием речи.

Проведенное исследование позволило сделать выводы:

1. Дети дошкольного возраста с общим недоразвитием речи имеют ниже среднего уровень сформированности сенсомоторных способностей. Недостаточная сформированность мелкой моторики влияет на качественное речевое развитие.

2. Уровень сформированности логического мышления у детей с общим недоразвитием речи находится на недостаточном уровне, присутствует задержка в формировании познавательных процессов: конкретность мышления, слабая способность к обобщению, абстрагированию, анализу, синтезу, сравнению, что способствует повышенной утомляемости, снижению работоспособности.

3. Значимые взаимосвязи у детей с общим недоразвитием речи и у нормально развивающихся детей наблюдаются между мелкой моторикой ведущей руки и компонентами мышления. Установленные положительные корреляционные связи между сенсомоторными показателями и показателями мышления, указывают на развитие логического мышления. Чем выше развита мелкая моторика, тем больше сформированы параметры логического мышления. Корреляционные взаимосвязи у нормально развивающихся детей между показателями сенсомоторики и мышления выявили, что параметры моторики другой руки и компонента умение рассуждать логически также показали прямую связь.

Список литературы

1. Крайнова, А. М. Особенности сенсомоторного развития у детей дошкольного возраста с общим недоразвитием речи / А. М. Крайнова, А. С. Распопова // Материалы X Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста». Материалы конференции. Краснодар. — 2020. — С. 146.

2. Батяева, С. В. К вопросу проявлений индивидуально-типологических нарушений в речевом и когнитивном развитии у дошкольников с общим недоразвитием речи / С. В. Батяева // KANT. — 2017. -№2 (23) — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-proyavleniy-individualno-tipologicheskikh-narusheniy-v-rechevom-i-kognitivnom-razvitiy-u-doshkolnikov-s-obschim-nedorazvitiem> (дата обращения: 15.03.2023).

3. Лебединская, Г. В. Интегрированные занятия по формированию и развитию сенсомоторики и чувственного познания у детей с ТМНР / Г. В. Лебединская, А. В. Гусев // Детская и подростковая реабилитация. — 2019. — № 4 (40). — С. 39.

4. Нестерова, Т. В. Проблемы состояния здоровья дошкольников с нарушением речевого развития / Т. В. Нестерова // Universum: медицина и фармакология. — 2014. — №2 (3). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-sostoyaniya-zdorovya-doshkolnikov-s-narusheniem-rechevogo-razvitiya> (дата обращения: 15.03.2023).

5. Пшмахова, Ю. А. Сущность и характеристика понятия «Сенсомоторика» в психолого — педагогической литературе / Ю. А. Пшмахова // Информация как двигатель научного прогресса. сборник статей Международной научно-практической конференции. — 2016. — С. 101-103.

6. Распопова А. С. Роль эмоциональной сферы в развитии дошкольников с задержкой психического развития / А. С. Распопова, ред. С. М. Ахметов, Ю. К. Чер-

нышенко, Г. Б. Горская, Е. А. Пархоменко // Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Краснодар. — 2021. — С. 294–295.

7. Шишкина, О. В. Развитие эмоционального восприятия и экспрессии дошкольников с задержкой психического развития / О. В. Шишкина, Т. М. Русинова // Мир науки, культуры, образования. — 2017. — №6 (67). — С. 397–401. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-emotsionalnogo-vozpriyatiya-i-ekspresii-doshkolnikov-s-zaderzhkoy-psihicheskogo-razvitiya> (дата обращения: 15.03.2023).

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТЕЛЕФОНА У ДЕТЕЙ И СПОСОБЫ ЕЁ УСТРАНЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Арзуманян Анна Гагиковна,

студентка, Волгоградский государственный социально-педагогический университет; 400005, г. Волгоград, пр. им В. И. Ленина, д. 27; annaarzymanyany@mail.ru

Трегубова Анастасия Евгеньевна,

студентка, Волгоградский государственный социально-педагогический университет; 400005, г. Волгоград, пр. им В. И. Ленина, д. 27

Половодов Игорь Валентинович,

SPIN-код: 8453-4576, старший преподаватель, кафедра физической культуры, Волгоградский государственный социально-педагогический университет; 400005, г. Волгоград, пр. им В. И. Ленина, д. 27.

Ключевые слова: подростки, мобильные телефоны, гаджеты, негативное влияние, эмпатия, психическое здоровье, физическое здоровье, здоровье подростков, профилактические мероприятия, профилактика зависимостей.

Аннотация. Присутствие на уроках мобильных телефонов у детей — предмет частых дискуссий. Мнения разнятся. Одни предлагают полный запрет гаджетов в школе, другие считают такой подход слишком радикальным. Но абсолютно ясно одно: чаще телефон сильно отвлекает ребёнка от учёбы. Это приводит к немалым негативным последствиям: снижение успеваемости, малая заинтересованность в обучении, как в способе самосовершенствования и ухудшение физического и психического здоровья. Для борьбы с данной проблемой недостаточно строгих нотаций от взрослых. Запреты и наказания только сильнее отталкивают детей, особенно в подростковом возрасте. Важно разобраться в причинах возникновения такой неприятной тенденции. Для этого необходимо учитывать социальный фактор — окружение детей, а также биологические-психические особенности подростков. Поняв: что, где и когда запустило механизм зависимости, можно свести пагубное влияние к нулю.

THE CAUSES OF DEPENDENCE ON THE PHONE IN CHILDREN AND WAYS TO ELIMINATE IT IN THE MODERN WORLD

Arzumanyan Anna Gagikovna,

Student, Volgograd State Socio-Pedagogical University; Russia, Volgograd

Tregubova Anastasia Evgenievna,

Student, Volgograd State Socio-Pedagogical University; Russia, Volgograd

Polovodov Igor Valentinovich,

Senior Lecturer, Department of Physical Culture, Volgograd State Socio-Pedagogical University; Russia, Volgograd

Keywords: teenagers, mobile phones, gadgets, negative influence, empathy, mental health, physical health, adolescent health, preventive measures, addiction prevention.

Abstract. The presence of mobile phones in children's lessons is a subject of frequent discussions. Opinions vary dramatically. Some suggest a complete ban on gadgets at school, others consider this approach too radical. But one thing is absolutely clear: more often the phone strongly distracts the child from studying. This leads to considerable negative consequences: reduced academic performance, low interest in learning as a way of self-improvement and deterioration of physical and mental health. Strict notations from adults are not enough to combat this problem. Prohibitions and punishments only repel children more, especially in adolescence. It is important to understand the causes of such an unpleasant trend. To do this, it is necessary to take into account the social factor — the environment of children, as well as the biological- mental characteristics of adolescents. Having understood: what, where and when triggered the mechanism of dependence, it is possible to reduce the harmful influence to zero.

В 2013 году был проведён необычный эксперимент: психолог Катерина Мурашова предложила 68 детям 12–18 летнего возраста воздержаться от использования любых гаджетов в течение 8 часов. При этом подростки могли играть друг с другом, читать, рисовать, но только трое участников эксперимента смогли выдержать проверку, остальные сдавались через пару часов после начала эксперимента. При описании своих ощущений без телефона испытуемые не редко употребляли слова «зависимость» и «ломка». В голове возникало много негативных и навязчивых идей о вреде самим себе [1]. Сегодня не то что дети, многие взрослые с трудом могут выдержать долгое расставание с телефоном. Некоторые кафе даже делают скидки посетителям, отказавшимся от Интернета и игр во время трапезы, популяризируя тем самым здоровое пользование технологическими новшествами. Уроки в школе идут далеко не восемь часов, а между занятиями всегда есть перемена, на которой чаще всего ребёнок не ограничен и волен посвятить всё своё внимание мобильному телефону. Но на уроке его рука раз за разом тянется к любимой игрушке.

Чтобы лучше разобраться в проблеме, было проведено наблюдение за классами среднего звена МОУ СШ № 92 города Волгограда. Учитель на уроке не акцентировал внимание детей на том, что за ними наблюдают. Второй наблюдатель сидел на последней парте, делая вид, что проверяет тетради других учеников. Это позволило создать естественное поведение испытуемых. Выяснилось, что с возрастом меняется не только активность пользования телефоном, но и причины включать гаджет на уроке. Дети пятых и sixth классов реже других включали свои телефоны. При первом же замечании они больше не предпринимали попыток отвлечь себя от уроков. В телефоне их больше всего привлекают игры, особенно те, где можно через Интернет взаимодействовать с другими пользователями. Ученики девятых отвлекались чаще. Внимание старшеклассников концентрируется на переписках в различных социальных сетях. Но при ответе на очередное срочное сообщение от друзей, подростки забывали о мобильном. Пик активности использования телефонов на уроках пришёлся на седьмые и восьмые классы. Как и девятиклассники, они активно отвлекались на сообщения в социальных сетях, но в большей степени их время занимал просмотр коротких видео в различных приложениях. И если любовь к общению онлайн можно объяснить возрастными особенностями- подростку важно социализироваться, то ажиотаж вокруг зачастую бессмысленных и мимолётных роликов вызывает много вопросов. При этом на уроке они пролистывают видео без звука, но интерес к этому процессу только растёт.

Дело заключается в том, что звук в роликах — это не самое главное. Поскольку в данный возрастной период ребенок стремится стать полноценной частью общества, активно развиваются его личностные качества. Особую роль среди них занимает эмпатия, которая зарождается у человека ещё во младенчестве, и получает окончательную форму после подросткового возраста. Даже в первые месяцы жизни есть способы развить умение сочувствовать и переживать. Для этого ребёнку достаточно смотреть на то, как какой-то человек перекладывает игрушки с одного места на другое. Маленьким детям даже не важно, чтобы всё происходило здесь и сейчас- даже демонстрация с экрана завладеет его вниманием. Поэтому для формирования эмпатии требуется движение и любой другой человек. Если проанализировать контент, предлагаемый для просмотра в приложениях с короткими видео, можно заметить, что почти во всех видеороликах есть люди. Абстрактных или анимированных в сети намного меньше. Но если для начального формирования эмпатии достаточно просто наблюдать, то для её становления в подростковом возрасте необходимы контакты с реальными людьми [2].

Не редко общение с окружающими приносит и негативные эмоции, и тогда становится проще пролистать длинную видеоленту со счаст-

ливыми людьми. Часто они повторяют танцы друг друга, или просто показывают моменты из своей привычной жизни. И не так важно, что и о чём они говорят. Мимика, жесты- всё излучает позитив. Создаётся иллюзия комфортного виртуального мира, где нет места для грустной и серой реальности. Но всё живое на нашей планете никогда бы не развилось, будь условия жизни на ней неизменно благоприятными.

Запретить телефоны нельзя, важно развивать культуру их грамотного использования. Шаги к её развитию делают даже разработчики некоторых приложений. TikTok вводит ограничения по времени, в течение которого дети и подростки смогут пользоваться сервисом. Для каждого аккаунта, который принадлежит пользователям младше 18 лет, будет автоматически установлено ограничение в 60 минут в день. После того, как пользователь исчерпает лимит, ему уже нужно будет ввести код доступа, если он захочет продолжить просмотр. И хотя нововведение не помешает пользователям и дальше сидеть в приложении, но, по крайней мере, как заявил глава отдела доверия и безопасности TikTok Кормак Кинан, теперь это потребует от пользователей: «принять активное решение» продолжать просмотр [3].

Подростки не виноваты в том, что их так тянет к телефону. В первую очередь ответственность за это лежит на взрослых. Согласно данным Лаборатории Касперского: опрос, проведённый в мае-июне 2022 года среди родителей и их детей школьного и дошкольного возраста, показал, что 92 % взрослых используют гаджеты, чтобы занять ребёнка в свободное время. В России 88 % детей в возрасте от 7 до 10 лет уже имеют собственный смартфон или планшет, при этом родители не всегда интересуются, для каких именно целей мобильное устройство используется ребёнком. Родителям зачастую проще купить ребёнку телефон, чем попытаться занять его чем-нибудь другим [4].

Таким образом, можно сделать вывод, что запретить телефоны детям нельзя. Всё же сегодня они частично удовлетворяют их возрастные потребности. Но, как и во всём- важно знать меру. Интерес ребёнка к телефону нормален, поэтому из техники не нужно делать запретный плод, а учить подрастающее поколение грамотному распределению своего времени и сил. По цифровому воспитанию есть немало литературы для родителей, приложения массово вводят родительский контроль. Учитель обязан стараться удерживать внимание класса в любом случае. Качественный урок может остаться в памяти на долгие годы, в отличие от минутного ролика или мимолётного поста. Здоровье и будущее детей в наших руках.

Список литературы

1. Данилова, Н. Дети и гаджеты. Пособие по цифровой грамотности для родителей / Н. Данилова. — Бишкек, 2020. — 36 с. — URL: <https://mediasabak.org/kg/education/common/lessons/1/themes/2> (дата обращения: 28.02.2023).
2. Китайский видеосервис установит временное ограничение для пользователей младше 18 лет // Penzainfo.ru : сайт. — URL: <https://www.ntv.ru/novosti/2749999/> (дата обращения: 28.02.2023).
3. Прайс, К. Оторвись от телефона / К. Прайс. — Москва: МИФ Саморазвитие, 2004. — 160 с.
4. Карр, Н. Пустышка. Что Интернет делает с нашими мозгами / Н. Карр. — Москва: BestBusinessBooks, 2012. — 256 с.
5. Ловпаче, Ф. Г. Психологические особенности профилактики Интернет-зависимости в юношеском возрасте / Ф. Г. Ловпаче // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. — 2017. — №1 (213). — С. 124–129. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-profilaktiki-internet-zavisimosti-v-yunosheskom-voznraste> (дата обращения: 28.02.2023).
6. TikTok, Brawl Stars, Roblox: «Лаборатория Касперского» выяснила, в какие приложения российские дети чаще всего заходят с мобильных устройств // kaspersky.ru : сайт. — URL: https://www.kaspersky.ru/about/press-releases/2021_tiktok-brawl-stars-roblox-laboratoriya-kasperskogo-vyyasnila-v-kakie-prilozheniya-rossijskie-deti-chashe-vsego-zahodyat-s-mobilnyh-ustrojstv (дата обращения: 28.02.2023)
7. Якобини, М. Отражаясь в людях: почему мы понимаем друг друга / М. Якобин. — Москва: ООО «Юнайтед Пресс», 2011. — 336 с.

ВАЖНОСТЬ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аренкау Дарья Ренатовна,

студентка, факультет транспортных систем и безопасности, Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации имени Главного маршала авиации А. А. Новикова; 196210, г. Санкт-Петербург, ул. Пилотов, д. 38; feevy@vk.com

Научный руководитель:

Стригельская Ирина Юрьевна,

SPIN-код: 2246-1750, кандидат педагогических наук, доцент, кафедра физической и психофизиологической подготовки, Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации имени Главного маршала авиации А. А. Новикова; 196210, г. Санкт-Петербург, ул. Пилотов, д. 38

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, здоровье студентов, сохранение здоровья, здоровьесбережение, вредные привычки, правильное питание, режим сна.

Аннотация. В статье рассматриваются особенности формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) современных студентов. Актуальность статьи обусловлена снижением общего уровня здоровья, а также низкой активностью студенческой молодежи в поддержании здорового образа жизни. В материале выделяются наиболее распространенные факторы снижения показателей здоровья у студентов: неправильное питание, нарушение сна, сидячий образ жизни, зависимость от гаджетов, вредные привычки, перенапряжение организма и так далее. Для преодоления этих проблем предложены определенные рекомендации, которые отражены в данной статье. Кроме того, рассматриваются причины нежелания современных студентов вести здоровый образ жизни. Отдельно анализируется важность таких элементов здорового образа жизни, как регулярный отдых, поддержка как физического, так и психоэмоционального состояния студента.

THE IMPORTANCE OF PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS

Arenkau Daria Renatovna,

Student, Faculty of Transport Systems and Security, St. Petersburg State University of Civil Aviation named after Chief Marshal of Aviation A.A. Novikov; Russia, St. Petersburg

Scientific adviser:

Strigelskaya Irina Yurievna,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Physical and Psychophysiological Training, St. Petersburg State University of Civil Aviation named after Chief Marshal of Aviation A.A. Novikov; Russia, St. Petersburg

Keywords: healthy lifestyle, students, student health, maintaining health, health conservation, bad habits, proper nutrition, sleep patterns..

Abstract. The study investigates the features of creating a healthy lifestyle of modern students. The relevance of the research topic is due to decrease in the level of their health, as well as the low activity of students in maintaining a healthy lifestyle. It draws our attention to the most common reasons of reducing student's health indications, which are improper diet, sleep disturbance, sedentary lifestyle, addiction to gadgets, bad habits. To overcome these problems, the author proposes to follow certain recommendations reflected in this article. Moreover, the article discusses the reasons for the refusal of modern students from a healthy lifestyle. The author analyzes the importance of elements of a healthy lifestyle, such as regular rest, support for the physical and psycho-emotional state of students.

Основными элементами здорового образа жизни человека являются правильное питание, режим сна, правильное распределение двигательной активности, отказ от вредных привычек, соблюдение требований гигиены, санитарии и закаливания.

Правильное питание — это диета, поддерживающая или улучшающая общее состояние здоровья. Правильное питание обеспечивает организм необходимыми питательными веществами: жидкостью, макроэлементами, такими как белок, микроэлементами, такими как витамины, а также достаточным количеством клетчатки и пищевой энергии. Однако правильное питание подразумевает и регулярные приемы пищи, запрет на переедание, отсутствие приемов пищи на ночь.

Физическую активность можно определить как любое движение тела, требующее затрат энергии. Это включает в себя любое движение, которое выполняется в течение дня, за исключением сидения или лежания. Например, посещение занятий, подъем по лестнице, стрижка газона и даже уборка дома уже считаются физической активностью. Упражнения — это вид физической активности, но не всякая физическая активность является упражнением. Упражнения — это запланированная, структурированная и повторяющаяся деятельность с целью улучшения или поддержания физической формы.

Режим сна — это расписание дня, состоящий из фиксированного времени сна ночью и пробуждения утром. Этот график не ограничивается рабочей неделей. Согласно рекомендациям по гигиене сна, люди должны

соблюдать режим сна и в выходные дни. Студенты должны спать 7-9 часов в сутки. Непрерывный сон способствует циклу сна, во время которого мозг перемещается между активным и неактивным состояниями. График сна студентов также сильно влияет на его качество, что очень важно. Ложиться спать и просыпаться в одно и то же время каждый день крайне необходимо для обеспечения лучшего отдыха, восстановления сил и получения новой энергии, ясности ума и повышения как умственной, так и физической работоспособности учащихся [4, с. 139].

Напряженную умственную работу следует прекратить за полтора часа до сна. Перед сном нужно проветрить комнату, и вообще, идеальный вариант — спать с открытым окном, если это позволяют погодные условия.

Вредная привычка — это действие, которое автоматически повторяется снова и снова, и это действие вредит общественному благу, окружающей среде и особенно здоровью человека, имеющего эту привычку. Вредные привычки оказывают все более разрушительное воздействие на здоровье человека. Курение и чрезмерное употребление алкоголя являются наиболее распространенными вредными привычками. Известно, что люди, которые курят, хуже воспринимают учебный материал.

Заболеваемость резко возросла в последнее время и связана с отсутствием личной заинтересованности молодежи в вузах и колледжах в здоровом образе жизни. Такая незаинтересованность вызвана многими факторами, например, отсутствием мотивации к занятиям спортом, нежеланием менять устоявшиеся привычки, чрезмерными учебными нагрузками и т. д.

На сегодняшний день разработан целый комплекс мер по пропаганде здорового образа жизни среди молодежи. Наиболее распространены устная и наглядная агитация, пропаганда через печатные материалы, комбинированная агитация [5, с. 15].

Наиболее действенным методом является устная пропаганда. Это связано с тем, что данный метод доступен по цене, прост в организации и наименее затратен в экономическом плане. Как правило, этот метод активно используется в учебных заведениях и реализуется посредством бесед, лекций, дискуссий, конференций.

Метод визуальной агитации может включать визуальные средства — фотографии, скульптуры, инсталляции и т. п.

Метод печатной агитации заключается в распространении среди населения статей, листовок, буклетов и брошюр о здоровом образе жизни. У него тоже есть свои преимущества, а именно то, что он позволяет охватить наибольшее количество людей, так как печатная продукция издается большим тиражом. Кроме того, этот вид пропаганды в силу своей

наглядности позволяет человеку многократно использовать и получать доступ к этой информации.

Комбинированный метод заключается в одновременном использовании зрительных и устных приемов, воздействующих одновременно на слуховой и зрительный анализаторы, что значительно повышает эффективность пропаганды.

Формирование здорового образа жизни — многогранная и сложная задача, решение которой может быть успешно реализовано только совместными усилиями всех звеньев государственных и общественных механизмов [1, с. 618].

Для пропаганды здорового образа жизни среди молодежи, помимо вышеперечисленных методов пропаганды, необходимо также проводить следующие мероприятия:

1. Развивать доступность занятий физической культурой для всех слоев населения, а также популяризировать спорт среди молодежи. В каждом городе должны быть построены спортивные комплексы и детские площадки.

2. Переориентировать социальные сети на пропаганду здорового образа жизни, ведь именно интернет-сообщество является основным источником информации для молодежи.

3. Ужесточить законодательную базу в сфере пропаганды нездорового образа жизни.

Только комплексное использование этих мер позволит сформировать у подрастающего поколения ответственное отношение к себе, своему физическому и психическому здоровью, а также популяризировать здоровый образ жизни среди молодежи.

Здоровье является важной составляющей полноценной жизни в современном обществе, поэтому пропаганда здорового образа жизни очень важна. В связи с этим основной задачей государства и общества должна стать активная работа по пропаганде здорового образа жизни, в том числе среди студенческой молодежи.

Список литературы

1. Адылова, Н. М. Особенности формирования здорового образа жизни среди населения / Н. М. Адылова, Р. И. Азимов // Молодой ученый. — 2021. — №11. — С. 618-622. — URL: <https://moluch.ru/archive/91/19829/> (дата обращения: 23.02.2023).

2. Гаирбеков, М. М. Проблемы формирования потребности в здоровом образе жизни у студенческой молодежи / М. М. Гаирбеков, Ф. У. Базаева / Мир науки, культуры, образования. — 2019. — № 5 (78). — С. 209 — 211. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-formirovaniya-potrebnosti-v-zdorovom-obraze-zhizni-u-studencheskoy-molodyozi> (дата обращения: 23.02.2023).

3. Денильханова, Р. Х. Методы формирования ценностной ориентации современных студентов на здоровый образ жизни / Р. Х. Денильханова, Л. Х. Джаб-

раилова, З. О. Магамедова // Журнал прикладных исследований. — 2022. — С. 491–495.

4. Красноперова, Н. А. Актуальные аспекты формирования здорового образа жизни студентов вуза / Н. А. Красноперова // Проблемы современного педагогического образования. — 2018. — № 58-4. — С. 138–141. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32748545> (дата обращения: 23.02.2023).

5. Кузнецова, Н. А. Пропаганда здорового образа жизни среди студентов педагогического вуза / Н. А. Кузнецова, Е. А. Лушников, Н. В. Бахарев // Научно-методический электронный журнал «Концепт». — 2019. — № V4. — С. 12–17. — URL: <http://e-koncept.ru/2019/196032.html> (дата обращения: 23.02.2023).

6. Платонова, Р. И. Здоровый образ жизни: процесс формирования потребности у студентов / Р. И. Платонова // Проблемы современного педагогического образования. — 2021. — С. 216–217. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovy-obraz-zhizni-protsess-formirovaniya-potrebnosti-u-studentov> (дата обращения: 24.02.2023).

7. Шахмалова, З. А. Формирование здорового образа жизни студентов / З. А. Шахмалова // Автономия личности. — 2022. — №1 (27). — С. 220–224. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-2> (дата обращения 23.02.2023).

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Аренкау Дарья Ренатовна,

студентка, Факультет транспортных систем и безопасности, Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации имени Главного маршала авиации А. А. Новикова; 196210, г. Санкт-Петербург, ул. Пилотов, д. 38; feevy@vk.com

Научный руководитель:

Стригельская Ирина Юрьевна,

SPIN-код: 2246-1750, кандидат педагогических наук, доцент, кафедра физической и психофизиологической подготовки, Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации имени Главного маршала авиации А. А. Новикова; 196210, г. Санкт-Петербург, ул. Пилотов, д. 38

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, физические нагрузки, физиологические процессы, физическая активность, студенты, здоровье студентов, психические реакции, психофизиологическое состояние, спорт.

Аннотация. В данной статье рассмотрена взаимосвязь физических нагрузок с физическим и психическим состоянием человека, описывается влияние занятий спортом на здоровье и самочувствие индивида. Указаны причины, по которым студентам следует уделять больше времени занятиям физической культурой и здоровому образу жизни. Так автором отмечено, что систематические занятия физической культурой прививают обучающимся важные личностные качества: дисциплинированность, ответственность и лидерские способности. Имеются достоверные данные о том, что физическая активность положительно влияет не только на иммунную, дыхательную, сердечно-сосудистую и другие системы организма, но и на интеллектуальное развитие. Регулярные занятия спортом и физической активностью позволяют создать положительный эмоциональный настрой, повысить самооценку и самоуверенность студента. Сделан вывод о том, что активное вовлечение обучающихся в занятия физической культурой и спортом благотворно скажется на психофизиологическом состоянии студентов.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATE OF STUDENTS

Arenkau Daria Renatovna,

Student, Faculty of Transport Systems and Security, St. Petersburg State University of Civil Aviation named after Chief Marshal of Aviation A.A. Novikov; Russia, St. Petersburg

Scientific adviser:

Strigelskaya Irina Yurievna,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Physical and Psychophysiological Training, St. Petersburg State University of Civil Aviation named after Chief Marshal of Aviation A.A. Novikov; Russia, St. Petersburg

Keywords: physical culture, physical education, physical activity, physiological processes, physical activity, students, student health, mental reactions, psychophysiological state, sports.

Abstract. This article discusses the relationship of physical activity with the physical and mental state of a person, describes the impact of sports on the health and well-being of an individual. The reasons why students should devote more time to physical education and a healthy lifestyle are indicated. So the author noted that systematic physical education classes instill important personal qualities in students: discipline, responsibility and leadership skills. There is reliable evidence that physical activity has a positive effect not only on the immune, respiratory, cardiovascular and other body systems, but also on intellectual development. Regular sports and physical activity allow you to create a positive emotional mood, increase self-esteem and self-confidence of the student. It is concluded that the active involvement of students in physical education and sports will have a beneficial effect on the psychophysical state of students.

В настоящее время молодые люди, в особенности представители студенческой молодёжи, мало заинтересованы спортом. Происходит это по разным причинам: недостаток времени или желания, отсутствие пропаганды здорового образа жизни и т. п. Отсутствие физических нагрузок ведёт к ухудшению здоровья, а именно физического и психического состояния. У студента могут развиваться заболевания и стресс.

Психофизиологическое состояние (ПФС) — система свойств человека, которые отражают биологические особенности его адаптации к изменяющимся условиям окружающей обстановки [2, с. 22]. Для него характерно протекание различных процессов: физиологических, психических и биохимических. Эти процессы регулируются центральной нервной системой (ЦНС), а именно головным мозгом [7, с. 95]. Именно эти

процессы влияют на поведение человека, а само поведение проявляется в психических реакциях индивида.

Психическая реакция представляет собой любой ответ организма на изменения внешней или внутренней среды. Она может проявляться как в виде биохимической реакции отдельной клетки, так и в виде условного рефлекса.

При психической реакции надпочечники производят выброс гормонов кортизола, адреналина и норадреналина, происходят психофизиологические изменения: сдвиги частоты пульса, дыхания, температуры тела и пр. Затем уровень этих гормонов снижается, происходит адаптация, представляющая собой процесс гармонизации внутренних и внешних условий жизни и деятельности личности и среды.

Идет выработка других гормонов: дофамина, серотонина и других. Центральная нервная система приходит в норму — «успокаивается». Психофизиологические изменения вновь происходят, но уже в обратном порядке: частота пульса, дыхания и другие показатели приходят в норму, нормализуется психофизиологическое состояние человека.

Физические нагрузки и психофизиологическое состояние человека взаимосвязаны и могут оказывать влияние друг на друга. Нагружая тело, мы вынуждаем свой мозг концентрировать внимание на внешних факторах, отвлекая его от негативных эмоций. На первый план выходят ощущения и движения. Это помогает человеку почувствовать расслабление и «отстраниться» от личных проблем и неприятных ситуаций.

Во время физических нагрузок возникают микроскопические травмы волокон мышц и для их обезболивания организм выделяет вещества, оказывающие соответствующий эффект и придающие ощущение легкой эйфории. Именно поэтому в течение 1,5–2 часов после тренировки человек пребывает в приподнятом настроении и испытывает чувство удовлетворения. Также физические нагрузки положительно влияют на сон, который является важнейшим процессом восстановления и расслабления. Спортивные нагрузки делают сон более глубоким, снижая ночную мозговую активность. Благодаря такому сну человек не испытывает бессонницу, способную привести к стрессовому состоянию [1, с. 324].

За счет физических нагрузок нормализуется уровень сахара в крови, снимается мышечное напряжение и улучшается приток кислорода к органам и головному мозгу. Это даёт возможность снизить уровень стресса и тревожности, устранить чувство неуверенности [6, с. 42]. Студенту необходимо сохранять спокойствие и избегать излишней нервнойности, чтобы его психическое состояние не сказывалось на успеваемости.

Есть множество причин, указывающих студентам на необходимость занятий спортом:

1) систематические занятия физической культурой прививают обучающимся важные качества, например, дисциплинированность. А если студент предпочитает командные виды спорта, то он может развить в себе ответственность и лидерские способности;

2) физическая активность побуждает активность интеллектуальную, так как эти виды деятельности человека тесно взаимосвязаны на уровне отделов мозга [6, с.172]. Следовательно, занятия спортом повышают умственные способности и улучшают мыслительный процесс;

3) занятия спортом помогают активизировать и укрепить иммунную систему;

4) регулярное выполнение физических упражнений способствует поддержанию тела в тонусе, что положительно влияет на самооценку и самоуверенность студента;

5) физические нагрузки помогают человеку избавиться от негативных эмоций и переживаний, тем самым избежать стресса;

6) спортивные занятия способствуют увеличению энергии путём ускорения поступления кислорода в организм. Прилив энергии помогает справиться с хронической усталостью.

Таким образом, результатами физических нагрузок являются развитие интеллектуальных способностей, улучшение психического, эмоционального состояния студентов, их физического здоровья и, как следствие, показателей успеваемости. Важно доносить информацию о пользе физической культуры до обучающихся и мотивировать их к занятиям спортом.

Список литературы

1. Головнина, А. П. Спорт как лекарство от стресса / А. П. Головнина, Л. Д. Бактыркаева // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. — 2013. — № 10-2. — С. 324-325. URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=4201> (дата обращения: 12.02.2023).

2. Васильев В. И. Распознавание психофизиологических состояний пользователей на основе скрытого мониторинга действий в компьютерных системах / В. И. Васильев, А. Е. Сулашко, Р. В. Борисов, С. С. Жумажанова // Искусственный интеллект и принятие решений. — 2017. — №3. — С. 21-37.

3. Марчук, С. А. Особенности психофизического состояния студентов с разным уровнем здоровья / С. А. Марчук // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2020. — №2 (180). — С. 244 — 248. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-psihofizicheskogo-sostoyaniya-studentov-s-raznym-urovнем-zdorov'ya> (дата обращения 14.02.2023).

4. Мельникова, О. А. Влияние занятий физической культурой на психофизиологическое состояние студентов / О. А. Мельникова // Омский научный вестник. — 2015. — №3. — С. 170-172. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatij-fizicheskoy-kulturoy-na-psihofiziologicheskoe-sostoyanie-studentov> (дата обращения: 12.02.2023).

5. Московиченко, О. Н. Индивидуально-дифференцированный подход к физической нагрузке студентов на основе психофизиологической адаптации / О. Московиченко, О. А. Катцин, Д. А. Шубин, Т. С. Иванов // Современные вопросы биомедицины. — 2022. — Том 6 (1). — С. 145 — 151. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/individualno-differentsirovannyi-podhod-k-fizichesko-y-nagruzke-studentov-na-osnove-psihofiziologicheskoy-adaptatsii> (дата обращения: 12.02.2023).

6. Орда, П. Д. Влияние физической культуры на психику человека / П. Д. Орда // Междисциплинарность науки как фактор инновационного развития, ч. 1. Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции 28 ноября 2018 г. — 2018. — С. 41-43. — URL: <https://aeterna-ufa.ru/sbornik/NK-412-1.pdf> (дата обращения: 12.02.2023).

7. Смирнов, В. М. Физиология центральной нервной системы: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. М. Смирнов, Д. С. Свешников, В. Н. Яковлев, В. А. Правдивцев. — 6-е изд., стер. — Москва: Издательский центр «Академия», 2008. — 368 с.

СЕРВИСЫ И ИНТЕРНЕТ-ПЛАТФОРМЫ КАК СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ

Артемьева Екатерина Александровна,

студентка, Московский педагогический государственный университет; 119991,
г. Москва, ул. Малая Пироговская, д. 1, стр. 1; artvv76@mail.ru

Кудрявцева Ксения Витальевна,

студентка, Московский педагогический государственный университет; 119991,
г. Москва, ул. Малая Пироговская, д. 1, стр. 1

Научный руководитель:

Артемьева Валентина Валентиновна,

SPIN-код: 1322-4173, кандидат педагогических наук, доцент, Уральский государственный педагогический университет; 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; artvv76@mail.ru

Ключевые слова: цифровые технологии, цифровизация образования, цифровая образовательная среда, интернет-технологии, интернет-сервисы, интернет-платформы, ОВЗ, ограниченные возможности здоровья, дети с ограниченными возможностями здоровья, инклюзивное образование, образовательный процесс, учебная деятельность.

Аннотация. Дети с ограниченными возможностями здоровья нуждаются в особом внимании со стороны родителей и педагогов. В данной статье рассмотрены сервисы и платформы, способные облегчить процесс изучения, понимания и усвоения школьного материала детьми с ограниченными возможностями здоровья: GeoGebra, Kahoot!, Quizlet, Learningapps, CodeMonkey, Scratch, ЯКласс, Canva. Также повествуется о том, как каждая из платформ может быть использована в учебном процессе, а также каким образом сервисы могут способствовать умственному развитию школьников. Использование на уроках и во внеурочной деятельности представленных выше платформ и сервисов позволит учителю более эффективно работать с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья, поскольку задействуют разные органы чувств ребенка, а также будут интересны для обучающихся.

SERVICES AND INTERNET PLATFORMS AS A MEANS OF TEACHING CHILDREN WITH DISABILITIES

Artemyeva Ekaterina Alexandrovna,

Student, Moscow Pedagogical State University; Russia, Moscow

Kudryavtseva Ksenia Vitalievna,

Student, Moscow Pedagogical State University; Russia, Moscow

Scientific adviser:

Artemyeva Valentina Valentinovna,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Ural State Pedagogical University; Russia, Ekaterinburg

Keywords: digital technologies, digitalization of education, digital educational environment, Internet technologies, Internet services, Internet platforms, disabilities, children with disabilities, inclusive education, educational process, educational activities.

Abstract. Children with disabilities need special attention from parents and teachers. This article discusses services and platforms that can facilitate the process of learning, understanding and assimilation of school material by children with disabilities: GeoGebra, Kahoot!, Quizlet, Learningapps, CodeMonkey, Scratch, Yaklass, Canva. It also tells how each of the platforms can be used in the educational process, as well as how the services can contribute to the mental development of schoolchildren.

The use of the above platforms and services in the classroom and in extracurricular activities will allow the teacher to work more effectively with children with disabilities, since they involve different senses of the child, and will also be of interest to students.

Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) — это физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий [7].

Анна Кузнецова, уполномоченная при президенте России по правам ребенка, отмечает, что в России наблюдается рост числа детей с ограниченными возможностями здоровья на 9,4%. Согласно её статистике, в обычных классах на 17,3% выросло число таких обучающихся, что свидетельствует о положительной тенденции развития инклюзивного образования. Однако данное направление нуждается в доработке как с точки зрения медицинского обслуживания, так и с точки зрения расширения образовательных возможностей для детей с ОВЗ.

Учителю необходимо учитывать возможности каждого ученика и создавать условия для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья. «Безусловно, ключевыми факторами выступают профессионализм и компетентность педагогов, техническое оснащение образовательной системы, а также дружественная атмосфера в классе». [4, с. 183].

В эпоху цифровизации в осуществлении инклюзивного образования могут помочь интернет ресурсы, которые можно использовать как

в урочной, так и во внеурочной деятельности. Ниже представлены Интернет-платформы и сервисы, которые учитель может использовать в педагогической практике для обучения школьников с ограниченными возможностями здоровья.

- GeoGebra. У детей с ограниченными возможностями здоровья могут возникнуть трудности при изучении тем по стереометрии, при решении задач, в которых необходимо математическое воображение. Облегчить процесс усвоения темы может использование GeoGebra на уроках геометрии. Возможности программы не ограничиваются только построением объёмных геометрических фигур. GeoGebra можно также использовать и на уроках алгебры при изучении функций, при построении графиков и при решении систем уравнений или неравенств. Данная среда обладает мощными функциональными возможностями, которые позволяют наглядно и просто обучаться математике.

- Kahoot! Обычно эту платформу используют для проведения тестирования с вопросами, на которые учащиеся должны отвечать быстро, почти не задумываясь. Для работы с Kahoot! необходим экран, на котором будут высвечиваться вопросы, и смартфоны, с помощью которых ученики будут давать ответы. Kahoot-тесты предназначены для фронтальной работы: учитель демонстрирует вопрос теста, учащиеся нажимают на гаджете подходящий вариант ответа, при этом учитывается скорость ответа. Допускается объединение учеников по командам или по парам. По окончании Kahoot-теста подсчитывается количество баллов и выявляются победители. Данная платформа подходит для детей с ОВЗ, поскольку присутствует возможность групповой работы, что способствует сплочению школьников. Например, с помощью Kahoot! можно проводить тренировки устного счета.

- Quizlet Данное приложение включает в себя набор модулей не только созданных учителем, но и разработанных другими пользователями, в каждом из которых есть свой набор карточек. Они созданы таким образом, что на одной стороне находится термин, а на другой определение данного понятия. Благодаря этому приложению обучающийся сможет в интерактивной форме изучать материал, а после этого проводить самопроверку, пройдя тест. В Quizlet есть возможность озвучивания карточек, что поможет детям с нарушением зрения самостоятельно изучать тему.

- Learningapps — это одновременно конструктор заданий, тренажер и платформа для проведения тестирования. Эта платформа отлично подходит для детей с ОВЗ, поскольку функционал сайта насчитывает множество интерактивных возможностей: создание тестов, кроссвордов, викторин, заданий на сопоставление, на соответствие, видео и аудио-контент и многое другое. Яркие упражнения привлекают внимание

школьников. На сайте также есть большая база тренажеров и готовых заданий практически по всем учебным предметам. В начальной школе можно использовать Learningapps на уроках математики, русского, окружающего мира, литературного чтения и на др. Большинство заданий и тренажеров представлены в игровом формате, что способствует привлечению интереса школьников.

- CodeMonkey — это образовательная среда, которая позволяет новичкам изучать концепции и языки компьютерного программирования. С развитием технологий все больше востребованными считаются IT-специалисты. «Обществу необходимы специалисты, которые бы обслуживали новейшее техническое оборудование, защищали программы от взлома и компьютерных вирусов, писали коды и алгоритмы для создания приложений, создавали сайты и многое другое. Программисты очень ценятся во всем мире» [3, с. 6]. Изучение программирования доступно и детям с ограниченными возможностями. Например, многие люди с диагнозом «аутизм» преуспевают в программировании, поскольку они погружаются в написание кода программы и отлично сосредотачиваются на работе. CodeMonkey предназначен для детей, которые хотят познакомиться с основами написания кода. С помощью мультипликационных персонажей ребенок погружается в мир программирования.

- Scratch. При изучении программирования и основ алгоритмизации на уроках информатики полезно было бы пользоваться интерактивной средой программирования — Scratch. Это не просто платформа, но и визуально-ориентированный язык программирования для детей и подростков, созданный для обучения программированию с помощью ярких программных блоков. Благодаря простоте работы с красочной средой программирования у детей с ОВЗ, у которых присутствуют недостатки в психическом развитии, появляется интерес не только к изучаемой теме, но и к дальнейшему более глубокому изучению различных языков программирования.

- ЯКласс. Эта платформа содержит множество тестов различного типа по разным учебным предметам, а также множество тренажеров, способствующих закреплению знаний учеников. Учителя могут самостоятельно создавать тесты и предоставлять их учащимся. Платформа обрабатывает результаты тестирования и отправляет их учителю, также есть возможность для учителя проверить результаты вручную. Многие российские школы используют возможности платформы «ЯКласс» и способствуют её развитию и продвижению. Данный сервис может позволить детям с ограниченными возможностями изучать теоретические материалы и проходить тестирования с разнообразными типами заданий, не выходя из дома.

• Canva — средство для создания презентаций, которое включает в себя возможности создания анимации, интерактивных слайдов. У учителя есть возможность обратиться к встроенной библиотеке шаблонов, стоковых фотографий, иллюстраций и шрифтов. Ввиду встроенных макросов создание презентации на сайте Canva занимает не так много времени. Презентации, созданные в Canva, выглядят необычно и стильно, поэтому могут вызывать интерес у школьников.

Использование на уроках и во внеурочной деятельности представленных выше платформ и сервисов позволит учителю более эффективно работать с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья, поскольку задействуют разные органы чувств ребенка, а также привлекут внимание учащихся. Внимательное и добросовестное отношение к детям с ограниченными возможностями здоровья может помочь найти ребенку место в научном мире и состояться во взрослой жизни.

Список литературы

1. Егорова, Т. Н. Методология и методы обучения детей с ограниченными возможностями здоровья в инклюзивной системе дистанционного образования / Т. Н. Егорова, Н. Н. Белухина, Т. С. Ахметзянова // Открытое образование. — 2018. — Том 22. — № 6. — С. 4 — 13. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodologiya-i-metody-obucheniya-detey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-v-inklyuzivnoy-sisteme-distantsionnogo-obrazovaniya> (дата обращения: 15.02.2023).
2. Кошелев, А. А. Применение дистанционных технологий для оптимизации образовательного процесса лиц с ограниченными возможностями здоровья / А. А. Кошелев, П. И. Рыжакова // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук. — 2020. — № 2(73). — С. 97-99.
3. Любимов, М. Л. Современные информационные технологии как коррекционный компонент в обучении детей с нарушениями речи / М. Л. Любимов, И. И. Кумирова, А. А. Мокс // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Педагогика и психология. — 2019. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-informatsionnye-tehnologii-kak-korreksionnyy-komponent-v-obuchanii-detey-s-narusheniyami-rechi> (дата обращения: 14.02.2023).
4. Сиротина, С. В. Здоровьесбережение школьников. Обучение и сопровождение детей с ограниченными возможностями / С. В. Сиротина, Е. А. Артемьева, В. В. Артемьева // Физиологические, психофизиологические проблемы здоровья и здорового образа жизни : Материалы XIII Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием, Екатеринбург, 29 апреля 2022 года. — Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2022. — С. 180-184.
5. Приходько, О. Г. Информационно-коммуникационные технологии как эффективный компонент реабилитационной образовательной среды для детей с особыми образовательными потребностями / О. Г. Приходько, В. В. Мануйлова, А. А. Гусейнова // Специальное образование. — 2020. -№4. — С. 57 — 66. — URL: (дата обращения 17.02.2023).
6. Федоркевич, Е. В. Внедрение дистанционных образовательных технологий в процесс обучения детей-инвалидов в общеобразовательной школе /

Е. В. Федоркевич, М. С. Михайлова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2018. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vnedrenie-distantsionnyh-obrazovatelnyh-tehnologiy-v-protsess-obucheniya-detey-invalidov-v-obscheobrazovatelnoy-shkole> (дата обращения: 14.02.2023).

7. Цифровое образование: в поисках смысла: Сборник материалов XXII Международной научно-практической конференции: Воронеж, 13-16 декабря 2022 г. / под ред. Л. Л. Босовой, Л. А. Бачуриной. — Воронеж : ВИРО им. Н. Ф. Бунакова, 2022. — 270 с.

ВЛИЯНИЕ ЛФК НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ

Бахарчиева Сафия Романовна,

студентка, Волгоградский государственный социально-педагогический университет; 400005, г. Волгоград, пр. им В. И. Ленина, д. 27; sonya.bakharchieva@gmail.com

Научный руководитель:

Головинова Ирина Юрьевна,

SPIN-код: 6329-3002, кандидат педагогических наук, доцент, кафедра физической культуры, Волгоградский государственный социально-педагогический университет; 400005, г. Волгоград, пр. им В. И. Ленина, д. 27

Ключевые слова: ребенок, лечебный метод, ЛФК, лечебная физкультура, упражнение.

Аннотация. В статье описывается польза лечебной физической культуры, её влияние на здоровье и психофизическое состояние детей.

Отмечено, что любую активную оздоровительную деятельность можно отнести к лечебной физкультуре. Наиболее эффективно можно использовать ЛФК если уроки проводятся в игровой форме. Это связано с тем, что они интересны ребенку и формируют у него устойчивую мотивацию к двигательной активности.

ЛФК для детей включает в себя упражнения, соответствующие возрасту, уровню физического развития и психическому состоянию. Лечебная гимнастика предназначена для развития всех систем и органов, правильной работы сердца и сосудов, укрепления иммунитета, улучшения осанки и многого другого. Автором приведены примеры использования лечебной гимнастики для коррекции нарушений осанки у школьников.

INFLUENCE OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE ON THE PSYCHO-PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN

Bakharchieva Safiya Romanovna,

Student, Volgograd State Social and Pedagogical University; Russia, Volgograd

Scientific adviser:

Golovinova Irina Yurievna,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Physical Culture, Volgograd State Socio-Pedagogical University; Russia, Volgograd

Keywords: child, therapeutic method, exercise therapy, physical therapy, exercise.

Abstract. The article describes the benefits of therapeutic physical culture, its impact on the health and psychophysical state of children.

It is noted that any active recreational activity can be attributed to physical therapy. Physical therapy can be used most effectively if lessons are conducted in a playful way. This is due to the fact that they are interesting to the child and form a stable motivation for motor activity.

Physical therapy for children includes exercises appropriate to age, level of physical development and mental state. Therapeutic gymnastics is designed for the development of all systems and organs, the proper functioning of the heart and blood vessels, strengthening immunity, improving posture and much more. The author presents examples of the use of therapeutic gymnastics for the correction of posture disorders in schoolchildren.

Лечебная физкультура, или ЛФК, представляет собой самостоятельную медицинскую дисциплину, использующую лечебную физкультуру для лечения заболеваний и травм, предупреждения их обострения и осложнений, восстановления трудоспособности. Наличие физических упражнений отличает ЛФК от других лечебных методов — она является основным средством и стимулятором жизнедеятельности организма.

Лечебные упражнения в последнее время все чаще называют физической реабилитацией, а специалистов, применяющих этот вид лечения — физиотерапевтами. Физическая реабилитация является одним из ключевых компонентов современной комплексной терапии, понимаемой как совокупность индивидуально подобранных методов и средств лечения: консервативная терапия, оперативное лечение, медикаментозное лечение, физиотерапия, диетотерапия и другие. Интегративная терапия воздействует не только на патологически измененные ткани, органы или системы органов, но и на весь организм в целом. Соотношение различных элементов комплексного лечения зависит от стадии выздоровления и необходимости восстановления трудоспособности человека. Лечебная физкультура играет важную роль в комплексной терапии как метод функциональной терапии.

Как и взрослые, дети страдают разнообразными заболеваниями позвоночника — врожденными и приобретенными. Малоподвижный образ жизни и неправильная поза во время сна и бодрствования также могут негативно сказаться на состоянии опорно-двигательного аппарата. Компенсировать недостаток двигательной активности может помочь лечебная физкультура: специальный комплекс упражнений позволяет устранить небольшие искривления и многие другие проблемы. Занятия напоминают йогу, выполняются аккуратно, но с максимальной эффек-

тивностью и сочетаются с правильным дыханием. ЛФК — это не только занятия спортом, но и плавание, прогулки и подвижные игры. При регулярном участии и под контролем опытного специалиста можно добиться замечательных результатов. Лечебная физкультура для детей очень полезна и абсолютно безопасна.

Лечебная физкультура также оказывает развивающее воздействие, помогая ребенку познавать окружающий мир. ЛФК способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, коррекции и правильной осанке, укреплению мышц. Специальные упражнения укрепляют силу и выносливость, улучшают координацию движений, что особенно полезно для детей и их растущего организма.

ЛФК рекомендуется также детям школьного возраста, так как помогает быстро адаптироваться к школьной нагрузке, укрепляет иммунитет, улучшает аппетит и сон, а значит, нормализует работу организма.

Упражнения могут быть общими, используемыми для укрепления организма, или специальными — направленными на улучшение функции конкретных систем. Например, ЛФК при переломе кости может позволить быстро восстановить подвижность и стимулировать ускоренный процесс заживления. Есть также занятия по исправлению плоскостопия и других заболеваний.

Лечебная физкультура для детей — это не просто гимнастический комплекс. Любую активную оздоровительную деятельность можно отнести к лечебной физкультуре. Уроки обычно проводятся в игровой форме. Это связано с высокой эффективностью комплексов и тем, что они интересны ребенку и формируют у него устойчивую мотивацию.

ЛФК для детей включает в себя упражнения, соответствующие возрасту, уровню физического развития и психическому состоянию.

Лечебная гимнастика предназначена для развития всех систем и органов, правильной работы сердца и сосудов, укрепления иммунитета, улучшения осанки и многого другого.

Сегодня неправильная осанка является проблемой для многих детей. Все потому, что они проводят много времени перед компьютером вместо того, чтобы бегать и играть на свежем воздухе. Если патология не критична, можно помочь ребенку вернуть правильную осанку. Для этого нужны специальные упражнения.

Например, при грудном кифозе в комплекс входят упражнения для укрепления плечевого пояса и мышц груди. При «плоской спине» также есть возможность специальных упражнений. Основное их предназначение — укрепление мышц спины и плечевого пояса.

Начиная со школьного возраста проводится всестороннее физическое воспитание. Урок длится 30–45 минут. Специальный спортивный зал для детей в общеобразовательных учреждениях оборудован тренаже-

рами и другим необходимым спортивным инвентарем. Лечебную гимнастику должны проводить только специально обученные лица.

Для детей после 7 лет игровые упражнения становятся более разнообразными и уже включают в себя больше элементов и приемов. Для детей в младшем школьном возрасте подойдут сюжетные игры с персонажами и выполнением подражательных движений.

Необходимо включать в занятия упражнения с мячом. В среднем школьном возрасте дети любят участвовать в эстафетах, куда входит множество элементов упражнений. Также допустимо применять на занятиях гимнастические снаряды.

Таким образом, ЛФК — это не только способ лечения и коррекции нарушений у детей, но и отличная профилактика, позволяющая сохранить и укрепить здоровье. Необходимо ежедневно гулять детьми, позволяя им передвигаться самостоятельно. Для правильного формирования скелета рекомендуется научить ребенка кататься на лыжах, плавать, общаться и к другому спорту, учитывая его желания и возможности.

Список литературы

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: Учебник / Э. Н. Вайнер. — М. : Флинта. 2011. — 424 с.
2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура: Учебное пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов, И. А. Баукина. — Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2009. — 568 с.
3. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для медицинских училищ и колледжей / В. А. Епифанов. — Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2013. — 528 с.
4. Красикова, И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия / И. Красикова. — Москва: Корона-Век, 2012. — 320 с.
5. Каштанова, Г. В. Организация в образовательном учреждении лечебной физкультуры и массажа при травмах опорно-двигательного аппарата у детей / Г. В. Каштанова и др. — Москва: ИЛ, 2010. — 100 с.
6. Лечебная физическая культура при заболеваниях в детском возрасте / С. М. Иванов, И. Ф. Назарова, К. А. Заславская и др.; Под редакцией профессора С. М. Иванова. — Москва: Медицина, 1975. — 320 с.
7. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С. Н. Попов. — Москва: Академия, 2009. — 320 с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Башко Вера Александровна,

студентка, Кубанский государственный аграрный университет имени
И. Т. Трубилин; 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, д. 13;
verakram2410@gmail.com

Научный руководитель:

Белова Вера Александровна,

SPIN-код: 5141-8160, кандидат экономических наук, профессор, Кубанский госу-
дарственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина, 350044, г. Краснодар,
ул. Калинина, д. 13

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, физическая культура, методика преподавания физкультуры, здоровье студентов, физическая активность, образовательный процесс, здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии, преподаватели, индивидуальный подход.

Аннотация. В данной статье рассматривается метод позволяющий снизить напряженность и усталость студентов, повысить качество здоровья, что будет благоприятно сказываться на усваивании учебного материала и психологическом состоянии студентов. Данный метод называется — здоровьесберегающие технологии, которые применяются на занятиях физической культуры. Данная технология включает в себя все факторы образовательной среды, которые помогут сохранить и укрепить здоровье студента на всех этапах его обучения.

Автор отмечает, что основными задачами занятий физической культурой служат является индивидуальный подход к каждому студенту. Он позволяет оценить физические возможности, состояние здоровья и гендерные особенности обучающихся. Учет этих особенностей позволит преподавателю выявить причины неуспеваемости студентов на занятиях физической культурой и подобрать ситему методов и упражнений для развития различных физических качеств обучающихся.

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Bashko Vera Alexandrovna,

Student, Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilina; Russia, Krasnodar.

Scientific adviser:

Belova Vera Alexandrovna,

Candidate of Economic Sciences, Professor, Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilina; Russia, Krasnodar

Keywords: students, physical education, physical education, methods of teaching physical education, students' health, physical activity, educational process, health-saving, health-saving technologies, teachers, individual approach.

Abstract. This article discusses a method that allows to reduce the tension and fatigue of students, improve the quality of health, which will favorably affect the assimilation of educational material and the psychological state of students. This method is called health-saving technologies that are used in physical education classes. This technology includes all the factors of the educational environment that will help preserve and strengthen the student's health at all stages of his education.

The author notes that the main tasks of physical culture classes are an individual approach to each student. It allows you to assess the physical capabilities, health status and gender characteristics of students. Taking into account these features will allow the teacher to identify the reasons for students' failure in physical education classes and to select a system of methods and exercises for the development of various physical qualities of students.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс обеспечивает улучшенное качество образования. Одной из главных задач преподавателя физической культуры является донести до студента то, что забота о его здоровье должна быть на первом месте среди его ценностей. Во время учебного процесса забота о здоровье студента становится и задачей преподавателя.

Давайте выясним, что же такое здоровьесберегающие технологии? Здоровьесберегающие технологии — это приемы и методы учебно-воспитательного процесса, которые не причиняют вреда или ущерба для здоровья студентов и преподавателей. Данная технология включает в себя все факторы образовательной среды, которые помогут сохранить и укрепить здоровье студента на всех этапах его обучения.

Основными задачами по занятиям физической культурой служат: индивидуальный подход к каждому студенту с оценкой его физических возможностей, пола, а также психологического самочувствия. При первом занятии со студентами преподаватель выявляет физическую подготовленность студента при помощи различных тестирований, а также по

заклучению врача узнают о состоянии здоровья студента и какая физическая нагрузка ему разрешается.

Как уже говорилось ранее, индивидуальный подход к каждому студенту является важной частью занятия физической культуры, независимо от физической подготовленности студента. Но зачастую именно слабая развитость двигательных качеств является главной причиной неуспеваемости студента на практических занятиях по физической культуре. Занятия физической культурой рассчитаны на студента со средней развитостью двигательных качеств, именно поэтому, студенты которые очень много занимаются спортом, ходят на дополнительные занятия, секции, кружки, зачастую просто скучают на таких занятиях.

Для каждого студента на занятиях физкультуры определена его группа. Их всего три: основная, подготовительная и специальная. Но условно студентов можно разделить еще на несколько групп: студенты которые не имеют заболеваний, мешающих занятием спорта, но они не имеют желания заниматься им; студенты, которые имеют временные заболевания и поэтому не могут в полной мере заниматься спортом; студенты, которые не имеют проблем со здоровьем и уделяют много времени спорту, но на данном занятии могут потерять интерес, так как им не интересно и всё очень легко дается.

Поэтому и необходим индивидуальный подход к каждому студенту, а также необходимо видоизменить и разнообразить программный материал занятия, скорость его освоения.

На занятиях физической культурой преподаватель может всесторонне изучить студента. Это поможет выявить причины его отставания на занятиях, выявить какие из них являются главными и помочь их устранить.

Данные действия в процессе обучения помогают студенту достичь желаемой цели. Он постепенно развивает и накапливает свои физические качества. С помощью различных упражнений и методов, применяемых преподавателем на занятии, оно становится интересным, что привлекает и стимулирует студента к выполнению заданий различной нагрузки.

Таким образом, задачей преподавателя является привлечение студента к здоровьесбережению во время учебного процесса. Замотивировать студентов на посещение не только теоретических дисциплин, но и практических, таких как физическая культура, чтобы по максимуму развить подвижность при помощи различных упражнений и методов здоровьесберегающей технологии.

Список литературы

1. Белова, В. А. Цель физического воспитания в высших учебных заведениях министерства сельского хозяйства/ В. А. Белова, А. А. Русанов, Е. Г. Плотников // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. — 2018. — Вып. 4.
2. Копылова, Н. Е. Особенности физического воспитания студентов в современном обществе / Н. Е. Копылова, Т. В. Буянова // International innovation research: материалы VI междунар. науч.- практ. конф. / под общей редакцией Г. Ю. Гуляева — Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». — 2017. — С. 309–311.
3. Белова, В. А. Спортивные единоборства: сравнительный анализ нормативной регламентации Российской и зарубежной спортивной практики/ Ю. М. Схаляко, И. А. Коротких, С. С. Воеводина, В. А. Белова // Физическая культура, спорт- наука и практика. — 2018. — № 4. — С. 63–69.
4. Белова, В. А. Инновационные подходы в управлении персоналом спортивных организаций / Е. В. Мирзоева, И. В. Леонова, В. А. Белова // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. — 2018. — №6. — С. 70–75.
5. Белова, В. А. Самомассаж и восстановление мышц, рекомендации в рамках занятий по физической культуре в вузах / И. В. Яткин, В. А. Белова // Сборник: Социализация, адаптация и реабилитация человека: гуманитарные и технологические аспекты. — 2021. — Т. 5. — № 4.
6. Лоренс, Д. Тренируй свой мозг / Д. Лоренс. — 2000. — URL: <http://www.webmd.com/fitness-exercise/train-your-brain-with-exercise> (дата обращения: 19.04.2023).
7. Хомяков, Г. К. Структура занятия по физической культуре в зависимости от энергообеспечения организма / Г. К. Хомяков, Е. А. Власов, М. Ю. Кривенко // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2017. — № 5 (147). — С. 185–186. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/struktura-zanyatiya-pofizicheskoy-kulture-v-zavisimosti-ot-energoobespecheniya-organizma> (дата обращения: 19.04.2023).

ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЭТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ВУЗА

Башко Вера Александровна,

студентка, Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина; 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, д. 13; verakram2410@gmail.com

Научный руководитель:

Белова Вера Александровна,

SPIN-код: 5141-8160, кандидат экономических наук, профессор, Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина, 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, д. 13

Ключевые слова: высшие учебные заведения, студенты, физическое воспитание, физическая культура, методика преподавания физкультуры, методика физкультуры в вузе, эмоционально-этические отношения, психологический комфорт, душевные состояния.

Аннотация. В статье особое внимание уделяется значимости душевного состояния студента во время занятий физической культурой и спортом в вузе. Раскрывается понятие эмоционально-этических отношений на примере взаимоотношения и обстановки среди группы студентов. Показывается формирование тесных и комфортных взаимоотношений среди студентов, что способствует формированию целостной личности.

Многочисленные исследования показали недостаток положительных эмоций у студентов в процессе обучения в вузе. Это связано с чрезмерной умственной нагрузки, непостоянным режимом учебы и отдыха, стрессовыми ситуациями, которые в свою очередь оказывают негативное влияние на психологическое состояние студента. Значительное влияние данная обстановка оказывает на студентов начальных курсов, которые находятся в процессе адаптации к окружающей среде и учебной нагрузки. Данные перемены приводят к ухудшению здоровья, плохому освоению учебного материала, а также к не спокойному (нервно-психическому) состоянию.

По нашему мнению главной задачей преподавателя является нахождение правильного подхода к психологическому состоянию студента и грамотное его использование на практических занятиях.

FORMATION OF EMOTIONAL AND ETHICAL RELATIONS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION IN THE CONDITIONS OF A MODERN UNIVERSITY

Bashko Vera Alexandrovna,

Student, Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilina; Russia, Krasnodar

Scientific adviser:

Belova Vera Alexandrovna,

Candidate of Economic Sciences, Professor, Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilina; Russia, Krasnodar

Keywords: higher educational institutions, students, physical education, physical education, methods of teaching physical education, methods of physical education at a university, emotional and ethical relationships, psychological comfort, mental states.

Abstract. The article pays special attention to the importance of the student's mental state during physical education and sports at the university. The concept of emotional-ethnic relations is revealed by the example of the relationship and the situation among a group of students. The formation of close and comfortable relationships among students is shown, which contributes to the formation of a holistic personality.

Numerous studies have shown a lack of positive emotions among students in the process of studying at the university. This is due to excessive mental load, unstable study and rest regime, stressful situations, which in turn have a negative impact on the psychological state of the student. This situation has a significant impact on elementary students who are in the process of adapting to the environment and learning load. These changes lead to deterioration of health, poor mastering of educational material, as well as to a restless (neuro-psychic) state.

In our opinion, the main task of the teacher is to find the right approach to the psychological state of the student and its competent use in practical classes.

Занятия физической культурой и спортом предоставляемые вузом являются базой, основным элементом подготовки студента к будущей работе, как физической, так и умственной. Спортивная деятельность не просто оказывает положительное влияние на здоровье человека, а также делает его психологически здоровым, уравновешенным, всесторонне развитым, готовым преодолеть трудности, возникшие с меньшим стрессом и волнением.

Формирование спокойной, дружеской обстановке среди студентов на занятии физкультурой способствует выработке психологического благополучия и благосклонное отношение на физические занятия.

Психологическое благополучие — это состояние человека и группы людей, в котором тесно переплетаются физические, психологические, социальные факторы, оказывающие огромное влияние на духовное состояние человека и развитие в нем личности. Психологическое благополучие включает в себя такие обязательные компоненты, как:

1. Личностное развитие студента, которое ведет за собой стремление к саморазвитию, совершенствованию своих недостатков, обучению чего-то нового, готовности к трудностям или же к положительным событиям;

2. Методы применяемые в процессе занятия физической культурой и спортом, которые формируют здоровые психологические отношения между студентами в процессе обучения.

В конечном итоге, данные методы оказывают огромное влияние на занятиях физической культурой и спортом в ВУЗе, благодаря им, занятие приобретает новые цели и становится физическим воспитанием.

Безусловно, физическое воспитание и формирование психологического благополучия в коллективе не обходится без выявления неофициального лидера, группы активистов и группы менее активных студентов, что является обычным и уже привычным делом, особенно среди молодежи.

Многие исследования и жизненный опыт неоднократно показали и доказали, что в учебном процессе очень редко присутствуют положительные эмоции. Это происходит из-за чрезмерной умственной нагрузки, непостоянным режимом учебы и отдыха, стрессовыми ситуациями, которые в свою очередь оказывают негативное влияние на психологическое состояние студента. Огромное влияние данная обстановка оказывает на студентов первого курса, пока происходит процесс адаптации к окружающей среде и учебной нагрузки. Данные перемены приводят к ухудшению здоровья, плохому освоению учебного материала, а также к неспокойному (нервно-психическому) состоянию.

Взаимоотношения студентов — это один из главных факторов, по-настоящему влияющих на увеличение эмоционального благополучия, потому что от качества взаимоотношений зависит реализация и удовлетворение потребностей, каждого из студентов.

Эмоциональное напряжение студента дома и в ВУЗе, постоянная тревога, нерешительность и растерянность в действиях, уменьшение познавательной активности — все это мешает и не дает возможности расширять свои личностные ресурсы.

Поэтому главной задачей преподавателя является найти правильный подход к психологическому состоянию студента и грамотно применить его на практических занятиях.

Эмоционально-этнические отношения складываются уже на имеющихся ценностях, которые человек для себя выделил. Эти ценности формируются с детства при помощи окружающей и социальной среды.

Находясь уже в учебном заведении, каждый представляет с себя уже сформированную личность. Преподавателю перед тем, как преподнести новую информацию студентам, необходимо учитывать их возможности, характер, ценности, это возможно не только на теоретических дисциплинах, но и таких как физическая культура. На данных занятиях формируется эмоционально-этническое отношения к здоровью. Постоянно посещая данные занятия в спокойной, дружелюбной и благоприятной обстановке, у студентов зачастую проявляется интерес к своему здоровью, приходит понимание того, что за здоровьем нужно следить и спортом необходимо заниматься. Преподавателям предстоит донести студентам, что здоровье тоже является главной ценностью в их жизни, обращая внимания на то, что спорт очень важен в период чрезмерной загруженности и постоянного стресса.

Таким образом, формирование эмоционально-этнических отношений в процессе практических занятий спортом является очень трудным процессом, который требует много усилий как от преподавателя, так и от каждого студента. Создание благоприятных условий на занятии способствуют несколько факторов: сплочение коллектива, образ жизни каждого студента, их воспитание и характер, полное доверие и открытость с преподавателем, способность адаптироваться в обществе, принятие правил и традиций. Спорт — это своего рода труд, а общий труд объединяет людей. В данном случае, физическая культура является воспитателем, который помогает каждому студенту раскрыть свои личностные качества и взрастить новые.

Список литературы

1. Белова, В. А. Инновационные подходы в управлении персоналом спортивных организаций/Е. В. Мирзоева, И. В. Леонова, В. А. Белова // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. — 2018. — №6. — С. 70–75.
2. Белова, В. А. Самомассаж и восстановление мышц, рекомендации в рамках занятий по физической культуре в вузах / И. В. Яткин, В. А. Белова// Сборник: Социализация, адаптация и реабилитация человека: гуманитарные и технологические аспекты. — 2021. — Т. 5. — №4. — С. 39 — 41.
3. Белова, В. А. Спортивные единоборства: сравнительный анализ нормативной регламентации Российской и зарубежной спортивной практики / Ю. М. Схаляко, И. А. Коротких, С. С. Воеводина, В. А. Белова // Физическая культура, спорт- наука и практика. — 2018. — №4. — С. 63–69.

4. Герасимова, И. А. Формирование эмоционально-этических отношений в процессе занятий физической культурой в условиях современного вуза: проблема совершенствования психофизических способностей / И. А. Герасимова // Russian Journal of Education and Psychology. — 2014. — №9 (41). — С. 62 — 74. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-emotsionalno-eticheskikh-otnosheniy-v-protssesse-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-v-usloviyah-sovremennogo-vuza-problema> (дата обращения 19.04.2023).

5. Копылова, Н. Е. Особенности физического воспитания студентов в современном обществе / Н. Е. Копылова, Т. В. Буянова //International innovation research: материалы VI междунар. науч.- практ. конф. /Под общей редакцией Г. Ю. Гуляева. — Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». — 2017. — С. 309–311.

6. Лоренс, Д. Тренируй свой мозг / Д. Лоренс. — 2000. — URL: <http://www.webmd.com/fitness-exercise/train-your-brain-with-exercise> (дата обращения: 19.04.2022).

7. Русанов, А. А. Цель физического воспитания в высших учебных заведениях министерства сельского хозяйства / А. А. Русанов, В. А. Белова, Е. Г. Плотников // Известия ТулГУ. Физическая культура .Спорт.- 2018. — Вып. 4. — С. 88–92.

ВЛИЯНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Беляева Фаина Федоровна,

преподаватель, Свердловский областной медицинский колледж; 620014, г. Екатеринбург, ул. Репина, д. 2; faina_b54@mail.ru

Накува Любовь Федоровна,

студентка, Свердловский областной медицинский колледж; 620014, г. Екатеринбург, ул. Репина, д. 2

Стародубцева Елена Евгеньевна,

студентка, Свердловский областной медицинский колледж; 620014, г. Екатеринбург, ул. Репина, д. 2

Ключевые слова: курение, Е-сигареты, вейпинг, электронные сигареты, вредные привычки, здоровье человека, профилактика курения, здоровый образ жизни, пропаганда здорового образа жизни, профилактические мероприятия.

Аннотация. В настоящее время, курение Е-сигарет или вейпинг набирает все большую популярность среди молодого населения различных стран, в том числе России. В результате активной рекламы по продвижению электронных сигарет, реализуемой через интернет, социальные сети и другие информационные каналы, многократно повышается вероятность приобщения молодежи к вейпингу.

Представлены анкетирования обучающихся Свердловского областного медицинского колледжа. Анализ ответов на вопросы анкеты показал, что большинство опрошенных считают, электронные сигареты вредными, однако в чем их вред не знают, так как недостаточно информированы о составе курительной жидкости. Почти половина из тех, кто курит е-сигареты, не собираются бросать свою пагубную привычку, не понимая какими могут быть последствия для их здоровья. Мы разработали профилактический информационный материал для пропаганды здорового образа жизни в виде буклетов — «Электронные сигареты — это вред или благо», «Осторожно — электронная сигарета!» и презентации «Что нужно знать о влиянии электронных сигарет на организм». Материалы размещены публичной странице — Healthy person, в социальной сети ВКонтакте.

На наш взгляд необходимо правовое регулирование, а также многоплановая информационно-коммуникационная политика, разъясняющая широким массам всю правду об электронных сигаретах.

IMPACT OF ELECTRONIC CIGARETTES ON HUMAN HEALTH

Belyaeva Faina Fedorovna,

Lecturer, Sverdlovsk Regional Medical College; Russia, Ekaterinburg

Nakuva Lyubov Fedorovna,

Student, Sverdlovsk Regional Medical College; Russia, Ekaterinburg

Starodubtseva Elena Evgenievna,

Student, Sverdlovsk Regional Medical College; Russia, Ekaterinburg

Keywords: smoking, E-cigarettes, vaping, electronic cigarettes, bad habits, human health, smoking prevention, healthy lifestyle, healthy lifestyle promotion, preventive measures.

Abstract. Currently, smoking E-cigarettes or vaping is gaining more and more popularity among the young population of various countries, including Russia. As a result of active advertising for the promotion of electronic cigarettes, implemented through the Internet, social networks and other information channels, the probability of introducing young people to vaping increases many times.

Questionnaires of students of the Sverdlovsk Regional Medical College are presented. The analysis of the answers to the questionnaire questions showed that the majority of respondents believe that electronic cigarettes are harmful, but they do not know what their harm is, since they are not sufficiently informed about the composition of the smoking liquid. Almost half of those who smoke e-cigarettes are not going to quit their addiction, not understanding what the consequences for their health may be. We have developed a preventive information material for promoting a healthy lifestyle in the form of booklets — “Electronic cigarettes are harm or good”, “Caution — electronic cigarette!” and presentations “What you need to know about the effects of electronic cigarettes on the body”. The materials are posted on the public page—Healthy person, on the VKontakte social network

In our opinion, legal regulation is necessary, as well as a multifaceted information and communication policy that explains to the masses the whole truth about electronic cigarettes.

В наше время одной из вредных пагубных привычек, которая «властвует» над большинством жителей нашей планеты является курение. Россия занимает одну из лидирующих позиций по потреблению си-

гарет во всем мире. Ни для кого не секрет, что курение табачных сигарет вредит здоровью человека, вызывая различные заболевания. Многие курильщики это понимают, но не могут отказаться от своей пагубной привычки. Те, кто реально оценивают риск табакокурения, переходят на электронные сигареты, думая, что на сегодняшний день это наилучшая альтернатива. Но так ли это на самом деле?

По результатам опроса Национального медицинского исследовательского центра профилактической медицины Минздрава России, проведенного в 2017-2019 среди тех, кто перешел на курение Е-сигарет, 81% опрошенных так и не удалось бросить табакокурение; 18% сказали, что они стали курить меньше, 35% — продолжили курить также, а 6% стали курить даже больше. Следовательно, предположение о том, что электронные сигареты помогают бросить курить обычные является мифом.

В то же время, появляется все больше данных, доказывающих опасность вейпинга. Эта опасность обусловлена химическим составом курительной жидкости, в составе которой обнаружено более 30 видов веществ, наносящих вред организму вейпера. Учеными Всероссийского НИИ табака и табачных изделий (ГНУ ВНИИТТИ Россельхозакадемии), было исследовано 30 образцов жидкостей для заправки картриджей. При анализе состава этих жидкостей, было выявлено, что в составе композиций содержатся превышающие ПДК дозы пропиленгликоля, глицерина и никотина. Например, в состав курительной жидкости пропиленгликоль добавлен в высоких дозах (в составе композиций — 67%-89%, в паровой струе (в «дыме») остается — 29%-80%). Пропиленгликоль способен накапливаться в организме, вызывать нарушение работы печени и почек, аллергические реакции, нагноительные процессы.

Никотин токсическое вещество, то его передозировка чревата отравлением организма, которое проявляется такими симптомами как: учащение сердцебиения, аритмия, головная боль, головокружение, тошнота, рвота, невнятная речь, шум в ушах, расстройство зрения и слуха. Смертельная доза никотина около 1мг на 1кг веса. Таким образом, если взять жидкость 6мг\мл для человека весом 60 кг, то для летального исхода будет достаточно выпить 10 мл жидкости.

Этиленгликоль считается протоплазматическим и сосудистым ядом, вызывающим поражение нервной системы, паренхиматозных органов (особенно почек) и желудочно-кишечного тракта. Нитрозамины — органические соединения с общей формулой R_1R_2NNO , обладают токсичным и канцерогенным действием на организм.

Аэрозоли электронных сигарет опасны содержанием металлов, особенно никеля и свинца, которые повреждают нервную, дыхательную, эндокринную, пищеварительную, сердечно-сосудистую и выделительную системы.

Симптомы, которые указывают, что вейп уже оказывает негативное влияние на организм — это повышенное слюноотделение и сухость во рту (реакция на тяжелые металлы), головные боли, головокружение, ухудшение памяти, снижение концентрации внимания, раздражительность, агрессия, депрессия, тошнота, диарея, боли в животе.

Какие еще неблагоприятные последствия могут развиваться у вейперов? Поскольку для России вейпы — относительно новое явление, специалисты ориентируются на данные исследований, проводимых в США и странах Европы.

Исследование, проведенное учеными в 2019 году, и опубликованное в журнале Американской кардиологической ассоциации, подтвердило, что вред от электронных сигарет сопоставим с последствиями традиционного курения. В эксперименте участвовали более 400 человек в возрасте 21—45 лет. Они сдали анализ для изучения образцов клеток артерий. Ученые сравнили уровень здоровья сосудов у курильщиков и вейперов. Результаты были одинаковыми как у любителей обычных сигарет, так и у тех, кто предпочитал электронные. В обеих группах врачи отметили заметные повреждения кровеносных сосудов, низкий уровень кислорода в клетках и повышенную жесткость сосудистой стенки.

Специалисты Школы общественного здравоохранения Бостонского университета установили, что респираторные заболевания поражают вейперов на 43% чаще, чем некурящих. Вейперы сталкиваются с болезнями легких почти в полтора раза чаще. Им грозят ХОБЛ, астма, эмфизема и другие заболевания, предупреждают ученые из США. В частности, любовь к электронным сигаретам повышала риск развития хронического бронхита на 33%, эмфиземы — на 69%, ХОБЛ — на 57% и астмы — на 31%. Также было установлено, что помимо повреждения легких, вейпинг способствует повышению артериального давления, вызывает дисфункцию эндотелия, повышает риск развития инфаркта миокарда и инсульта.

Вот некоторые высказывания ученых и врачей, изучавших последствия вейпинга:

1. Зам. директора по научной и инновационной работе ФГБУ «НИИ пульмонологии» ФМБА России, член-корреспондент РАН, профессор РАН Кирилл Зыков: *«Химические вещества, входящие в состав смеси для вейпа, повреждают механизмы нормальной функции бронхов, вызывают сухость в ротовой полости и дыхательных путях. У активных пользователей вейпов развивается так называемый бронхит вейпера — больные чаще всего жалуются на дискомфорт дыхания, сухой кашель, у некоторых может появиться одышка, сухие хрипы в легких».*

2. Маринэ Гамбарян, руководитель Центра профилактики и контроля потребления табака НМИЦ терапии и профилактической медици-

ны Минздрава России: *«Вейпы вызывают и поддерживают хронический бронхит, хроническую обструктивную болезнь легких. Они повышают риск этих заболеваний, они вызывают бронхиты и бронхиолиты. Миф о том, что вейпы менее вредны, чем обычные сигареты, нам навязывают табачные компании, чтобы продвигать эти продукты на рынок. Это долгосрочная их стратегия».*

На сегодняшний день очевиден вред для здоровья, который приносит курение электронных сигарет (так называемых «вейпов»). На шестой сессии Конференции Сторон Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака, было заявлено, что к электронным сигаретам необходимо применять те же ограничения по продаже, рекламе и использованию, что и к обычным. Более того, нужно запретить ароматические добавки в наполнителях к электронным сигаретам, чтобы не привлекать к их курению детей и подростков.

Число стран, в которых введены законы о запрете вейпов, постепенно растет: Бразилия, Австралия, Новая Зеландия, Бельгия, Норвегия, Дания, Нидерланды, Сингапур, Аргентина, Канада, Уругвай, Колумбия, Мексика. Сравнительно недавно, в 2016 году, запрет на продажу вейпов несовершеннолетним был введен и в США.

В России эта проблема также активно привлекает внимание законодателей. Например, в конце июля 2022 года президент России Владимир Путин подписал закон, запрещающий продажу несовершеннолетним и использование в общественных местах электронных сигарет, вейпов, кальянов и другой никотиносодержащей продукции. Таким образом, на них теперь распространяется действие запретительных мер, которые действуют в рамках антитабачного закона.

В настоящее время Законодательное собрание России рассматривает вопрос о приравнивании вейпов к сигаретам, а также о запрете их рекламы. Роспотребнадзор также одобрил идею о запрете рекламы вейпов в России. Кроме того, в 2023 году предлагается полностью запретить продажу вейпов — соответствующий законопроект № 58606-8 подготовлен группой депутатов Госдумы и уже внесен на предварительное рассмотрение.

Мы со своей стороны тоже решили внести посильный вклад в профилактику вейпинга путем информирования учащихся школ и студентов медицинского колледжа о вреде курения электронных сигарет на молодой растущий организм.

Изучив вопросы воздействия электронных сигарет на организм человека, мы решили узнать об отношении студенческой молодежи к использованию е-сигарет, а также выяснить знают ли они о их вредном воздействии на организм. Анкетирование было проведено на платформе «Гугл-форма». В качестве респондентов были выбраны студенты 1 курса

ГБПОУ Свердловского областного медицинского колледжа. Участие в анкетировании приняли 91 человек. Им была предложена анкета из 13 вопросов закрытого типа.

Анализ ответов на вопросы анкеты показал, что большинство опрошенных считают, электронные сигареты вредными, но в чем их вред не знают, так как недостаточно информированы о составе курительной жидкости. Почти половина из тех, кто курит е-сигареты, не собираются бросать свою пагубную привычку, не понимая какими могут быть последствия для их здоровья. Следовательно, наша задача — донести до их сознания все опасные моменты вейпинга в доступной и понятной форме.

Мы разработали профилактический информационный материал для пропаганды здорового образа жизни в виде буклетов — «Электронные сигареты — это вред или благо», «Осторожно- электронная сигарета!» и презентации «Что нужно знать о влиянии электронных сигарет на организм».

В буклетах в краткой и доступной форме описывается, что такое вейп, о чем должен знать курильщик электронных сигарет, какой вред наносится организму человека различными химическими соединениями, входящими в состав курительной жидкости, какими законами регламентируется вейпинг.

В презентации дается более подробная информация о компонентах курительной жидкости таких как — пропиленгликоль, глицерин, никотин, ароматизаторы, о том, как они действуют на организм, какие заболевания могут развиваться в результате длительного употребления электронных сигарет. Почему некоторые широко распространенные представления о вейпинге являются мифами т. е. ложью.

Свой профилактический продукт мы выложили в публичную страницу— Healthy person, созданную ВКонтакте. Ежедневно на страницу заходят 15-17 человек. На сегодняшний день презентацию просмотрели около 200 человек, из них 93 — написали в своих комментариях, что представленная информация актуальная, интересная, нужная. Просмотрели буклеты — 143 человека, из них 59 человек написали, что взяли на вооружение некоторые рекомендации.

Кроме информирования студентов через социальную сеть, также проходили очные выступления перед группами студентов и перед учащимися школ. Выступления прошли в группах 101,102,103,104,105 специальности Лечебное дело, а также в школах № 13 поселка Бобровский (4–7 классах) и школе № 7 села Патруши Сысертского района (в 5–10 классах). От классных руководителей получены благодарности за предоставление актуальной и полезной информации.

После выступлений проводился краткий опрос, содержащий 3 вопроса:

1. Актуальна ли представленная информация о вейпинге? Положительно ответили 71% респондентов.

2. Эта информация полезна для всех или только для вейперов? Положительно ответили 89% учащихся.

3. Может ли заставить пересмотреть свои взгляды на вейпинг такая информация? «Да» утверждают 46% учащихся.

Таким образом, итоговый опрос, проведенный после выступлений показал актуальность, полезность и необходимость такой работы.

Свою работу мы собираемся продолжать, используя страницу в социальных сетях. Будут размещаться различные материалы, освещающие последствия употребления Е-сигарет.

Список литературы

1. Антонов, Н. С. электронные сигареты: оценка безопасности и рисков для здоровья / Н. С. Антонов, Г. М. Сахарова, В. В. Донитова, А. А. Котов и др. // Пульмонология. — 2014. — №3. — С. 122-127.

2. Журавская, Е. О. Безопасная альтернатива сигаретам или серьезный удар по организму? / Е. О. Журавская, Е. О. Вейпинг // Молодой ученый. — 2019. — № 5 (243). — С. 52–53. — URL: <https://moluch.ru/archive/243/56196/> (дата обращения: 17.03.2023).

3. Канавина, С. С. Методические рекомендации для специалистов и волонтеров по профилактике вейпинга / С. С. Канавина. — Иркутск : Центр оперативной типологии ИП Юмашева А. Н. 2021 — 31 с.

4. Кожевникова, Т. Н. Проблема табакокурения подростков: вчера, сегодня, завтра / Т. Н. Кожевникова, Н. А. Геппе, И. М. Османов, Н. Ф. Герасименко и др. // Педиатрия. Приложение к журналу Consilium Medicum. — 2021. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-tabakokureniya-podrostkov-vchera-segodnya-zavtra> (дата обращения: 17.03.2023).

5. Муханова, С. К. Оценка безопасности электронных сигарет / С. К. Муханова, А. Р. Шопеева, Т. С. Нургожин // Евразийский Союз Ученых. — 2018. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-bezopasnosti-elektronnyh-sigaret> (дата обращения: 17.03.2023).

6. Новоселова, Е. Н. Борьба с курением как фактор формирования здорового образа жизни / Е. Н. Новоселова // Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. — 2019. — Том 25. — №4. — С. 309 — 323. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/borba-s-kureniem-kak-faktor-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni> (дата обращения: 16.03.2023).

7. Турчина, Ж. Е. Использование электронных сигарет в молодежной среде: современный взгляд, инновационные подходы к регулированию проблемы / Ж. Е. Турчина, А. И. Бакшеев, О. В. Андреев, В. В. Гусаренко и др. // Социология. — 2023. — №3. — С. 206 — 213. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-elektronnyh-sigaret-v-molodyozhnoy-srede-sovremennyy-vzglyad-innovatsionnye-podhody-k-regulirovaniyu-problemy> (дата обращения: 17.03.2023).

АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ИХ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ И ЕЕ ПРОФИЛАКТИКА

Билык Диана Александровна,

студентка, Волгоградский государственный социально-педагогический университет; 400005, г. Волгоград, пр. им. В. И. Ленина, д. 27; batalina_vasilisa@mail.ru

Научный руководитель:

Хомутова Елена Васильевна,

SPIN-код: 9170-6234, старший преподаватель, Волгоградский государственный социально-педагогический университет; 400005, г. Волгоград, пр. им. В. И. Ленина, д. 27

Ключевые слова: аддикция, аддиктивное поведение, подростки, поведение подростков, причины аддиктивного поведения, школьная образовательная среда, социализация подростков, психофизические состояния, профилактика аддиктивного поведения, профилактические мероприятия.

Аннотация. Анализируются факторы, которые влияют на появление и развитие аддиктивного поведения подростков. Приводятся данные результатов эмпирического исследования при помощи сравнения физического и эмоционального состояния указанных групп лиц. Проводится анализ полученных результатов для выявления в поведении у испытуемых аддиктивного поведения для дальнейшей профилактики.

Нами было что 20% всех респондентов склонны в аддиктивном поведении (табакокурению и никотиновой зависимости). В основном школьники начинают курить «за компанию». При этом лишь 10% детей указали что их родители негативно относятся к данным вредным привычкам, остальные участники опроса затруднились с ответом. Наблюдение за курящими школьниками на уроках физической культуры показало, что они быстрее устают и испытывают нехватку кислорода при физических нагрузках.

ADDICTIVE BEHAVIOR OF ADOLESCENTS AND ITS INFLUENCE ON THEIR PSYCHOPHYSICAL STATE. THEORETICAL SUBSTANTIATION OF THE PROBLEM AND ITS PREVENTION

Bilyk Diana Alexandrovna,

Student, Volgograd State Social and Pedagogical University; Russia, Volgograd

Scientific adviser:

Khomutova Elena Vasilievna,

Senior Lecturer, Volgograd State Socio-Pedagogical University; Russia, Volgograd

Keywords: addiction, addictive behavior, adolescents, adolescent behavior, causes of addictive behavior, school educational environment, socialization of adolescents, psychophysical conditions, prevention of addictive behavior, preventive measures.

Abstract. The factors that influence the emergence and development of addictive behavior in adolescents are analyzed. The results of an empirical study are presented by comparing the physical and emotional state of these groups of people. An analysis of the results obtained is carried out to identify addictive behavior in the subjects for further prevention.

We found that 20% of all respondents are prone to addictive behavior (tobacco smoking and nicotine addiction). Basically, schoolchildren begin to smoke “for the company.” At the same time, only 10% of children indicated that their parents have a negative attitude towards these bad habits, the rest of the survey participants found it difficult to answer. Observation of schoolchildren who smoke at physical education lessons showed that they get tired faster and experience a lack of oxygen during physical exertion.

На современном этапе развития общества наблюдается продолжение тенденции развития аддиктивного поведения среди всех жителей планеты. Следует сказать, что после своего совершеннолетия граждане нашего государства имеют полное право в выборе того или иного образа поведения, даже если оно является аддиктивным. Однако в подавляющем большинстве случаев человек не приходит к деструктивному образу жизни по достижении возраста восемнадцати лет, ведь было бы странно, если бы первая мысль, которая появлялась после получения дееспособности была о том, как начать курить или регулярно употреблять алкоголь или иные неблагоприятные вещества, безусловно, мы имеем в виду и иные вредные привычки. В свою очередь это несет негативные последствия во всех смыслах этого слова. Так, например, из-за длительного употребления алкоголя и никотиносодержащих элементов могут появляться патологии не только у того, кто делает выбор в пользу подобного, но и у будущего поколения. Из-за отсутствия контроля и профилактики у подростков и возникает аддиктивное поведение.

Подростковый возраст является наиболее уязвимым, так как «Я-концепция», которая формируется в данном возрасте, очень сильно подвержена мнению сверстников и наименее расположена к пониманию старшего поколения, ведь на данном этапе подростку важно показать

свою «взрослость». Тот факт, что подростки подвержены мнению сверстников и могут вступить в асоциальную группу вполне обоснован. Если ребенок изначально находится в семье, микроклимат которой представляет собой любовь, уважение, взаимопонимание, он станет успешным базисом для того, чтобы не пойти на поводу у «тенденций взрослости» [2]. Однако даже это не является гарантией потенциально правильного выбора подростка, а это ведет к проблемам как психологическим, так и физическим. Таким образом, **целью** нашей работы является изучение влияния школьной социализации на аддиктивное поведение подростка.

В качестве **гипотезы** нами было выдвинуто следующее предположение: аддиктивное поведение подростка имеет социальный характер, напрямую коррелируя с психофизическим состоянием подростка.

Эмпирическую базу исследования составили 22 школьника МОУ Гимназии № 1 г. Волгограда в возрасте от 14 до 16 лет.

Прежде всего стоит сказать, что мы будем говорить исключительно о химических аддикциях, так как они, по нашему мнению, наиболее распространены среди подростков. Об этом позволяет говорить собственный опыт, который был получен в ходе обучения в школе, наблюдения за школьниками в период адаптационных практик и т. д.

Наши исследования проводились на базе школы, в которой проводилась педагогическая практика от ВГСПУ, поэтому была предоставлена возможность в ходе классного часа получить необходимые нам данные. Во-первых, было проведено анкетирование, в ходе которого мы смогли выяснить, что лишь 20% всех респондентов склонны к аддиктивному поведению. В основном результаты показали склонность к табакокурению и никотиновой зависимости. Однако в конце анкетирования для его участников был предложен открытый вопрос, который звучит так: «Опишите отношение ваших родителей к алкоголю, сигаретам или иным нежелательным веществам. Как думаете, какова бы была их реакция на то, если бы они узнали о том, что вы, в примеру, курите?». Стоит сказать, что нами был выбран подобный тип вопроса потому, что он помогает увидеть те отличия, которые позволяют говорить о достоверности ответов, ведь анкеты были анонимными. То есть, мы исключаем возможность ответить «отношение негативное» или «отношение позитивное». Интересным стал тот факт, что 10% описали негативное отношение родителей к подобного рода зависимостям, добавив, что их родители знают об их зависимости, но при этом относятся негативно. Однако 90% не смогли дать ответ на данный вопрос.

Было выдвинуто предположение, что школьники побоялись высказываться по данной проблеме, чтобы максимально сохранить свою анонимность, ведь классный руководитель вполне сможет угадать почерк

каждого. Вероятно, поэтому 60% писали минимальные ответы строчными буквами

Далее рассмотрим результаты ответа в вопрос о том, почему по их мнению сверстники приходят к тому, чтобы начать употреблять алкоголь или никотиносодержащие продукты. Были даны следующие варианты ответа:

- а) Потому что изначально нравится вкусоароматические свойства;
- б) «За компанию»;
- в) Потому что берут с кого-то пример;
- г) Свой вариант ответа.

Как следствие 70% опрошенных считают, что ответ «за компанию» наиболее полно описывает причину к началу аддиктивного поведения. Следовательно, как было сказано ранее, влияние социальной адаптации прямо пропорционально выбору химических аддикций.

Уже на данной стадии исследования можно сказать, что теоретическая база подтвердилась на практике, однако данных результатов недостаточно, чтобы подвести итоги. Поэтому следующий заданный вопрос был направлен на понимание того, какие последствия влечет за собой подобный образ жизни. Выяснилось, что практически все опрошенные (80%) считают, что алкоголь, сигареты и наркотики влекут за собой «рак», но другие 20% назвали помимо него еще цирроз и гипертонию.

По-нашему мнению подобная обстановка не совсем располагала к искренности респондентов, поэтому с каждым из них была проведена беседа, в ходе которой было выяснено, что подвержены такой вредной зависимости как курение порядка 30% собеседников, а в анкете они не написали правду, потому что подвергаются тотальному контролю со стороны классного руководителя.

Далее мы провели наблюдение на уроке физической культуры с определенной фиксацией результатов, для того, чтобы посмотреть на физическое состояние учащихся и сравнить показатели курящих и некурящих. Как следствие было выяснено, что уже на разминочной пробежке подростки склонные к аддиктивному поведению уставали быстрее при том, что темп изначально был у всех один. Данные наблюдения позволяют говорить о том, что не имея длительного опыта никотинопотребления уже возникают проблемы с нехваткой кислорода при физической нагрузке.

Основываясь на исследованиях множества ученых, мы можем сказать, что к психическим последствиям такого образа жизни можно отнести следующее:

1. Равнодушие к социальным проблемам, отсутствие устойчивых и сформированных индивидуальных интересов, какой-либо увлеченности;

2. Обособление от взрослых, агрессивность к обществу, солидарность с возрастной группой.

Следовательно, мы говорим о разрушительном влиянии не только на физическое здоровье подростка, но и в психическое.

В данной ситуации мы считаем очень важно включать индивидуальные профилактические формы в образовательный процесс, они включают консультирование, беседу, рассказ, которые проводятся один на один. Чаще используются с молодыми людьми, у которых про диагностирована склонность к табакокурению или которые уже имеют опыт использования табачных веществ. Ведь как правило, такие формы реализуются педагогом-психологом в контексте педагогического сопровождения детей и молодых людей, имеющих проблемы в сфере социальной адаптации, и довольно редко включаются в специальные профилактические программы [8]. Также немаловажно приобщать подростка не просто к пробежкам в занятиях физической культуры, а увеличить физическую нагрузку после которой не будет возникать желания курить, так как многие исследования показывают, что высокая физическая активность у курильщика вызывает тошноту и нежелание курить.

Подводя итог, хочется сказать, что аддиктивное поведение подростков, имея качественно социальную причину, несет разрушительное влияние не только в психическое состояние, но и в физическое. Как мы выяснили, влияние среды на подростка очень велико, и не всегда воспитание позволяет предотвратить импульс к побуждению аддикции. Поэтому следует обратить большое внимание в профилактику как психологическую, так и физическую, ведь зачастую психологи редко занимаются подобными вопросами в школе, оставляя это классному руководителю, а уроки физической культуры позволяют прогуливать, что ведет к развитию аддикции подростка.

Список литературы

1. Асеева, А. Д. Психологические особенности личности, способствующие развитию зависимого поведения / А. Д. Асеева // Научный журнал КубГАУ. 2014. — № 101. — С. 129–145.
2. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. — Санкт-Петербург : Питер, 2008. — 398 с.
3. Болотова, А. К. Психология развития и возрастная психология / А. К. Болотова, О. Н. Молчанова. — Москва : Издательский дом Высшей школы экономики, 2012. — 526 с.
4. Вострокнутов, Н. В. Антинаркотическая профилактическая работа с несовершеннолетними групп социального риска: руководство для специалистов социальных практик / Н. В. Вострокнутов. — Москва: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004. — 182 с.
5. Гоголева, А. В. Аддиктивное поведение / А. В. Гоголева. — Ижевск : издательский дом «Удмуртский университет», 2001 — 340 с.

6. Максимова, Н. Ю. О склонности подростков к аддиктивному поведению / Н. Ю. Максимова // Психологический журнал. — 1996. — Том 17. — № 3. — С. 149–152.

7. Семья и дети в антинаркотических программах профилактики, коррекции, реабилитации / Н. К. Харитонов [и др.]. Руководство для школьных и медицинских психологов, социальных работников, врачей. — Москва : Министерство образования, ООО «Фирма „Вариант“», 2003. — 240 с.

8. Технологии социальной работы с молодежью : учеб. пособие / под редакцией Н. Ф. Басова. — Москва : КНОРУС, 2016. — 392 с.

9. Хасан, Б. И. Образование в области профилактики аддиктивных форм поведения / Б. И. Хасан. — Красноярск : Красноярский гос. ун-т., 2003. — 335 с.

О ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Бусыгина Дарья Станиславовна,

студентка, Российский государственный профессионально-педагогический университет; 620143, г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, д. 11; dbusiginaa@yandex.ru

Научный руководитель:

Бараковских Ксения Николаевна,

SPIN-код: 2993-0116, старший преподаватель, кафедра теории и методики физической культуры, Российский государственный профессионально-педагогический университет; 620143, г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, д. 11; dekanat-fk@bk.ru

Ключевые слова: высшие учебные заведения, здоровьесбережение, здоровьесберегающее образовательное пространство, средства здоровьесбережения, студенты, здоровье студентов, сохранение здоровья.

Аннотация. В данной статье рассмотрены понятия здоровьесбережение, здоровьесберегающие пространство. Представлены результаты опроса студентов ФГАОУ ВО «РГППУ» в отношении их удовлетворенности пространством, в котором осуществляется их образовательный процесс. Было выявлено, что к факторам, негативно влияющим на здоровье студенты прежде всего относят травмы, стрессы и вредные привычки. При этом половина респондентов призналась, что состояние их здоровья влияет на успешность обучения в вузе. Настораживает тот факт, что около 70% студентов не знают о мерах поддержки здоровья обучающихся в РГППУ что свидетельствует о недостаточной работе вуза над распространением информации о проектах или мероприятиях этого направления. Для решения этой проблемы на наш взгляд необходимо активизировать информационную работу среди обучающихся.

ABOUT HEALTH-SAVING EDUCATIONAL SPACE IN THE SYSTEM OF HIGHER EDUCATION

Busygina Daria Stanislavovna,

Student, Russian State Vocational Pedagogical University; Russia, Ekaterinburg

Scientific adviser:

Barakovskikh Ksenia Nikolaevna,

Senior Lecturer, Department of Theory and Methods of Physical Culture, Russian State Vocational Pedagogical University; Russia, Ekaterinburg

Keywords: higher education institutions, health preservation, health-saving educational space, health-saving means, students, student health, health preservation.

Abstract. This article discusses the concepts of health saving, health-saving space. The results of a survey of students of the Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "RSVPU" regarding their satisfaction with the space in which their educational process is carried out are presented.

It was found that the factors that negatively affect the health of students primarily include injuries, stress and bad habits. At the same time, half of the respondents admitted that their state of health affects the success of studying at a university. It is alarming that about 70% of students do not know about the measures to support the health of students at RSPPU, which indicates the insufficient work of the university on the dissemination of information about projects or events in this area. To solve this problem, in our opinion, it is necessary to intensify information work among students.

На современном этапе развития общества государство ставит задачу по сохранению и укреплению здоровья своих граждан, чтобы добиться эффекта необходимо проработать методы и инструменты реализации для всех возрастных групп. Наибольший эффект позволят достигнуть мероприятия, направленные на следующие возрастные группы: дошкольники, школьники, студенты. Ведь в раннем возрасте проще привить ценности здорового образа жизни, минимизировать наличие или негативное влияние вредных привычек. Так как значительная часть формирования личности человека выпадает на период обучения в школе и вузе — необходимо минимизировать негативные факторы, влияющие на здоровье человека. Обучающиеся получают большой поток информации через различные технические средства, меняются образовательные стандарты, учебные материалы — все это оказывает комплексное влияние на их организм и требует больших умственных, психологических и иных затрат.

Современные исследования показывают, что проблема здоровья подрастающего поколения выходит за границы здравоохранения. Если ранее ухудшение здоровья детей в школьные годы рассматривалось как результат неблагоприятного воздействия только социально-экономического и экологического факторов, сейчас поднимается проблема отрицательного влияния на здоровье обучающихся педагогических факторов,

т. е. проблема сохранения и укрепления их здоровья, переходит в педагогическую плоскость [2].

Эксперты отмечают, что вопросы здоровьесбережения в высших учебных заведениях исследованы недостаточно. На сегодняшний день нагрузка на студентов возрастает. Студенты все больше погружаются в обучение, написание научных статей, рефератов и проектов различной направленности. В соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении высшего профессионального образования (высшем учебном заведении)» №71 от 14.02.2008 устанавливается норма учебной нагрузки, которая не должна превышать более 54 академических часов в неделю, включая все виды аудиторной и внеаудиторной учебной нагрузки по освоению основной образовательной программы и факультативных дисциплин. Поэтому необходимо создавать здоровьесберегающие пространства в высших учебных заведениях, которые позволят сохранять баланс, ментальное и физическое здоровье.

Здоровьесбережение — это активность людей, направленная на улучшение и сохранение здоровья, а также согласованность и единство всех уровней жизнедеятельности человека [6].

Существуют следующие средства здоровьесбережения:

1. Средства двигательной направленности.
2. Оздоровительные силы природы.
3. Гигиенические факторы.

К средствам двигательной направленности можно отнести различные двигательные действия, которые направлены на здоровьесбережение это: физкультурные минутки, физические упражнения, новые физкультурно-спортивные виды — йогу, стретчинг (растяжку), занятия с использованием ролика МФР и другое.

К оздоровительным силам природы можно отнести проведение занятий на открытом воздухе, с различными температурными режимами. Благодаря этому мы способствуем активизации биологических процессов в организме, которые способствуют повышению работоспособности, минимизации утомления [5].

К гигиеническим факторам относиться личная, общественная гигиена, чистота тела, чистота воздуха, чистота места занятий, соблюдение режима дня, стремление к сбалансированному питанию [7].

При оптимальном условии использования вышеперечисленных средств, система образования, а именно педагоги смогут повысить уровень здоровья обучающихся в рамках обучения в высших учебных заведениях.

Так, в Российском государственном профессионально-педагогическом университете реализуются следующие направления здоровьесберегающей деятельности:

- студентам предложена возможность занятий в Спортивном клубе РГППУ по следующим направлениям: бокс; кикбоксинг; легкая атлетика; мини-футбол; шахматы; шашки; дзюдо; самбо; баскетбол; волейбол;
- спортивно-массовые мероприятия в соответствии с графиком проводимых мероприятий («Лыжня России», полумарафон «Забег», комплекс «ГТО», «Кросс нации»).

Но для успешной реализации развития здоровьесберегающей деятельности, большое значение имеет то пространство, в котором реализуется образовательный процесс, которое можно отнести к гигиеническим факторам.

Здоровьесберегающее пространство образовательного учреждения — это совокупность условий, организуемых администрацией образовательного учреждения, всем педагогическим коллективом при обязательном участии самих студентов с целью обеспечения охраны и укрепления здоровья, создания оптимальных условий работы педагогов [1].

Знакомы ли студенты с работой вуза в этой области? Знакомы ли они с понятиями «здоровьесбережение» и «здоровьесберегающие пространство»? Чтобы получить ответы на эти вопросы мы провели опрос среди студентов РГППУ.

Опрошено 130 человек, из них 78 женщин (60%) и 52 мужчин (40%). Возраст опрошенных составлял от 20 до 24 лет. Более 60% из них не имеют хронических заболеваний с сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, пищеварительной, нервной системами.

Благодаря опросу удалось выяснить, наиболее частые факторы, влияющие негативно на здоровье студентов, это:

- травматизм;
- проблемы с ментальным здоровьем (депрессии, стрессы и другое);
- курение;
- алкоголь;
- неполноценное питание;
- нарушение сна.

При ответе на вопрос «Влияет ли состояние вашего здоровья на успехи в учебе?» более 50% процентов, опрошенных ответили «скорее да, чем нет» и более 20% «да», что является достаточно высоким показателем.

На вопрос «Знакомы ли вы с термином „Здоровьесбережение“?» 88,9% студентов ответили «да» и всего 11,1% ответили нет. Можно сделать вывод, что большая часть студентов знакома с данным понятием.

На вопрос «Знаете ли вы о реализации каких-либо проектов/мероприятий этого направления от нашего вуза?» более 70% опрошенных ответили нет, что свидетельствует о недостаточной работе вуза над распространением информации о проектах или мероприятиях этого направления.

На вопрос, касающийся организации здоровьесберегающего пространства вуза, были получены следующие ответы, результаты которых представлены на диаграмме 1.

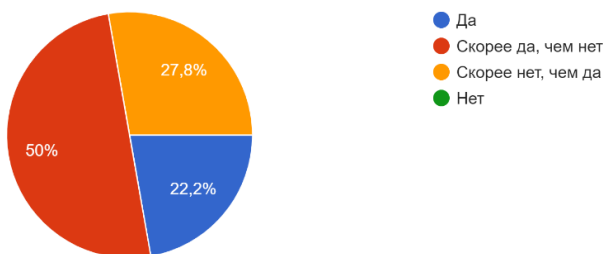


Диаграмма 1. Результаты ответа на вопрос «довольны ли Вы здоровьесберегающим пространством нашего университета?»

В результате мы видим, что 50% опрошенных студентов в большей степени удовлетворены существующими пространствами по здоровьесбережению и менее 30% неудовлетворены. Чтобы уменьшить количество неудовлетворенных следует провести обсуждения, по итогам которых попытаться найти пути решения данной проблемы.

Последний вопрос был с развернутым ответом, студенты могли написать «Чего, по Вашему мнению, не хватает в здоровьесберегающем пространстве нашего университета?». Студенты предложили следующие варианты:

- «Мед. персонала в самом университете, наличия в каждом кабинете медицинских средств первой доврачебной помощи (в т. ч. Спортивных залах), путевок в санаторий, кислородные коктейли, правильная и здоровая пища»;
- «Пункта психологической помощи»;
- «Мероприятий на направленных на здоровьесбережение»;
- Создание большего количества зон отдыха во время перерывов.

Анализируя ответы на поставленный вопрос, следует отметить, что пункт психологической помощи в ФГАОУ ВО «РГППУ» уже ведет свою деятельность, в связи с чем можно сделать вывод, что следует больше внимания уделить информационной деятельности в отношении работы данного пункта, чтобы студенты были ознакомлены с направлениями его деятельности, графиком работы, и они могли по необходимости пользоваться его услугами.

Подводя итог, можно сказать, что здоровьесберегающие пространство в ФГАОУ ВО «РГППУ» находится в стадии развития, но в то же время реализуется практическая деятельность по усовершенствованию имеющегося — появляются комфортные зоны отдыха для студентов, осуществляется ремонт помещений, используемых в образовательном процессе, активно реализуется деятельность технопарка универсальных педагогических компетенций, большое внимание уделяется физкультурно-оздоровительной деятельности в рамках деятельности спортивного клуба РГППУ. Не может не радовать то, что студенты заинтересованы в данном вопросе, не остаются равнодушными и предлагают актуальные решения по совершенствованию и развитию здоровьесберегающего пространства, в котором они реализуют свою образовательную деятельность, а руководство делает все возможное для реализации данного направления в образовательном пространстве своего вуза.

Список литературы

1. Гараева, Е. А. Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании: учебное пособие / Е. А. Гараева ; Оренбургский государственный университет. — Оренбург : ОГУ, 2013. — 175 с.
2. Жуков, О. Ф. Концептуальные основы здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений / О. Ф. Жуков // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Гуманитарные науки. — № 3 (15). — С. 130. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontseptualnye-osnovy-zdoroviesberegayuschey-deyatelnosti-obrazovatelnyh-uchrezhdeniy> (дата обращения: 13.02.2023).
3. Логинов, Д. В. Реализация здоровьесберегающего образования в педагогических вузах / Д. В. Логинов, Е. А. Кишиневский, В. С. Суханов // Проблемы современного педагогического образования. — 2019. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/realizatsiya-zdoroviesberegayuschego-obrazovaniya-v-pedagogicheskikh-vuzakh> (дата обращения: 13.02.2023).
4. Мухсанов, И. В. Педагогические условия формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы / И. В. Мухсанов, М. М. Гаирбеков // Мир науки, культуры, образования. — 2020. — № 2 (81). — С. 248–250. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-usloviya-formirovaniya-potrebnosti-v-zdorovom-obraze-zhizni-u-obuchayuschihsya-vysshey-shkoly> (дата обращения: 13.02.2023).
5. Сайфиева, С. С. Здоровье дошкольника и здоровьесберегающие технологии / С. С. Сайфиева // Сборник материалов Ежегодной международной научно-практической конференции «Воспитание и обучение детей младшего возраста».

та». — 2016. — №5. — С. 883–885. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovie-doshkolnika-i-zdoroviesberegayuschie-tehnologii-1> (дата обращения: 13.02.2023).

6. Хомич, Е. С. Здоровьесберегающее пространство ДОУ с учетом ФГОС / Е. С. Хомич // Инновационные педагогические технологии: материалы IV Междунар. науч. конф. г. Казань : Бук, 2016. — С. 234–236. — URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/190/10451/> (дата обращения: 13.02.2023).

7. Шаповалов, А. В. Содержание здоровьесберегающей педагогической деятельности общеобразовательной организации/ А. В. Шаповалов, С. А. Хазова, А. А. Клименко // Гуманитарные науки. — 2016. — №3 (35) — С. 76–82. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/soderzhanie-zdoroviesberegayushey-pedagogicheskoy-deyatelnosti-obscheobrazovatelnoy-organizatsii> (дата обращения: 13.02.2023).

ПРОФИЛАКТИКА НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Ваганова Виктория Алексеевна,

студентка, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнёва; 660037, г. Красноярск, пр. имени газеты «Красноярский рабочий», д. 31; vaganovaviktoria03@gmail.com

Научный руководитель:

Мельничук Артём Александрович,

SPIN-код: 9113-1949, кандидат педагогических наук, доцент, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнёва; 660037, г. Красноярск, пр. имени газеты «Красноярский рабочий», д. 31

Ключевые слова: никотиновая зависимость, курение, вредные привычки, здоровье студентов, студенты, высшие учебные заведения, профилактика никотиновой зависимости, сохранение здоровья, никотин.

Аннотация. Курение — главная угроза здоровью и основная причина россиян. Прежде всего, от табачного дыма страдает легочная система, разрушаются механизмы защиты легких, и развивается хроническое заболевание — бронхит курильщика. Приобщение к курению нередко происходит в студенчестве, что связано с влиянием микросреды, ближайшего окружения и доказывает необходимость начала профилактики курения в более раннем возрасте, среди учащихся школ и первокурсников. У курящих студентов доминируют два вида курительного поведения: поддержка и потребность в расслаблении. Профилактика должна носить комплексный характер, учитывать психологические особенности молодежи, склонной к никотиновой зависимости. Ключевым компонентом профилактики табакокурения среди студентов является осознание негативных последствий для сознательного отказа от курения, пока имеется слабая никотиновая зависимость. Важно отметить, что из обследованных курящих студентов в ближайшем будущем планируют бросить курить только 37%, когда-нибудь планируют бросить — 45%, никогда не планируют этого делать — 18%.

PREVENTION OF NICOTINE ADDICTION IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF STUDENTS

Vaganova Victoria Alekseevna,

Student, Siberian State University of Science and Technology named after Academician M.F. Reshetnev; Russia, Krasnoyarsk

Scientific adviser:

Melnichuk Artyom Alexandrovich,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Siberian State University of Science and Technology named after Academician M.F. Reshetnev; Russia, Krasnoyarsk

Keywords: nicotine addiction, smoking, bad habits, student health, students, higher education institutions, prevention of nicotine addiction, maintaining health, nicotine.

Abstract. Smoking is the main threat to health and the main cause of Russians. First of all, the pulmonary system suffers from tobacco smoke, the lung defense mechanisms are destroyed, and a chronic disease develops — smoker's bronchitis. Introduction to smoking often occurs among students, which is associated with the influence of the microenvironment, the immediate environment and proves the need to start smoking prevention at an earlier age, among schoolchildren and first-year students. Smoking students are dominated by two types of smoking behavior: support and the need for relaxation. Prevention should be comprehensive, taking into account the psychological characteristics of young people prone to nicotine addiction. A key component of tobacco prevention among students is the awareness of the negative consequences for consciously quitting smoking while there is a mild nicotine addiction. It is important to note that only 37% of the surveyed smoking students plan to quit smoking in the near future, 45% plan to quit someday, and 18% never plan to do so.

Проблема табакокурения в настоящее время приобрела социально-экономический характер и настойчиво требует разработки предупредительных мер в целях защиты интересов личности и общества. По мнению ВОЗ табак рассматривается как «оружие массового поражения».

Курение — главная угроза здоровью и основная причина смертности россиян. Расчёты, приведённые ведущими российскими учёными и экспертами ВОЗ, показали, что в Мирове курят около 1 миллиарда человек, для которых курение является частью образа жизни. В России курят 44 млн взрослых — это 40 % населения страны: 62 % — мужчины, 22 % — женщины. Россиянин выкуривает более 17 сигарет в день.

В последнее время растёт число курящих среди подростков, молодёжи и женщин. Это катастрофическая тенденция приведёт к дальнейшей деградации россиян и росту смертности от рака, сердечно-

сосудистых заболеваний. Особенный вред курения для детей и подростков обусловлен физиологией еще незрелого организма.

Человек растет и развивается довольно долго, иногда до 23 лет. Чтобы организм нормально сформировался, все эти годы к его клеткам должно поступать нужное количество кислорода и питательных веществ, но ни в коем случае не токсинов — в том числе и из табачного дыма [3, с. 15].

Начавшие курить до 15 лет в 5 раз чаще умирают от рака лёгких, чем те, кто начал курить после 25 лет. В 15 лет у каждого российского подростка формируется выраженная табачная зависимость. Такие молодые курильщики, скорее всего, продолжают курить и во взрослом возрасте. Этот факт тревожен ещё и тем, что курение активно распространяется среди девочек-подростков, и эта тенденция способствует тому, что курящих взрослых женщин скоро будет не меньше, чем мужчин.

К сожалению, многие курильщики, даже зная все медицинские аспекты воздействия никотина на организм, обладая достаточно широкой информацией о вреде курения, зачастую не могут отказаться от вредной привычки.

Поэтому привитие школьникам элементов здорового образа жизни, умения отказаться от предложенной сигареты является весьма актуальной проблемой.

Педагог должен быть знаком с начальными проявлениями и динамикой развития этой вредной привычки. В самом процессе курения наиболее ярко проявляется стремление подражать взрослым и чувствовать себя взрослым.

Подросток при курении копирует все детали этого процесса, характерные для того лица, которому он стремится подражать. При негативном отношении родителей к этой патологической привычке ребенок начинает курить тайком в компании сверстников, вдали от взрослых. В процессе курения реализуется стремление подростков к группированию. Чтобы купить сигареты, подросток начинает «выкраивать» деньги из выдаваемых родителями на различные цели (завтраки, кино). Появляется страстное желание с шиком вынуть из кармана пачку в красивой упаковке и броскими этикетками, распечатать, вынуть сигарету, закурить и угостить сверстников. И у большинства подростков на первых этапах курение вызывает неприятные ощущения (кашель, першение в горле, головокружение, тошноту).

Прежде всего, от табачного дыма страдает легочная система, разрушаются механизмы защиты легких, и развивается хроническое заболевание — бронхит курильщика. Часть табачных ингредиентов растворяется в слюне и, попадая в желудок, вызывает воспаление слизистой, впоследствии развивающееся в язвенную болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки [1, с. 18].

Крайне вредно табакокурение сказывается на деятельности сердечнососудистой системы и часто приводит к сердечной недостаточности, стенокардии, инфаркту миокарда и другим заболеваниям. Содержащиеся в табачном дыме радиоактивные вещества иногда способны вызывать образование раковых опухолей. Табачный дым вредно влияет не только на курящего, но и на тех, кто находится рядом с ним.

Причины привыкания к курению различны. На первых порах это, как правило, подражание, затем в процессе курения вырабатывается стойкий условный рефлекс, и, наконец, главная причина — развитие при длительном табакокурении пристрастие к никотину — одной из разновидностей наркомании. При никотиномании развивается характерная наркозависимость от табакокурения, имеющая определенные стадии:

- исчезновении даже при частом курении различных неприятных ощущений в организме и появления навязчивого труднопреодолимого желания курить, переносимость никотина на этой стадии высокая и доходит до 10-15 сигарет в день, у курильщика появляется чувство якобы повышающейся при курении работоспособности, улучшения самочувствия.

- влечение к курению принимает навязчивый характер, при перерыве в курении появляются чувство психического дискомфорта, внутренняя неудовлетворенность, выносливость к никотину повышается, и подросток может выкурить до 20-25 сигарет в день, появляются признаки болезненных нарушений внутренних органов: бронхиты, изменения пульса, колебания артериального давления, появляется расстройство центральной нервной системы в виде нарушений сна, раздражительности;

- более тяжелая стадия никотиномании — на этом этапе бросить курить уже довольно трудно, многие пытаются бросить, но вскоре возобновляют курение под влиянием различных причин: уговоры курящей компании, неприятности.

Ученые разработали различные инновации, помогающие бросить курить [5, с. 35]:

- программируемый портсигар, раскрывающийся в первую неделю один раз в час, потом — через каждые полтора часа, а затем — соответственно часа через три-четыре, при этом из него удастся выудить лишь одну сигарету, но если курильщик попытается заполучить лишнюю сигарету — механизм выходит из строя без всякой возможности дальнейшего ремонта;

- зажигалка с табло на жидких кристаллах и блоком логики: цифры на табло показывают количество сигарет, выкуриваемых за день по заданному плану отвыкания и сверх него, сообщается и дневной ритм курильщика, то есть время, прошедшее между двумя выкуренными сигаретами с надписью: «Не спеши!»

- зажигалка со встроенным миниатюрным устройством при каждом прикуривании исполняет несколько тактов траурного марша;

- пепельница с вмонтированным звуковым устройством: когда курильщик тушит сигарету, раздается натужный кашель с хрипом и бульканьем как у больного бронхиальной астмой;

- пластыри;
- жевательные резинки;
- конфеты.

Ситуация в нашей стране неблагоприятная, число курильщиков не только растет, но активно и молодеет. Необходимо активно проводить профилактику курения: проводить антирекламу курения, рекламу здорового образа жизни. Борьбу с курением и пропаганду о вреде курения необходимо начинать с младшего школьного возраста, используя для этого средства (беседы, лекции, кинофильмы, плакаты), чтобы выработать у подростка отрицательное отношение к курению. К этой работе необходимо привлекать родителей и общественные организации.

Увлечение курением, как и другими вредными привычками и занятиями, ослабевает, если у школьника правильно организован досуг, исключено безделье, он увлекается искусством, наукой, спортом и постоянно обогащается духовно, интеллектуально, физически.

Приобщение к курению нередко происходит в студенчестве, что связано с влиянием микросреды, ближайшего окружения и доказывает необходимость начала профилактики курения в более раннем возрасте, среди учащихся школ и первокурсников. Имеющиеся в литературе сведения указывают на рост числа курильщиков от первого к последнему курсу [6, с. 25]. Большинство студентов начинают курить в возрасте 16-17 лет, когда происходит вхождение во взрослую жизнь без контроля родителей и влияния семьи. В последние годы отмечается неуклонное увеличение курящих женщин и значительное ухудшение состояния их репродуктивного здоровья.

Основной особенностью поведения курящего человека является стремление к уходу от реальности, страх перед обыденной, «скучной» жизнью и неспособность быть ответственным за своё здоровье и поступки [2, с. 11]. Табакокурение сигнализирует о социальном неблагополучии студентов и повышает риск развития нарушений нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, иммунной систем и др.

У курящих студентов доминируют два вида курительного поведения: поддержка и потребность в расслаблении. Курящие студенты, в среднем, имеют слабую никотиновую зависимость, однако рассчитанный индекс курения, учитывающий число сигарет за день, свидетельствует о достаточно высоком риске развития заболеваний, ассоциированных с курением. Курящие студенты имеют достоверно более низкий уровень

нервно-психической устойчивости, уровень показателя моральной нормативности, уровень личностного адаптационного потенциала при более высоком уровне коммуникативных особенностей по сравнению с некоторыми студентами.

Профилактика табакокурения обусловлена не только его значительными общесоматическими последствиями, но и возникающими проблемами формирования табачной зависимости у студентов. Так же профилактика должна носить комплексный характер, учитывать психологические особенности молодёжи, склонной к никотиновой зависимости, выявление которых позволит определить группу риска, наиболее подверженную зависимостям. Ключевым компонентом профилактики табакокурения среди студентов является осознание негативных последствий для сознательного отказа от курения, пока имеется слабая никотиновая зависимость. Важно отметить, что из обследованных курящих студентов в ближайшем будущем планируют бросить курить только 37%, когда-нибудь планируют бросить — 45%, никогда не планируют этого делать — 18%.

Список литературы

1. Дунай, В. И. Курение в студенческой среде: мотивация, уровень никотиновой зависимости и психологические особенности курящих / В. И. Дунай, Н. Г. Аринчина, В. Н. Сидоренко // Медицинский журнал. — 2015. — № 3. — С. 59–61. — URL: https://rep.polessu.by/bitstream/123456789/22161/1/Kurenie_v_studencheskoi_srede.pdf (дата обращения: 12.03.2023).
2. Журавлева, И. В. Студенты: поведенческие риски и ценностные ориентации в отношении здоровья / И. В. Журавлева, Л. Ю. Иванова, Г. А. Ивахненко // Вестник Института социологии. — 2013. — №6. — С. 113 — 129. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/studenty-povedencheskie-riski-i-tsennostnye-orientatsii-v-otnoshenii-zdorovya> (дата обращения: 09.02.2023).
3. Козлов, В. А. Никотиновая зависимость у студентов вузов / В. А. Козлов, В. А. Голенкова, Е. С. Деомидов // Acta Medica Eurasica. — 2016. — №2. — С. 12–17. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nikotinovaya-zavisimost-u-studentov-vuzov> (дата обращения: 09.02.2023).
4. Михайлова, Л. А. Формирование правосознания студента вуза по отношению к здоровому образу жизни и антитабачной политике / Л. А. Михалова, Е. В. Штарк // Сибирское медицинское обозрение. — 2019. — №4. — С. 39–42. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-pravosoznaniya-studenta-vuza-po-otnosheniyu-k-zdorovomu-obrazu-zhizni-i-antitabachnoy-politike> (дата обращения: 09.02.2023).
5. Отравление никотином / Большая медицинская энциклопедия [Электронный ресурс]. — Режим доступа http://doctorland.ru/otravlenie_nikotinom.html (дата обращения: 12.03.2023).
6. Трифонов, С. В. Табакокурение: пути решения проблемы [Электронный ресурс] / С. В. Трифонов, Е. Ю. Лемещенко // Медицинская сестра. — 2013. —

№ 5. — С. 25–29. — URL: http://www2.bigpi.biysk.ru/diplom/file/pip_19_03_2018_03_47_48.pdf (дата обращения: 12.03.2023).

7. Усанова, О. Н. Профилактика табакокурения в студенческой среде [Электронный ресурс] / О. Н. Усанова // Здоровье — основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. — 2010. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-tabakokureniya-v-studencheskoy-srede> (дата обращения: 12.03.2023).

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В ШКОЛЕ

Васильева Оксана Алексеевна,

студентка, Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского; 398020, г. Липецк, ул. Ленина, д. 42; Vas-0x@yandex.ru

Акиньшина Ольга Николаевна,

SPIN-код: 4132-2489, кандидат педагогических наук, доцент, Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского; 398020, г. Липецк, ул. Ленина, д. 42

Ключевые слова: общеобразовательные учебные заведения, психологическая безопасность, безопасная образовательная среда, педагогические риски, ангедония, психологические травмы.

Аннотация. Одной из задач современной психолого-педагогической науки является изучение факторов риска, угрожающих психологической безопасности образовательной среды, и условий, способствующих её защищённости.

Психологическая безопасность является основным условием для позитивного развития всех участников образовательной среды и основой для формирования безопасности образовательной среды. Психологическая травма и её последствия могут негативно повлиять на мировоззрение ребёнка; под угрозой оказывается ощущение стабильности и безопасности окружающего мира. В статье представлены результаты исследования психологической безопасности в школьной среде. Использован опросник детской депрессии, который разработала Maria Kovacs. Он содержит следующие шкалы: ангедония, неэффективность, межличностные проблемы, негативное настроение и самооценка. В ходе анонимного опроса учащихся 8-х классов средней общеобразовательной школы Липецкой области нами были получены следующие результаты: выраженное негативное состояние выявлено у 20% обучающихся; негативная самооценка у 11%; межличностные проблемы наблюдаются у 17% детей; с учебной неэффективностью сталкиваются 14% респондентов; а ангедонией страдают 38% учеников.

PSYCHOLOGICAL SAFETY IN SCHOOL

Vasilyeva Oksana Alekseevna,

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

Akinshina Olga Nikolaevna,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Federal State Budgetary, Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky; Russia, Lipetsk

Keywords: general education institutions, psychological safety, safe educational environment, pedagogical risks, anhedonia, psychological trauma.

Abstract. One of the tasks of modern psychological and pedagogical science is the study of risk factors that threaten the psychological safety of the educational environment, and the conditions that contribute to its security.

Psychological safety is the main condition for the positive development of all participants in the educational environment and the basis for the formation of the safety of the educational environment. Psychological trauma and its consequences can negatively affect the worldview of the child; the sense of stability and security of the surrounding world is threatened. The article presents the results of a study of psychological safety in the school environment. The Childhood Depression Questionnaire developed by Maria Kovacs was used. It contains the following scales: anhedonia, inefficiency, interpersonal problems, negative mood, and self-esteem. In the course of an anonymous survey of students in the 8th grade of a secondary school in the Lipetsk region, we obtained the following results: a pronounced negative state was detected in 20% of students; negative self-esteem in 11%; interpersonal problems are observed in 17% of children; 14% of respondents face educational inefficiency; and anhedonia affects 38% of students. psychological safety; educational environment; pedagogical risk.

Психологическая безопасность — это состояние среды, свободное от психологического насилия во взаимодействии, которое способствует удовлетворению потребностей в личностно-доверительном общении, создает референтную ценность в среде и обеспечивает психологическое благополучие включённых в неё участников [1, с. 34].

По мнению отечественных авторов (Е. А. Семёнова, Е. Л. Аршинская, Е. В. Бурмистрова, Е. Б. Лактионова, М. Г. Гераськина и др.), факторами педагогического риска на уровне образовательной среды могут быть: 1) условия обучения в образовательном учреждении (освещённость класса, размеры мебели, вентиляция, параметры печати учебной литературы и проч.); 2) чрезмерная учебная нагрузка учащихся (неравномерное распределение учебной нагрузки, превышение нормативного времени, установленного возрастными и медицинскими нормами на подготовку заданий и др.); 3) межличностные стили общения учителей и родителей (повышенные конфликты между учениками, педагогические конфликты, нарушение детско-родительских отношений и т. п.) [3, 1, 7].

М. М. Безруких к образовательным факторам риска, негативно влияющих на развитие и здоровье учащихся, а значит и на психологическую безопасность образовательной среды, относит такие, как интенсификацию учебного процесса, стратегии обучения, провоцирующие эмоциональное напряжение у учащихся, образовательные методы и приемы, не соответствующие возрастным и функциональным возможностям детей. Среди прочих негативных явлений они выделяют неграмотность учителей в вопросах охраны здоровья, отсутствие системы работы по формированию понимания ценности ЗОЖ, включая профилактику вредных привычек, зависимостей и девиантного поведения [2].

Анализ рисков и угроз, существующих в образовательной среде, убеждает нас, что психологическая безопасность является основным условием для позитивного развития всех участников образовательной среды. Психологическая профилактика угроз позитивному развитию может стать важной основой для формирования безопасности образовательной среды. К кризисам, которые могут оказать серьёзное влияние на учащихся и их родителей, учителей и администрацию школы, относят несчастные случаи с учащимися или преподавателями, грубое насилие, смерть или самоубийство, захват заложников, техногенные катастрофы (пожары, аварии, взрывы и др.) и природные бедствия (землетрясения, наводнения, лавины, ураганы и др.). Психологическая травма и её последствия могут повлиять на мировоззрение ребёнка; под угрозой оказывается ощущение стабильности и безопасности окружающего мира. Реакция детей на травматические события зависит от тяжести ситуации, возраста обучающихся, их индивидуально-психологических и личностных особенностей, в частности сформированности осознанных навыков совладания (копинга) с кризисными обстоятельствами [4, 5].

Мы считаем, что нарушение психологической безопасности является одним из факторов развития депрессивных состояний у детей школьного возраста.

А. Холмогорова и Н. Гаранни полагают, что в современной культуре существуют особые психологические факторы, способствующие росту общего количества переживаемых отрицательных эмоций в виде тоски, страха, агрессии и одновременно затрудняющие их психологическую переработку. По мнению авторов, это специфические ценности и установки, пропагандируемые обществом и воспитываемые во многих семьях как отражение общества в целом. Эти установки становятся частью сознания индивида, создавая психологическую предрасположенность или уязвимость к эмоциональному дистрессу [8].

Внешними социальными факторами, способствующими развитию депрессивных состояний у подростков, могут быть атмосфера страха, в которой растут дети (угроза наказания, постоянного чувство беспо-

мощности), ранняя потеря одного из родителей, распад семьи, конфликты с другими детьми и ряд других причин, вызывающих постоянный стресс [6].

В рамках выпускной квалификационной работы, нами было проведено исследование, с использованием опросника детской депрессии, который разработала Maria Kovacs. Опросник содержит следующие шкалы: ангедония, неэффективность, межличностные проблемы, негативное настроение и самооценка. В ходе анонимного опроса учащихся 8-х классов средней общеобразовательной школы Липецкой области, в декабре 2022 года нами были получены следующие данные. Выраженное негативное состояние выявлено у 20% обучающихся; негативная самооценка у 11%; межличностные проблемы наблюдаются у 17%; с учебной неэффективностью сталкиваются 14%; а ангедонией страдают 38% учеников.

Ангедония — это невротическое состояние, при котором человек лишён чувства радости и из-за этого отсутствия не может получать удовольствие от работы, отношений и всего, что встречается в повседневной жизни; характеризуется апатичным поведением и неспособностью проявлять положительные эмоции.

Используя полученные ответы, мы создали приблизительный, усреднённый портрет ребёнка, который «потерял свою психологическую безопасность»:

- Я часто бываю грустный;
- Я редко бываю уверен, что у меня что-нибудь получится;
- Я многое делаю не так;
- Кое-что доставляет мне радость;
- Я часто бываю плохим;
- Я беспокоюсь о том, что со мной может случиться что-то плохое;
- Я себе нравлюсь;
- Много плохое происходит в результате моих ошибок;
- Я думаю о самоубийстве, но я не совершу его;
- Я плачу редко;
- Я часто испытываю беспокойство;
- Мне не нравится быть с людьми;
- Мне трудно на многое решиться;
- Кое-что в моём облике меня не устраивает;
- Мне часто приходится себя заставлять выполнять школьные задания;
- Я часто сплю плохо;
- Я всё время чувствую себя усталым;
- В большинстве случаев не хочу есть;
- Меня часто беспокоят боли;

- Я часто чувствую себя одиноким;
- Иногда школа приносит мне удовольствие;
- У меня есть друзья, но мне хотелось бы иметь их больше;
- Я учусь не так хорошо, как прежде;
- Если захочу я смогу стать таким хорошим, как другие;
- Я не уверен в том, что меня кто-нибудь любит;
- Как правило, я не делаю того, что мне говорят;
- Я чувствую себя одиноким с людьми.

Образовательная среда — основа любого общества, это главное место, где воспитывается и формируется личность подрастающего поколения, поэтому важно, чтобы все участники чувствовали себя защищёнными. Создание и обеспечение психологической безопасности в образовательной среде должно способствовать гармоничному развитию личности участников.

Список литературы

1. Баева, И. А. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении: практическое руководство / И. А. Баева, Е. В. Бурмистрова, Е. Б. Лактионова, Н. Г. Рассоха. — Санкт-Петербург: Речь, 2006. — 288 с.
2. Безруких, М. М. Ребёнок идёт в школу / М. М. Безруких. — Москва: Academia, 2000. — 245 с.
3. Гераськина, М. Г. Развитие профессиональной компетентности персонала общеобразовательных учреждений в обеспечении личностной безопасности учащихся: автореф. Диссертации кандидата психологических наук. Рязань, 2007. — 21 с.
4. Корытова, Г. С. Защитное и совладающее поведение личности: теоретические основания / Г. С. Корытова. — Улан-Удэ : Издательство Бурятского государственного университета, 2006. — 292 с.
5. Корытова, Г. С. Проблема педагогического взаимодействия в образовательном пространстве вуза / Г. С. Корытова, И. В. Корытов // Глобальная научная интеграция. — 2013. — № 6. — С. 109–112.
6. Костик, Л. Депрессии у детей и подростков / Л. Костик // Социальная сеть работников образования. — URL: <http://nsportal.ru/nachalnayashkola/psikhologiya/2018/05/07/depressii-u-detey-i-podrostkov> (дата обращения: 29.10.2022).
7. Семёнова, Е. А. Взаимодействие и психопрофилактика в образовании / Е. А. Семёнова, Е. Л. Аршинская, Е. И. Жупиева // Альманах современной науки и образования. Москва, 2013. — № 11 (78). — С. 155–157.
8. Холмогорова, А. Б. Эмоциональные расстройства и современная культура / А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гаранян // Консультативная психология и психотерапия. — 1999. — Том 7. — № 2. — С. 61–90.

ЗДОРОВЬЕ — ВАЖНЕЙШАЯ ЦЕННОСТЬ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

Винокурова Полина Михайловна,

студентка, Университетский колледж Оренбургского государственного университета; 460026, г. Оренбург, ул. Одесская, д. 148; vinokurovap109@gmail.com

Научный руководитель:

Чузов Александр Алексеевич,

преподаватель физической культуры, Университетский колледж Оренбургского государственного университета; 460026, г. Оренбург, ул. Одесская, д. 148

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, физическая культура, физическое развитие, физические упражнения, ОВЗ, ограниченные возможности здоровья, дети с ограниченными возможностями здоровья, здоровье детей, дистанционное обучение.

Аннотация. В статье раскрывается роль занятий адаптивной физической культурой в сохранении психофизического здоровья детей с ОВЗ. Описан опыт дистанционных занятий АФК.

На занятиях адаптивной лечебной физической культурой (АФК) значительно увеличивается двигательная активность ребенка, согласованность координации и точности движений, укрепляется мышечный тонус. Физические упражнения благоприятно влияют на организм, помогая ребенку совершенствовать свое тело. У детей с ОВЗ развивается ценное отношение к своему организму и организации двигательного режима, они приобщаются к систематическим, регулярным занятиям лечебной физкультурой.

Организация комплексных занятий АФК с использованием дистанционных технологий ориентирована на расширение кругозора обучающихся с ОВЗ, развитие познавательной активности, формирование положительных личностных качеств: смелости, собранности, упорства, настойчивости. Дети знакомятся и изучают организм человека, формируют представление о здоровом образе жизни, знакомятся со способами профилактики простудных заболеваний и т. Просматривая и обсуждая презентации о спорте в России, спортсменах (олимпийцах и параолимпийцах) у обучающихся формируются гордость, патриотизм, любовь к Родине. Использование дистанционных технологий позволяет реализовать индивидуальный подход в обучении с учетом особенностей обучающегося с ОВЗ.

HEALTH IS THE MOST IMPORTANT VALUE FOR A PERSON

Vinokurova Polina Mihaylovna,

Student, University College of Orenburg State University; Russia, Orenburg

Scientific adviser:

Chuzov Alexander Alekseevich,

Teacher of Physical Culture, University College of Orenburg State University; Russia, Orenburg

Keywords: adaptive physical education, physical education, physical development, physical exercises, disabilities, children with disabilities, children's health, distance learning.

Abstract. The article reveals the role of adaptive physical culture in maintaining the psychophysical health of children with disabilities. The experience of distance learning AFK is described.

In the lessons of adaptive therapeutic physical culture (AFC), the child's motor activity, the coordination of coordination and accuracy of movements significantly increase, and muscle tone is strengthened. Physical exercise has a beneficial effect on the body, helping the child to improve his body. Children with disabilities develop a valuable attitude towards their body and the organization of the motor regime, they join the systematic, regular exercise therapy.

The organization of complex AFC classes using distance technologies is focused on expanding the horizons of students with disabilities, developing cognitive activity, and forming positive personal qualities: courage, composure, perseverance, perseverance. Children get to know and study the human body, form an idea of a healthy lifestyle, get acquainted with ways to prevent colds, etc. Watching and discussing presentations about sports in Russia, athletes (Olympians and Paralympians), students develop pride, patriotism, love for the Motherland. The use of distance technologies makes it possible to implement an individual approach to learning, taking into account the characteristics of a student with disabilities.

В целом в России не менее 60% обучающихся имеют нарушения здоровья. По данным Министерства здравоохранения России, только 14% обучающихся старших классов считаются практически здоровыми. К сожалению, не все школьники охвачены регулярными занятиями физической культурой и спортом.

Для детей с ОВЗ, находящихся на домашнем обучении занятия физической культурой и спортом менее доступны. Адаптивная физическая культура и спорт помогают психическому и физическому развитию детей с ограниченными возможностями, способствуя их физической реабилитации и социальной интеграции. В последние годы активно развива-

ется дистанционное обучение, которое зачастую является единственным шансом получить образовательную услугу для тех детей, кто в силу разных причин не может воспользоваться традиционными формами обучения.

Дети с ограниченными возможностями здоровья, находясь на домашнем обучении, ведут малоподвижный образ жизни, дистанционные технологии помогают вовлечь ребенка в разные формы активности, в том числе регулярные занятия физической культурой. Цель использования дистанционных образовательных технологий при организации занятий адаптивной физической культурой в отделении дополнительного образования «Ресурс» — укрепление психофизического здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, формирование потребности детей в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, потребности вести здоровый, спортивный образ жизни.

На занятиях адаптивной лечебной физической культурой (АФК) значительно увеличивается двигательная активность ребенка, согласованность координации и точности движений, укрепляется мышечный тонус. Упражнения благоприятно влияют на организм, помогая ребенку совершенствовать свое тело. У детей с ОВЗ развивается ценное отношение к своему организму и организации двигательного режима. Ребенок приобщается к систематическим, регулярным занятиям лечебной физкультурой. Организация комплексных занятий АФК с использованием дистанционных технологий ориентирована на расширение кругозора обучающихся с ОВЗ, развитие познавательной деятельности, формирование положительных личностных качеств: смелости, собранности, упорства, настойчивости. Дети знакомятся и изучают организм человека, формируют представление о здоровом образе жизни, знакомятся со способами профилактики простудных заболеваний и т. Просматривая и обсуждая презентации о спорте в России, спортсменах (олимпийцах и паралимпийцах) у обучающихся формируются гордость, патриотизм, любовь к Родине.

Использование дистанционных технологий позволяет реализовать индивидуальный подход в обучении с учетом особенностей обучающегося с ОВЗ. Для каждого ребенка формируется индивидуальный учебный план, разрабатывается программа, подбирается индивидуальный комплекс упражнений, разрабатываются рекомендации. Для коррекции различных нарушений у детей с ограниченными возможностями здоровья используется многообразие физических упражнений, методических приемов. У многих воспитанников есть проблемы со зрением, осанкой, поэтому используются кратковременные перерывы на занятиях (1–3 мин.), физкультминутки. Также в работе используются изображения разного рода траекторий, по которым дети “бегают” игру “Весёлые чело-

вечки”, “Бабочка”. Используются упражнения для тренировки мышц век, улучшения кровообращения и расслабления глаз, снятия утомления глаз. Теоретический материал преподносится в форме бесед, презентаций, видеофильмов, творческих заданий. Занятия оздоровительного характера должны вызывать у ребёнка положительные эмоциональные реакции, по возможности содержать двигательные упражнения, дистанционные формы при организации обучения детей с ограниченными возможностями здоровья позволяют обеспечить ребёнку эти реакции вне зависимости от места обучения. Дистанционное обучение предоставляет возможность общения со сверстниками, необходимого для социализации и адаптации в обществе. У ребёнка формируется нравственное отношение к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни.

Здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. Чтобы мотивировать ребенка на здоровоохранительное поведение, необходимо заинтересовать, создать положительные эмоции при освоении знаний, дать почувствовать удовольствие от методов оздоровления, использовать положительные примеры из окружающей жизни.

Список литературы

1. Готовцев, П. И. Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие / П. И. Готовцев. — Москва: «Медицина», 1987. — 300 с.
2. Епифанова, В. А. Лечебная физическая культура. Справочник под редакцией профессора В. А. Епифанова — Москва: «Медицина», 1987. — 200 с.
3. Кузьмичева, О. А. Применение метода биологической обратной связи по электромиограмме для коррекции двигательных нарушений : учебно-методическое пособие / О. А. Кузьмичева — Санкт-Петербург, 2003. — 17 с.
4. Маркс, О. В. Ортопедическая диагностика / О. В. Маркс. — Москва : Наука и техника, 1978. — 356 с.
5. Милюкова, И. В. Полная энциклопедия лечебной гимнастики / И. В. Милюкова. — Санкт-Петербург : Сова ; Москва : Эксмо, 2003. — 457 с.
6. Потапчук, А. А. Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей: одическое пособие / А. А. Потапчук, Е. В. Клочкова Т. Г. Щедрина / Под общей редакцией А. А. Потапчук. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры имени П. Ф. Лесгафта, 2004 -148 с.
7. Чоговадзе, А. В. Нефиксированные изменения опорно-двигательного аппарата. Лечебная физическая культура: Справочник / А. В. Чоговадзе. — М. : Медицина, 1987.

ОЦЕНКА СФОРМИРОВАННОСТИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

Власова Алина Витальевна,

студентка, Марийский государственный университет; 424001, г. Йошкар-Ола, пл. Ленина, д. 1; akinkavlasova510@gmail.com

Научный руководитель:

Бирюкова Наталья Алексеевна,

SPIN-код: 3028-0430, кандидат педагогических наук, доцент, Марийский государственный университет; 424001, г. Йошкар-Ола, пл. Ленина, д. 1

Ключевые слова: здоровый образ жизни, формирование здорового образа жизни, младшие подростки, здоровье подростков, сохранение здоровья, культура здоровья, компоненты здорового образа жизни, общеобразовательные учебные заведения.

Аннотация. В статье рассматривается проблема оценки уровня развития культуры здорового образа жизни у младших подростков как одной из приоритетных задач в современной школе. Раскрыты понятия «здоровый образ жизни» и «здоровье». Представлены результаты исследования по проблеме. Преобладающими ценностями для школьников являются «здоровье», «здоровый образ жизни», а также «любовь и семейная жизнь»; «труд (профессия, учеба, интересная работа)»; «общение с друзьями и другими окружающими людьми»; менее важны «духовность (нравственность, саморазвитие)»; «общение с природой»; «хорошие вещи, материальное благополучие». Большинство обучающихся знают, что полезно для здоровья, а что нет, соблюдают правила гигиены и понимают ценность здоровья. Около двух третей респондентов соблюдают принципы ЗОЖ: охотно встают по утрам, делают зарядку и выполняют процедуры утреннего туалета, и чуть больше половины респондентов рано ложатся спать и не сидят допоздна, занимаются в спортивных секциях.

Названы и прокомментированы основные методы и условия формирования культуры здоровья младших подростков в образовательной организации.

ASSESSMENT OF THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE CULTURE IN YOUNGER ADOLESCENTS

Vlasova Alina Vitalievna,

Student, Mari State University; Russia, Yoshkar-Ola

Scientific adviser:

Biryukova Natalya Alekseevna,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Mari State University; Russia, Yoshkar-Ola

Keywords: healthy lifestyle, formation of a healthy lifestyle, younger adolescents, adolescent health, health preservation, health culture, components of a healthy lifestyle, educational institutions.

Abstract. The article deals with the problem of assessing the level of development of a healthy lifestyle culture in younger adolescents as one of the priority tasks in the modern school. The concepts of “healthy lifestyle” and “health” are disclosed. The results of a study on the problem are presented. The prevailing values for schoolchildren are “health”, “healthy lifestyle”, as well as “love and family life”; “labor (profession, study, interesting work)”; “communication with friends and other people around”; less important are “spirituality (morality, self-development)”; “communication with nature”; “good things, material well-being.” Most students know what is good for health and what is not, observe the rules of hygiene and understand the value of health. About two-thirds of the respondents follow the principles of a healthy lifestyle: they willingly get up in the morning, do exercises and perform morning toilet procedures, and a little more than half of the respondents go to bed early and stay up late, go in for sports sections.

Are named and commented the main methods and conditions for the formation of a health culture of younger adolescents in an educational organization.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это важная сфера жизни, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья. И так как каждый человек хочет прожить долго, не болеть и хорошо выглядеть, необходимо есть полезную пищу, заниматься спортом, больше гулять. Но не стоит забывать, что культура здорового образа жизни связана не только с физическим здоровьем, но и с ментальным. Ментальное здоровье — это один из главных компонентов ЗОЖ, который направлен на умение справляться со стрессом, продуктивно работать и находиться в состоянии благополучия. То есть, здоровый человек — это тот человек, который развит и физически, и психологически. Такие люди могут с легкостью достигать высот, создать семью и быть счастливыми.

В современном мире необходимо соблюдать правильный образ жизни и лучше всего формировать его с самого детства, ведь именно в детском возрасте можно выработать самые полезные привычки. Но где же нас учат этим хорошим привычкам? Конечно же дома, эта роль принадлежит родителям, но и не стоит забывать, что формированию культу-

ры ЗОЖ также служит школа. Это то место, где мы не только получаем образование, но и развиваемся духовно и физически.

Самым основным пунктом для формирования культуры здорового образа жизни является внеурочная деятельность. Именно во время таких познавательных встреч педагог может сформировать уровень познания детей в области здоровья. Одной из главных задач современного учителя, является умение убедить обучающихся в важности сохранения и сбережения самочувствия, как в физическом, так и психологическом плане. Это не лёгкая задача, ведь, к огромному сожалению, школьники не задумываются о состоянии своего организма. Поэтому формировать знания о ЗОЖ нужно как можно раньше [7].

В рамках исследования было проведение исследование наиболее и наименее важных жизненных ценностей. С этой целью были проведены методики «Индекс отношения к здоровью» С. Дерябо и В. Ясвина и «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» Н. С. Гаркуша [5]. Базой исследования была МОУ «Моркинская средняя школа №1». В исследовании приняли участие 26 учащихся 6 «А» класса 11-12 лет.

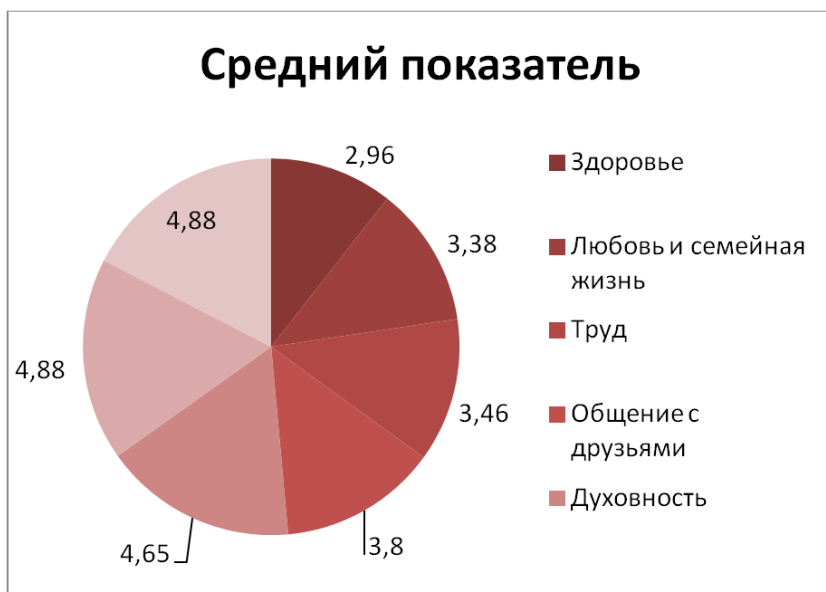


Рис. 1. Результаты диагностики по методике «Индекс отношения к здоровью»

Итак, по рисунку 1 видно, что преобладающими ценностями являются «здоровье», «здоровый образ жизни», а также «любовь и семей-

ная жизнь»; «труд (профессия, учеба, интересная работа)»; «общение с друзьями и другими окружающими людьми» являются для учеников 6 «А» класса наиболее важными, нежели «духовность (нравственность, саморазвитие)»; «общение с природой»; «хорошие вещи, материальное благополучие».

Таким образом, наиболее важной ценностью для младших подростков является «здоровье», а это значит, что школьники себя берегут, имеют представление о значимости здорового образа жизни в жизни каждого человека.

Существуют различные культурные нормы в области сохранения здоровья. Для диагностики уровня владения такими нормами использовалась методика Н. С. Гаркуши «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» [3]. Обобщенные результаты представлены на рисунке 2.



Рис. 2. Результаты диагностики по уровню соблюдения учениками здорового образа жизни

Итак, по рисунку 2 видно, что в секциях занимается большая часть класса, а конкретно 22 человека (85%), смотрят передачи на тему здоровья лишь 6 учеников (23%), сохраняют своё здоровье, употребляя витамины 22 ученика (85%), участвуют в спортивных мероприятиях 9 человек (22%) и соблюдают режим дня 12 человек (46%).

Согласно исследованию, можно сделать вывод, что обучающиеся знают, что полезно для здоровья, а что нет, соблюдают правила гигиены и понимают ценность здоровья.

Далее было проведено анкетирование, благодаря которому удалось узнать, планируют ли школьники в будущем соблюдать здоровый образ жизни.

Большинство обучающихся (75%) охотно встают по утрам, делают зарядку и выполняют процедуры утреннего туалета, и чуть больше половины респондентов (52%) рано ложатся спать и не сидят допоздна.

На вопрос: «Кем ты видишь себя в будущем, если будешь соблюдать здоровый образ жизни и если не будешь?» — 80 % ответили, что будут спортсменами и 20% пока что не знают, что их ждёт в будущем. Для соблюдения ЗОЖ младшие подростки занимаются спортом и ходят в такие секции как волейбол, футбол, дзюдо и гимнастика. В школе они очень часто посещают спортивные мероприятия.

Таким образом проведённая диагностика показала, что уровень культуры здоровья у обучающихся 6 класса высоко сформирован, большинство обучающихся соблюдает режим дня, занимается спортом и правильно питается.

Список литературы

1. Айзман, Р. И. Здоровье участников образовательного процесса как критерий эффективности здоровьесберегающей деятельности в системе образования / Р. И. Айзман // Отечественная и зарубежная педагогика. — 2015. — № 5 (26). — С. 72–82.
2. Арлашева, Л. В. Педагогическая модель совершенствования здоровьесберегающего и адаптационного потенциала подростков в образовательном пространстве школы / Л. В. Арлашева, Э. К. Казин, Н. Э. Касаткина // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки. — 2021. — Том 5. — № 2. — С. 105–113. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskaya-model-sovershenstvovaniya-zdoroviesberegayuschego-i-adaptatsionnogo-potentsiala-podrostkov-v-obrazovatelnom> (дата обращения: 10.12.2022).
3. Гаркуш, Н. С. Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» / Н. С. Гаркуш // Образовательная социальная сеть nsportal.ru. — Режим доступа: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/05/20/diagnostika-po-issledovaniyu-kultury-zdorovya> (дата обращения: 10.12.2022).
4. . Гатальская Г. В. Развитие осознанного отношения к здоровью в юности / Г. В. Гатальская, А. Е. Журавлева // Психологический журнал. — 2008. — № 2. — С. 52–59.
5. Дерябо, С. Д. Методика «Индекс отношения к здоровью» / С. Д. Дерябо, В. А. Ясвин // Образовательная социальная сеть nsportal.ru. — URL: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/05/20/diagnostika-po-issledovaniyu-kultury-zdorovya> (дата обращения 10.12.2022).

6. Казин, Э. К. Совершенствование личностного потенциала обучающихся подростков на основе здоровьесберегающего и психолого-педагогического сопровождения / Э. К. Казин, Н. П. Абсакалова, Л. В. Арлашева, Н. В. Максимова и др. // Профессиональное образование в России и за рубежом. — 2023. — №1 (49). — С. 56–75. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-lichnostnogo-potentsiala-obuchayuschih-sya-podrostkov-na-osnove-zdoroviesberegayushche-go-i-psihologo> (дата обращения 14.04.2023).

7. Педагогика безопасности: наука и образование : сборник материалов Международной научной конференции, 14 ноября 2014 г. / Уральский государственный педагогический университет, Факультет безопасности жизнедеятельности ; [составитель и общий редактор А. Н. Павлова]. — Екатеринбург : УрГПУ, 2014. — 187 с.

ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Волосюк Инесса Юрьевна,

студентка, Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина; 247760, Республика Беларусь, г. Мозырь, ул. Студенческая, д. 28

Крикало Ирина Николаевна,

SPIN-код: 8823-4342, старший преподаватель, кафедра биологии и экологии, Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина; 247760, Республика Беларусь, г. Мозырь, ул. Студенческая, д. 28; irinakrikalo@mail.ru

Ключевые слова: младшие школьники, питание детей, рацион питания, гигиена питания, режим дня, пищевое поведение.

Аннотация. В статье рассматривается фактическое питание детей младшего школьного возраста. Правильный режим питания обеспечивает нормальный рост и развитие детей, способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и создает условия для адекватной адаптации к окружающей среде

Выявлены нарушения режима питания у 80,9 % учащихся. У большинства детей рацион питания в домашних условиях не соответствует возрастным нормам, неправильно сформированы пищевые привычки.

Установленные нарушения пищевого поведения могут приводить к риску формирования алиментарно-зависимых заболеваний детей, прежде всего, желудочно-кишечного тракта и эндокринной системы. Выявленные признаки нерационального питания школьников указывают на необходимость проведения валеологических мероприятий по формированию принципов здорового образа жизни.

EATING BEHAVIOR OF CHILDREN JUNIOR SCHOOL AGE

Volosyuk Inessa Yurievna,

Student, Mozyr State Pedagogical University named after I.P. Shamyakin; Republic of Belarus, Mozyr

Krikalo Irina Nikolaevna,

Senior Lecturer, Department of Biology and Ecology, Mozyr State Pedagogical University named after I.P. Shamyakin; Republic of Belarus, Mozyr

Keywords: primary schoolchildren, children's nutrition, diet, food hygiene, daily routine, eating behavior.

Abstract. The article deals with the actual nutrition of children of primary school age. A proper diet ensures the normal growth and development of children, contributes to the prevention of diseases, increases efficiency and creates conditions for adequate adaptation to the environment.

Eating disorders were revealed in 80.9% of students. In most children, the diet at home does not correspond to age norms, eating habits are incorrectly formed.

Established eating disorders can lead to the risk of developing alimentary-dependent diseases in children, primarily of the gastrointestinal tract and endocrine system. The revealed signs of irrational nutrition of schoolchildren indicate the need for valeological measures to form the principles of a healthy lifestyle.

Введение. Правильное здоровое питание детей имеет медицинское значение не только как фактор сохранения здоровья и развития ребенка, но и как фактор, определяющий здоровье будущих поколений. Организм ребенка отличается от взрослого бурным ростом и развитием, формированием органов и систем, увеличением мышечной массы, что определяет высокую потребность в пищевых веществах и энергии. Для питания детей имеет значение, как проблема его недостаточности, так и надвигающаяся «эпидемия» ожирения [5].

К наиболее значимым отклонениям в питании детей относятся: недостаточное использование некоторых продуктов (рыбы, кисломолочных продуктов, овощей и фруктов, растительного масла); избыточное потребление соли, специй, сахара и кондитерских изделий; нарушения режима питания [5; 6]. Основную часть суточного рациона питания дети получают в образовательных учреждениях, однако именно провиантские привычки в семье определяют особенности пищевого поведения ребенка в будущем. Важным является не только характер питания сам по себе, но и пищевые стандарты, которые формируются в детстве и определяются вкусами и пищевыми стереотипами окружающих людей [1; 5].

Пищевые предпочтения детей закладываются в дошкольном и дошкольном возрастах, тогда как реализация сформированных привычек питания происходит в младшем школьном возрасте, когда дети получают большую самостоятельность, имеют возможность совершать покупки [5; 6].

В связи с вышеизложенным представляет интерес изучение питания детей младшего школьного возраста.

Цель работы — определение пищевого поведения детей младшего школьного возраста.

Материалы и методы исследования. Пищевое поведение детей в домашних условиях изучалась методом анкетирования. Авторская анкета содержала вопросы по режиму питания, пищевым предпочтениям. В исследовании участвовали 120 детей 9—10 лет (из них 60 — мальчиков, 60 — девочек), обучающихся в ГУО «СШ № 2 г. Иваново» Брестской области, Беларусь.

Результаты исследований и их анализ. Согласно гигиеническим требованиям ребенок 9—10 лет должен принимать пищу 4—5 раз в день: утром завтрак, перекус в школе, обед, полдник и ужин.

Нами выявлено, что лишь 19,1 % детей соблюдают режим питания (рисунок 1).

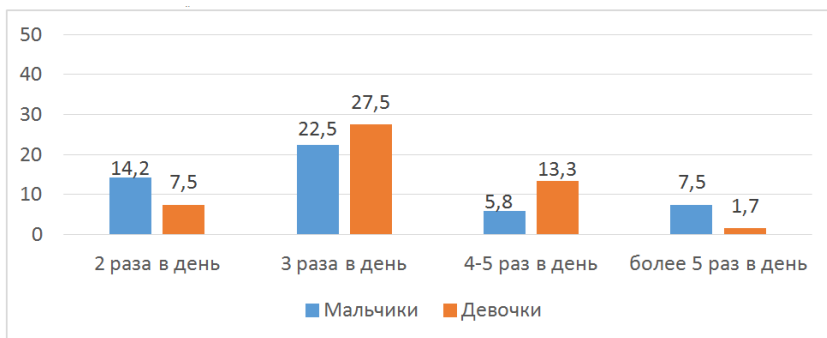


Рис. 1 Режим питания детей 9—10 лет (в %)

Правильный режим питания обеспечивает нормальный рост и развитие детей, способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и создает условия для адекватной адаптации к окружающей среде.

Недостаток питания означает нехватку белков и калорий, а также низкое количество микроэлементов в пище. Так же дефицит питания замедляет развитие ребенка, в том числе формирование интеллекта [7].

Питательная еда утром — это заряд бодрости на предстоящий день. Исследование режима питания школьников показало, что в большинстве случаев (76,7 %) анкетировемые ежедневно получают с утра сбалансированные завтраки. Иногда употребляют пищу перед уходом в школу 26,6 % детей и совсем не завтракают — 6,7 % школьников (рисунок 2).

Учебная нагрузка предполагает большой расход энергии. При этом, школьникам не следует переедать на завтрак, иначе на первых уроках они могут чувствовать слабость и сонливость.



Рис. 2 Ответы детей 9—10 лет на вопрос об употреблении пищи перед уходом в школу (в %)

Утренний прием пищи должен заряжать детей энергией на активный день с большим объемом интеллектуального труда. Поэтому на завтрак школьникам рекомендуются блюда со сложными углеводами в сочетании с легкими белками. Например, цельнозерновой хлеб с сыром, блюда из яиц, каша (с фруктами или сухофруктами), творожная запеканка, сырники.

По гигиеническим нормам последний прием пищи должен быть не позднее 2—3 часов до сна [5]. При употреблении пищи на ночь организм не сможет отдохнуть, а значит, сон будет тревожным и беспокойным. И все же 54,2 % детей предпочитает непосредственно перед сном перекусить. Их пищевой рацион на ночь представлен употреблением кисломолочных продуктов, сладостей и чая с бутербродами.

Согласно гигиеническим правилам питания рыбные блюда в детском возрасте рекомендуется употреблять 2—3 раза в неделю [7]. Однако данных требований придерживаются только 16,7 % детей (таблица 1). Нами установлено, что у 79,9 % детей наблюдается дефицит потребления рыбных продуктов, который может привести к нехватке в организме омега-3 жирных кислот, витаминов А, D, Е, группы В, минеральных веществ (селена, магния, натрия, калия и фосфора).

Белки животного происхождения (мясо) рекомендуется употреблять ежедневно, данных требований придерживаются 39,2% школьников. Нами выявлено, что часть детей (40,9 %) в своем рационе пытаются заменить мясо мясной продукцией (таблица 1). Однако колбасы, сосиски, сардельки и т. д. рекомендуется употреблять не чаще 2—3 раз в неделю. Так как в данных продуктах содержатся различные пищевые добавки, которые в накопительном эффекте могут привести к функциональным расстройствам и заболеваниям органов пищеварения, мочевого выделения, кровообращения и др.

Таблица 1.

Пищевые предпочтения детей младшего школьного возраста (9—10 лет)

Продукт питания	Кратность применения пищевых продуктов									
	ежедневно		2-3 раза в неделю		1-2 раза в месяц		редко		не употребляют	
	Мальчики N=60, %	Девочки N=60, %	Мальчики N=60, %	Девочки N=60, %	Мальчики N=60, %	Девочки N=60, %	Мальчики N=60, %	Девочки N=60, %	Мальчики N=60, %	Девочки N=60, %
Рыбные блюда	1,7	1,7	6,7	10	5,7	6,7	20	20	15,8	11,7
Мясо	19,2	20,0	16,7	16,6	5,0	3,3	7,5	9,2	1,7	0,8
Мясная продукция	16,7	24,2	19,2	14,2	3,3	3,3	10,0	8,3	0,8	—
Молочные и кисломолочные продукты	23,3	21,7	10,8	14,2	5,0	5,8	9,2	7,5	1,7	0,8
Овощи	22,5	22,5	12,5	17,5	1,7	4,2	10	5,8	3,3	—
Фрукты	26,7	31,7	11,6	9,2	4,2	4,2	6,6	4,2	0,8	0,8
Фаст-фуд	4,2	7,5	20,8	9,2	10,0	6,7	14,2	20,8	0,8	5,8
Сладости	10,9	15,8	25,8	14,2	5,8	8,3	7,5	11,7	—	—

На гарнир 39,2 % детей дома чаще всего употребляют в пищу картофель, 36,7 % школьников предпочитают макаронные изделия. Однако к овощам и мясу на гарнир рекомендуется употреблять крупы — источник сложных углеводов. В них содержатся растительные белки и волокна, витамины группы В, микроэлементы. Лишь 24,1 % младших школьников преимущественно употребляют в качестве гарнира различные крупы.

Ежедневно в рационе ребенка должна присутствовать молочная продукция, чего не соблюдают 55,0 % детей (таблица 1). В данных продуктах содержится много кальция, при дефиците которого рост школьников замедляется, а вес значительно снижается.

В рационе питания овощи и фрукты присутствуют ежедневно у 45,0 % и 58,4 % детей соответственно, что соответствует гигиеническим требованиям, так как данные продукты богаты важными витаминами и минеральными веществами.

Часто недостаток мяса, рыбы, молочных продуктов, овощей и фруктов в рационе восполняется употреблением фаст-фуда, чипсов и т. п. Они содержат избыток жира, искусственные усилители вкуса и раздражают слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. По результатам

анкетирования, установлено, что 41,7 % детей данные продукты употребляют часто (не менее 2—3 раз в неделю).

Безусловно, иногда давать ребенку можно и конфеты, и шоколад, и сдобу, но следует учитывать, то, что ребенок, имея деньги на карманные расходы, может самостоятельно приобрести себе различные сладкие газированные напитки и кондитерские изделия. Чрезмерное употребление сахара приводит к нарушению нормальной работы пищеварительной системы, избыточному весу. Необходим контроль за употреблением этих продуктов (не чаще 2—3 раз в неделю). Придерживаются данного правила 40,0 % родителей (таблица 1).

В ходе исследования нами выявлено: 61,7 % детей считают, что придерживаются принципов здорового питания. Не знакомы с данными принципами 15,8 % школьников (рисунок 3).



Рис. 3. Ответы детей на вопрос «Придерживаетесь ли вы принципов здорового питания?»

Таким образом, несмотря на то, что большинство детей нарушают принципы здорового питания, многие считают, что их соблюдают. Очевидно, это связано с недостаточной воспитательно-профилактической работой родителей и педагогов в данном направлении.

Выводы. Несоблюдение режима питания установлено у 80,9 % детей младшего школьного возраста. У большинства детей рацион питания в домашних условиях не соответствует возрастным нормам. У школьников отмечается: дефицит мяса (60,8 %), рыбы (79,7 %), молочной продукции (55,0 %), свежих овощей (55,0 %) и фруктов (41,6 %). Уже с ранних лет у детей формируются неправильные пищевые привычки: употребле-

ние фаст-фудов (41,7%), сладких газированных напитков и кондитерских изделий (26,7 %).

Установленные нарушения пищевого поведения могут приводить к риску формирования алиментарно-зависимых заболеваний детей, прежде всего, желудочно-кишечного тракта и эндокринной системы. Выявленные признаки нерационального питания школьников указывают на необходимость проведениявалеологических мероприятий по формированию принципов здорового образа жизни.

Список литературы

1. Кучма, В. Р. Совершенствование государственной системы обеспечения детей здоровым питанием / В. Р. Кучма // Российский Педиатрический журнал. — 2015. — № 1. — С. 40 — 44.
2. Кучма, В. Р. Формирование знаний обучающихся в области здорового питания / В. Р. Кучма, А. Ю. Макарова, Н. Л. Ямщикова, Е. В. Нарышкина и др. // Российский педиатрический журнал. — 2018. — №21 (4). — С. 221 — 224.
3. Кучма, В. Р. Оценка структуры питания обучающихся в системе обучения детей и подростков здоровому питанию / В. Р. Кучма, А. Ю. Макарова // Российский педиатрический журнал. — 2018. — №21 (5). — С. 297–300.
4. Лир, Д. Н. Состояние фактического суточного питания детей дошкольного возраста города Перми / Д. Н. Лир // Здоровье семьи — 21 век. — 2014. — № 4 (4). — С. 105—118.
5. Мартинчик, А. Н. Анализ фактического питания детей и подростков России в возрасте от 3 до 19 лет / А. Н. Мартинчик, А. К. Батурин, Э. Э. Кешабянц, Л. Н. Фатьянова // Научно-практический журнал «Вопросы питания». — 2017. — № 86 (4) — С. 50–60.
6. Организация питания детей и подростков на региональном уровне / У. М. Лебедева [и др.] // Научно-практический журнал «Вопросы питания». — 2018. — № 87 (6). — С. 48—55.
7. Солтан, М. М. Гигиенические требования к организации питания детей и подростков / М. М. Солтан, Т. С. Борисова. — Минск : БГМУ, 2017. — 68 с.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ЦЕЛЕСООБРАЗНАЯ АКТИВНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Галушкина Анастасия Дмитриевна,

студент, Институт естествознания, физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; galushkina.nastya@mail.ru

Научный руководитель:

Югова Елена Анатольевна,

SPIN-код: 2635-0080, доктор педагогических наук, заведующий кафедрой, кафедра анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности, Институт естествознания, физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровьесохранительное поведение, здоровьесозидающая деятельность, здоровье человека, здоровьесбережение, психические модели деятельности.

Аннотация. Рассматриваются сложившиеся подходы к пониманию здорового образа жизни. В статье феномен здорового образа жизни представлен как специфическая форма целесообразной активности человека — деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья. Приводятся три составляющие психической модели индивидуальной здоровьесозидающей деятельности: образная, понятийно-логическая и действенная.

Традиционно говорят о трех видах деятельности: трудовой, учебной (познавательной) и игровой. В зависимости от этапа жизненного пути один из этих видов деятельности становится для человека основным. Для взрослого человека это трудовая деятельность (работа), являющаяся источником его существования в обществе. Здоровье созидающая деятельность в этом случае выступает как дополнительная, и во многих видах труда ее совмещение невозможно без ущерба для основной деятельности. Но при выходе из основной деятельности (окончание рабочей смены и т. д.) у человека появляется возможность реализовать свою активность в направлении ЗОЖ. И это не только здоровьесохранительное поведение как недопущение негативных привычек и соблюдение общегигиенических норм, правил и ограничений, но и целенаправленная здоровьесозидающая деятельность (ЗСД)

HEALTHY LIFESTYLE AS AN EXPECTABLE HUMAN ACTIVITY

Galushkina Anastasia Dmitrievna,

Student, Institute of Natural Science, Physical Culture and Tourism, Ural State Pedagogical University; Russia, Ekaterinburg

Scientific adviser:

Yugova Elena Anatolievna,

Doctor of Pedagogy, Head of Department, Department of Anatomy, Physiology and Life Safety; Ural State Pedagogical University; Russia, Ekaterinburg

Keywords: healthy lifestyle, health-protective behavior, health-creating activities, human health, health conservation, mental models of activity.

Abstract. The existing approaches to understanding a healthy lifestyle are considered. In the article, the phenomenon of a healthy lifestyle is presented as a specific form of expedient human activity — an activity aimed at maintaining, strengthening and improving his health. Three components of the mental model of individual health-creating activity are given: figurative, conceptual-logical and effective.

Traditionally, they talk about three types of activity: labor, educational (cognitive) and play. Depending on the stage of the life path, one of these types of activity becomes the main one for a person. For an adult, this is labor activity (work), which is the source of his existence in society. Health-creating activity in this case acts as an additional one, and in many types of labor its combination is impossible without damage to the main activity. But when leaving the main activity (the end of the work shift, etc.), a person has the opportunity to realize his activity in the direction of a healthy lifestyle. And this is not only health-protective behavior as the prevention of negative habits and compliance with general hygienic norms, rules and restrictions, but also targeted health-creating activity (ZSD).

В научной литературе, рассматривающей проблемы защиты и улучшения здоровья человека, широкое распространение получило использование понятия «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) и связанных с ним производных понятий, таких как установка, направленность, мотивация на ЗОЖ, самосохранительное (или здоровьесберегающее) поведение и др. Решение проблемы защиты и сохранения здоровья людей исследователи увязывают не только с улучшением экологической ситуации, но и с осознанием каждым человеком ценности здоровья и ответственности за свое здоровье [1, с. 4]. Подчеркивается значимость для сохранения и совершенствования здоровья человека его отношения к своей жизни, к труду.

Из контекста определений понятия «здоровый образ жизни» следует, что в него вкладывают смысл способа организации жизни человека,

направленного на профилактику болезней и укрепление здоровья. В психолого-педагогическом направлении ЗОЖ рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) является частым случаем образа жизни человека в целом. Образ жизни (*modus vivendi* — режим, способ жизни) рассматривается как присущий данному человеку способ (или форма) жизненной активности, жизнедеятельности, типичные для конкретно-исторических условий и социально-экономических отношений. Образ жизни предстает в научной литературе как собирательное понятие, охватывающее проявление материального, социального и духовного бытия человека в мире. Это понятие определяет форму бытия человека, находящую своё выражение в его деятельности, интересах, убеждениях.

Понятие «образ жизни», в том числе «здоровый образ жизни» не следует отрывать от понятия «образ мысли», по которым понимается мировоззрение, миропонимание, мироощущение человека, его «Я-концепция». К. А. Абульханова-Славская в целостном явлении «образ жизни» выделяет два важнейших компонента: 1) субъективный, личностно обусловленный (идеальный) и 2) объективный (деятельностный) [1, с. 6]. Эти же компоненты есть и в явлении «здоровый образ жизни».

В научной литературе просматриваются следующие подходы феномену и характеризующему его понятию «здоровый образ жизни»:

1) Здоровый образ жизни как обобщенное понятие (научная категория), интегрирующее систему общеукрепляющих и общегигиенических факторов, (принципов, норм), которые повышают адаптивные возможности человека и способствуют полноценному выполнению им социальных функций и достижению активного долголетия [5, с. 27].

Можно выделить следующие два основных направления раскрытия содержания комплексного понятия «здоровый образ жизни»: а) как характеристика активности, предполагающей, что человек своими действиями создает условия хорошего состояния своего здоровья; б) как характеристика ограничений в поведении человека, предполагающих недопущение привычек, отрицательно влияющих на состояние здоровья.

2) Здоровый образ жизни как форма бытия, важнейшим фактором которого является проявление активности человека. Внутри этой градации можно выделить два вида проявления активности:

а) Здоровый образ жизни как деятельность (система целесообразных действий) человека, создающая условия хорошего состояния его здоровья.

б) феномен «здоровый образ жизни» как поведение человека (англ. *health behaviors* — «поведение здоровья») человека, которое базируется на научно-обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья и профилактики за-

болеваний. При этом предполагается, что такое здоровьесохранительное поведение реализуется человеком вне работы.

3) Здоровый образ (стиль) жизни как форма (способ) организации всей жизнедеятельности человека; при таком понимании индивидуализированный здоровый образ жизни в себя мировоззренческий, поведенческий и деятельностный аспекты, способствующие сохранению и укреплению здоровья. Конкретные исследования показали продуктивность такого подхода при изучении влияния эмоциональной, познавательной, поведенческой и практической (действенной) составляющих мотивации работников на здоровый стиль жизни [3, с. 108].

Так или иначе, но ЗОЖ базируется на взаимодействии между условиями и моделями целесообразной активности человека (деятельности, поведения). Формирование у человека адекватной модели активности способствует снижению риска возникновения заболевания и сохранению здоровья.

Информированность человека в понимании путей и способов сохранения здоровья является необходимым условием его целенаправленной активности в направлении ЗОЖ. Другим необходимым условием является осознание человеком ценности своего здоровья. Однако выполнение этих условий еще не гарантирует сохранения и укрепления здоровья человека, — необходима целенаправленная активность субъекта в этом направлении. С другой стороны, проведение информирования человека должно проводиться с учетом понимания психологических механизмов обеспечения активности человека в здоровьесозидающем направлении.

Считаем целесообразным сделать акцент в раскрытии понятия «здоровый образ жизни» как на специфической форме целесообразной активности человека, направленной на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья.

В философии, социологии, гигиене понятие «образ жизни» (в том числе «здоровый»), используется не буквально. Этим понятием описывается не образ как феномен идеального плана — форма отражения объективной реальности (её некоторый облик, подобие) в психике человека, а способ бытия человека [4, с. 30].

В психологии же образ — это некоторое внутреннее психическое образование. В общем случае, психический образ — это целостное, интегративное отражение относительно самостоятельной, дискретной части действительности, её информационная модель, используемая человеком для регуляции своей жизнедеятельности. Психический образ может быть зрительным (визуальным), звуковым, чувственным. В психологии труда и выделяют: образ-цель — идеальное представление будущего (желаемого) результата деятельности; оперативный образ — отражение в сознании

человека объекта действия (или предмета, процесса), складывающаяся по ходу выполнения действия и подчиненное его задачам. Используется понимание психической концептуально-образной модели деятельности, объединяющее понятия образа-цели и образа действий.

В понятие «здоровый образ жизни» заложено смысловое содержание, ориентирующее на достижение человеком здоровья — соматического, психического, нравственного. В предлагаемых различными авторами описаниях ЗОЖ в той или иной форме заложена цель (как идеальный образ желаемого результата), формулируются необходимые для достижения этой цели средства (внутренние и внешние) и способы действий (питания, сна, устройства и использования среды обитания, особенности труда, поведения, общения — жизни в целом, бытия жизнедеятельности), некоторые граничные (нормативно-гигиенические и др.) требования [4, с. 34].

Во всех случаях описания ЗОЖ в качестве необходимого условия достижения положительного результата предполагается наличие целесобразной осмысленной активности человека.

Традиционно говорят о трех видах деятельности: трудовой, учебной (познавательной) и игровой. В зависимости от этапа жизненного пути один из этих видов деятельности становится для человека основным. Для взрослого человека это трудовая деятельность (работа), являющаяся источником его существования в обществе. Здоровье созидаящая деятельность в этом случае выступает как дополнительная, и во многих видах труда ее совмещение невозможно без ущерба для основной деятельности. Но при выходе из основной деятельности (окончание рабочей смены и т. д.) у человека появляется возможность реализовать свою активность в направлении ЗОЖ. И это не только здоровьесохранительное поведение как недопущение негативных привычек и соблюдение общегигиенических норм, правил и ограничений, но и целенаправленная здоровьесозидаящая деятельность (ЗСД) [4, с. 32].

Понятие «здоровый образ жизни», рассматриваемое как деятельность, предполагает именно здоровье созидаящую деятельность, деятельность по созиданию (сотворению) человеком своего здоровья. Следует согласиться с Е. Н. Назаровой и Ю. Д. Жиловым, которые считают, что понятие «здоровьесозидание» является более широким, чем понятие «здоровьесбережение» и включает в себя последнее.

Соответственно, здоровьесозидаящая деятельность (ЗСД) включает в себя здоровьесберегающую деятельность. По мнению М. Г. Колесниковой, ЗСД — это деятельность, связанная как с сохранением и укреплением здоровья, так и с реализацией моделей поведения, направленных на сохранение и укрепление здоровья, в ее основе лежит саморегуляция личности. Отметим, что целеполагание в деятельности связано не только

с потребностями, но во многом — с ценностно-смысловой сферой личности [5, с. 33].

Деятельность как целесообразная активность человека предполагает наличие субъекта и объекта, а также целей и средств деятельности, результата, а также самого процесса деятельности. Для индивидуальной здоровьесозидающей деятельности в качестве субъекта выступает личность, в качестве объекта — состояние здоровья человека (соматического, психологического, духовного). Известно, что средства любой деятельности подразделяются на внешние (предметные) и внутренние (психические), к которым относят имеющиеся у человека знания, умения, навыки, алгоритмы и способы (модели) деятельности. Для достижения результатов в любой деятельности человеку необходимо не только осознавать ее цель, но и научиться выполнять некоторую последовательность действий.

Аналогично, для индивидуальной ЗСД существуют внешние предметные средства, а также внутренние. Важнейшим внутренним средством является психическая модель здоровьесозидающей деятельности.

Ориентируясь на строение концептуальной (психической) модели профессиональной деятельности (КМПД), используемой в психологии труда, обозначим основные составляющие психической модели ЗСД.

Психическая модель индивидуальной ЗСД включает три составляющих — образную, понятийно-логическую и действенную.

Образная составляющая психической модели ЗСД может быть синтезирована из отдельных образов (представлений) как множество картин, фрагментами которых являются образы-цели, образы-способы и образы-условия сохранения здоровья.

Понятийно-логическая составляющая индивидуальной психической модели ЗСД содержит информацию (на уровне осмысленных, вербализуемых знаний) о способах, причинно-следственных связях и других отношениях с факторами жизни (поведения, деятельности, общения), связанными со здоровьем человека [1, с. 7].

Третий компонент рассматриваемой психической модели ЗСД — ее действенная составляющая. Психическая модель ЗСД реализуется в действиях человека и управляет этими действиями. При этом действия, их цепочки и сочетания отображаются в рассматриваемой психической модели в виде образных и/или понятийно-логических комплексов.

В любой деятельности, в том числе здоровьесозидающей, большое значение имеют процессы познания. Чем более полно человеком познан объект и предмет деятельности, тем большими возможностями располагает он как субъект деятельности при выборе необходимых средств и способов действий.

Пропаганда здорового образа жизни, информационно-просветительская работа должны быть ориентирована на формирование у личности психической образно-понятийно-действенной модели, позволяющей человеку осмысленно и целесообразно осуществлять деятельность, направленную на сохранение своего здоровья.

Список литературы

1. Виленский, М. Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» / М. Я. Виленский, С. О. Авчинников // Теория и практика физической культуры. — 2016. — № 11. — С. 4-7.
2. Декина, Е. В. Модель формирования готовности студентов педагогического вуза к сохранению и укреплению здоровья / Е. В. Декина, О. В. Куликова // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. — 2020. — №2. — С 101 — 112. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/model-formirovaniya-gotovnosti-studentov-pedagogicheskogo-vuza-k-sohraneniyu-i-ukrepleniyu-zdorovya> (дата обращения: 14.02.2023).
3. Захаренков, В. В. Оценка мотивации на сохранение здоровья у работников основных профессий электролизного производства алюминия / В. В. Захаренков, А. М. Олещенко, И. П. Данилов, В. В. Кислицына и др. // Успехи современного естествознания. — 2013. — № 8. — С. 109-112.
4. Колесникова, М. Г. Саморегуляция как основа здоровьесозидающей деятельности педагога / М. Г. Колесникова // Человек и образование. — 2018. — № 3. — С. 30-35.
5. Жук, Е. Г. Научные основы совершенствования здоровья и системы управления им / Е. Г. Жук // Наше здоровье — здоровье и будущее наших детей / Материалы VII межрегиональной научно-практической конференции. Смоленск, 2017. — С. 27-34.
6. Николаева, И. В. современные представления о культуре здоровья / И. В. Николаева, С. В. Левченко // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2020. — №10 (188). — С. 254 — 258. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-predstavleniya-o-kulture-zdorovya> (дата обращения: 15.02.2023).
7. Шалагинова, К. С. Формирование навыков здорового образа жизни у студентов педагогического вуза / К. С. Шалагинова, Е. В. Декина // Концепт. — 2020. — №6. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-navykov-zdorovogo-obraza-zhizni-u-studentov-pedagogicheskogo-vuza> (дата обращения: 15.02.2023).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ТХЭКВОНДО В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ

Гладкова Наталья Сергеевна,

студентка, Институт естествознания, физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; nat.glad.taekwondo@yandex.com

Научный руководитель:

Пушкарёва Инна Николаевна,

SPIN-код: 7155-5662, кандидат биологических наук, заведующий кафедрой, кафедра теории и методики физической культуры и спорта, Уральский государственный педагогический университет; 620091 г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26

Ключевые слова: тхэквондо, физические качества, физическая культура, спортивные тренировки, единоборства, спорт, здоровье студентов, студенты, спортивная борьба.

Аннотация. В статье проведен анализ влияния специально подобранных упражнений (из тхэквондо) для оздоровления и улучшения уровня физического здоровья молодых людей, внедренных в программу занятий по физической культуре в период их обучения в учебных заведениях. Занятия по тхэквондо имеют значительный потенциал для формирования физических качеств, содействуют развитию самообороны и формированию функциональных систем организма.

В процессе педагогического эксперимента изобретена технология занятий на основе применения средств в тхэквондо для молодых людей в возрастном диапазоне 18–25 лет, занимающихся в группах физкультурно-оздоровительной ориентированности.

В ходе использования опытной технологии определено, то что занятия по тхэквондо увеличивают степень физиологической подготовленности и оказывают благоприятное влияние на функциональное состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем занимающихся. Согласно данным, среднegrupповые показатели в исследованиях на физическую подготовленность экспериментальной группы лучше, чем в контрольной.

THE USE OF TAEKWONDO ELEMENTS IN THE HEALTH-IMPROVING PHYSICAL CULTURE

Natalya Gladkova Sergeevna,

Student, Institute of Natural Sciences, Physical Culture and Tourism, Ural State Pedagogical University; Russia, Ekaterinburg

Scientific supervisor:

Pushkareva Inna Nikolaevna,

Candidate of Biological Sciences, Head of the Department, Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Sports, Ural State Pedagogical University; Russia, Ekaterinburg

Keywords: taekwondo, physical qualities, physical education, sports training, martial arts, sports, student health, students, wrestling.

Abstract. The article analyzes the influence of specially selected exercises (from taekwondo) for the improvement and improvement of the level of physical health of young people, introduced into the program of physical education classes during their studies in educational institutions. Taekwondo classes have a significant potential for the formation of physical qualities, promote the development of self-defense and the formation of functional systems of the body.

In the course of a pedagogical experiment, a technology of classes was invented based on the use of means in taekwondo for young people in the age range of 18—25 years old, who are engaged in groups of physical culture and health-improving orientation.

During the use of experimental technology, it was determined that taekwondo classes increase the degree of physiological fitness and have a beneficial effect on the functional state of the respiratory and cardiovascular systems of those involved. According to the data, the average group indicators in the studies on the physical fitness of the experimental group are better than in the control group. Taekwondo; physical qualities; physical culture; sports training; martial arts; sports; wellness; system; health; student; youth.

На сегодняшний день проблема состояния здоровья учащейся молодежи достаточно актуальная тема для исследования. Молодые люди, поступая в средние и высшие учебные заведения, уже имеют различные заболевания разного характера и разной степени. Важно учитывать в том числе и субъективное мнение студентов о состоянии здоровья, где большинство наблюдаемых выделили зависимость здоровья от образа жизни.

Реформирование системы образования и преобразования в данной системе актуализировали проблему физического воспитания студентов. Анализ здоровья и физической подготовленности студентов показывает, что в настоящее время среди них растет заболеваемость, снижается уровень физической подготовленности. Каждый год увеличивается количество студентов, полностью или частично освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья, растет количество зани-

мающихся в подготовительной и специальной медицинских группах [4, 7].

Выраженное ухудшение здоровья молодежи требует поиска эффективных средств и методов для укрепления физического и духовного здоровья молодежи и формирования здорового образа жизни. Одним из определяющих факторов здоровья людей является двигательная активность. Анализ показателей здоровья и физического развития молодежи показывает, что наблюдается повсеместное снижение физической активности и ее резкое падение прослеживается в период от 18 до 25 лет [2, 5].

Перед системой физического воспитания стоит задача обоснования содержания, средств и методов, способствующих эффективному формированию готовности молодых людей к оздоровительной физической деятельности и двигательной активности.

Несмотря на снижение мотивации к занятиям физической культурой, отмечается повышение интереса к различным видам спорта (единоборств в том числе).

Повсеместно наблюдается негативная динамика функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма и ухудшение самочувствия здоровья молодежи в целом [1].

В качестве решения можно применять оздоровительные занятия аэробной направленности, которые формируют отличные требования с целью увеличения функционального состояния органов и систем организма и улучшают физическое состояние и самочувствие. Доказано, что физические упражнения простой и умеренной интенсивности, которые осуществляться достаточно длительное время, и требуют высокой потребности кислорода, приносят хороший оздоровительный результат [7].

В условиях всеобщей гиподинамии решение этой проблемы почти невозможно [3]. По причине этого появляется потребность поиска действующих методов борьбы с невысокой физической активностью. Одним из таких средств, увеличивающими активность, является регулярное посещение занятий физической культурой (с упором на единоборства в том числе). Физическая нагрузка, в виде занятий единоборствами, хорошо влияет на самочувствие, мускулатуру, общий тонус организма, нервную систему.

Среди мужской части молодежи занятия спортивными единоборствами сейчас приобретают большую популярность. Большинство ставят перед собой цель научиться базовым элементам и приемам самообороны. А единоборства, в качестве средства повышения уровня физической активности и борьбы с гиподинамией, получает намного больше внимания. За последние несколько лет изучения были собраны данные для подтверждения повышения уровня здоровья населения, занимающегося единоборствами [1].

Среди разнообразных средств физической культуры сейчас большую популярность приобретает тхэквондо. В качестве средства формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств и повышения двигательной активности тхэквондо является относительно новым, увлекательным видом спорта. Характерной особенностью тхэквондо является ударный (спарринговый) контакт с партнером, эта особенность содействует совершенствованию психических качеств, а также предъявляют к нервной системе некоторые требования. Тхэквондо положительно влияет на психику, развивает навыки самообороны, воспитывает трудолюбие, целеустремленность, дисциплину, придает уверенность.

Тхэквондо- многообразная форма двигательной работы за счет своей разносторонности, где есть разные стили и направления. Тхэквондо является значимым средством для улучшения физиологических свойств человека: координационных способностей, скорости и выносливости, гибкости, силы. Формирование данных свойств считается основой сохранения хорошего самочувствия и двигательной деятельности.

Тхэквондо- зрелищный спорт, где производимые двигательные действия больше носят скоростно-силовую направленность, используются с переменной интенсивностью, обладают субмаксимальной нагрузкой. Присутствующие физические нагрузки выполняются на фоне активных психологоэмоциональных взаимодействий [5].

Тхэквондо также обладает большим потенциалом для занятий ОФП. Данный вид спорта можно использовать в качестве одного из средств решения задачи совмещения физической нагрузки с решением проблем по снижению уровня гиподинамии и оздоровлению людей.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Исследование проводилось на базе спортивной школы «Рекорд» в период с сентября 2021 года по сентябрь 2022 года. В исследовании приняли участие мужчины в возрастном диапазоне 18-25 лет, занимающиеся в физкультурно-оздоровительной группе, в группе занималось 10 человек. При проведении исследования и анализа полученных данных использовались общепринятые методы исследования. Экспериментальная методика занятий со студентами была направлена на последовательное освоение базовых элементов техники, движений и упражнений из большого объема средств тхэквондо, использующихся для развития основных физических качеств.

РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе педагогического эксперимента проводился контроль, определил степень влияния занятий с использованием средств тхэквондо на функциональные показатели физической подготовленности мужчин.

Применение разработанной методики положительно сказалось на развитии основных показателей общей физической подготовки (Таблица 1.).

Таблица 1

Результаты общей физической подготовки

Тесты (нормативы)	Группы	Сроки эксперимента	
		Начало	Окончание
Подтягивание на перекладине	КГ	8.4	9.4
	ЭГ	8.5	9.9
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	КГ	8.9	9.8
	ЭГ	8.7	10.6
Бег 100 метров(сек)	КГ	15.1	14.5
	ЭГ	15.3	13.9
Прыжок в длину с места(см)	КГ	197.5	200.5
	ЭГ	195.6	212.1
Челночный бег 3х10 м (сек)	КГ	9.28	9.05
	ЭГ	9.35	8.86
Тест на гибкость (наклон вперед)	КГ	7.5	9.9
	ЭГ	7.4	14.3
Бег 3000 метров	КГ	14.90	14.20
	ЭГ	14.60	13.60

КГ — контрольная группа студентов

ЭГ — экспериментальная группа студентов

Анализ физических показателей, характеризующих уровень подготовки испытуемых студентов, в начале педагогического эксперимента не выявил различий в тестах между средне групповыми показателями.

В конце эксперимента зафиксированы значимые различия между средне групповыми результатами в тестах у мужчин обеих групп.

У мужчин экспериментальной группы, занимавшихся по специальной методике, результаты некоторых тестов выше, чем в контрольной группе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сведения исследования научно-методической литературы дали возможность определить, то что занятия по тхэквондо имеют существенный потенциал для формирования физических качеств, содействуют развитию самообороны и формированию функциональных систем организма.

В виду значительного многообразия общедоступных и обычных упражнений, тхэквондо можно применять для увеличения степени общей двигательной культуры молодежи, становления возможности обладания своим телом и вызывать оздоровительный эффект организма.

В процессе педагогического эксперимента изобретена технология занятий на основе применения средств в тхэквондо для молодых людей в возрастном диапазоне 18—25 лет, занимающихся в группах физкультурно-оздоровительной ориентированности.

В ходе использования опытной технологии определено, то что занятия по тхэквондо увеличивают степень физиологической подготовленности и оказывают благоприятное влияние на функциональное состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем занимающихся. Согласно данным, среднegrupповые показатели в исследованиях на физическую подготовленность экспериментальной группы лучше, чем в контрольной.

Можно уверенно считать, что занятия тхэквондо имеют существенный потенциал для формирования физических качеств, приобретения уверенности, содействуют формированию всех функциональных систем организма, что даст оздоровительный результат для организма.

Список литературы

1. Агаджанян, Н. А. Механизмы регуляции сердечной деятельности в покое у спортсменов высшей квалификации. Физиология человека / Н. А. Агаджанян и др.; под общей редакцией Г. С. Козупицы. — 1993. — Том 19. — № 1. — С. 58—62.
2. Горелов, А. А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы / А. А. Горелов, О.Г.Д. Румба, В. А. Кондаков // Научные проблемы гуманитарных исследований — 2008. — Выпуск 6. — С. 28–33.
3. Дубровский, В. М. Лечебная физическая культура : учебник для вузов / В. М. Дубровский. — Москва, Владов, 1998. — 608с.
4. Ильинич, В. И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. — Москва : Гордорики, 2003. — 448с.
5. Малах, О. Н. Спортивная медицина / О. Н. Малах. — Витебск: Изд-во ВГУ имени П. М. Машерова, 2021. — 95 с. — URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/26724> (дата доступа: 05.09.2022).
6. Организация и контроль в реабилитации здоровья студентов: учебное пособие / В. Ю. Волков — Санкт-Петербург: Государственный технический университет, 1996. — 89с.
7. Талай, В. А. Современные проблемы физической культуры / В. А. Талай. — Витебск: Издательство ВГУ имени П. М. Машерова, 2021. — 107 с. — URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/27497>. (дата доступа: 05.09.2022). 2

РОЛЬ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Головатюк Анна Владимировна,

студентка, Приднестровский государственный институт искусств имени А. Г. Рубинштейна; 3300, Республика Молдова, г. Тирасполь, ул. Свердлова, д. 19

Витюк Татьяна Ивановна,

педагог-психолог, преподаватель, Приднестровский государственный институт искусств имени А. Г. Рубинштейна; 3300, Республика Молдова, г. Тирасполь, ул. Свердлова, д. 19; tany-bobil@mail.ru

Ключевые слова: эмоциональный настрой, межличностное взаимодействие, межличностные отношения, студенты, образовательный процесс, мотивационная сфера, самореализация личности.

Аннотация. В статье рассматриваются основные проблемы взаимодействия между студентами и преподавателями в учебно-воспитательном процессе. Важность положительного эмоционального настроения, использование диалоговых форм общения.

Взаимодействие преподавателей и студентов во многом способствует раскрытию творческого потенциала субъектов образовательного процесса. Для этого необходимо их сотворчество, так как личность стремится к достижению таких результатов, в которых проявились бы ее силы и способности, качества, наиболее важные с точки зрения той социальной группы, в состав которой она входит. Можно говорить о социокультурном значении межличностного взаимодействия, его влиянии на формирование профессиональной мотивации, возможностей профессионального самоопределения, саморазвитие и самореализацию, на творческую активность и формирование у студентов опыта творческой деятельности.

THE ROLE OF INTERPERSONAL INTERACTION IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF STUDENTS

Golovatyuk Anna Vladimirovna,

Student, Pridnestrovian State Institute of Arts. A.G. Rubinstein; Republic of Moldova, Tiraspol

Vityuk Tatyana Ivanovna,

Pedagogue-Psychologist, Lecturer, Pridnestrovian State Institute of Arts. A.G. Rubinstein; Republic of Moldova, Tiraspol

Keywords: emotional mood, interpersonal interaction, interpersonal relationships, students, educational process, motivational sphere, personal self-realization.

Abstract. The article deals with the main problems of interaction between students and teachers in the educational process. The importance of a positive emotional mood, the use of dialogue forms of communication, students.

The interaction of teachers and students largely contributes to the disclosure of the creative potential of the subjects of the educational process. For this, their co-creation is necessary, since a person strives to achieve such results in which his strengths and abilities, qualities that are most important from the point of view of the social group of which he is a member, would be manifested. We can talk about the socio-cultural significance of interpersonal interaction, its influence on the formation of professional motivation, the possibilities of professional self-determination, self-development and self-realization, on creative activity and the formation of students' experience of creative activity.

Современное образование ориентировано на развитие личностных качеств обучающихся. Вследствие этого ощущается необходимость в преподавателе, который, учитывая меняющиеся социально-экономические условия и общую ситуацию в системе профессионального образования, может наиболее эффективно организовать педагогический процесс.

Взаимодействие преподавателей и обучающихся является предметом многих исследований. В соответствующих работах находим различные определения этого процесса, поскольку каждый автор выделяет свои основания. Воспитательное взаимодействие исследуют Н. М. Борытко, Е. А. Крюкова, И. А. Колесникова, Е. М. Сафронова. О диалогическом взаимодействии пишут М. С. Байматова, Н. Н. Саяпина.

Включение студентов в учебный процесс предполагает, прежде всего, организацию взаимодействия между ними и преподавателями. В результате между его участниками происходит обмен информацией об используемых способах и приемах познавательной деятельности. Но процесс такого взаимодействия опосредован объектом, по поводу которого осуществляется общение и который создается совместными усилиями, благодаря чему происходит социализация личности.

Следовательно, одной из важнейших задач, решаемых преподавателями на учебных занятиях, является такая организация познавательной деятельности, которая содействовала бы развитию профессиональных интересов обучающихся, творческому отношению к овладению знаниями и повышению их интеллектуальной активности.

Необходимо учитывать, что познание развивается за счет открытий новых знаний и их обобщений, выработки более эффективных мето-

дов исследования реальности, а само взаимодействие участников процесса обучения влияет на формирование жизненных планов и самореализацию студентов. Оно носит социокультурный характер и приводит к тому, что в результате личность: 1) усваивает культуру, принимая типические черты, характерные для своей общности, и 2) создает культуру, развивает и углубляет культурные традиции и ценности [5]. В таком взаимодействии передаются нормы культуры и развиваются культурные интересы, что, безусловно, влияет на формирование личности.

Важным аспектом деятельности преподавателя является создание положительного должного эмоционального настроя. Эмоции существенно влияют на отношения к воспринимаемым объектам и ситуациям и изменяют состав субъективного опыта обучающегося. Благоприятная эмоциональная атмосфера обучения в немалой степени влияет на характер организуемой деятельности, межличностные отношения студентов с преподавателем и другими обучающимися. Осуществляющий эмоциональную регуляцию преподаватель должен содействовать формированию у студентов положительного отношения к учению.

Создание новой системы отношений и организация совместной деятельности со студентами, несомненно, является одной из приоритетных задач любого преподавателя. В этом ракурсе особое значение приобретает широко известное высказывание А. Н. Леонтьева: профессиональное образование — это производство прежде всего человека как человека, а не как работоспособного существа, автоматически выполняющего набор профессиональных функций [2, с. 383]. Следует заметить, что важность такого подхода в принципе осознана давно.

Взаимодействующими субъектами осознается не только ценность межличностного общения, но и его конструктивное назначение при совместном решении различного рода проблем. Эффективность межличностного взаимодействия студентов и преподавателей может не только повышаться посредством отслеживания и оценки достигнутых знаний, умений и навыков, но и определяться особенностями решения различных по характеру коммуникативных задач и выполнением преподавателями определенных функций, к числу которых относятся: 1) стимулирующие, 2) регулирующие, 3) контролирующие, 4) организующие [1, с. 446].

Основываясь на работах психологов, можно сделать вывод, что в результате межсубъектных отношений обучение приобретает деятельностный характер, благодаря чему формируются способы общения, мышления, рефлексии. В нем отражается характер межличностных связей, которые детерминируют формирование мотивационной сферы деятельности личности.

В работах Л. С. Выготского, затрагивающих вопрос взаимодействия, говорится об интериоризации личностью отношений внешнего

порядка, в результате чего осуществляется переход от внешних социальных воздействий к социальным воздействиям внутри личности. «Всякая высшая психическая функция, - писал ученый, — была внешней потому, что она была социальной раньше, чем стала внутренней, собственно психической функцией, она была прежде социальным отношением двух людей. Средство воздействия на себя первоначально является средством воздействия на других или средством воздействия других на личность» [3, с. 197–198]. В исследованиях А. А. Бодалева данное утверждение получило свое дальнейшее обоснование.

Конкретизируя проблему, полагаем, что правомерно говорить о педагогическом взаимодействии, так как оно имеет более широкое значение, учитывает межсубъектные особенности и включает использование диалоговых форм. Поэтому роль преподавателя в организации педагогического взаимодействия сегодня существенно изменяется. Он содействует организации такой познавательной деятельности студентов, в которой отражается интериоризация межличностных социальных связей, накладывающих свой отпечаток на формирование мотивационно-потребностной сферы личности, ее деятельности как социального существа. Однако это становится возможным в том случае, если преподаватели сами являются выразителями профессиональных интересов и могут содействовать их формированию в учебно-воспитательном процессе. Деятельность студентов здесь варьируется, а ее результат отражает межсубъектные отношения, опосредованные объектом, по поводу которого осуществляется общение на основе совместных усилий.

В процессе межличностного взаимодействия раскрываются возможности для развития мотивационно-потребностной сферы личности, ее деятельности как социального существа, профессионального самоопределения, саморазвития и самореализации. Задача педагога состоит в том, чтобы в каждом конкретном случае выбрать наиболее удачный вариант взаимодействия, лучшим образом учесть индивидуальные возможности и личностные качества студентов, предусмотреть различные виды самостоятельной работы и рациональные формы управления их учебной деятельностью, чтобы достичь максимально возможных результатов. Особенно важно, что в межличностном взаимодействии качественно меняется роль преподавателя, который должен вводить иную систему отношений и осуществлять психолого-педагогическое сопровождение процессом учения студентов, организовывать творческое общение на академических занятиях и вне их, поскольку именно в процессе общения возможно и передавать нормы культуры, и развивать культурные интересы.

Взаимодействие преподавателей и студентов во многом способствует раскрытию творческого потенциала субъектов образовательного процесса. Для этого необходимо их сотворчество, так как личность стре-

мится к достижению таких результатов, в которых проявились бы ее силы и способности, качества, наиболее важные с точки зрения той социальной группы, в состав которой она входит.

Творческая познавательная деятельность предполагает выход из репродуктивного в план продуктивного, преобразующего мышления, которое характеризуется подвижностью, гибкостью, оригинальностью, критичностью. В процессе обучения студенты должны приобретать опыт деятельности, характеризующийся наличием умений осуществлять проникновение в суть изучаемого явления, процесса, установлением новых связей с ранее изученным, применением знания и усвоенных приемов умственной деятельности в новых ситуациях.

Развитие творческой активности студентов означает не только создание соответствующих педагогических условий, но и организацию их деятельности, которая должна быть направлена на открытие чего-либо нового. Этим новым могут быть знания, добываемые путем самостоятельного поиска, или умения приобретения знаний. Включение студентов в активный процесс познания окажется результативным в том случае, если преподаватели сами являются носителями традиций творческой деятельности и могут передавать их в процессе межличностного взаимодействия, в результате которого происходит обмен информацией об используемых приемах интеллектуальной деятельности и творческого поиска.

Таким образом, можно говорить о социокультурном значении межличностного взаимодействия, его влиянии на формирование профессиональной мотивации, возможностей профессионального самоопределения, саморазвитие и самореализацию, на творческую активность и формирование у студентов опыта творческой деятельности.

Профессиональная подготовка в институте проходит на основе вовлечения будущего специалиста в такие виды деятельности как учебная, научно-исследовательская и общественная деятельность.

Учебная деятельность выступает основным видом деятельности студента, занимающим наибольший объем времени во всем процессе подготовки будущих специалистов. Научно-исследовательская деятельность исполняется в процессе участия в работе различных научных обществ и объединений. Общественная работа позволяет значительно обогатить социальный опыт студентов в сфере построения межличностных взаимодействий, сформировать у них позитивные личностные черты. В период обучения в вузе студенты проявляют себя также в эстетической и досуговой видах деятельности, которые в случае их положительной направленности оказывают позитивное влияние на личностно-профессиональное развитие молодых людей, позволяют существенно обогатить содержание их межличностного взаимодействия.

Список литературы

1. Бодалев А. А. Психология общения: избр. психол. тр. / А. А. Бодалев. — Москва : Издательство «Институт практической психологии» ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. — 256 с.
2. Борытко, Н. М. Профессиональное воспитание студентов вуза : учебно-методическое пособие / Н. М. Борытко. — Волгоград : Издательство ВГИПК РО, 2004 (ООО Бланк). — 119 с.
3. Выготский, Л. С. Развитие высших психических функций: из неопубликованных трудов / Л. С. Выготский. — Академия педагогических наук РСФСР. Институт психологии. — Москва : Издательство Академии педагогических наук, 1960. — 500 с.
4. Давыдов, В. В. Новый подход к пониманию структуры и содержания деятельности / В. В. Давыдов // Психологический журнал. — 1998.- Т. 19. — № 6. — С. 20–27.
5. Данилова, Е. Л. Особенности межличностных отношений в студенческой группе / Е. Л. Данилова // Актуальные вопросы современной психологии : материалы II Международной научной конференции: г. Челябинск, февраль 2013. — С. 70–72.
6. Зимняя И. А. Педагогическая психология : учебник для вузов : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по педагогическим и психологическим направлениям и специальностям / И. А. Зимняя. — Москва : Издательство Московского психолого-социального института ; Воронеж : МОДЭК, 2010. — 447 с.
7. Леонтьев, А. Н. Избранные психологические произведения: в 2 томах / А. Н. Леонтьев. — М. : Педагогика, 1983. — Том 1. — 320 с.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Головинова Ирина Юрьевна,

SPIN-код: 6329-3002, кандидат педагогических наук, заведующая кафедры, кафедра «Физической культуры», Волгоградский государственный социально-педагогический университет; 400005, г. Волгоград, пр. им В. И. Ленина, д. 27

Сычева Алина Евгеньевна,

студент, факультет математики, информатики и физики, Волгоградский государственный социально-педагогический университет; 400005, г. Волгоград, пр. им. В. И. Ленина, д. 27; aliinasycheva@yandex.ru

Ключевые слова: здоровье студентов, здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии, образовательный процесс, сохранение здоровья, физическая культура, высшие учебные заведения.

Аннотация. В статье рассмотрены и изучены основные направления и цели развития здорового образа жизни в образовательном процессе. Также был проведен опрос среди студентов Волгоградского государственного социально-педагогического университета, в котором были затронуты вопросы “Насколько благоприятное здоровьесберегающее пространство в Вашем учебном заведении?”. Было выявлено что большинство респондентов удовлетворены занятиями физической культурой в университете и считают, что в ВГСПУ создана благоприятная среда для занятий физической культурой. Сделан вывод, что развитие данной сферы в университете сейчас находится на высшем уровне. Отмечено что помимо учебных занятий физической культурой студенты участвуют в различных спортивных мероприятиях, благодаря им, есть возможность получения повышенной стипендии и иных наград.

MAIN DIRECTIONS OF DEVELOPMENT OF THE HEALTH-SAVING EDUCATIONAL PROCESS

Golovinova Irina Yurievna,

Candidate of Pedagogical Sciences, Head of Department, Department of Physical Culture, Volgograd State Social and Pedagogical University; Russia, Volgograd

Sycheva Alina Evgenievna,

Student, Faculty of Mathematics, Informatics and Physics, Volgograd State Social and Pedagogical University; Russia, Volgograd

Keywords: student health, health preservation, health-saving technologies, educational process, health preservation, physical education, higher education institutions.

Abstract. The article considers and studies the main directions and goals of the development of a healthy lifestyle in the educational process. A survey was also conducted among students of the Volgograd State Social and Pedagogical University, in which the questions “How favorable is the health-saving space in your educational institution?”. It was revealed that the majority of respondents are satisfied with physical education classes at the university and believe that a favorable environment for physical education classes has been created at VGSPU. It is concluded that the development of this sphere at the university is now at the highest level. It is noted that in addition to physical education classes, students participate in various sports events, thanks to them, there is an opportunity to receive increased scholarships and other awards.

Здоровый образ жизни является важной частью жизни человека. Здоровый образ жизни — это определенное поведение человека, помогающее сохранить ему здоровье, уровень жизни, продлить жизнь и снизить риск заболеваний как тяжелых, так и легко переносимых. В соблюдение здорового образа жизни входят спорт и физические упражнения, что приносит огромную пользу человеку и его состоянию, так как улучшается работа всех мышц и систем тела, а также костных тканей. Физические упражнения не обязательно должны быть очень напряженными или силовыми. Достаточно того, чтобы в течение их выполнения человек чувствовал себя комфортно и расслабленно. Например, спокойными видами спорта будут растяжка или стретчинг. Во время их выполнения человек улучшает свою осанку, эластичность, физическую работоспособность и снижает риск получения травм. Также наиболее популярный вид спорта — фитнес. В последнее время данное понятие стало очень многогранным и включает в себя: силовые тренировки, танцевальные элементы, аэробика. Наиболее популярно заниматься фитнесом в спортивном зале с тренером или самостоятельно в свободное время. Также важно отметить, что физическая активность помогает снизить стресс и наладить не только режим бодрствования, но и режим сна [6, с. 68].

Еще здоровый образ жизни синхронизируется с понятием правильное питание — это сбалансированный прием пищи, обеспечивающий нормальное развитие человека, способствующий укреплению здоровья и профилактике болезней. Здоровое питание имеет достаточно много аспектов, которым необходимо следовать для поддержания здорового образа жизни: регулярность, больше витаминных продуктов (овощи и фрукты), ограничение сахара и фастфуда и другое.

Таким образом, для поддержания своего физического состояния человеку необходимо заниматься спортом, выстраивать комфортный для организма график сна и бодрствования. правильно и сбалансировано питаться.

Чтобы соблюдать здоровый образ жизни важна мотивация. Мотивация — это процесс, который управляет человеком и является побудителем к действию. Первый эмоциональный толчок, под воздействием которого в первый день человек себя преодолает и приступить к спорту и началу здорового образа жизни, иссякнет, поэтому важно преодолевать себя и находить мотивацию к действию. Также здесь важно осознание человека важности соблюдения правил здорового образа жизни и последствий его отторжения. Рассмотрим способы мотивации:

1. Вести здоровый образ жизни — модно. Сейчас очень много людей озабочены своим внешним видом, а также внутренним состоянием, поэтому важно направить свой фокус также на это.

2. Укрепление и поддержание здоровья. На здоровье человека основываются все остальные сферы его деятельности, оно напрямую влияет развитие личности, рабочую и учебную активность, творческую и общественную деятельность и другое.

Помимо перечисленного, людей мотивируют сами люди. Сейчас существует много блогеров, которые транслируют свою жизнь и показывают на своем примере ее здоровый облик. Также видео в социальных сетях помогают поднять себя с дивана и начать повышать свой уровень жизни.

YouTube является площадкой для развития и воплощения своих спортивных желаний. Блогеры выставляют видео по данной тематике и мотивируют других начать вести такую же активность. Важно то, что не обязательно посещать спортивный зал, достаточно иметь коврик, форму и воду, чтобы начать тренировку. Например, известный атлет и профессиональный тренер — Кристиан Хериа имеет 3,2 миллиона подписчиков и рассказывает о методах тренировок, разбирает упражнения и дает советы по фитнесу. Хотелось бы еще отметить немало известную блогершу Хлою Тинг. Она стала популярной среди русскоязычного населения во время карантина в 2020 году, благодаря интенсивным тренировкам, по ее словам, за час можно сжечь 600 калорий. Из русских фитнес-блогеров самой известной является Анастасия Миронова. Она считает, чтобы получить фигуру мечты и иметь спортивный вид, необходимо иметь адекватную самооценку и любить себя. В ее блоге много мотивирующих текстов и фотографий.

Сфера развития физической активности и спорта в стране претерпевает ежегодно серьезные изменения. Государство занимает играющую роль в поддержании реформирования здорового образа жизни среди

населения Российской Федерации. Здоровому образу жизни учат с самого раннего детства: в детском саду проводятся игровые занятия физической культуры, в школе ученики играют в различные спортивные игры (волейбол, баскетбол и другие), в высшем учебном заведении студент может выбрать для себя наиболее интересный ему вид физической активности. Направлений для развития здоровьесберегающего пространства достаточно много:

1. Мониторинг здоровья учащихся. Ежегодно предусмотрено наблюдение за состоянием здоровья ученика. Мониторинг здоровья охватывает всех учащихся учебного заведения и осуществляет оценку состояния физического, психологического и социального здоровья. Большое внимание уделяется динамике состояния здоровья учащихся 4, 8 и 11 классов на этапе перехода со ступени начального, основного и среднего (общего) образования. Полученные в ходе мониторинга здоровья данные обрабатываются и заносятся в электронный паспорт здоровья школы. Наличие системы мониторинга здоровья позволяет получить объективную информацию о состоянии здоровья детей, и в случае необходимости вносить изменения как в реализацию здоровьесберегающих технологий, так и во всю стратегию здоровьесбережения в школе.

2. Развитие физкультурных направлений в школе. В данном аспекте идет речь о создании спортивных секций, которые ученик может посещать в свободное от учебы время, что будет способствовать развитию не только физического состояния, но и выявлению его интересов и увлечений. Зачастую данные секции предусматривают участие в различных олимпиадах, конкурсах или соревнованиях. Благодаря этому, у учащегося будет мотивация к победе, а также хорошее портфолио и повод продолжать спортивную деятельность.

3. Проведение социальных мероприятий на тему здорового образа жизни. При проведении различных агитационных спортивных мероприятиях прививаются такие качества как спортивный интерес, выносливость, командный дух. Помимо них, конечно, и улучшается представление о спорте для ученика. В участии данных мероприятий часто принимают участие легенды спорта, которые показывают пример здорового образа жизни.

4. Расширение перечня профилактических прививок, включенных в национальный календарь. Создание здоровьесберегающего образовательного пространства не останавливается только на спорте и правильном питании, оно также взаимосвязано с проверкой своего здоровья и проведением профилактических мероприятий с целью поддержания и улучшения его состояния.

5. Рациональная организация воспитательно-образовательного пространства. Здоровьесберегающее пространство основано на рацио-

нальном и правильном использовании временных ресурсов, которое будет благоприятно для всех субъектов образовательного процесса — педагога, ученика, родителя [4, с. 153].

Процесс создания и формирования здоровьесберегающего пространства основывается на принципах:

1. Индивидуальность. Данный принцип основывается на том, что каждый человек уникален и наделен совокупностью черт, которые присущи только ему;

2. Гибкость. Процесс способен меняться в зависимости от условий, времени, непредвиденных обстоятельств;

3. Доступность. Развитие здоровьесберегающего пространства является полностью доступным процессом. Под доступностью понимается полное оснащение информацией всех участников пространства.

4. Ответственность. Должностные лица полностью отвечают за создание благоприятной среды, за свои действия и последствия для всех участников процесса. Данный принцип также может быть официально регламентирован в специальных документах.

5. Моральная стимуляция. Все участники процесса должны быть полностью вовлечены и поддержаны специальными средствами для участия в развитии здоровьесберегающего пространства.

Ранее мы затронули такое понятие как участники здоровьесберегающего пространства в образовании; стоит отметить, что к участникам относится всё, что окружает человека (учащегося):

1. Семья — оказывает влияние на весь жизненный путь человека и формирует основные качества характера.

2. Школа и другие организации воспитательно-образовательного процесса — являются главным компонентом в создании здоровьесберегающего образовательного пространства.

3. Социальная среда — данным участником является всё общество в целом, а также его положительные черты.

Мы провели опрос среди студентов факультета математики, информатики и физики Волгоградского государственного социально-педагогического университета. На вопрос “Насколько Вы удовлетворены занятиями физической культурой в университете?” 78% респондентов дали положительный ответ. Вторым вопросом являлось обсуждение “Насколько благоприятная здоровьесберегающая среда в Вашей группе на занятиях физической культурой?” — 67% проголосовали за вариант ответа “Максимально благоприятная”. Данный опрос проводился с целью выявить на какой стадии развития в ВГСПУ находится здоровьесберегающее образовательное пространство. Можем сделать вывод, что развитие данной сферы сейчас находится на высоком уровне. Помимо опроса сту-

денты участвуют в различных спортивных мероприятиях, благодаря им, есть возможность получения повышенной стипендии и иных наград.

Таким образом, формирование и развитие здоровьесберегающее пространство играет большую роль в жизни общества и образовательного процесса. Оно помогает эффективно сохранять, укреплять и поддерживать состояние учащегося и показывать пример подрастающему поколению.

Список литературы

1. Гладкова, М. Н. Исследование и развитие здоровьесберегающих технологий в системе высшего образования / М. Н. Гладкова, О. И. Ваганова, Л. И. Кутепова // Балтийский гуманитарный журнал. — 2019. — Том 6. — №3 (20). — С. 206 — 208. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-i-razvitiie-zdoroviesberegayuschih-tehnologiy-v-sisteme-vysshego-obrazovaniya> (дата обращения: 03.04.2023).
2. Журавлева, И. В. Студенты: поведенческие риски и ценностные ориентации в отношении здоровья / И. В. Журавлева, Л. Ю. Иванова, Г. А. Ивахненко // Вестник Института социологии. — 2013. — №6. — С. 113 — 129. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/studenty-povedencheskie-riski-i-tsennostnye-orientatsii-v-otnoshenii-zdorovya> (дата обращения: 03.04.2023).
3. Ивахненко, Г. А. Здоровьесберегающие технологии в российских вузах / Г. А. Ивахненко // Вестник Института социологии. — 2013. — №6. — С. 100 — 111. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberegayushchie-tehnologii-v-rossijskih-vuzah> (дата обращения: 03.04.2023).
4. Кашина, А. П. Привлечение интереса учащихся старших классов к активной физической деятельности / А. П. Кашина, Е. Г. Ткачева, Т. Д. Андреевко // Наука. — 2020. — 2019. -№8(33). — С. 153-158.
5. Кутепов, М. М. Возможности здоровьесберегающих технологий в формировании здорового образа жизни / М. М. Кутепов, О. И. Ваганова, А. В. Трутанова // Балтийский гуманитарный журнал. — 2017. — Том 8. — №1 (26). — С. 210 — 213. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-zdoroviesberegayuschih-tehnologiy-v-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni> (дата обращения: 03.04.2023).
6. Перспективы развития: сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции (Стерлитамак. 13 декабря 2018 г.). — В 2 частях. — Стерлитамак: АМИ, 2018. — 273 с.
7. Современные оздоровительные технологии в физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие / автор-составитель Н. В. Гончарова, Т. В. Бахнова, И. Ю. Головинова. — Волгоградский государственный социально-педагогический университет. — Москва: Планета, 2015. — 143 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Гончарова Ирина Витальевна,

студентка, Волгоградский государственный социально-педагогический университет; 400005, г. Волгоград, пр. им В. И. Ленина, д. 27; irina.goncharova.bxb@gmail.com

Научный руководитель:

Головинова Ирина Юрьевна,

SPIN-код: 6329-3002, кандидат педагогических наук, заведующая кафедры, кафедра «Физической культуры», Волгоградский государственный социально-педагогический университет; 400005, г. Волгоград, пр. им В. И. Ленина, д. 27

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, ОВЗ, ограниченные возможности здоровья, дети с ограниченными возможностями здоровья, физическое развитие, физические упражнения, подростки, физическая активность, социализация детей, психофизическое здоровье.

Аннотация. В статье рассматриваются условия для всестороннего гармонического развития и социализации, учащихся с ограниченными возможностями здоровья посредством адаптивной физической культуры. Адаптивная физическая культура рассматривается как комплекс упражнений, направленных на повышение уровня социальной активности лиц с ограниченными возможностями здоровья. Адаптивная физическая культура — одно из средств социальной интеграции и реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья. Двигательная активность является одним из ключевых факторов, определяющих преодоление психологических комплексов, связанных с ограничениями здоровья молодых людей.

АФК играет огромную роль в развитии, как физических, так и моральных качеств у людей с ОВЗ. Максимально раннее начало физической реабилитации позволяет добиться существенных результатов в их социализации: стимулировать личностное и физическое развитие.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE FORMATION OF THE PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF CHILDREN WITH DISABILITIES

Goncharova Irina Vitalievna,

Student, Volgograd State Social and Pedagogical University; Russia, Volgograd

Scientific adviser:

Golovinova Irina Yurievna,

Candidate of Pedagogical Sciences, Head of Department, Department of Physical Culture, Volgograd State Social and Pedagogical University; Russia, Volgograd

Keywords: adaptive physical education, disabilities, children with disabilities, physical development, physical exercise, adolescents, physical activity, socialization of children, psychophysical health.

Abstract. The article discusses the conditions for the comprehensive harmonious development and socialization of students with disabilities through adaptive physical culture. Adaptive physical culture is considered as a set of exercises aimed at increasing the level of social activity of persons with disabilities. Adaptive physical culture is one of the means of social integration and rehabilitation of people with disabilities. Motor activity is one of the key factors determining the overcoming of psychological complexes associated with health limitations of young people.

ROS plays a huge role in the development of both physical and moral qualities in people with disabilities. The earliest possible start of physical rehabilitation allows to achieve significant results in their socialization: to stimulate personal and physical development.

Практика подтверждает, что если для здоровых людей двигательная активность — обычная потребность, реализуемая повседневно, то для инвалида физические упражнения жизненно необходимы, так как они являются эффективнейшим средством и методом одновременно физической, психической, социальной адаптации.

Основная проблематика детей с ОВЗ:

1. Отсутствие или недоразвитие навыков общения;
2. нарушение двигательных и речевых функций;
3. слабая физическая активность;
4. маленький запас о представлении окружающего мира;
5. социально — психологическая ограниченность;
6. затрудненный процесс социализации.

Одним из средств, улучшающих психическое и физическое состояние детей, является адаптивная физическая культура.

Адаптивная физическая культура является частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Именно благодаря этой физической культуре происходит формирование психофизиологического здоровья детей с ограниченными возможностями.

Определение методики занятий и правильное распределение физических нагрузок зависит от возрастных и индивидуальных особенно-

стей, присущих детям конкретного возраста. Во время физических занятий также стоит учитывать особенности развития детского организма.

Во время взросления у детей есть периоды плавного и бурного развития. В период бурного роста (6—7 лет, 11—14 лет) активизируются все обменные процессы, и именно в эти периоды необходима активизация двигательной деятельности.

Развитие адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, являются одними из основных направлений деятельности органов исполнительной власти. На сегодняшний день сложившаяся в стране система физкультурно-спортивного движения лиц с ограниченными возможностями здоровья развивается по четырем основным направлениям, связанным с категориями заболеваний: среди лиц с нарушением слуха, с нарушением зрения, с ментальными нарушениями, с поражением опорно-двигательного аппарата.

Чтобы выстраивать процесс физического развития детей с ограниченными возможностями, необходимо знать состояние здоровья ребенка, его физические, умственные и индивидуальные особенности.

Следует отметить, что по классификации болезней категория детей-инвалидов очень разнообразна. Важными факторами являются возраст, степень тяжести, медицинские показания по сопутствующим заболеваниям и вторичным отклонениям, структура течения болезни. Для здоровых людей физическая активность — обычная потребность, выполняемая каждый день, но для инвалида физические упражнения необходимы, потому что они являются эффективным средством и методом физической, умственной и социальной адаптации.

Результатом многократного повторения упражнений является то, что ребенок улучшает физическую форму, движения и развивает новые двигательные навыки. Человек с инвалидностью любого возраста может прибегать к физическим упражнениям, которые принесут положительный результат, но особенно сильно физическая культура влияет на растущий организм.

Одной из основных проблем системы реабилитации детей с ограниченными возможностями является «борьба» с последствиями вынужденной малоподвижности, активация всех неизменных функций и систем организма человека, профилактика огромного количества заболеваний, возникающих в результате гиподинамии и гипокинеза. И это проблема, которую адаптивная физическая культура должна решить в первую очередь.

Так же адаптивная физическая культура решает и другие проблемы, например, преодоление комплексов психической неполноценности или, наоборот, завышение самооценки. В процессе адаптивного физического воспитания необходимо создавать такие педагогические условия,

которые способствовали бы максимальному развитию двигательной сферы, особенно формированию жизненно важных двигательных компетенций у детей. В этом контексте основой физического воспитания детей со сложными нарушениями развития является одномоментное восприятие информации. Организация адаптивного физического воспитания детей со сложными нарушениями развития обеспечивает соблюдение следующих условий.

К средствам АФК относятся физические упражнения, естественно- средовые (природные) и гигиенические факторы. Физическое упражнение является основным специфическим средством, с помощью которого достигается направленное воздействие на занимающегося, решаются коррекционно- развивающие, компенсаторные, лечебные и профилактические, образовательные, оздоровительные, воспитательные задачи.

Усовершенствование характеристик движений, освоение двигательных умений, развитие физических качеств достигается за счет многократного повторения упражнений. При этом двигательная деятельность сопровождается целым комплексом изменений биологических структур и функций. Физические упражнения оказывают положительное влияние на организм человека с ограниченными возможностями в любом возрасте, особенно на растущий организм с нарушениями в развитии. Они:

1) укрепляют и развивают опорно-двигательный аппарат, стимулируют рост костей, укрепляют суставы и связки, повышают силу, тонус и эластичность мышц;

2) улучшают крово- и лимфообращение, обмен веществ;

3) благоприятно влияют на центральную нервную систему (ЦНС), повышают работоспособность коры головного мозга и устойчивость к сильным раздражителям;

4) улучшают аналитико-синтетическую деятельность ЦНС и взаимодействие двух сигнальных систем;

5) улучшают функции сенсорных систем.

Физические упражнения, являясь осознанными целенаправленными действиями, связаны с целым рядом психических процессов (вниманием, памятью, речью и др.), с представлениями о движениях, с мыслительной работой, эмоциями и переживаниями и т. п., развивают интересы, убеждения, мотивы, потребности, формируют волю, характер, поведение и являются, таким образом, одним из средств духовного развития человека; т. е. влияют одновременно на организм и личность.

На основе вышеперечисленного можно сделать вывод, что работа с подростками с ОВЗ является достаточно сложным и динамическим процессом и требует большого внимания педагога. От того как построит работу педагог будет зависеть, какой путь выберет подросток. Именно подростковый возраст считается стартом во взрослую жизнь. На данном

этапе подросток может принять себя таким, какой он есть, но неправильно поставленная работа с таким человеком может стать и основой для его углубленного психического отклонения, выращенного на фоне основного заболевания и отношения с окружающими. Основная задача родных и педагогов оказывать правильное влияние, помогать в принятии решений, и давать рекомендации по жизнестойкости. Важно на данном этапе сформировать жизненные приоритеты подростка, они могут заключаться в следующем:

- в понимании окружающих;
- в стремлении развиваться на протяжении всей жизни;
- в принятии себя, таким, какой есть;
- в развитии моральных качеств;
- в патриотизме.

Таким образом, трудности лиц с ОВЗ могут коснуться каждого, ведь в жизни могут случиться разные ситуации. Число людей, которые испытывают те или иные проблемы со здоровьем, к сожалению, год от года возрастает как в нашей стране, так и во всем мире в целом. Они нуждаются в заботе и внимании, не стоит отталкивать и стыдиться таких людей.

АФК также играет огромную роль в развитии, как физических, так и моральных качеств у людей с ОВЗ. Максимально раннее начало физической реабилитации позволяет добиться существенных результатов: дети полноценно социализируются, развиваются физически, лично, приобретают профессию.

Список литературы

1. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура и социальная интеграция инвалидов / С. П. Евсеев // Открытый мир: Научно-практический семинар по адаптивной двигательной активности. — Москва : [Б. и.]. — С. 25–28.
2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: Учебник / В. А. Епифанов. — Москва: Медицина, 1999. — 304 с.
3. Козлова, Л. В. Основы реабилитации для медицинских колледжей: учеб. пособие / Л. В. Козлова, С. А. Козлов, Л. А. Семенов; под общей редакцией Б. В. Кабарухина. — Издание 7-е. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. — 475 с.
4. Леонов, Д. Социальный статус родителей детей-инвалидов / Д. Леонов // Дорога в мир. — 2010.
5. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: Руководство для врачей / Под редакцией А. Ф. Каптелиной, И. П. Лебедевой. — Москва : Медицина, 1995.- 400 с.
6. Маллаев, Д. М. Адаптивная физическая культура в системе специального и инклюзивного образования / Д. М. Маллаев, Г. А. Мамедов // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. — 2015. — №3. — С. 31 — 36. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-v-sisteme-spetsialnogo-i-inklyuzivnogo-obrazovaniya> (дата обращения: 10.02.2023).

7. Морозов, А. П. Социализация личности студентов с ограниченными жизненными возможностями средствами физической культуры / А. П. Морозов, Д. П. Морозов, В. Д. Паначев // Интерактивная наука. — 2016. — №8. — С. 56–58.

ПОВЫШЕНИЕ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ КАК СПОСОБ СОХРАНЕНИЯ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОГО СОСТАВА МЧС РОССИИ

Горенков Павел Александрович,

SPIN-код: 3807-0408, преподаватель, Уральский институт Государственной противопожарной службы МЧС России; 620062, г. Екатеринбург, ул. Мира, д. 22; zero517@mail.ru

Василевский Павел Владимирович,

SPIN-код: 6320-6498, преподаватель, Уральский институт Государственной противопожарной службы МЧС России; 620062, г. Екатеринбург, ул. Мира, д. 22

Ключевые слова: пожарные, сохранение здоровья, сохранение жизни, охрана труда, травматизм, личный состав, чрезвычайные ситуации, внимательность, концентрация внимания, пожары.

Аннотация. В статье обозревается вопрос обстоятельств гибели и травматизма личного состава МЧС России. Рассматривается понятие внимания и его характеристики: устойчивость, распределение, объем, переключаемость. Способность сохранять внимательность во время тушения пожара необходима для мгновенного понимания меняющейся ситуации. А также умение сохранять и концентрировать внимание во время тушения пожара необходимо для принятия правильных решений и максимального участия в аварийно-спасательных работах.

Предлагается эффективный способ повышения внимания пожарных и спасателей: использовать спортивные игры. Активные спортивные игры позволят повлиять на такие характеристики внимания как устойчивость, сосредоточенность, распределение, объем и переключаемость внимания. В свою очередь это позволит снизить получение травм и гибель сотрудников при тушении пожаров и ведении аварийно-спасательных работ.

INCREASING MINDFULNESS AS A WAY TO PRESERVE THE LIFE AND HEALTH OF THE PERSONNEL OF THE MINISTRY OF EMERGENCY SITUATIONS OF RUSSIA

Gorenkov Pavel Aleksandrovich,

Teacher, Ural Institute of the State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia; Russia, Ekaterinburg

Vasilevsky Pavel Vladimirovich,

Teacher, Ural Institute of the State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia; Russia, Ekaterinburg

Keywords: firefighters, health preservation, life preservation, labor protection, injuries, personnel, emergency situations, attentiveness, concentration, fires.

Abstract. The article reviews the issue of the circumstances of the death and injury of the personnel of the Ministry of Emergency Situations of Russia. The concept of attention and its characteristics are considered: stability, distribution, volume, switchability. The ability to remain alert while fighting a fire is essential to instantly understanding the changing situation. And also the ability to maintain and concentrate attention while extinguishing a fire is necessary for making the right decisions and maximizing participation in emergency rescue operations.

An effective way to increase the attention of firefighters and rescuers is proposed: to use sports games. Active sports games will allow you to influence such characteristics of attention as stability, concentration, distribution, volume and switchability of attention. In turn, this will reduce the number of injuries and deaths of employees during fire fighting and rescue operations.

Введение. Профессия пожарного имеет довольно большие исторические корни. В прошлые века, как и сейчас эта работа ассоциируется со словом опасность. Многие представляют себе идеальные героические ситуации, в которых все складывается как задумано режиссёрами. Конечно, профессия пожарного вызывает уважение и восхищение у многих людей. Но за героическими поступками пожарных скрывается множество трудностей и опасностей, которые не всегда видны с первого взгляда.

Во-первых, пожарные часто сталкиваются с психологическими травмами и стрессом. Наблюдать за горящим домом или спасать людей из пылающего здания — это не каждому по плечу. Поэтому, пожарные проходят постоянную специальную подготовку, которая помогает им справляться с эмоциональным напряжением. А также проводится постоянный мониторинг психологического состояния пожарных, с целью профилактики психологических и эмоциональных проблем и профессионального выгорания.

Во-вторых, пожарные работают в условиях, которые далеко не всегда безопасны. Они вынуждены входить в горящие здания, где температура может достигать нескольких сотен градусов, и где есть риск обрушения конструкций и взрыва. Кроме того, пожарные часто сталкиваются с ядовитыми газами и вредными веществами, которые могут нанести вред их здоровью и здоровью окружающих.

В-третьих, пожарные не только тушат пожары, но и выполняют множество других задач. Они могут быть вызваны на помощь при авариях на дорогах, при наводнениях, при обезвреживании опасных веществ и т. д. Поэтому, пожарные должны быть готовы к любым ситуациям и иметь широкий спектр знаний и навыков.

Цель исследования: изучение анализа травматизма и гибели личного состава МЧС России за 2022 год, выявление показателей подвластных изменению, предложение профилактических мер.



В структуре МЧС России периодически проводится мониторинг и анализ показателей охраны труда, касающийся несчастных случаев, травматизма и гибели личного состава при исполнении служебных обязанностей [5].

За 2022 год произошло 199 несчастных случаев, что на 23% меньше по сравнению с аналогичным периодом прошлого года 259 случаев.

Самый большой показатель по причинам получения травмы 51,3% личная невнимательность (неосторожность).

Человеческому вниманию присуще четыре характеризующих свойств: устойчивость и сосредоточенность, распределение, объем и переключаемость [7].

Устойчивость внимания — это способность человека концентрироваться и удерживаться на одном объекте длительный период времени, не отвлекаясь на посторонние вещи или внешние факторы.

Распределение — способность фокусирования внимания на двух и более объектах.

Объем внимания — это количество объектов и информации, адекватно и четко воспринимаемых человеком в один момент времени.

Переключаемость внимания эта величина, обозначающая время и скорость перехода и фокусирования внимания на другой объект или вид деятельности.

Способность сохранять внимательность во время тушения пожара необходима для мгновенного понимания меняющейся ситуации. А также умение сохранять и концентрировать внимание во время тушения пожара необходимо для принятия правильных решений и максимального участия в аварийно-спасательных работах.

При изучении вопроса усиления внимания у пожарных как в быту, так и при тушении пожаров выявлено что в данном направлении крайне мало работ и исследований. В основном работы встречались в направлении усиления внимания по средством занятия сортом или подвижными играми. По мнению Г. В. Свитской и А. А. Рахманова, у волейболистов внимание выше на 25–31%, чем борцов, гимнастов и пловцов [6].

Вывод: таким образом, можно предположить, что повысить концентрацию и внимание пожарных и спасателей можно по средствам спортивных игр. Активные спортивные игры позволят повлиять на такие характеристики внимания как устойчивость, сосредоточенность, распределение, объем и переключаемость внимания. В свою очередь это позволит снизить получение травм и гибель сотрудников при тушении пожаров и ведении аварийно-спасательных работ.

Список литературы

1. Блеер, А. Н. Основы психофизиологии экстремальной деятельности : курс лекций / А. Н. Блеер. — Москва : Анита Пресс, 2006. — 380 с.

2. Гиппенрейтер, Ю. Б. Психология внимания / под редакцией Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. — Москва: ЧеРо. — (серия: Хрестоматия по психологии). — 2001 — 858 с.

3. Королева, С. В. Совладающее поведение как критерий профессионализации специалиста экстремального профиля / С. В. Королева // Современные проблемы гражданской защиты. — 2018. — С. 57 — 60. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovladayuschee-povedenie-kak-kriteriy-professionalizatsii-spezialista-ekstremalnogo-profila> (дата обращения: 13.01.2023).

4. Крюкова, Т. Л. Человек, как субъект совладающего поведения / Т. Л. Крюкова // Психологический журнал. — 2008. — Том 29. — №2. -С. 88-95.

5. Маштаков, В. А. Изучение динамики рисков гибели и травматизма личного состава Федеральной противопожарной службы с использованием сглаживания временных рядов / В. А. Маштаков, А. А. Кондашов, Е. В. Бобринев, Т. А. Шавырина, Е. Ю. Удавцова // Безопасность техногенных и природных систем. — 2022. — №3. — С. 4 — 11.

6. Савицкая, Г. В. Развитие устойчивости внимания при занятиях волейболом / Г. В. Савицкая, А. Рахманов // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи : сборник научных трудов XVII Международной научно-практической конференции, Ульяновск, 14 июня 2019 года. — Ульяновск: Ульяновский государственный технический университет, 2019. — С. 138–147.

7. Яковлев, Ю. В. Повышение переключения внимания студентов академии следственного комитета на занятиях по личной безопасности / Ю. В. Яковлев, А. Е. Батурин, М. Е. Рогожников, В. В. Стукан // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании : Межвузовский сборник научно-методических работ / Под редакцией В. А. Щеголева. — Санкт-Петербург : Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 2020. — С. 278–281.

ОПЫТ И ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ПРИВЫЧЕК СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Госькова Анна Алексеевна,

студентка, Институт общественных наук, Уральский государственный педагогический университет; 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; anna.goskova.15@mail.ru

Научный руководитель:

Андреева Екатерина Евгеньевна,

SPIN-код: 3017-1547, старший преподаватель, кафедра педагогики и педагогической компаративистики, Уральский государственный педагогический университет; 620 017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26

Ключевые слова: здоровье студентов, здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии, здоровьесберегающие привычки, студенты, сохранение здоровья, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие проекты.

Аннотация. В статье рассмотрена проблема формирования здоровьесберегающих привычек у студенческой молодежи, а также нацеленные на это государственные меры. Приведен анализ результатов анкетирования среди студентов по проблеме отношения к мероприятиям по формированию здоровьесберегающих привычек, и особенностей их образа жизни.

Установлено, что большинство респондентов хорошо знакомы с Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «ГТО», менее известны проекты «Здоровое поколение» и «Поколение ЗОЖ», и практически никто из обучающихся не знает о проектах «ПРОФИлактика» и «ВУЗ здорового образа жизни».

К сожалению, более половины участников опроса отметили недостаточность информации о государственных проектах, форумах и марафонах, посвященных теме здоровья. При этом большое количество респондентов испытывают стрессы, имеют вредные привычки, ведут малоподвижный образ жизни, не соблюдают принципы рационального питания. Все это говорит об актуальности проблемы формирования здоровьесберегающих привычек у студенческой молодежи.

EXPERIENCE AND PROBLEMS OF FORMATION OF HEALTH-SAVING HABITS OF STUDENTS

Goskova Anna Alekseevna,

Student, Institute of Social Sciences, Ural State Pedagogical University; Russia, Ekaterinburg

Scientific adviser:

Andreeva Ekaterina Evgenievna,

Senior Lecturer, Department of Pedagogy and Pedagogical Comparative Studies, Ural State Pedagogical University; Russia, Ekaterinburg

Keywords: student health, health-saving, health-saving technologies, health-saving habits, students, health preservation, healthy lifestyle, health-saving projects.

Abstract. The article considers the problem of forming health-saving habits among students, as well as government measures aimed at this. An analysis of the results of a survey among students on the problem of attitudes towards measures to form health-saving habits, and the characteristics of their lifestyle is given.

It has been established that most of the respondents are well acquainted with the All-Russian physical culture and sports complex “GTO”, the projects “Healthy Generation” and “Generation of Healthy Lifestyle” are less known, and almost none of the students know about the projects “PROPHYLAXIS” and “Higher Educational Institution of a Healthy Lifestyle”.

Unfortunately, more than half of the survey participants noted the lack of information about government projects, forums and marathons dedicated to the topic of health. At the same time, a large number of respondents experience stress, have bad habits, lead a sedentary lifestyle, and do not follow the principles of rational nutrition. All this indicates the relevance of the problem of the formation of health-saving habits among students.

Значение понятия «здоровье» ошибочно понимать только как физическое благополучие, отсутствие травм и нарушений в работе организма. Всемирная организация здравоохранения уточняет, что важно обращать внимание и на психологические, социальные и духовные составляющие здоровья человека. Компонентами здорового образа жизни являются: питание, физическая активность, режим труда и отдыха, вредные привычки (их наличие или отсутствие), личная гигиена, физическое и психическое здоровье (в том числе отношение к условиям жизни, стрессы, способы решения проблем) [1]. Поэтому здоровьесберегающие привычки включают в себя не только отказ от употребления алкогольных напитков, табачной продукции, наркотических веществ, установление режима дня, сбалансированное питание, соблюдение правил гигиены, но

и соответствие познавательной деятельности возрастным показателям, наличие саморегуляции, понимание ответственности за свою жизнь и благосостояние, нормальную самооценку.

Здоровье является высшей ценностью, а также и высшей потребностью. Поэтому проблема сохранения здоровья актуальна всегда: количество факторов, негативно влияющих на состояние здоровья человека, увеличивается с каждым годом. Сегодня формирование здорового образа жизни и здоровьесберегающих привычек у детей и молодежи рассматривается в документах как часть государственной политики в области образования и демографии. Наиболее интересно в рамках настоящей статьи обратиться к такой социальной группе, представляющей российскую молодежь, как студенты.

Исходя из вышесказанного, проблему исследования можно определить следующим образом: какова система государственных мер, направленных на формирование здоровьесберегающих привычек у студенческой молодежи, какова их эффективность?

Достаточно глубоко на сегодняшний день учеными и практиками изучается изменения в ведении студенческой молодежью здорового образа жизни. Это обусловлено тем, что именно в этот период жизни большинство людей подвергаются пагубному влиянию веществ, причиняющих непоправимый вред. Так, учеба в университете, которая занимает основной период времени в молодости, несет в себе ряд рисков, которые негативно сказываются на здоровье студента [3]. Как отмечают в своих исследованиях Р. И. Ковтун и В. Н. Хребтищева, что набирающий обороты темп жизни в 21 веке влечет за собой стресс для организма, который не успевает адаптироваться к новым жизненным обстоятельствам [6]. Следует отметить и общее ухудшение качества жизни, выявленное Федеральной службой государственной статистики (РОССТАТ).

Формирование здоровьесберегающих привычек детей и молодежи поддерживается и реализуется на государственном уровне, что подчеркивает важность сохранения здоровья граждан. Одной из мер по формированию здоровьесберегающих привычек среди детей и молодежи, в частности среди студентов, является реализация таких направлений государственной социальной политики, как поддержка отдельных слоев населения, улучшение качества жизни, развитие социальной сферы, в том числе физической культуры и спорта.

По данным сайта «Национальные проекты РФ» в национальном проекте «Здоровье» отражено, что популяризация здорового образа жизни у студентов находится в приоритете у государства. Об этом же говорится и в «Национальной доктрине образования РФ на период до 2025 года». В федеральных государственных образовательных стандартах сохранение здоровья обучающихся является неотъемлемой частью образова-

тельного процесса. В таких нормативных правовых актах Российской Федерации, как ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» закреплено, что с раннего возраста необходимо прививать людям мотивацию к ведению здорового образа жизни и пропагандировать его, информировать их о возможных факторах риска для здоровья. Согласно ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» данные задачи должны реализовываться посредством специальных мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и целостной личности, проводимых на разных уровнях в Российской Федерации: федеральном, региональном и местном. Рассмотрим, какие мероприятия проводятся на каждом из уровней.

Федеральный уровень.

- Согласно официальному сайту ВФСК ГТО с 2014 года на территории Российской Федерации Президентом утверждено Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», нацеленном на внедрение массового спорта, всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма у новых поколений [5].

- Министерством здравоохранения ежегодно с 2008 года проводится Всероссийский конкурс на звание «ВУЗ здорового образа жизни», направленный на улучшение здоровья студенческой молодежи, сохранение и укрепление здоровьесберегающих привычек.

- Реализацией молодежной политики занимается Федеральное агентство по делам молодежи «Росмолодежь». В рамках национального проекта «Демография» в 2021 году был запущен марафон ценностей здорового образа жизни «Поколение ЗОЖ». Участники марафона получали важную информацию о стрессоустойчивости, отказе от вредных привычек, мотивации на занятия спортом.

- С 2012 года повсеместно проводится забег от 1 до 12 километров «Кросс нации». Цель мероприятия — пропаганда здорового образа жизни, привлечение граждан к занятиям физической культурой и спортом.

- Всероссийский фестиваль студенческого спорта проводится с 2015 года с целью повышения качества физической активности, позитивных жизненных установок у студентов, как профилактика асоциальных явлений в молодежной среде.

Региональный уровень (на примере Свердловской области).

- В перечень национальных проектов Свердловской области входят «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» и «Создание для всех категорий и групп населения условий для занятия физи-

ческой культурой и спортом...», задача которых состоит в популяризации здорового образа жизни и улучшения жизни граждан.

- С 2016 года в г. Екатеринбурге проходит форум «ПРОФИлактика», в программе которого просветительский блок, тренинги и соревнования по теме здорового образа жизни.

- С 2019 года проводится Всероссийская научно-практическая конференция по профилактике аддикций в детской и молодежной среде «Здоровое поколение», целью которой является определение направлений по развитию здоровой личности.

Местный уровень (на примере г. Екатеринбурга).

- На городском уровне проводятся забеги для людей с разным уровнем физической подготовки. Самые популярные: Международный марафон Европа-Азия, Гонка Героев, Всероссийский полумарафон Забег.РФ, Майская Гроза, Зимний полумарафон «Европа-Азия». На базе высших учебных заведений и между ними также проходят оздоровительные забеги, посвященные историческим событиям.

- С 2018 года в Екатеринбурге проводится городская межведомственная научно-практическая конференция «Научно-методологические основы здоровья детей и молодежи. Современные интерактивные ресурсы превентологии», на базе которой организовано 11 площадок по темам, связанным не только с физическими аспектами здорового воспитания, но и психологическими.

Для оценки эффективности, принимаемых государством и муниципалитетами мер по формированию здоровьесберегающих привычек у молодежи, было проведено исследование, заключающееся в разработке анкеты, проведении опроса студентов и анализа полученных данных. Анкета состояла из 4 вопросов, два из которых были с единичным выбором, и два — с множественным. Анкетирование проводилось анонимно в электронной форме посредством заполнения «Google Формы». В нем приняли участие 144 студента Уральского государственного педагогического университета (г. Екатеринбург) в возрасте от 17 до 23 лет. Вопросы были нацелены на выявление отношения студентов к проводимой государственной программе по формированию здоровьесберегающих привычек. Рассмотрим статистику ответов на каждый из предложенных вопросов.

Большинство респондентов (56 %) отметили, что по их мнению, меры, предпринимаемые государственными органами для популяризации здорового образа жизни недостаточно эффективны. 21 % — имеют противоположную точку зрения, а 23 % респондентов затруднились с ответом. Результаты указывают на недостаточность проводимых мер со стороны государства.

Это подтверждается ответами на следующий вопрос о проектах на тему здорового образа жизни, физической культуры и спорта, которые известны респондентам. Большинство респондентов (86 %) отметили, что знакомы с Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «ГТО», по 23 % и 22 % соответственно отметили, что знают о проекте «Здоровое поколение» и «Поколение ЗОЖ», меньше всего подверглись выбору «ПРОФИлактика» (20 %) и «ВУЗ здорового образа жизни» (10 %), 8 % студентов предпочли другой вариант. На основе полученных данных можно сделать вывод, что среди студенческой молодежи не популярны форумы и марафоны, связанные со здоровым образом жизни. Большее предпочтение отдается занятию спортом и достижениям в нем, то есть сдаче норм проекта «Готов к труду и обороне».

Большинство респондентов (66 %), согласно результатам опроса, редко встречают информацию о государственных проектах, форумах и марафонах, посвященных теме здоровья. 25 % студентов часто встречают ее, а 9 % никогда не сталкивались с подобной информацией. Это говорит о том, что темпы популяризации проектов о здоровье очень малы. Информирование студентов находится на низком уровне.

Последний вопрос показывает индивидуальное отношение к здоровью студентов. На выбор было предложено несколько положений, характеризующих образ жизни студентов. Самыми популярными оказались «часто подвергаюсь стрессу» — 63%, «имею вредные привычки» — 43 %, «занимаюсь спортом» — 44%, «малоподвижный образ жизни» — 40 %. В пользу положений «соблюдаю режим сна», «правильно питаюсь», которые являются здоровьесберегающими привычками, сделали выбор 30 % и 23 % студентов соответственно. Можно сделать вывод, что большинство опрошенных студентов, несмотря на физическую активность, не задумываются о режиме отдыха и правильном питании, что также является немаловажным аспектом здорового образа жизни.

Таким образом, проведенное исследование позволило не только решить поставленную проблему, но и выявить недочеты в формировании здоровьесберегающих привычек среди студенческой молодежи, недостатки в проведении молодежной политики в сфере пропаганды здорового образа жизни.

Список литературы

1. Андреева, Е. Е. Влияние ограничительных мер, связанных с пандемией COVID-19, на ведение здорового образа жизни студенческой молодежью / Е. Е. Андреева, А. В. Гринин // Педагогическое образование в России. — 2022. — № 2. — С. 27-36.
2. Артюхин, В. В. Оценка профессиональных рисков личного состава МЧС России / В. В. Артюхов, М. А. Балер, О. А. Морозова, В. С. Путин // Пожары и чрезвычайные ситуации: предотвращение, ликвидация. — 2021. — URL: <https://>

cyberleninka.ru/article/n/otsenka-professionalnyh-riskov-lichnogo-sostava-mchs-rossii (дата обращения: 16.02.2023).

3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : Учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. — Москва: Альфа-М, ИНФРА-М, 2018. — 336 с.

4. Васильченко, Н. В. Исследование влияния индивидуальных психологических особенностей на безопасное поведение сотрудников МЧС России / Н. В. Васильченко, Н. Н. Турова, Е. И. Стабровская // Научно-аналитический журнал «Вестник Санкт-Петербургского университета Государственной противопожарной службы МЧС России». — 2020. — С. 201 — 206.

5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : официальный сайт. — URL: <https://www.gto.ru> (дата обращения: 17.10.2022).

6. Ковтун, Р. И. Формирование культуры здорового образа жизни студентов / Р. И. Ковтун, В. Н. Хребтищев // Современные исследования в гуманитарных и естественнонаучных отраслях : Сборник научных статей / Научный редактор С. В. Галачиева. — Часть I. — Москва : Издательство «Перо», 2019. — С. 121-125.

7. Кузнецов, И. Б. Компенсация факторов потенциальных угроз и ошибок специалиста формированием специальных возможностей (компетенций) в профессиональном образовании / И. Б. Кузнецов // Мир науки, культуры, образования. — 2021.-№1 (86). — С. 248 — 250.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ — 5 ВЕРСТ

Гуленова Алена Олеговна,

студентка, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет;
614990, г. Пермь, ул. Сибирская, д. 24; gulenova.19@gmail.ru

Научный руководитель:

Федорова Тамара Александровна,

SPIN-код: 7914-3096, кандидат педагогических наук, доцент, кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет; 614990, г. Пермь, ул. Сибирская, д. 24; fedorova-perm@yandex.ru

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, здоровьесбережение, здоровье населения, оздоровительные забеги, волонтерство, рейтинг, «5 вёрст».

Аннотация. Использование еженедельных любительских забегов 5 верст, на дистанцию пять километров, проводящиеся в многих городских парках России является одной из здоровьесберегающей технологией, а также превращается в социально-значимое движение, которое оздоравливает людей, объединяет их в одну большую семью. Данный проект объединяет как профессиональных спортсменов, так и любителей всех возрастов. Такие забеги проходят по живописным местам городов; позволяют познакомиться с новыми людьми, при этом являются абсолютно бесплатными. Использование возможностей данного проекта позволит привлечь к физической активности значительное количество участников, сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни у жителей городов.

Приведен анализ пилотажного исследования участников забегов 5 верст.

HEALTH-SAVING TECHNOLOGY — 5 VERSTS

Gulnova Alena Olegovna,

Student, Perm State Humanitarian and Pedagogical University; Russia, Perm

Scientific adviser:

Fedorova Tamara Alexandrovna,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Sports Disciplines and Adaptive Physical Culture, Perm State Humanitarian and Pedagogical University; Russia, Perm

Keywords: health-saving technologies, health-saving, public health, health races, volunteering, rating, “5 miles”.

Abstract. The use of weekly amateur races of 5 versts, a distance of five kilometers, held in many city parks in Russia, is one of the health-saving technologies, and also turns into a socially significant movement that heals people, unites them into one big family. This project brings together both professional athletes and amateurs of all ages. Such races take place in the picturesque places of cities; allow you to meet new people, while being absolutely free. Using the opportunities of this project will attract a significant number of participants to physical activity, form a sustainable motivation for a healthy lifestyle among urban residents

An analysis of the pilot study of participants in the races of 5 versts is given.

Актуальность Поиском возможностей сохранения здоровья и преодоления болезней в пожилом возрасте, начиная с древних времен, занимались мыслители, целители и врачи. Идеи гармонии физического и духовного начал человека высказывали Аристотель, Демокрит, Пифагор, Сократ, Платон и другие мыслители. В трудах философа эпохи Возрождения М. Монтея, акцент делается на актуализацию интеллектуальной деятельности пожилого человека. До XVIII века считалось, что сохранение хорошего физическое состояния в пожилом возрасте полностью зависит от самого человека. Одним из первых обратил внимание на сохранение здоровья в контексте долголетия выдающийся русский врач С. П. Боткин, который разработал теорию взаимосвязи внешней среды и старения организма. Основоположник геронтологии И. И. Мечников высказал свою точку зрения, что старость — это болезнь, которую нужно лечить как всякую другую.

Термин «здоровьесбережение» введен в научный оборот сравнительно недавно, и имеет различные трактовки. И. В Патрушев дает следующее определение «здоровьесбережение» — это комплекс мер организационного, правового, экономического, медико-социального и психолого-педагогического характера, направленных на сохранение, укрепление и формирование здоровья населения, а также деятельность отдельного человека по повышению резервов своего здоровья, обеспечению оптимальной социальной активности и максимальной продолжительности жизни.

Анализ литературы показывает достаточную разработанность проблемы здоровьесбережения в педагогике и психологии. В настоящее время используют и внедряют здоровьесберегающие технологии для различных возрастных категориях людей.

Снижение двигательной активности в старшем и пожилом возрасте, нервное напряжение, развитие технического прогресса, экологическая загрязненность способствуют снижению оценки здоровья, что является актуальным в настоящее время. А поиск новых средств оздоровления населения, на сегодняшний день является важной социальной задачей.

Здоровье человека зависит от многих факторов, в том числе физической активности, правильного питания, режима сна и отдыха. А соблюдать правила ЗОЖ не так просто в современном мире, когда вокруг столько соблазнов, когда создано и функционируют всевозможные ночные мероприятия, интересные сериалы, рабочие дедлайны, которые сбивают режим дня, сна и питания.

Одним из средств, приобщения к здоровому образу жизни, укреплению здоровья, на наш взгляд, являются субботние забеги «5 верст».

Цель работы: Выявить оздоровительное и социальное значение субботних забегов «5 верст».

Движение «5 верст» — это всероссийский проект для любителей здорового образа жизни, одна из здоровьесберегающих технологий. Ежедневно на субботнем забеге можно пробежать или пройти пять километров в девять утра в организованных местах России. Участвовать могут абсолютно все желающие вне зависимости от возраста или уровня подготовки. «5 верст» — это не соревнование, а дружеская пробежка с душевным чаепитием.

На данный момент в России открыты старты в 78 городах и 98 парках страны. Движение «5 верст» в России появилось благодаря энтузиастам: Максиму Егорову и Семену Серикову.

В Перми основателем забегов «5 верст» является Евгений Абрамов, проводится дружеская пробежка в [5verstpermbalatovo](https://5verstpermbalatovo.ru). С начала забегов «5 верст» в Перми:

- участвовало бегунов: 287
- беговых клубов: 13
- личных рекордов: 52
- среднее число бегунов в неделю: 51,9
- наивысшая посещаемость: 141
- среднее время на забеге: 00:26:31

Из обычной массовой пробежки «5 верст» превратился в социально-значимое движение, в здоровьесберегающую технологию, которое делает людей здоровее и счастливее.

Для многих пять километров покажется слишком большой дистанцией, тогда можно надеть яркую жилетку и попробовать себя в роли

волонтера; на забеге «5 верст» всегда весело, тепло, уютно и радостно от встречи единомышленников.

Результаты и их обсуждение.

Пилотажное исследование участников 5verstpermbalatovo, показало следующие результаты (табл.1):

Таблица 1

Результаты опроса участников забега «5 верст»

Пол	Средний возраст	Количество стартов	Образование	Волонтерство
Мужчины	36,9	22,3	Высшее — 66,66% Средне-специальное — 7,77% Нет — 5,55%	12,01
Женщины	42,4	19,8	Высшее — 81,8% Средне-специальное — 8,2% Нет — 0	12,10

В опросе приняло участие 102 человека, из них 38 женщин и 64 мужчин. Средний возраст у женщин выше, чем у мужчин. Видимо это связано с продолжительностью жизни. Наибольшее количество стартов у Мерзлякова Геннадия — 88 лет (40), у Трутневой Марины 74 года (38).

Женщины с высшим образованием, участвующих в забегах, составляют 81,8%, это больше, чем мужчин (66,2%). В основном на старты приходят люди, имеющие высшее или средне-специальное образование.

В Перми «5 верст» проводятся в Балатовском лесу, и многим приходится добираться 60-90 минут на общественном транспорте. Но такие сложности не останавливают бегунов; они участвуют ради групповой дружеской пробежки, общения.

Все респонденты отмечают улучшение самочувствия, настроения, укрепление здоровья, поскольку забеги осуществляются круглогодично, в любую погоду.

Организацией мероприятий (разметка трассы, хронометраж, публикация результатов) занимаются поочередно сами бегуны. Без волонтерства невозможно проведение забега «5 верст». Из опроса участников, в среднем многие бегуны принимали участие в волонтерстве 12 раз.

Участие в «5 верст» бесплатное и участвовать может любой человек. Пять километров — дистанция, которую можно преодолеть в легком беге, чередуя с ходьбой. Каждый участник бежит в том темпе, в котором ему комфортно. Результаты фиксируются при наличии штрих-кода. И прежде всего это не гонка за результатами, а пробежка в теплой дружеской компании. Встать утром и провести субботнее утро на приро-

де, с друзьями, с детьми. Далеко не каждый может поднять себя с кровати ранним утром и отправиться на пробежку.

Из обычной массовой пробежки, «5 верст» становится одной их здоровьесберегающей технологией, превратился в социально-значимое движение, которое оздоравливает людей, объединяет их в одну большую семью. Это стало возможно благодаря следующим моментам:

- маршруты передвижения проходят по живописным местам;
- каждый забег «5 верст» — знакомство с новыми людьми, которые имеют общие интересы;
- активное передвижение в лесном массиве, насыщает кровь кислородом, за счет чего идет оздоровление организма;
- фиксирование результатов всех участников забега «5 верст»;
- все субботние старты бесплатные.

Участники могут мигрировать из города в город, с «5 верст» на «5 верст», и везде встречать единомышленников и поддержку. А самое важное, совершенно не важно, какой у вас статус и социальное положение, будь вы депутатом или уборщицей, на забегах «5 верст» рады всем, кто поддерживает идею оздоровительного бега.

Мотивацией для участия является: хороший способ бодро начать выходные, возможность поучаствовать в относительно массовом забеге без дополнительного волнения и давления участия в более «официальных» соревнованиях, возможность встретить и пообщаться с единомышленниками.

Каждый забег «5 верст» не зависимо от того, в каком качестве вы участвуете (бегун или волонтер), заряжает позитивом на всю неделю, перезагружает после трудовых будней, дарит море улыбок, тепла, позитива.

На забеге «5 верст» можно бегать трусцой, работать волонтером или наблюдать, приобрести новые навыки, улучшить свое здоровье, получить удовольствие от нахождения на свежем воздухе, приобретения новых друзей, ощущения себя частью местного сообщества и улучшения своей физической формы.

«5 верст» — это, то место, где побывав однажды, хочется вернуться опять и опять.

Выводы:

1. Необходимо расширить места проведения оздоровительных занятий, в том числе мест забегов «5 верст» в Перми.
2. Информировать жителей Перми, через сети интернет о возможности утренних пробежек.
3. Забеги «5 верст» имеют оздоровительное и социальное значение для человека.

Для участия необходимо один раз зарегистрироваться на сайте <https://5verst.ru/register/> распечатать и сохранить свой QR-код.

Список литературы

1. Здоровье: сайт Всемирная организация здравоохранения. [Электронный ресурс]. — 2018. — URL: <http://www.who.int/topics/ru/> (дата обновления: 03.02.2023).
2. «5 верст в Балатовском парке» — URL: https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2F5verst.ru%2Fpermbalatovo%2Fmain%2F&cc_key (дата обращения 19.02.2023).
3. Иванов, В. Д. Бег как средство оздоровления / В. Д. Иванов, М. Ю. Бардина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Том 4. — №1. — С. 42 — 46. — <https://cyberleninka.ru/article/n/beg-kak-sredstvo-ozdorovleniya> URL: (дата обращения 19.02.2023).
4. Канныкин, С. В. К вопросу о социокультурной специфике развития беговых практик в России / С. В. Канныкин // Социодинамика. — 2022. — №3. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-sotsiokulturnoy-spetsifike-razvitiya-begovyh-praktik-v-rossii> (дата обращения 19.02.2023).
5. Крикунов, Г. А. Бег и сохранение здоровья / Г. А. Крикунов // E-Scio. — 2022. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/beg-i-sohranenie-zdorovya> (дата обращения 19.02.2023).
6. Соловьева, Н. М. Бег и здоровье / Н. М. Соловьева // E-Scio. — 2022. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/beg-i-zdorovie> (дата обращения 19.02.2023).
7. Чикляев, Е. Г. Бег как средство укрепления здоровья / Е. Г. Чикляев, И. В. Кузнецов // Экономика и социум. — 2020. — №12 — 2 (79). — С. 434 — 436. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/beg-kak-sredstvo-ukrepleniya-zdorovya> (дата обращения 19.02.2023).

ВЛИЯНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПАМЯТИ И ВНИМАНИЯ У ПОДРОСТКОВ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УЧЕБНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Денисенко Александр Вадимович,

студент, Факультет математики, информатики и естественных наук, Ишимский педагогический институт имени П. П. Ершова (филиал) ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»; 627750, г. Ишим, ул. Ленина, д. 1; alex_makarov2@mail.ru

Научный руководитель:

Каташинская Людмила Ивановна,

SPIN-код: 6814-8947, кандидат биологических наук, доцент, кафедра биологии, географии и методики их преподавания, Ишимский педагогический институт им. П. П. Ершова (филиал) ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»; 627750, г. Ишим, ул. Ленина, д. 1

Ключевые слова: учебная деятельность, образовательный процесс, старшеклассники, академическая успеваемость, память, внимание, подростки, успешность обучения, виды памяти, виды внимания.

Аннотация. В статье рассмотрены основные виды памяти и внимания, описана взаимосвязь памяти и внимания с успешностью обучения подростков старшего школьного возраста. Память и внимание выступают одними из основных показателей умственной деятельности подростков. Они влияют непосредственно на усвоение и восприятие информации, получаемой во время процесса обучения. Исследование процессов внимания для восприятия и памяти показывает поразительное сходство между пределами возможностей для внимания к перцептивным стимулам и для поддержания стимулов в памяти.

Внимание тесно связано с процессом памяти во время обучения в высшем учебном заведении. Память необходима для обучения, но она также зависит от концентрации внимания, потому что информация, хранящаяся в памяти, создает основу для связывания новых знаний путем ассоциации и грамотного распределения фокуса внимания на объекты изучения. Это симбиотические отношения, которые продолжают развиваться на протяжении всей жизни человека.

THE INFLUENCE OF MEMORY AND ATTENTION INDICATORS IN ADOLESCENTS OF HIGH SCHOOL AGE ON EDUCATIONAL ACTIVITIES

Denisenko Alexander Vadimovich,

Student, Faculty of Mathematics, Informatics and Natural Sciences, Ishim Pedagogical Institute. P.P. Ershov (branch) Tyumen State University; Russia, Ishim

Scientific adviser:

Katashinskaya Ludmila Ivanovna,

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Department of Biology, Geography and Teaching Methods, Ishim Pedagogical Institute. P.P. Ershov (branch) Tyumen State University; Russia, Ishim

Keywords: educational activities, educational process, high school students, academic performance, memory, attention, adolescents, learning success, types of memory, types of attention.

Abstract. The article discusses the main types of memory and attention, describes the relationship between memory and attention and the success of teaching adolescents of senior school age. Memory and attention are one of the main indicators of the mental activity of adolescents. They directly affect the assimilation and perception of information received during the learning process. A study of the attentional processes for perception and memory shows a striking similarity between the capacity limits for attention to perceptual stimuli and for maintaining stimuli in memory.

Attention is closely related to the process of memory while studying at a higher educational institution. Memory is necessary for learning, but it also depends on the concentration of attention, because the information stored in memory creates the basis for linking new knowledge through association and competent distribution of the focus of attention to the objects of study. It is a symbiotic relationship that continues to develop throughout a person's life.

Академическая успеваемость определяется целым рядом факторов, включая образовательные возможности, социально-экономический статус, социальные склонности, личностные черты и когнитивные навыки. Среди последних способность сосредоточиться на определенной задаче и умение игнорировать отвлекающие факторы, по-видимому, оказывает прямое воздействие на области, которые важны для получения образования не только в рамках института, а в течение всей жизни.

Внимание относится к тем процессам, которые позволяют индивидууму выбирать и фокусироваться на конкретных входных данных для дальнейшей обработки, одновременно подавляя не относящуюся к делу или отвлекающую информацию. Конкурирующая информация может возникать как извне, как при посторонней слуховой или визуальной сти-

муляции в окружающей среде, так и внутренне, как при отвлекающих мыслях или привычных реакциях, которые мешают выполнению поставленной задачи.

Внимание — это процесс, который не только включает в себя фокусировку или концентрацию на чем-то одном, но и в равной степени связан с игнорированием конкурирующих стимулов или информации, доступной в окружающей среде. Внимание позволяет человеку “отключиться” от менее релевантной информации, восприятия или ощущения на данный момент и вместо этого сосредоточиться или расставить приоритеты на нужной информации. Внимание нельзя рассматривать только как когнитивный процесс, поскольку на него также влияют эмоции, отношение, интерес и память. Процесс внимания происходит через наши когнитивные способности, но поведенческие и эмоциональные факторы помогают в выборе соответствующей информации или стимулов из окружающей среды для фокусировки сознания вокруг одного события или вещи для четкого восприятия [1, с. 23].

Согласно классификации внимания по Россу, внимание можно разделить на невольное (непроизвольное внимание) и волевое (произвольное внимание).

Невольное (непроизвольное внимание): Этот тип внимания не включает в себя никакой роли воли; вместо этого он вызывается либо инстинктами и, следовательно, называется принудительным вниманием, либо производится нашими чувствами и поэтому называется спонтанным невольным вниманием. Примерами невольного внимания могут быть внимание, обращенное на представителей противоположного пола, или внимание матери, заметившей плачущего ребенка.

Волевое (произвольное внимание): волевое внимание тренирует волю и требует от нас сознательных усилий для достижения решения или достижения определенных целей. В отличие от невольного внимания, волевое внимание менее спонтанно и безотчетно. Примерами волевого внимания могут быть внимание при решении математической задачи или внимание, сосредоточенное на ответе на экзаменационные вопросы [6, с. 139].

Память играет важнейшую роль в жизни человека. Наша психика не только получает непосредственную информацию об окружающем мире при помощи органов чувств и благодаря мышлению, но и хранит, накапливает ее. В течение всей жизни мы узнаем что-то новое и накапливаем информацию благодаря памяти. Сергей Леонидович Рубинштейн указывал, что без памяти человек представлял бы собой «существо мгновения», а, по словам Ивана Михайловича Сеченова, он постоянно находился бы в положении новорожденного. Память связывает прошлое субъекта с его настоящим и будущим и является важнейшим познава-

тельным процессом. Нельзя утверждать, что вся информация, с которой человек сталкивается в своей жизни, надолго хранится в психике. Память человека избирательна и работает по своим законам.

Память — это непрерывный процесс хранения информации в течение определенного времени. Она составляет основу, с помощью которой мы осмысливаем и предпринимаем действия в зависимости от сложившейся ситуации. В свете современных исследований в области когнитивной науки было выделено, что память работает в соответствии с «двойным процессом», где более бессознательные, более рутинные мыслительные процессы (известные как «Система 1») взаимодействуют с более сознательными, более проблемными мыслительными процессами (известными как «Система 2»). На каждом из этих двух уровней, в свою очередь, существуют процессы, с помощью которых мы получаем информацию [4, с. 14]

Существует несколько подходов к классификации видов памяти. Наибольшее распространение в психологии получили классификации по следующим основаниям: по характеру психической активности; по длительности сохранения; по характеру целей деятельности, в зависимости от способа запоминания. По характеру психической активности, преобладающей в деятельности, память делят на двигательную, эмоциональную, образную и словесно-логическую.

Кратковременная память длится всего 20-30 секунд. Она временно хранит информацию, а затем либо отклоняет ее, либо переносит в долговременную память. Такой тип памяти иногда называют рабочей памятью, хотя рабочая память более специфична для информации, которую мы получаем, быстро используем, а затем отбрасываем. Например, номер телефона, имя человека или то, что вы собираетесь купить на рынке, хранятся в вашей памяти ровно столько, сколько вам потребуется для его использования.

Долговременная память. Наши долгосрочные воспоминания немного сложнее, чем краткосрочные. Долговременная память делится на явные и неявные воспоминания. Явные воспоминания — это тип долговременной памяти, которую вы вспоминаете после сознательного обдумывания.

Память играет важную роль в процессе обучения, точно также, как и внимание. Существует широкий консенсус в отношении того, что память и внимание тесно связаны. И память, и внимание могут быть концептуализированы по-разному, что приводит к широкому спектру теоретических вариантов их увязки. Человеческое внимание — это то, что должно экономить вычислительные ресурсы. Сосредоточившись на чем-то одном, мы можем пренебречь многими другими вещами. Но на самом деле это не то, что мы делаем в приведенной выше модели. По сути, мы

рассматриваем все в деталях, прежде чем решить, на чем сосредоточиться. Интуитивно это эквивалентно выводу переведенного слова, а затем возвращению всей внутренней памяти, чтобы решить, какое слово ввести следующим [3, с. 23].

Вероятно, наиболее важным элементом внимания, который имеет отношение к тому, как обрабатывается информация в цифровой среде, является ее ограниченная емкость. У людей есть только ограниченные нейронные ресурсы для обработки сложности окружающей среды. Более того, существует бесконечное количество способов, которыми мы могли бы действовать в любой ситуации, в любое время. Когнитивная способность избирательно распределять наше внимание позволяет нам расставлять приоритеты только по некоторым элементам окружающей среды, отфильтровывая другие [5, с. 93].

Альтернативный подход к вниманию заключается в использовании обучения с подкреплением для прогнозирования нужного объекта, на котором нужно сосредоточиться. Во-первых, мы можем различать внимание к нашей воспринимаемой в данный момент среде (например, внимание к визуальным объектам или слуховым потокам) от внимания к информации, в настоящее время не воспринимаемой, такой как внимание к запомнившимся эпизодам или концепциям, о которых мы думаем [7, с. 320].

Во-вторых, мы можем различать внимание к вещам и событиям в окружающем нас мире, с одной стороны, и внимание к нашим собственным целям и (мысленным или явным) действиям — с другой. Эта форма внимания включает в себя выбор нашей текущей цели или поставленной задачи и защиту ее от отвлечения, выбор одного из нескольких возможных действий и мониторинг наших действий и их результатов.

Третье различие относится к силам, которые определяют то, на что мы обращаем внимание, — это различие между контролируемым и автоматическим развертыванием внимания. Внимание является автоматическим в той мере, в какой на его направление влияют силы, независимые от наших текущих целей — к ним относятся «восходящее» привлечение внимания воспринимаемыми свойствами стимулов (например, их «значимость»), а также влияние нашей истории обучения на то, на что мы обращаем внимание, например, когда внимание обращается на информацию, которую мы научились считать актуальной.

Понятие исполнительного внимания часто используется при обсуждении связи между вниманием и памятью, оно используется, с одной стороны, для обозначения внимания, направленного на собственные цели и (мысленные или явные) действия, включая выбор ответа, планирование действий, защиту достижения нашей текущей цели от отвлекающих факторов и соблазнов, а также переключение с одной задачи на другую.

С другой стороны, исполнительное внимание также используется для обозначения нисходящего контроля внимания, включая внимание к вещам и событиям в окружающей среде — для удержания нашего внимания на соответствующих стимулах или особенностях и избегания отвлечения не относящимися к делу [2, с. 14].

Исследование процессов внимания для восприятия и памяти показывает поразительное сходство между пределами возможностей для внимания к перцептивным стимулам и для поддержания стимулов в памяти.

Что касается воспринимаемой информации, то перцептивное внимание, возможно, играет важную роль в выборе того, какие стимулы кодируются в память человека. Стимулы, которые, как известно, не имеют отношения к делу с самого начала и которые легко отличить от соответствующих стимулов, могут быть отфильтрованы очень эффективно, хотя и не всегда идеально.

Внимание тесно связано с процессом памяти во время обучения в высшем учебном заведении. Память необходима для обучения, но она также зависит от концентрации внимания, потому что информация, хранящаяся в памяти, создает основу для связывания новых знаний путем ассоциации и грамотного распределения фокуса внимания на объекты изучения. Это симбиотические отношения, которые продолжают развиваться на протяжении всей нашей жизни [5, с. 32].

Список литературы

1. Апчел, В. Я. Память и внимание — интеграторы психики / В. Я. Апчел, В. Н. Цыган. — Санкт — Петербург: ЛОГОС, 2004. — 120 с.
2. Бердников, Д. В. Внимание как специфический психофизиологический процесс регуляции целенаправленной деятельности /Д. В. Бердников // Журнал фундаментальной медицины и биологии. — 2017. — №4. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vnimanie-kak-spetsificheskiy-psihofiziologicheskiy-protsess-regulyatsii-tselenapravlennoy-deyatelnosti> (дата обращения: 20.03.2023).
3. Волченков, Э. И. О взаимосвязи внимания, восприятия и памяти в структуре основных психических процессов / Э. И. Волченков // Социальные институты и процессы. — 2009. — №2. — С. 22-25.
4. Зинченко, Т. И. Память в экспериментальной и когнитивной психологии / Т. И. Зинченко.- Москва, 2002. — 320 с.
5. Лурия, А. Р. Внимание и память / А. Р. Лурия. — Москва : Издательство «Институт практической психологии», 2013. — 376 с.
6. Мачинская, Р. И. Нейрофизиологические механизмы произвольного внимания /Р. И. Мачинская // Журнал высшей нервной деятельности им. И. П. Павлова. — 2003. — С. 133-151.
7. Трясорукова, Т. П. Игры и упражнения для развития памяти и речи / Т. П. Трясорукова. -Москва: Феникс, 2015. — 621 с.

ПЕШИЕ ЭКСКУРСИИ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ СТУДЕНТОВ

Дианова Анастасия Алексеевна,

студентка, Липецкий государственный технический университет; 398055, г. Липецк, ул. Московская, д. 30; dianova-2001@mail.ru

Высоцкая Екатерина Анатольевна,

SPIN-код: 2504-7791, кандидат биологических наук, доцент, кафедра физвоспитания, Липецкий государственный технический университет; 398055, г. Липецк, ул. Московская, д. 30; k.chesnokova@mail.ru

Ключевые слова: пешие экскурсии, функциональная грамотность, формирование функциональной грамотности, высшие учебные заведения, студенты, физическая культура, городская среда.

Аннотация. Функциональная грамотность для студентов также важна, как и для школьников. Поэтому следует задуматься о введении ее компонентов в образовательный процесс.

В данной статье рассматриваются возможности использования пеших экскурсии по городу в рамках занятий физической культурой в вузе. Занятия-экскурсии позволят также сформировать компетенции в области экологической грамотности и закрепят навыки безопасного поведения в городской среде.

Маршрут, темп прогулок можно выбрать исходя из физической подготовленности студентов. Важно, что во время пеших экскурсий учащиеся получают навыки ориентирования на местности и умения, связанные с построением оптимального маршрута. Можно предложить ребятам самостоятельно выбрать место назначения, рассказать о нем преподавателям и сокурсникам и подготовить мини-экскурсию. Предполагается, что такие занятия положительно скажутся на здоровье учащихся, расширят кругозор и усовершенствуют навыки ориентирования на местности.

WALKING TOURS AS A MEANS OF FORMING STUDENTS' FUNCTIONAL LITERACY

Dianova Anastasia Alekseevna,

Student, Lipetsk State Technical University; Russia, Lipetsk

Vysotskaya Ekaterina Anatolyevna,

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Department of Physical Education, Lipetsk State Technical University; Russia, Lipetsk

Keywords: walking tours, functional literacy, formation of functional literacy, higher education institutions, students, physical education, urban environment.

Abstract. Functional literacy is as important for students as it is for schoolchildren. Therefore, one should think about introducing its components into the educational process.

This article discusses the possibility of using walking tours of the city as part of physical education classes at the university. Classes-excursions will also help to form competencies in the field of environmental literacy and consolidate the skills of safe behavior in the urban environment.

The route, the pace of walks can be chosen based on the physical fitness of students. It is important that during the walking tours, students acquire the skills of orienteering in the area and the skills associated with building the optimal route. You can invite the children to choose their own destination, tell teachers and fellow students about it and prepare a mini-tour. It is expected that such activities will have a positive impact on the health of students, broaden their horizons and improve their orientation skills in the area.

В современной школьной системе образования большое внимание уделяется развитию функциональной грамотности школьников. И это не случайно, ведь мир меняется настолько стремительно, что гораздо важнее обучить ребенка тем навыкам, которые помогут ему в реальной жизни, научить добывать знания и применять их на практике, чем заставить заучивать информацию актуальную только на данный момент. Важно не только освоить материал, но и развить так называемые гибкие навыки.

Но развитие функциональной грамотности детей должно начинаться с первых лет обучения в школе для достижения наилучшего результата. Так, например, в начальных классах узнают о том, что такое финансовая грамотность, изучая бюджет семьи и учаь считать сдачу в магазине. А уже в средней и старшей школе рассматриваются сложные темы с вкладами, кредитами и т. д. Помимо финансовой грамотности уделяется внимание читательской, естественно-научной, математической, а также развитию креативного мышления и совершенствованию глобальных компетенций. О последних и пойдет речь в данной статье, только не на уровне основного и среднего общего образования, а на уровне высшего.

В вузах, особенно в технических, стараются развить у студентов жесткие навыки. С одной стороны, это правильно, так как в профессиональном образовании очень важно иметь хорошую теоретическую базу и

практические навыки. Но хороший специалист — это не только знания в своей профессиональной области, но и умение креативно мыслить, грамотно излагать свои мысли и умение оперативно решать возникающие проблемы.

Поэтому, стоит задуматься о развитии функциональной грамотности у студентов. Это можно делать в рамках всех дисциплин, например, физической культуры. Так, для получения глобальных компетенций можно ввести занятия-экскурсии и развить городской туризм. Для этого вовсе не обязательно выделять много времени, так как можно выбрать близлежащие парки и скверы, маршрут которых занимает около 25–30 минут, и уложиться в одну учебную пару. Также, выбирая конечную точку маршрута, стоит обратить внимание на безопасность пути, продумать заранее все переходы проезжих частей и наличие тротуаров. Не стоит забывать и об экологической составляющей экскурсии. По возможности, стоит избегать оживленных дорог, заводов и прочих объектов, загрязняющих окружающую среду. Предпочтение стоит отдавать лесопарковым зонам или тротуарам, находящимся вдали от проезжей части. Еще одним важным фактором при составлении маршрута может стать наличие исторической значимости. Так парки с памятниками, интересными объектами архитектуры помогут лучше узнать малую родину.

Во время следования по маршруту не стоит запрещать студентам общаться и выражать свои эмоции от увиденного. Стоит поддержать беседу и поделиться друг с другом интересными фактами. Это не только расширит кругозор, но и улучшит коммуникативные навыки, которых так не хватает современной молодежи.

Следующее, на чем мы остановимся, это двигательная активность. Как известно, ходьба является довольно эффективным вариантом физической нагрузки в повседневной жизни. Но, из-за слишком быстрого темпа или же, напротив, сидячего образа жизни, современные люди все чаще передвигаются на общественном или личном транспорте, совсем забывая о важности движения. А такие занятия помогут привить любовь к пешей ходьбе и разовьют выносливость. Темп прогулки и ее протяженность стоит выбирать соответствующим уровнем подготовки учащихся. Так для студентов со слабым уровнем подготовки (например, занимающихся в специальной медицинской группе) разумно для первых занятий выбрать низкий темп и проложить маршрут таким образом, чтобы была возможность остановиться и отдохнуть. А далее, при улучшении выносливости, постепенно отдалять пункт назначения или менять скорость движения.

Важно отметить, что во время пеших экскурсий учащиеся получают навыки ориентирования на местности и умения, связанные с построением оптимального маршрута. Можно предложить ребятам само-

стоятельно выбрать место назначения, рассказать о нем преподавателям и сокурсникам и подготовить мини-экскурсию.

Резюмируя вышесказанное отметим, что в рамках развития функциональной грамотности студентов вузов на примере занятий физической культурой пешие маршруты оказывают положительное влияние на физическое состояние организма, а также снижают эмоциональное напряжение и способствуют взаимодействию между студентами и преподавателями, изучению новых мест родного края.

Список литературы

1. Кобзева, О. Н. Теория 10000 шагов / О. Н. Кобзева // Инновационная наука. — 2015. — №11. — С. 68 — 71. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24917119> (дата обращения 10.03.2023).
2. Дианова, А. А. Пешие прогулки как средство физического воспитания в вузе /А. А. Дианова, Л. В. Костирикин // Материалы международной научно-практической конференции «Устойчивое развитие региона: проблемы и тенденции».–Липецк: ЛГТУ, 2022. — С. 384—387.
3. Иванов, В. Д. Образовательный туризм как перспективное направление молодёжного туризма / В. Д. Иванов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Том 4. — №1. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obrazovatelnyy-turizm-kak-perspektivnoe-napravlenie-molodyozhnogo-turizma> (дата обращения 10.03.2023).
4. Макеева, В. С. Спорт и туризм в регламентации здорового образа жизни студентов / В. С. Макеев, К. Е. Токорева // Автономия личности. — 2011. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sport-i-turizm-v-reglamentatsii-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov/viewer> (дата обращения 10.03.2023).
5. Миронов, С. В. Оздоровительная ходьба в жизни современного человека / С. В. Миронов, Л. В. Белинский // Социально-гуманитарный вестник — 2010 — №7 — С. 114-117. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25129847> (дата обращения 10.03.2023).
6. Сбитнева, О. А. Ходьба как средство оздоровительной направленности в учебной деятельности студентов / О. В. Сбитнева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. — 2018. — №1. — С. 18-21.
7. Селиванова, С. И. Образовательный туризм / С. И. Селиванова // Вестник университета. — 2014. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obrazovatelnyy-turizm> (дата обращения 10.03.2023).

ПИЛАТЕС КАК СПОСОБ ИСПРАВЛЕНИЯ ОСАНКИ И ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Дубачева Юлия Владиславовна,

студентка, институт иностранных языков, Волгоградский государственный социально-педагогический университет; 40005, г. Волгоград, пр. имени В. И. Ленина, д. 27; yudubacheffa@gmail.com

Научные руководители:

Андреев Татьяна Александровна,

SPIN-код: 7877-9190, кандидат педагогических наук, доцент, кафедра физической культуры, Волгоградский государственный социально-педагогический университет; 400005, г. Волгоград, пр. имени В. И. Ленина, д. 27; tan4ik-82@mail.ru

Павленко Елена Павловна,

SPIN-код: 8701-0749, старший преподаватель, кафедра физической культуры, Волгоградский государственный социально-педагогический университет; 400005, г. Волгоград, пр. имени В. И. Ленина, д. 27; pavl-75@yandex.ru

Ключевые слова: пилатес, физические упражнения, спина, осанка, исправление осанки, здоровье человека, тело, коррекция осанки.

Аннотация. Нами была проведена исследовательская работа по вопросу влияния пилатеса на здоровье человека. Целью работы определение роли пилатеса в улучшении осанки человека и его здоровья в целом. В исследовании были рассмотрены основные принципы пилатеса и их значение. Была изучена роль правильного выполнения упражнений. Приведена классификация упражнений по пилатесу. Определено, какие еще положительные изменения можно увидеть после занятий пилатесом. Был проведен опрос среди студентов, занимающихся пилатесом, который показал положительные изменения в состоянии их здоровья. Студенты отметили улучшение общего самочувствия и решение проблем неправильной осанки. Проведен анализ мест для занятий пилатесом в Волгограде. Сделан вывод о важности пилатеса в жизни современного человека.

PILATES AS A WAY TO IMPROVE POSTURE AND MAINTAIN HEALTH

Dubacheva Youliya Vladislavovna,

Student, Faculty of Foreign Languages, Volgograd Socio-P University; Russia, Volgograd

Academic Supervisors:

Andreenko Tatyana Alexandrovna,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Physical Culture, Volgograd State Socio-Pedagogical University, Russia, Volgograd

Pavlenko Elena Pavlovna,

Senior Lecturer, Department of Physical Culture, Volgograd State Socio-Pedagogical University, Russia, Volgograd

Keywords: Pilates, physical exercises, back, posture, posture correction, human health, body, posture correction.

Abstract. We have carried out research work on the impact of Pilates on human health. The purpose of the work is to determine the role of Pilates in improving the posture of a person and his health in general. The study examined the basic principles of Pilates and their significance. The role of proper exercise performance has been studied. The classification of Pilates exercises is given. It was determined what other positive changes can be seen after Pilates classes. A survey was conducted among students involved in Pilates, which showed positive changes in their health status. Students noted an improvement in overall well-being and a solution to the problems of incorrect posture. The analysis of places for Pilates classes in Volgograd was carried out. The conclusion is made about the importance of Pilates in the life of a modern person.

Введение

Изначально методика пилатеса была разработана как комплекс упражнений для восстановления организма после травм. Сейчас пилатесом называют способ подтяжки фигуры. С помощью несложных упражнений можно быстро и безболезненно улучшить осанку, придать телу рельеф [1, с. 74].

По данным REGNUM, в современной России около половины работающих жителей (45%) трудятся на сидячей работе. Такие данные говорят о возможности появления проблем с осанкой и подтверждают актуальность пилатеса в настоящее время.

Методами исследования являются:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования.

Изобретателем методики фитнеса является немецко-американский спортивный специалист Джозеф Пилатес. Он обращал внимание не только на пользу своей техники для тела, но и для мыслей. Джозеф Пилатес утверждал, что наше тело должно быть таким же прекрасным, как и мысли. Он включил в систему тренировок упражнения из йоги, восточных единоборств и прочих типов спорта. Они направлены на работу не только с телом, но и с разумом.

Философия Джозефа Пилатеса базируется на 6 принципах:

1. Центрирование. При правильном выполнении упражнений человек чувствует напряжение мышц всего тела, особенно в центре тела — брюшном прессе.

2. Точность, симметрия. При выполнении движений нельзя допускать каких-либо перекосов, положение тела должно быть ровным.

3. Концентрация. Несобранность и рассеянность могут привести к травме.

4. Контроль. Важно следить за процессом, погружаясь в него полностью, относиться осознанно, понимать, что это за движения и для чего они нужны.

5. Дыхание. Методика направлена на развитие "среднего" грудного дыхания с вдохом через нос, а выдохом — через рот.

6. Вытяжение. Ощущение вытянутости позвоночника должно сохраняться на протяжении всей тренировки [5, с. 76].

Таким образом, эти принципы очевидно демонстрируют, что при правильных занятиях пилатесом работает и тело, и разум. Это очень важно при поддержании здоровья в целом в хорошем состоянии.

В работе с осанкой пилатес играет значительную роль.

Одна из задач тренера по пилатесу — обучить человека вытягивать спину. В процессе тренировки следует держать ее максимально вытянутой и длинной. В ходе нашего исследования можем предположить, что уже за время первых тренировок человек может привыкнуть держать спину прямо. Соответственно в повседневной жизни он также будет уже стараться держать ее ровно.

Существует следующая классификация упражнений по пилатесу:

- Упражнения для живота и спины (сотня, скручивание, обратное скручивание, разгибание ног, опускание ног, повороты туловища, вытягивание ног и т. д.);

- Упражнения для ног и ягодиц (ягодичный мостик, подъем ног в ягодичном мостике, подъем ног на четвереньках и т. д.);

- Упражнения для верхней части тела (планка, подъем ног в планке, повороты в стороны в планке, обратная планка и т. д.) [4, с. 125].

Стоит заметить, что в пилатесе важным является не количество и скорость выполненных упражнений, а качество. Тренеры утверждают, что можно делать упражнения, укрепляющие спину, но неправильно держать голову, от чего не будет пользы для тела, а можно, например, делать жимы ногами, при которых прорабатываются ягодицы и ноги, но ровно держать спину, и это будет приносить пользу не только мышцам, на которые непосредственно выполняется упражнение, но и осанке.

Более того, упражнения по пилатесу способны сделать спину более гибкой, обеспечить более легкую подвижность суставов, укрепить мышцы брюшного пресса, а также сделать ноги более сильными и мо-

бильными. При занятиях пилатесом происходит выравнивание всех частей тела и органов. Все важнейшие органы получают надлежащую защиту. Это позволит им работать эффективнее. Происходит улучшение физического и морального состояния: пилатес обеспечивает хорошее кровообращение, глубокое полное дыхание и увеличение объёма легких, здоровые кости, повышение тонуса, стойкости, уменьшение стрессов, снижение продолжительных и резких болей в теле.

Результаты исследований. В ходе исследования был проведен опрос студентов, занимающихся пилатесом. 68% опрошенных признались, что стали чувствовать себя намного лучше, когда начали выполнять упражнения по пилатесу. Они заметили, что напряжение со спины ушло и осанка стала заметно более прямой.

Также при проведении исследования мы обратились к Справочнику организаций Волгограда, чтобы узнать, где можно правильно и с пользой для здоровья заниматься пилатесом в Волгограде. Самыми популярными являются фитнес-центры, как Zebra Fitness, Voice, PRIME-fit, Авангард, Alex Fitness, Fit N Fly.

Вывод: Изучив влияние пилатеса на здоровье человека, в частности на осанку, в настоящее время, мы выяснили, что пилатес действительно оказывает положительное влияние не только на осанку, но и на весь организм человека в целом. Но для того, чтобы от занятий пилатесом действительно была польза, нужно уделять особое внимание качеству выполнения упражнений.

Список литературы

1. Иванов, В. Д. Система пилатес и формирование здорового образа жизни студентов / В. Д. Иванов, З. И. Матина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Том 3. — №1. — С. 74-78.
2. Железнякова, М. В. Применение системы упражнений пилатес для студентов вузов / М. В. Железнякова, Н. Ю. Гарбар // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. — 2017. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-sistemy-uprazhneniy-pilates-dlya-studentov-vuzov> (дата обращения: 09.02.2023).
3. Журова, И. А. Основные принципы пилатеса на оздоровительных занятиях в вузе / И. А. Журова // Интерэкспо Гео-Сибирь. — 2016. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-printsipy-pilatesa-na-ozdorovitelnyh-zanyatiyah-v-vuze> (дата обращения: 09.02.2023).
4. Калянов, В. В. Пилатес как средство формирования здорового образа жизни среди студентов / В. В. Калянов, Н. А. Петуганова, Н. Н. Королёва, М. Г. Шоршнева // Традиции и инновации в строительстве и архитектуре. Социально-гуманитарные и экономические науки. сборник статей: электронный ресурс. — Самара, 2017. — С. 125-128.
5. Краснов, И. С. Пути формирования здорового образа жизни студентов / И. С. Краснов // Вопросы физического воспитания студентов. — Санкт-Петербург: Питер, 2003. — 231с.

6. Пахрудинова, Н. Ю. Модификация занятий физической культурой в вузе посредством использования оздоровительно-развивающих видов гимнастики / Н. Ю. Пахрудинова, Г. М. Хасанова // Вестник науки. — 2020. — №4 (25). — Том 3. — С. 25 — 30.

7. Хомутова, Е. В. Использование системы Пилатес в физическом воспитании студентов вуза / Е. В. Хомутова, А. М. Алехина // Наука — 2020. — 2018. — С. 41 — 46. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-sistemy-pilates-v-fizicheskom-vospitanii-studentov-vuza> (дата обращения: 09.02.2023).

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» СО СТУДЕНТАМИ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, ЛОКАЛИЗУЮЩИМИСЯ В ШЕЙНОМ ОТДЕЛЕ

Дунаева Яна Вадимовна,

студентка, Институт архитектуры и дизайна, Сибирский федеральный университет; 660041, г. Красноярск, пр. Свободный, д. 79; yana-dunaeva-2017@mail.ru

Научный руководитель:

Черепанова Анна Александровна,

SPIN-код: 9823-0406, старший преподаватель кафедры физической культуры, Институт физической культуры, спорта и туризма, Сибирский федеральный университет; 660041, г. Красноярск, пр. Свободный, д. 79

Ключевые слова: физическая культура, образовательный процесс, высшие учебные заведения, учебные дисциплины, опорно-двигательный аппарат, заболевания опорно-двигательного аппарата, студенты-инвалиды, нарушения опорно-двигательного аппарата, позвоночник, шейный отдел, методика преподавания физкультуры, учебные программы.

Аннотация. В учебной программе по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» для студентов вне зависимости от специализации, выбранной ими или назначенной в ходе медицинского осмотра, особое внимание должно уделяться развитию и укреплению мышц опорно-двигательного аппарата. Частым последствием различных заболеваний и травм (в том числе постродовых), проявляющим себя в подростковом возрасте, является «компьютерная шея» как следствие ослабленных мышц шей. Шейный лордоз распространен среди студентов основной группы здоровья, потому на занятиях физической культуры следует уделять внимание профилактике подобных искривлений верхних позвонков шейного отдела позвоночника. Предложен комплекс упражнений для укрепления мышц шеи и коррекции данной патологии.

CONDUCTING LESSONS ON THE DISCIPLINE “PHYSICAL CULTURE AND SPORT” WITH STUDENTS HAVING DISEASES OF THE MUSCLE-MOTOR APPARATUS LOCALIZED IN THE CERVICAL SPINE

Dunaeva Yana Vadimovna,

Student, Institute of Architecture and Design, Siberian Federal University; Russia, Krasnoyarsk

Scientific adviser:

Cherepanova Anna Alexandrovna,

Senior Lecturer, Department of Physical Culture, Institute of Physical Culture, Sports and Tourism, Siberian Federal University; Russia, Krasnoyarsk

Keywords: physical culture, educational process, higher education institutions, academic disciplines, musculoskeletal system, diseases of the musculoskeletal system, disabled students, disorders of the musculoskeletal system, spine, cervical spine, methods of teaching physical education, curriculum.

Abstract. In the curriculum for the discipline “Applied Physical Culture and Sports” for students, regardless of the specialization chosen by them or assigned during a medical examination, special attention should be paid to the development and strengthening of the muscles of the musculoskeletal system. A frequent consequence of various diseases and injuries (including post-natal), manifesting itself in adolescence, is the “computer neck” as a result of weakened neck muscles. Cervical lordosis is common among students of the main health group, therefore, in the physical cult classes, attention should be paid to the prevention of such curvature of the upper vertebrae of the cervical spine. A set of exercises is proposed to strengthen the neck muscles and correct this pathology.

Такие заболевания как остеохондроз, сколиоз, кифоз, грыжи, а также различные последствия травмы шейного отдела всё чаще встречаются у школьников и студентов и значительно снижают качество жизни. Безусловно, одна из причин этому — гиподинамия, малоподвижный образ жизни, учёба и досуг, проводимые за экранами компьютеров и мобильных телефонов. Учащиеся высших учебных заведений подвержены прогрессирующим заболеваниям опорно-двигательной системы в том числе и из-за пренебрежительного отношения к регулярным занятиям спортом и режиму труда и отдыха.

Рассмотрим ряд правил, рекомендаций и запретов при проведении занятий по лечебно-оздоровительной физической культуре для студентов, имеющих заболевания или испытывающих последствия травмы шейного отдела. Среди основных задач — укрепление мышечного корсета, поддержание правильной осанки и формирование полезных привычек.

Во время занятия студенту следует помнить о самодисциплине: необходимо следить за самочувствием, учащением сердцебиения, усилением напряжения или болей в мышцах. Важно контролировать положение спины и головы — не сутулиться и не позволять выдвигать голову вперёд или, напротив, запрокидывать назад: эти произвольные движе-

ния ослабляют мышцы задней поверхности шеи и приводят в тонус мышцы в месте крепления черепа, где расположено множество спинномозговых нервов — возрастает риск защемления нерва или возникновения болезненного спазма. Учащийся должен быть осведомлён о противопоказаниях при его заболевании, самостоятельно решать, какие упражнения выполнять не стоит, а какие возможно заменить облегчённой версией. Так, например, при сколиозе исключаются прыжки и поднятие тяжестей, при межпозвоночной грыже — в том числе скручивания корпуса, глубокие выпады и приседания.

Для достижения наилучшего результата упражнения выполняются непрерывно, но плавно и постепенно, не допускаются резкие движения, рывки, слишком быстрая смена положений; важно совершать небольшие паузы между подходами (10–30 секунд) для восстановления дыхания, перед началом интенсивной тренировки и между подходами — выполнять дыхательные упражнения:

1) И. п. — стоя, ступни на ширине плеч. Руки на поясе. Плечи и локти слегка выдвинуты вперед. Голова немного наклонена вперед. Плавно выпрямить и развести руки в стороны. Ладони повернуть вверх. Голову немного поднять вверх. Выпрямить спину — сделать вдох — плавно перейти в и.п. — выдох

2) И. п. — упор лежа на согнутых руках. Вдох, задержать дыхание — напрячь все тело, выпрямляя руки упор лежа — медленно вернуться в и.п. — с силой сделать выдох.

В качестве разминки следует начать с простого упражнения — движения плеч вверх-вниз (8-10 повторений) для развития верхней части трапецевидной мышц. С течением времени допускается усложнять упражнение, добавляя гантели весом 1-1,5 кг. Следующим этапом тренировки шейного отдела может стать постановка рук на плечи с отведёнными в стороны локтями и вращение в плечевых суставах со сменой направления через 8-10 повторений. Основу разминки шейного отдела составляют следующие распространённые упражнения:

1) И. п. — стоя, ступни на ширине плеч, лопатки отведены назад — правую руку приложить ладонью вниз к левому уху — аккуратно сделать наклон головы, нажав в области ушной раковины — задержать положение на 10 секунд — повторить, сменив руку (6-8 повторений).

2) И. п. — стоя, ступни на ширине плеч, лопатки отведены назад — поднять руки вверх, сцепив ладони — поместить ладони на затылочную область и аккуратно надавить, медленно наклоняя голову с небольшим сопротивлением (6-8 повторений)

3) И. п. — стоя, ступни на ширине плеч, лопатки отведены назад — дотронуться указательным, безымянным и средним пальцами до подбо-

родка — совершать плавные толчки, равномерно смещать голову назад, держа прямо (не запрокидывая).

3) И. п. — стоя, ступни на ширине плеч, лопатки отведены назад, руки в замке за спиной в напряжении — поворот головы вправо и вниз через плечо, взгляд сосредоточен на кистях рук — повтор с поворотом налево.

Существует несколько распространенных упражнений, применяемых во время разминки, в йоге и фитнесе, которые нежелательны для выполнения человеком, перенёсшим травму или имеющим заболевание шейного отдела. Одно из них — круговое вращение головой. Движение головы назад и в сторону при вращении провоцирует давление на сосуды шеи и спазмированные участки мышц, вызывая боль и головокружение. Вместо этого рекомендуется выполнять вращение вполборота или «полумесяцем», не закидывая голову назад.

Упражнения «плуг» и берёзка», появляющиеся в программе физической культуры ещё в начальных классах школы, также могут нанести вред. В обоих случаях это положение тела с опорой на плечи, задняя часть шеи и затылок находятся под весом всего тела, что недопустимо при любых травмах и заболеваниях шейного отдела, а также при гипертонии. Для их выполнения требуется долговременная подготовка.

Ещё одно неочевидно опасное упражнение — наклон головы влево-вправо к плечу. Им часто злоупотребляют, ошибочно полагая, что возникающий при наклоне хруст — признак снятия напряжения. В действительности может возникнуть нестабильность позвонков или быть нарушена целостность мягких тканей, сосудов. Данное упражнение можно заменить следующим:

И. п. — стоя, ступни на ширине плеч, лопатки отведены назад — правую руку ладью прислонить к уху, отвести локоть в сторону — надавливать одновременно головой в ладонь, а ладонью оказывать сопротивление, напрягая мышцы — повторить, сменив руку.

Частым последствием различных заболеваний и травм (в том числе постродовых), проявляющим себя в подростковом возрасте, является «компьютерная шея» — следствие ослабленных мышц. Она распространена и среди студентов основной группы здоровья, потому на занятиях физической культуры следует уделять внимание профилактике подобных искривлений верхних позвонков. Научный термин для данной патологии — шейный лордоз.

Синдром «компьютерной шеи» — общее название для комплекса симптомов: головные боли, гипертонус мышц, снижение остроты зрения и многих других — возникающих из-за неестественного положения, которое принимает шея человека, подолгу сидящего за письменным столом, книгой или экраном гаджетов. Каждый сантиметр отклонения головы

вперёд мешает равномерному распределению нагрузки на позвоночник и создаёт сильное напряжение для группы задних мышц шеи в месте скрепления с затылочной костью черепа. Здесь сосредоточено большое количество нервов и кровяных сосудов, защемление которых крайне негативно влияет на общее самочувствие. Наиболее эффективное и простое упражнение, выполняя которое во время занятия и самостоятельно дома, можно достичь хороших результатов, заключается в следующем:

И. п. — лёжа, ноги вместе, руки вдоль туловища, лопатки и поясница прижаты к полу — напрячь мышцы шеи, вывести шею и голову вперёд под углом 45 градусов, не совершая наклон подбородком к груди — задержаться в таком положении на 10 секунд — медленно опустить голову, расслабив шею (8-10 повторений)

Шейный отдел позвоночника чрезвычайно уязвим, так как у среднестатистического человека имеет слабый мышечный корсет и не устойчив к механическому повреждению позвонков и межпозвоночных дисков. Поэтому при составлении программы занятий прикладной физической культурой для оздоровительной группы важно уделять особое внимание практикам, направленным на укрепление, снятие напряжения и восстановление кровообращения шеи и плечевого пояса.

Таким образом, обязательные занятия физической культурой при вузе могут стать для студента, перенесшего травму шейного отдела, частью реабилитации. Даже при наличии генетической предрасположенности заболевания шейного отдела можно избежать, регулярно выполняя профилактические упражнения. Крайне полезными будут также посещения бассейна и пилатеса под руководством опытного инструктора.

Список литературы

1. Алексеенко, С. Н. Распространенность раннего шейного остеохондроза у студентов в вузе и его влияние на адаптационные возможности организма / С. Н. Алексеенко, А. Н. Костылев, В. М. Бондина, В. В. Пильщикова и др. // Кубанский научный медицинский вестник. — 2019. — Т. 26. — № 1. — С. 36–44. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rasprostrannennost-rannego-sheynogo-osteohondroza-u-studentov-v-vuze-i-ego-vliyanie-na-adaptatsionnye-vozmozhnosti-organizma> (дата обращения: 17.03.2023).
2. Балашова, А. И. Методики проведения занятий ЛФК при шейном остеохондрозе позвоночника / А. И. Балашова, А. В. Цинис // Публикация в StudNet. — 2022. — №6. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodiki-provedeniya-zanyatiy-lfk-pri-sheynom-osteohondroze-pozvonochnika> (дата обращения: 14.04.2023).
3. Картавецца, А. И. Использование электронных курсов при реализации образовательных программ «Физическая культура и спорт», «Прикладная физическая культура и спорт» для студентов специального учебного отделения / А. И. Картавецца, С. Л. Садырин, Е. А. Дергач, Н. А. Брюханова // Журнал Сибирского федерального университета. Гуманитарные науки. — 2021. — №14 (2). — С. 180–192. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-elektronnyh-kursov>

pri-realizatsii-obrazovatelnyh-programm-fizicheskaya-kultura-i-sport-prikladnaya-fizicheskaya (дата обращения: 14.04.2023).

4. Маскаева, Т. Ю. Скелетные звенья тела студентов младших курсов вуза / Т. Ю. Маскаева, Ю. В. Урываева, Ю. А. Греков, Д. А. Руцкий / Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2019. — №3 (169). — С. 195–200. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/skeletnye-zvenya-tela-studentov-mladshih-kursov-vuza> (дата обращения: 17.03.2023).

5. Солодовник, Е. М. Современные аспекты нарушения осанки среди студентов ПетрГУ, подходы к коррекции и профилактике / Е. М. Солодовник, Л. А. Неповинных // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. — 2019. — С. 97–99. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennyye-aspekty-narusheniya-osanki-sredi-studentov-petr-gu-podhody-k-korreksii-i-profilaktike>

(дата обращения: 14.04.2023).

6. Шалавина, А. С. Развитие гибкости у студентов / А. С. Шалавина, Н. Ю. Шафикова, Н. Б. Сергеева. — Казань, 2016. — 39 с.

7. Яковлева, С. Е. Исследование отдельных проблем реализации образовательной деятельности со студентами специальной медицинской группы / С. Е. Яковлева // E-Scio. — 2022. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-otdelnyh-problem-realizatsii-obrazovatelnoy-deyatelnosti-so-studentami-spetsialnoy-meditsinskoj-gruppy> (дата обращения: 17.04.2023).

ФИЗКУЛЬТУРА КАК ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ НАШЕЙ ЖИЗНИ. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Дуплий Галина Юрьевна,

студентка, Университетский колледж Оренбургского государственного университета; 460026, г. Оренбург, ул. Одесская, д. 148; gduplij@gmail.com

Научный руководитель:

Чузов Александр Алексеевич,

преподаватель физической культуры, Университетский колледж Оренбургского государственного университета; 460026, г. Оренбург, ул. Одесская, д. 148

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, методика преподавания физкультуры, уроки физкультуры, физическое развитие, физическое воспитание, спорт, школьники, ОВЗ, ограниченные возможности здоровья, дети с ограниченными возможностями здоровья, здоровье школьников, комплекс мероприятий.

Аннотация. В статье раскрыты основные актуальные вопросы и проблемы занятий спортом и физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Рассмотрены цель и задачи адаптивного физического воспитания. Основным видом форм организации физической культурой в условиях школы урочная форма. В зависимости от целей и задач программы и содержания уроки могут быть разных направленностей: оздоровительной, коррекционно-развивающей, спортивной.

Данное разделение уроков физического воспитания весьма условно, поскольку каждое такое занятие должно включать в себя элементы как обучения, развития, воспитания, так и коррекции, компенсации, восстановления, профилактики и предупреждения. Адаптивная физическая культура и адаптивное физическое воспитание позволяют эффективно адаптировать к социальной среде учащихся имеющих особенности здоровья.

PHYSICAL EDUCATION AS AN IMPORTANT ELEMENT OF OUR LIFE. ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

Dupliy Galina Yurievna,

Student, University College of Orenburg State University; Russia, Orenburg

Scientific adviser:

Chuzov Alexander Alekseevich,

Teacher of Physical Culture, University College of Orenburg State University; Russia, Orenburg

Keywords: adaptive physical education, methods of teaching physical education, physical education lessons, physical development, physical education, sports, schoolchildren, disabilities, children with disabilities, health of schoolchildren, set of activities.

Abstract. The article reveals the main topical issues and problems of sports and physical culture for people with disabilities. The purpose and tasks of adaptive physical education are considered. The main type of forms of organization of physical culture in a school is a lesson form. Depending on the goals and objectives of the program and the content, the lessons can be of different directions: health-improving, correctional-developing, sports.

This division of physical education lessons is very conditional, since each such lesson should include elements of both training, development, education, and correction, compensation, restoration, prevention and prevention. Adaptive physical culture and adaptive physical education make it possible to effectively adapt students with health characteristics to the social environment.

Движение и двигательная активность — это неотъемлемая потребность любого организма, любого человека. Физические упражнения жизненно необходимы. Поскольку являются мощным и эффективным способом адаптации человека к жизни в социуме, приобщения его к производительному труду. Движения позволяют человеку творить и развиваться.

Одновременно движение позволяет корректировать нарушения, восстанавливать утраченные функции, служат профилактикой дальнейших прогрессирующих заболеваний, устраняя наметившиеся отклонения в работе ряда органов.

Под адаптивной физической культурой понимается та ее сфера, которая предназначена для лиц, которые имеют те или иные ограничения, связанные с их здоровьем. Как правило, эти лица принято называть инвалидами. В связи с этим для привлечения такой категории людей к занятиям спортом и физическими упражнениями необходим особый комплекс мероприятий щадящего, спортивно-оздоровительного характера, который направлен на реабилитацию, приспособление к обычной среде в обществе, устранение психологических проблем, связанных с заболеваниями, а также ощущение собственной нужности обществу.

Адаптивное физическое воспитание (АФВ) выступает неотъемлемым элементом общей системы учебно-воспитательного процесса детей с ограниченными возможностями здоровья. Его целью считают адаптацию

лиц с функциональными ограничениями к окружающей среде и социум. Для этого ставятся следующий комплекс взаимосвязанных задач:

- укреплять здоровья и благоприятствовать нормальному физическому развитию организма;
- формировать жизненно необходимые умения и навыки;
- развивать моторику организма;
- воспитывать желания и умения заниматься физическими упражнениями самостоятельно;
- воспитывать морально-волевые качества личности;

При проведении адаптивной физической культуры необходимо выбирать адекватные средства и методы физкультурно-оздоровительных программ и занятия с учетом особенностей заболевания человека, их своевременности и индивидуальности.

К числу основных форм организации занятий адаптивной физической культурой относятся:

- систематические занятия — утренняя гимнастика, уроки физкультуры в дошкольном или учебном заведении;
- индивидуальные — персональные занятия дома или в специальном учреждении;
- массовые — спортивные марафоны, спартакиады;
- игровые — семейные игры, мероприятия в загородных пансионатах, оздоровительных лагерях и др.

При этом организаторами таких мероприятий могут быть как специалисты по адаптивному физическому воспитанию, так и общественные деятели и организации, государственные органы, волонтеры, студенты, родители детей с ограниченными возможностями, сами инвалиды.

Но независимо от того, кто проводит то или иное мероприятие или занятие, их цель — расширить двигательную активность лиц с ограниченными возможностями, приобщить их к той или иной деятельности, украсить и разнообразить их досуг, раскрыть творческий потенциал, формировать здоровый образ жизни.

Основным видом форм организации физической культурой в условиях средних образовательных учреждений, является урочная форма. В зависимости от целей и задач программы и содержания уроки могут быть разных направленностей:

- занятия образовательного направления с целью формирования специальных знаний и двигательных умений;
- коррекционно-развивающие занятия, чтобы улучшить, исправить моторику, физические и психофизиологические свойства, сенсорные качества, организма человека с помощью гимнастики и физических упражнений.

Занятия оздоровительного характера необходимы для того, чтобы откорректировать осанку, исправить плоскостопие, провести профилактику соматических болезней, нарушений сенсорики, укрепить сердечно-сосудистую систему и дыхание.

Занятия лечебного характера помогают компенсировать и восстанавливать отсутствующие или утраченные, нарушенные функции при травмах, хронических болезнях.

Занятия спортивного направления следует применять для того, чтобы усовершенствовать физическую подготовку, воспитать волю, развить технику в том или ином виде спорта.

Несмотря на представленную классификацию, данное разделение уроков физического воспитания весьма условно, поскольку каждое такое занятие включает в себя элементы как обучения, так и развития, воспитания, коррекции, компенсации, восстановления, профилактики и предупреждения.

Таким образом, из вышеизложенного можно сделать вывод о том, что адаптивная физическая культура и адаптивное физическое воспитание — это одно из наиболее эффективных средств, позволяющих социально адаптировать и реабилитировать лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В связи с этим и с учетом того, что пока в нашей стране для этого уделяется недостаточное внимание и финансовых средств, необходимо создание равных условий для вовлечения инвалидов и лицам с ограниченными возможностями в занятия спортом и физической культуры.

Список литературы

1. Вискова, Т. П. Актуальные проблемы адаптации детей-инвалидов в современных условиях / Т. П. Вискова // Физическая культура и спорт. — 2016. — № 4. — С. 8–11.
2. Куиджи, Н. А. Валеология: пути формирования здорового образа жизни человека / Н. А. Куиджи. — М. : Аспект, 2015. — 139 с.
3. Межман, И. Ф. Актуальные вопросы адаптивной физической культуры / И. Ф. Межман, Н. В. Мухина // Молодой ученый. — 2018. — № 8. — С. 427–429. — URL: <https://moluch.ru/archive/89/19116/> (дата обращения 21.09.2019).
4. Синагатов, Л. В. Влияние адаптивной физической культуры и спорта на социальную адаптацию лиц с ОВЗ / Л. В. Синагатов, У. А. Марченко // Молодой ученый. — 2019. — №1. — С. 602–606. — URL <https://moluch.ru/archive/56/5126/> (дата обращения: 20.09.2019).
5. Смирнов, В. В. Педагогическая система и средства профилактики и борьбы с вредными привычками / В. В. Смирнов. — Москва: Спутник, 2018. — 354 с.
6. Смирнов, Ю. И. Физическая культура — основа ЗОЖ / Ю. И. Смирнов // Наука и школа. — 2016. — №1. — С. 34–36.
7. Соковня-Семёнова, И. И. Основы здорового образа жизни человека / И. И. Соковня-Семёнова. — Москва: Сфера, 2013. — 366 с.

8. Шапкина Л. А. Педагогическая деятельность в адаптивной физической культуре / Л. А. Шапкина // Адаптивная физическая культура. — 2017. — №1. — С. 16-19.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

Емельянова Валерия Сергеевна,

студентка, Волгоградский государственный социально-педагогический университет; 400005, г. Волгоград, пр. им В. И. Ленина, д. 27; Defianceofeverything@yandex.ru

Научный руководитель:

Хомутова Елена Васильевна,

SPIN-код: 9170-6234, старший преподаватель, Волгоградский государственный социально-педагогический университет; 400005, г. Волгоград, пр. им В. И. Ленина, д. 27

Ключевые слова: здоровьесбережение, здоровьесберегающая среда, образовательная среда, здоровьесберегающие технологии, здоровье детей, психическое здоровье, индивидуальный подход, здоровьесберегающая образовательная система.

Аннотация. Статья посвящена исследованию перспектив и подходам к созданию развития здоровьесбережения в образовательном пространстве. Подчеркивается важность сохранения составляющих здоровья: психологической, физической и социальной.

Учет общепедагогических принципов, в том числе построение индивидуальной траектории обучения для каждого ребенка предполагает развитие здоровьесберегающего образовательного пространства. В дальнейшем это позволит своевременно и эффективно сохранить, и укрепить физическое и психическое здоровье подрастающего поколения. Правильная организация и реализация здоровьесберегающего пространства способна значительно уменьшить влияние стрессовых факторов, снизить усталость и эмоциональное выгорание участников образовательного процесса.

PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF A HEALTH-SAVING EDUCATIONAL SPACE

Emelyanova Valeria Sergeevna,

Student, Volgograd State Social and Pedagogical University; Russia, Volgograd

Scientific adviser:

Khomutova Elena Vasilievna,

Senior Lecturer, Volgograd State Socio-Pedagogical University; Russia, Volgograd

Keywords: health-saving, health-saving environment, educational environment, health-saving technologies, children's health, mental health, individual approach, health-saving educational system.

Abstract. The article is devoted to the study of prospects and approaches to the creation of health-saving development in the educational space. The importance of preserving the components of health is emphasized: psychological, physical and social.

Taking into account general pedagogical principles, including the construction of an individual learning path for each child, involves the development of a health-saving educational space. In the future, this will allow timely and effective preservation and strengthening of the physical and mental health of the younger generation. Proper organization and implementation of a health-saving space can significantly reduce the impact of stress factors, reduce fatigue and emotional burnout of participants in the educational process.

Здоровьесберегающее образовательное пространство является важнейшим средством воспитания и развития детей. Это комплексный изменяющийся механизм непрерывной психолого-педагогической помощи ребенку на пути его формирования и становления, как личности, а также формировании мобильности и общественной активности.

В образовании выделяют несколько направлений здоровьесбережения:

- здоровьесформирующие образовательные технологии;
- здоровьесберегающие технологии;
- здоровьесберегающее пространство [4].

Здоровьесформирующие образовательные технологии помогают формировать у обучающихся культуру ЗОЖ и потребность в укреплении своей физической силы. К тому же, они раскрывают рациональную организацию образовательного процесса, создавая условия для сохранения и укрепления здоровья всех субъектов образовательного процесса (наиболее эффективный результат будет достигнут в том случае, если взаимодействуют педагоги, дети и родители. Основными компонентами здоровьесберегающего пространства являются: здоровьесберегающая организация воспитательно-образовательного процесса; семья; социум).

Выделяют следующие направления здоровьесберегающей деятельности:

- формирование здоровьесберегающего пространства;
- формирование здоровой образовательной среды;

- рациональная организация воспитательно-образовательного пространства;
- организация рационального питания;
- оздоровительно-профилактическая деятельность;
- диагностика состояния здоровья детей;
- физкультурно-спортивная деятельность;
- деятельность по формированию основ здорового образа жизни

[4].

Здоровьесберегающая среда — это гибкая, благоприятная, развивающая система. Ее основу составляет эмоционально-уравновешенная среда пребывания и комфортный режим жизнедеятельности человека. Создание подобной здоровьесберегающей среды включает в себя следующие компоненты:

- оптимизация санитарно-гигиенических условий;
- обеспечение психологического и эмоционального комфорта;
- учет индивидуальных особенностей воспитанников (учащихся);
- личностно-ориентированный подход к каждому ребенку;
- творческий подход к образовательному процессу;
- рациональность учебной нагрузки;
- мониторинг состояния здоровья детей;
- использование здоровьесберегающих технологий [4].

Формирование здоровьесберегающего пространства подразумевает ряд принципов:

- диагностика и учет психофизических состояний субъектов образовательного процесса;
- единство психологической потребности и компетентности в вопросах формирования здорового образа жизни;
- социальная ответственность за сохранение своего здоровья и здоровья окружающих;
- новизна и эффективность используемых способов и средств сохранения здоровья;
- моральная стимуляция потребности в здоровом образе жизни;
- динамизм;
- гибкость;
- открытость;
- доступность;
- саморазвитие и тесная взаимосвязь всех участников образовательного процесса [4].

Педагогическая деятельность по сохранению и укреплению психического здоровья ребенка начинается с создания комфортной образовательной среды. Она должна обеспечивать детям:

- хорошее самочувствие;

- эмоциональный комфорт;
- высокую работоспособность;
- учитывать индивидуальные особенности и возможности каждого ребенка [4].

При подходе к каждому учащемуся, использование личностного подхода позволит учесть индивидуальные особенности, тем самым развивая его способности и рост, что в дальнейшем повысит познавательную деятельность и социальную значимость. Контроль педагога за степенью утомления ребенка во время совместных мероприятий поможет своевременно скорректировать образовательный процесс, способствуя поддержанию работоспособности и качеству усвоения материала. Важно не допускать эмоциональную и физическую перенагрузку, нервное и интеллектуальное истощение.

Здоровьесберегающей образовательной стратегии присущи следующие признаки:

- организация здоровосозидающей деятельности идет за счет актуализации личностного роста школьника — развития его рефлексивных способностей, ценностного смысла жизнедеятельности, умений принимать ответственные решения;
- внимание уделяется личному опыту ребенка в здоровосозидающей деятельности;
- акцент ставится на согласование формируемых у школьников мотивов здоровосозидающей деятельности с актуальными потребностями возраста;
- происходит включение учащихся в деятельность по просвещению и оздоровлению социального окружения;
- ориентация образовательного процесса на изменение поведения школьников;
- преемственность педагогических методов на различных этапах возрастного развития.

Подводя итог, можно сделать вывод о том, что перспективы развития здоровьесберегающего образовательного пространства на данный момент имеют зарождающуюся тенденцию, так как все большее значение приобретает индивидуальный подход к каждому учащемуся. В дальнейшем это позволит своевременно и эффективно сохранить, и укрепить физическое и психическое здоровье подрастающего поколения. Правильная организация и реализация здоровьесберегающего пространства способна значительно уменьшить влияние стрессовых факторов, снизить усталость и эмоциональное выгорание.

Список литературы

1. Акулова, Л. А. Инновационные воспитательные программы: баланс интересов в здоровьесберегающем пространстве / Л. А. Акулова, Л. Г. Кочан,

С. Ю. Кофтун // Сибирский педагогический журнал. — 2010. — С. 116–122. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-vospitatelnye-programmy-balans-interesov-v-zdorovie-sberegayuschem-prostranstve> (дата обращения: 04.02.2023).

2. Богдан, Н. В. Педагогические условия управления качеством образования в вузе по критерию паритета образованности и здоровья обучающихся / Н. В. Богдан // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование. Педагогические науки. — 2009. — №38. — С. 38–42.

3. Зайцев, Г. К. Валеолого-педагогические основы обеспечения здоровья человека в системе образования. Диссертация... доктора педагогических наук. Санкт-Петербург 1998 — 409 с.

4. Зиттлер, П. Основы здоровой жизни / П. Зиттлер. — Москва : Польза, 2013.

5. Палий, С. Г. Организационно-педагогические педагогического процесса в общеобразовательной школе: диссертация... кандидата педагогических наук. — Калининград, 1999. — 82 с.

6. Сокаев, Х. М. Моделирование здоровьесберегающего обучения — необходимое условие успешности образовательной организации / Х. М. Сокаев, А. Н. Глухарев // Балтийский гуманитарный журнал. — 2019. — Т. 8. — № 4 (29). — С. 154–157.

7. Тамарская, Н. В. Управление учебно-воспитательным процессом в классе (здоровьесберегающий аспект): учебно-методическое пособие для учителя / Н. В. Тамарская, С. В. Русакова, М. Б. Гагина. — Калининград: Издательство КГУ, 2002. — С. 3—5.

РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Ермакова Дарья Андреевна,

студентка, Волгоградский государственный социально-педагогический университет; 400005, г. Волгоград, пр. им В. И. Ленина, д. 27; rmkv.dr6@gmail.com

Научный руководитель:

Хомутова Елена Васильевна,

SPIN-код: 9170-6234, старший преподаватель, Волгоградский государственный социально-педагогический университет; 400005, г. Волгоград, пр. им. В. И. Ленина, д. 27

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, методика преподавания физкультуры, физическое развитие, физическое воспитание, школьники, ОВЗ, ограниченные возможности здоровья, дети с ограниченными возможностями здоровья, здоровье школьников, физические упражнения, педагоги.

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы, связанные с обучением детей с ограниченными возможностями в Российской Федерации с точки зрения психолого-педагогических аспектов на нынешнем этапе развития. В нашей стране вопрос о состоянии здоровья субъектов образовательного процесса является одним из главных в системе образования. Необходимо учитывать тот факт, что право на получение образования реализуется абсолютно для каждого ребёнка. В школах, где реализуется инклюзивное образование, дети с ОВЗ (кроме ОДА) могут выполнять те же упражнения, что и обычные дети. Различие состоит в том, что для детей с особенностями здоровья нормативные требования не предусмотрены в виду наличия у них заболевания.

Знание индивидуальных особенностей и возможностей воспитанников позволит педагогу создавать комфортные условия для их развития. На наш взгляд, следует в своей педагогической копилке иметь разнообразные упражнения, чтобы сохранить мотивацию учащихся к выполнению заданий. Учитель физической культуры должен знать способы регулирования эмоционального состояния ученика.

THE ROLE OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE FOR CHILDREN WITH DISABILITIES

Bilyk Diana Alexandrovna,

Student, Volgograd State Social and Pedagogical University; Russia, Volgograd

Scientific adviser:

Khomutova Elena Vasilievna,

Senior Lecturer, Volgograd State Socio-Pedagogical University; Russia, Volgograd

Keywords: adaptive physical education, physical education teaching methods, physical development, physical education, schoolchildren, disabilities, disabilities, children with disabilities, schoolchildren's health, physical exercises, teachers.

Abstract. The article deals with the problems associated with the education of children with disabilities in the Russian Federation from the point of view of psychological and pedagogical aspects at the current stage of development. In our country, the question of the state of health of the subjects of the educational process is one of the main issues in the education system. It is necessary to take into account the fact that the right to education is realized absolutely for every child. In schools where inclusive education is implemented, children with disabilities (except for ODA) can perform the same exercises as ordinary children. The difference is that there are no regulatory requirements for children with special needs due to the fact that they have a disease.

Knowledge of the individual characteristics and capabilities of pupils will allow the teacher to create comfortable conditions for their development. In our opinion, you should have a variety of exercises in your pedagogical piggy bank in order to keep students motivated to complete tasks. A physical education teacher should know how to regulate the emotional state of a student.

В Российской Федерации с каждым годом остро стоит вопрос об оказании образовательных услуг для детей с ограниченными возможностями. Согласно Федеральному закону от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), в т. ч. Дети-инвалиды имеют право на получение без дискриминации качественного образования в соответствии с имеющимися у них потребностями и возможностями.

Работа с учащимся не может быть простой, тем более, если это касается занятий физической культурой. Содержание, методы и формы работы зависят от того, с кем работает педагог в процессе профессиональной деятельности. Приобщение к здоровому образу жизни должно осуществляться также и для особенных детей. Данная категория учащихся может и не иметь серьезных противопоказаний для занятий физической активностью, но они требуют особых условий для взаимодействия участников образовательного процесса, чтобы не ухудшить состояние воспитанников. Для такой работы чаще всего используется индивидуальный подход в обучении.

Группа, с которой работает преподаватель может быть неоднородной. Чаще всего в таких группах могут быть дети нарушениями опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха, с выраженными эмоционально-волевыми расстройствами и речи. Учитель физической культуры должен принимать во внимание характеристики того или иного заболевания.

Для приобщения детей с ограниченными возможностями существует адаптивная физкультура (АФК), благодаря которой можно осуществить коррекцию моторики, двигательной системы организма, в которой объединены его биомеханические, физиологические и психологические аспекты. В виду этого, существуют основные принципы адаптивной физической культуры, к которым относятся: принцип активности, принцип доступности, принцип систематичности, принцип наглядности и принцип коррекционно-развивающей направленности [1, с. 28].

Принцип активности означает, что ребёнок должен не просто выполнять упражнение для «галочки», а осознанно относится к занятиям физической культурой, как к эффективному способу поддержки и улучшения своего здоровья.

Под принципом доступности понимается то, что выполнение упражнений должно проходить от самого лёгкого к сложному. В ходе занятий необходимо учитывать также интенсивность, длительность, состояние инвентаря, внешние условия для занятий.

Принцип наглядности должен осуществляться так, чтобы ученик с ОВЗ мог не только понять суть упражнения, но и успешно его воспроизвести.

Принцип систематичности основывается на том, что реабилитационный процесс физической культурой должен идти без перерывов и систематично.

Главный принцип АФК — это принцип коррекционно-развивающей направленности педагогических воздействий. Их основные задачи:

- достижение физического развития;
- повышение двигательной активности;
- возобновление и усовершенствование психофизических возможностей;
- профилактика и предотвращение усугубления заболевания.

Основные на принципах АФК разработки, программы, методики повышают уровень физической подготовки учащихся, улучшают интеллектуальную и трудовую активность и создают условия для активизации внутреннего потенциала ребенка.

Чаще всего в качестве здоровьесберегающих технологий используют: физические упражнения, дыхательные гимнастики, элементы игры и спорта, а также релаксацию.

Специальные упражнения АФК способствуют двигательной активности, одновременно могут развивать речь и интеллект. Вместе с этим моторика имеет тенденцию к оздоровлению вегетативной системы школьника.

В школах, где реализуется инклюзивное образование, дети с ОВЗ (кроме ОДА) могут выполнять такие же упражнения что и обычные дети. Различие состоит в том, что для детей с особенностями здоровья нормативные требования не предусмотрены в виду наличия у них заболевания.

Педагогу необходимо понимать индивидуальные способности и возможности своего воспитанника, создавать комфортные условия для его развития. Следует в своей педагогической копилке иметь разнообразные упражнения, чтобы сохранить мотивацию учащихся к выполнению заданий. Также на наш взгляд, учитель физической культуры должен знать способы регулирования эмоционального состояния ученика. В качестве таких методик могут выступать техники дыхания, релаксация и не традиционные психотехники [2, с. 239].

Несомненно, следует уделять внимание развитию сенсорных каналов: слуху, зрению, обонянию, кинестетике. Чаще всего, педагоги используют пальчиковую гимнастику. Особенно данное упражнение интересно детям младшего школьного возраста. Для развития интеллекта применяются игры со счётom, выстраиванием слов и др.

Следует учитывать, что микросоциум (семья, друзья) имеет ведущее значение в развитии здорового образа жизни у особенных детей. Совместная коррекционная работа ребёнка с семьёй на внеклассных и внешкольных мероприятиях, приятное времяпровождение даёт возможность обучающемуся расслабиться и понимать, что поддержание здоровья — это один из важных аспектов его жизни.

Подводя итог вышесказанному, хотелось бы отметить, что процесс приобщения учащихся с ОВЗ к здоровому образу жизни с помощью адаптивной физической культурой с каждым годом совершенствуется. Каждый ребёнок независимо от имеющихся у него ограничений здоровья, может получать удовольствие от выполнения физических упражнений и с помощью них продолжать совершенствоваться как в физическом плане, так и в интеллектуальном.

Список литературы

1. Голикова, Е. М. Проблемы социальной адаптации детей и молодежи с отклонениями в состоянии здоровья / Е. М. Голикова, П. П. Тиссен // Теория и практика физической культуры. — 2013. — №11. — С. 54–57.
2. Гречкина, И. Н. Адаптивная физическая культура как средство реабилитации людей с ограничениями в состоянии здоровья / И. Н. Гречкина, А. Е. Ильчинко / E-Scio. — 2020. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptivnaya>

fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo-reabilitatsii-lyudey-s-ogranicheniyami-v-sostoyanii-zdorovya (дата обращения: 20.01.2023).

3. Ибаджиева, Л. А. Условия и принципы применения адаптивной физической культуры для развития кинестетических способностей детей с задержкой психического здоровья / Л. А. Ибаджиева // Международный научно-исследовательский журнал. — 2021. — №9 (111). — С. 28.

4. Касьяненко, А. Н. Психологические аспекты сопровождения занятий адаптивной физической культуры для детей с ограниченными возможностями здоровья / А. Н. Касьяненко // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы VII международной научно-практической конференции, 28 февраля 2018 г., г. Екатеринбург / Российский государственный профессионально-педагогический университет. — Екатеринбург : РГППУ, 2018. — С. 237–241.

5. Литвина, Г. А. Влияние адаптивной физической культуры на детей младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья / Г. А. Литвина, В. Е. Кульчицкий, А. А. Кузакова // Наука и образование сегодня. — 2019. — С. 41 — 44. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-na-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya> (дата обращения: 18.01.2023).

6. Чернова, А. А. Роль адаптивной физической культуры в обучении и воспитании детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами / А. А. Чернова, Л. М. Лукьянова // Наука — 2020. — 2022. — №4(58). — С. 174–179. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-v-obuchanii-i-vospitanii-detey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-i-invalidami> (дата обращения: 19.01.2023).

7. Ярлыкова, О. В. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья / О. В. Ярлыкова, В. Н. Осокина // Социально-гуманитарные знания. — 2021. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-organizatsii-obrazovatelno-go-protsessa-dlya-lits-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya> (дата обращения: 18.01.2023).

К ВОПРОСУ ПРОБЛЕМЫ РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Жигайлов Павел Юрьевич,

студент, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма; 350015, г. Краснодар, ул. имени Буденного, д. 161; Zhigailova larisa88@mail.ru

Научный руководитель:

Жигайлова Лариса Валентиновна,

SPIN-код: 9714-5583, кандидат педагогических наук, доцент, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма; 350015, г. Краснодар, ул. имени Буденного, д. 161

Ключевые слова: спорт, художественная гимнастика, расстройства пищевого поведения, пищевое поведение, булимия, стрессы, стрессовые состояния, гимнастики.

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема расстройства пищевого поведения (РПП) в современной художественной гимнастике. Анализируются причины возникновения расстройств пищевого поведения и влияние их на повседневную жизнь спортсменок-гимнасток.

В современной художественной гимнастике предъявляет чрезвычайно высокие требования к уровню физического развития спортсменок. Данный вид спорта требует развития общей и специальной выносливости, координации движений, гибкости, а также скоростно-силовых качеств, что предполагает использование в тренировочном и соревновательном процессе достаточно высоких по величине и характеру физических нагрузок.

Однако сочетание значительных физических нагрузок и стресса могут привести к различным расстройствам, например, связанных с пищевым поведением.

Расстройством пищевого поведения (РПП) называют нездоровое отношение к еде: либо безудержное ее потребление, либо наоборот, отказ от пищи. Как правило такое патологическое состояние связано с отсутствием нормального образа собственного тела.

ON THE PROBLEM OF EATING DISORDERS IN MODERN RHYTHMIC GYMNASTICS

Zhigailov Pavel Yurievich,

Student, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism; Russia, Krasnodar

Scientific adviser:

Zhigailova Larisa Valentinovna,

Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism; Russia, Krasnodar

Keywords: sports, rhythmic gymnastics, eating disorders, eating behavior, bulimia, stress, stressful conditions, gymnasts.

Abstract. This article examines the problem of eating disorder (EID) in modern rhythmic gymnastics. The causes of eating disorders and their influence on the daily life of female gymnasts are analyzed.

In modern rhythmic gymnastics, it makes extremely high demands on the level of physical development of athletes. This sport requires the development of general and special endurance, coordination of movements, flexibility, as well as speed-strength qualities, which involves the use of sufficiently high in magnitude and nature of physical loads in the training and competitive process.

However, the combination of significant physical activity and stress can lead to various disorders, for example, those associated with eating behavior.

An eating disorder (ED) is an unhealthy attitude towards food: either its unrestrained consumption, or vice versa, refusal of food. As a rule, such a pathological condition is associated with the absence of a normal image of one's own body.

Художественная гимнастика — это один из самых красивых, зрелищных видов спорта, требующий трудолюбия и максимальной отдачи от спортсменок-гимнасток [1].

Современная художественная гимнастика предъявляет чрезвычайно высокие требования к уровню развития общей и специальной выносливости, координации движений, гибкости, а также скоростно-силовых качеств, что предполагает использование в тренировочном и соревновательном процессе достаточно высоких по величине и характеру физических нагрузок спортсменок.

Нередко случается, что большой объём физических нагрузок в паре со стрессом и определённым давлением со стороны окружающих, может стать причиной сбоя в организме молодой гимнастки и вызывать различного рода расстройства, и непосредственно, расстройства пищевого поведения (РПП) [3].

Расстройством пищевого поведения (РПП) называют нездоровое отношение к еде. Страдающие от него едят или слишком много, или слишком мало, серьёзно одержимы своей фигурой и не могут нормально, в естественной форме, воспринимать своё тело: они начинают ненавидеть

себя и своё тело, от чего появляется ещё больше комплексов и стресса [2].

В художественной гимнастике, как правило, предпочтение отдаётся гимнасткам астенического телосложения. Поэтому многие спортсменки, не соответствующие модельным характеристикам, прибегают к различным диетам и перетренированности, что, несомненно, подрывает их психологическое здоровье и ведёт к таким видам РПП, как булимия и анорексия.

Булимия является наиболее часто встречающимся расстройством пищевого поведения среди гимнасток-художниц. Булимия — нарушает метаболизм, приводит к дефициту полезных веществ в организме и может перерасти в хроническое осложнение для спортсменок.

В погоне за «идеалом» своего тела гимнастки пробуют решить «проблему» диетами и голодовками, и в скором времени, теряя контроль над собой, начинают есть огромными порциями, а затем вызывать рвоту, принимать слабительные средства или тренироваться до изнеможения (спортивная булимия) [4].

Наиболее подвержены к заболеваниям «расстройства пищевого поведения» (РПП) девушки в возрасте 12-18 лет, что не удивительно.

Это подростковый возраст — самый сложный жизненный кризис, который завершает период детства и начинается формирование цельного представления о себе [6].

В последнее время проблема РПП в художественной гимнастике начала активно освещаться не только зарубежными гимнастками, но и спортсменками из сборной России, которые долгое время не предавали значение данной проблеме, оставляя её на самотёк, «в тени».

Современная российская художественная гимнастика уже многие годы стабильно держит высокую планку, а тренеры требуют от своих воспитанниц безукоризненной отдачи во всех видах подготовки.

Важным фактором в художественной гимнастике является эстетика, общая картинка того, как та или иная гимнастка смотрится на ковре.

Стресс, который спортсменки испытывают под давлением всех факторов, будь то жёсткие требования тренера или обычные высказывания сверстниц относительно лишнего веса, сопровождает девушек не только в спортивном зале или на соревновательной площадке, но и в повседневной жизни.

Это влечёт за собой не только РПП, но и банальное неприятие себя как личности, как девушки, стеснение своего женского начала. Стресс из-за недостатка любви к своему телу подрывает уверенность во всех аспектах деятельности спортсменок, в том числе и построении личной жизни, даже после завершения спортивной карьеры.

Таким образом, проблема расстройства пищевого поведения в современной художественной гимнастике действительно существует и имеет свои, неблагоприятные, последствия.

Для решения упомянутой проблемы следует снизить давление окружающей среды на спортсменок и повысить эффективность работы необходимых специалистов на спортивных базах, где тренируются гимнастки и, в первую очередь, обеспечить наличие диетологов.

Список литературы

1. Винер-Усманова, И. А. Художественная гимнастика. Теория и методика / И. А. Винер-Усманова. — Москва: Человек, 2015. — 120 с.
2. Вербиц, Т. В плену у еды / Т. Вербиц. — Москва : 1000 бестселлеров, 2019. — 320 с.
3. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления / Р. М. Загайнов. — Москва: Советский спорт, 2010. — 232 с.
4. Кульчинская, И. В. Булимия / И. В. Кульчинская. — Москва: Бином, 2013. — 256 с.
5. Сбитнева, О. А. Роль питания при повышенных физических нагрузках спортсменов / О. А. Сбитнева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. — 2019. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-pitaniya-pri-povyshennyh-fizicheskikh-nagruzkah-sportsmenov> (дата обращения: 08.03.2023).
6. Солодков, А. С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная / А. С. Солодков. — Москва: Спорт, 2017 — 840 с.
7. Цаллагов, Р. Б. Особенности питания при занятии сложнокоординационными видами физической деятельности / Р. Б. Цаллагова, А. В. Кьергаард // Вестник Академии русского балета им. А. Я. Вагановой. — 2016. — №5 (46) — С. 178 — 184. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-pitaniya-pri-zanyatii-slozhnokordinatsionnymi-vidami-fizicheskoy-deyatelnosti> (дата обращения: 08.03.2023).

ОХРАНА РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Жубатканова Жасмин Бакытовна,

студентка, Институт естествознания, физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; zhasminzhubatkanova@yandex.ru

Научный руководитель:

Югова Елена Анатольевна,

SPIN-код: 2635-0080, доктор педагогических наук, заведующий кафедрой, кафедре анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности, Институт естествознания, физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26

Ключевые слова: репродуктивная культура, репродуктивное поведение, репродуктивное здоровье, подростки, демографическая политика, охрана здоровья, формирование репродуктивной культуры.

Аннотация. В статье рассмотрено формирование репродуктивной культуры молодёжи как актуальная проблема современного общества, представлены результаты исследования ценностных установок репродуктивного поведения современных подростков, а также сформулированы существующие противоречия.

Анализ результатов исследования показал, что создание семьи и рождение детей для современных подростков не является приоритетной целью их жизни. В системе ценностей старшеклассников семейная жизнь занимает лишь 10 место, уступая таким ценностям как дружба, активная жизнь, материальная обеспеченность, интересная работа, свобода и др. Подростки одобряют половые связи до брака, 93,8 % респондентов считают их нормальными и допустимыми. Представление о сексе получают из недостоверных источников и в достаточно раннем возрасте. Все это свидетельствует о необходимости воспитательной работы в области формирования репродуктивной культуры у подростков.

PROTECTION OF REPRODUCTIVE HEALTH OF STUDENTS YOUTH

Zhubatkanova Jasmine Bakytovna,

Student, Institute of Natural Science, Physical Culture and Tourism, Ural State Pedagogical University; Russia, Ekaterinburg

Scientific adviser:

Yugova Elena Anatolievna,

Doctor of Pedagogical Sciences, Head of the Department, Department of Anatomy, Physiology and Life Safety, Institute of Natural Science, Physical Culture and Tourism, Ural State Pedagogical University; Russia, Ekaterinburg

Keywords: reproductive culture, reproductive behavior, reproductive health, adolescents, demographic policy, health care, formation of a reproductive culture.

Abstract. The article considers the formation of the reproductive culture of young people as an urgent problem of modern society, presents the results of a study of the value orientations of the reproductive behavior of modern adolescents, and also formulates the existing contradictions.

An analysis of the results of the study showed that the creation of a family and the birth of children for modern adolescents is not a priority goal of their life. In the value system of high school students, family life occupies only 10th place, yielding to such values as friendship, active life, material security, interesting work, freedom, etc. Adolescents approve of sexual relations before marriage, 93.8% of respondents consider them normal and acceptable. The concept of sex is obtained from unreliable sources and at a fairly early age. All this indicates the need for educational work in the field of the formation of reproductive culture in adolescents.

Человеческая жизнь зависит от многих факторов, но наиболее важным из них всегда было и будет здоровье как состояние полного физического, душевного и социального благополучия [4, с. 26].

Понимание ценности здоровья существует не только на уровне отдельного взятого человека, но и на уровне государства. В области государственной политики в развитых странах отдельное внимание уделяется укреплению репродуктивного здоровья подрастающего поколения в целях улучшения демографической ситуации и предотвращения депопуляции. Одной из основных задач Концепции демографической политики Российской Федерации является укрепление репродуктивного здоровья населения, здоровья детей и подростков [5, с. 19].

Данная концепция определяет в качестве одной из основных проблем низкий уровень репродуктивного здоровья. Это подтверждается статистическими данными. Так Российская Федерация занимает одно из ведущих мест по количеству аборт на 1000 живорожденных [2, с. 5] и входит в пятёрку развитых стран по количеству подростковых беременностей и прерываний беременностей среди молодежи. На наш взгляд это свидетельствует о несформированной репродуктивной культуры среди подростков и молодежи.

Цель данного исследования: исследовать основные подходы защиты репродуктивного здоровья учащейся молодежи.

Объект исследования — различные подходы в защите репродуктивного здоровья молодежи.

Данная ситуация не могла быть проигнорирована, поэтому укрепление репродуктивного здоровья подростков — важная часть демографической политики государства.

Под репродуктивной культурой мы понимаем целостное динамическое образование личности, которое включает в себя несколько компонентов.

Во-первых, это знания о репродуктивных стратегиях таких как:

- пронатальной — подготовке к рождению здорового ребенка, в том числе на основе современных репродуктивных технологий;
- антинатальной — сдерживание фертильности.

Во-вторых, ценностное отношение к репродуктивному здоровью как своему, так и партнера. В-третьих, безопасное репродуктивное поведение, предполагающее готовность к осознанному выбору репродуктивной стратегии, а также ориентацию на здоровый образ жизни обоих партнеров [1, с. 10].

Целенаправленная организация процесса формирования репродуктивной культуры отвечает современным тенденциям воспитания. Её необходимость заключается в наиболее эффективном решении личностных и социальных задач, а также в профилактике таких негативных явлений, как ранняя беременность, аборты, заболеваемость инфекциями, передающимися половым путем и другие.

Анализ литературы, посвященной вопросам репродуктивной культуры, позволяет сделать вывод о том, что несмотря на определенный объем научных работ и исследований в области репродуктивной культуры, здоровья и поведения, а также накопленный теоретический и практический материал в области социологии, медицины, демографии, культурологии, психологии, а также нравственного, полового, полоролевого и гендерного воспитания молодежи, в педагогике не сложился единый научно-обоснованный подход к формированию репродуктивной культуры личности. В своих исследованиях Беляева М. А., Столярчук Л. И., Алешина Л. И., рассматривают репродуктивную культуру как систему, состоящую из таких элементов как знания, ценности и поведение. Она отражается в его репродуктивном поведении, которое обосновывается уровнем полученных знаний и сформированных ценностей индивида [6, с. 32].

Вопрос о ценностных установках репродуктивного поведения встает особенно остро, когда отмечается высокий уровень абортов, подростковых беременностей и распространенности заболеваний, передаю-

щихся половым путем. Их изучение позволит более точно судить о состоянии репродуктивной культуры и выбирать эффективные методы её воспитания.

В собственном исследовании, направленном на определение ценностных установок репродуктивного поведения современных подростков, приняли участие 144 респондента, учащихся 9—11 классов: 75 (52,1 %) — женского пола, 69 (47,9 %) — мужского пола, по возрастным группам (15—16 лет и 17—18 лет) распределение было равным. Экспериментальными гипотезами выступили следующие предположения. Во-первых, семья для современных подростков является ценностью второго плана, уступая таким ценностям как карьера, финансовое благополучие и т. д. Во-вторых, о сфере половых отношений подростки узнают в возрасте 10—12 лет от друзей и сверстников, что отражается на уровне знаний в вопросах о методах контрацепции и заболеваниях, передающихся половым путем.

Анализ результатов исследования показал, что создание семьи и рождение детей для современных подростков не является приоритетной целью их жизни. Так, по результатам тестирования по методике М. Рокич семейная жизнь занимает 10 место в рейтинге ценностей респондентов и уступает таким ценностям как дружба, активная жизнь, материальная обеспеченность, интересная работа, свобода и др. Подростки одобряют половые связи до брака, 93,8 % респондентов считают их нормальными и допустимыми [5, с. 22].

Представление о сексе получают из недостоверных источников и в достаточно раннем возрасте. 47,9 % респондентов получили сведения о сексуальной жизни в возрасте до 10 лет, источником такой информации у 56,3 % респондентов стали средства массовой информации и интернет, а еще 33,3 % — от друзей и сверстников.

Обнаружен низкий уровень информированности о средствах контрацепции и инфекциях, передающихся половым путём. Лишь 12,5 % опрошенным известно о таких средствах контрацепции как маточные колпачки, влагалищные диафрагмы, а также о химической контрацепции, 16,6 % — знают о существовании женских презервативов, а о влагалищном кольце, гормональных пластырях слышали лишь 4,9 % опрошенных. Несмотря на вышеперечисленное, современные подростки отмечают необходимость и заинтересованность в воспитательных мероприятиях по формированию репродуктивной культуры. Так, 79,2 % опрошенных хотели бы, чтобы в их школе проводились подобные занятия [5, с. 48].

Следовательно, что необходимость воспитательной деятельности в области формирования репродуктивной культуры существует, и признается самими подростками. Вследствие чего становятся явными противоречия

между приоритетом государства, общества и личности на укрепление репродуктивного здоровья подрастающего поколения и неконструктивными стратегиями репродуктивного поведения молодежи. А также между осознанием необходимости, наличием методик в различных областях науки и практики и недостаточной научной обоснованностью педагогических условий формирования репродуктивной культуры молодежи.

Таким образом, формирование репродуктивной культуры молодежи — важная задача на уровне государства, современного общества, и на уровне личности. Однако встаёт вполне закономерный вопрос о научном обосновании педагогических условий, способствующих эффективному формированию репродуктивной культуры молодежи.

Список литературы

1. Алешина, Л. И. Исследование уровней репродуктивной культуры как основы психического здоровья учащейся молодежи / Л. И. Алешина, К. Ю. Грачев, С. Ю. Федосеева // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. — 2020. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-urovney-reproduktivnoy-kultury-kak-osnovy-psihicheskogo-zdorovya-uchascheysya-molodezhi> (дата обращения: 21.02.2023).
2. Гребешева, И. И. Репродуктивное здоровье населения России / И. И. Гребешева, Л. Г. Камсюк // Планирование семьи. — 2017. — № 3. — С. 3–10.
3. Гуркин, Ю. А. Репродуктологические проблемы подростков / Ю. А. Гуркин. — Санкт Петербург, 2015. — 48 с.
4. Егорова, Е. И. Пути совершенствования охраны репродуктивного здоровья студентов высших учебных заведений / Е. И. Егорова // Российский медико-биологический вестник имени академика И. П. Павлова. — 2010. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/puti-sovershenstvovaniya-ohrany-reproduktivnogo-zdorovya-studentov-vyshshih-uchebnyh-zavedeniy> (дата обращения: 21.02.2023).
5. Кротин, П. Н. Репродуктивное поведение и контрацептивный выбор подростков и молодежи / П. Н. Кротин, Т. Ю. Кожуховская, А. А. Таенкова // Русский медицинский журнал. — 2018. — Том 12. — №5. — С. 26–28.
6. Лузан, Н. В. Медико-социальные исследования полового поведения подростков / Н. В. Лузан, С. А. Давыдова, О. М. Аврукина // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и история медицины. — 2017. — № 1. — С. 18–22.
7. Сметанин, Б. Н. К характеристике репродуктивного здоровья подростков / Б. Н. Сметанин, В. И. Швачкина // Здравоохранение Российской Федерации. — 2019. — № 11. — С. 31–32.

РОЛЬ ПЕДАГОГА ВО ВНЕДРЕНИИ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Засидко Анастасия Владимировна,

магистрант, Институт педагогики, Донецкий национальный университет; 283001, г. Донецк, ул. Университетская, д. 24; slepokurova2010@mail.ru

Научный руководитель:

Приходченко Екатерина Ильинична,

SPIN-код: 1752-7510, доктор педагогических наук, профессор, Донецкий национальный университет; 283001, г. Донецк, ул. Университетская, д. 24

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье школьников, школьники, учителя, здоровьесбережение, сохранение здоровья, здоровьесберегающие технологии, образовательный процесс.

Аннотация. Статья посвящена роли педагога в ежедневном использовании здоровьесберегающих технологий. Ухудшение здоровья детей стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Поэтому первоочередной задачей перед учителем является помощь в понимании способов сохранения и укрепления здоровья.

Для эффективной реализации концепции здорового образа жизни в педагогической практике необходимо решать следующие задачи: менять мировоззрение учителя и его отношение к себе, к жизненному опыту, с точки зрения вопросов здоровьесбережения; также необходимо изменение отношения педагога к воспитанникам. Не менее важным является изменение отношения педагогов к задаче оздоровительной педагогики образовательного процесса, предполагающей не только достижение учебных целей, но и развитие с максимальным сохранением здоровья учащихся.

THE ROLE OF THE TEACHER IN INTRODUCING HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Zasidko Anastasia Vladimirovna,

Undergraduate student, Institute of Pedagogy, Donetsk National University; Russia, Donetsk People's Republic, Donetsk

Scientific adviser:

Prikhodchenko Ekaterina Ilyinichna,

Doctor of Pedagogy, Professor, Donetsk National University; Russia, Donetsk People's Republic, Donetsk

Keywords: healthy lifestyle, schoolchildren's health, schoolchildren, teachers, health conservation, health preservation, health-saving technologies, educational process.

Abstract. The article is devoted to the role of a teacher in the daily use of health-saving technologies. The deterioration of children's health has become not only a medical, but also a serious pedagogical problem. Therefore, the primary task for the teacher is to help in understanding the ways of maintaining and strengthening health.

For the effective implementation of the concept of a healthy lifestyle in pedagogical practice, it is necessary to solve the following tasks: to change the worldview of the teacher and his attitude towards himself, towards life experience, in terms of health issues; It is also necessary to change the attitude of the teacher to the pupils. No less important is the change in the attitude of teachers to the task of health-improving pedagogy of the educational process, which involves not only the achievement of educational goals, but also development with the maximum preservation of the health of students.

Актуальность данной работы заключается в том, что здоровье подрастающих поколений является важнейшим показателем социального и национального благополучия, не только отражающим современные условия, но и дающим прогнозы на будущее. Поддержание и укрепление здоровья детей является общественной заботой образования. Очень важно и актуально создание в образовательных учреждениях необходимых условий для охраны и укрепления здоровья обучающихся. Другими словами, если работа медиков — оказывать воздействие на причину болезни и ее устранение, то работа педагогики — влияние на сохранение здоровья.

Во время учебы в школе многие дети теряют здоровье. Это может привести к быстрой утомляемости учащихся в процессе обучения, ухудшает комфорт, создается дисгармония в отношениях с собой и окружающим миром [6, с. 57].

Основными причинами этого являются нездоровый образ жизни семьи, несбалансированное питание детей, переутомление, отсутствие смены видов деятельности. Поэтому одним из основных вопросов для школы является формирование у учащихся способности вести здоровый образ жизни. Только благодаря взаимодействию между учителями и учениками можно обеспечить здоровьесберегающий процесс. Безусловно, учитель является ключевой фигурой в этом взаимодействии. Внедрение заботы о здоровье в образовательный процесс требует высокопрофессио-

нального и творческого педагога, занимающего ведущее интеллектуальное положение в обществе.

Целью данной статьи является выявление роли учителя при создании благоприятных условий в классе для сохранения здоровья своих учеников. В процессе воспитания и обучения от педагога ожидается полное осознание своей ответственности за сохранение и воспитание здоровых детей. Его деятельность должна осуществляться на основе этики здоровьесбережения, запрещающей поведение, которое может нанести вред здоровью учащихся [4, с. 87].

Актуальными вопросами являются также состояние здоровья учителей, работающих в начальных классах, их отношение к своему здоровью, могут ли преподаватели быть образцом для подражания своим ученикам по вопросам здоровьесбережения. В школе учителя как никогда занимают одно из центральных мест в жизни первоклассника. Он олицетворяет все новое и важное в том, что происходит с ними впервые в школе.

На практике, пытаясь провести связь между отношением педагогов к своему здоровью, их потребностью в здоровом образе жизни и осуществлением соответствующих педагогических воздействий на учащихся, мы сталкиваемся с тем, что сами педагоги публично заявляли о том, что не могут быть образцом для подражания для своих обучающихся. Чем ниже грамотность учителя в вопросах сохранения и укрепления здоровья, тем ниже эффективность обучения учащихся [1, с. 13]. Педагоги должны обладать важными профессиональными качествами, чтобы разрабатывать продуктивные концепции обучения и добиваться положительных результатов обучения. Основными факторами, определяющими личность учителя, являются: профессионализм, способности, продуктивность, социально ориентированные качества личности. К этим качествам относятся высокий уровень профессиональной, коммуникативной и рефлексивной культуры; способность формировать и развивать личностные творческие способности; знания о происхождении и функционировании психических процессов, индивидуальных состояниях и особенностях, учебных и воспитательных процессах, познании других и себя, улучшение знаний, основах здоровья, здорового образа жизни, понимание основ проектирования и моделирования медицинских технологий на уроках и мероприятиях, способность предсказывать результаты собственной деятельности, способность вырабатывать личные стили обучения.

Учителя должны уметь делать:

- 1) анализ педагогической ситуации в контексте здоровьесберегающей технологии;
- 2) освоить основы здорового образа жизни;
- 3) находить общий язык со школьниками;

4) наблюдать и объяснять вербальное и невербальное поведение;
5) предугадывать развитие школьников;
6) моделирование системы отношений в условиях здоровьесберегающей технологии;

7) подавать пример и учить детей заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.

«Все эти умения тесно взаимосвязаны и влияют на эффективность средств, методов и приемов, которые педагоги используют с младшими школьниками в учебном процессе для вовлечения учащихся в систему работы здоровьесберегающих технологий» [7, с. 138].

Листка здоровья недостаточно для учителя, чтобы использовать его для дифференциации учебного материала в классе. Для этого важно быть образцом для подражания своим ученикам в области здоровьесбережения.

Для эффективной реализации концепции здорового образа жизни в педагогической практике необходимо решать три задачи:

1. Изменить мировоззрение учителя, отношение к себе, к жизненному опыту, осмыслить собственные чувства и переживания с точки зрения вопросов здоровьесбережения.

2. Изменить отношение учителей к ученикам. Педагоги должны полностью принимать учеников такими, какие они есть.

3. Изменить отношение педагогов к задаче оздоровительной педагогики образовательного процесса, предполагающей не только достижение учебных целей, но и развитие с максимальным сохранением здоровья учащихся.

Эти направления определяют способ повышения учителями педагогического мастерства через предварительное понимание собственных проблем, особенностей и на этой основе осуществлять эффективное психологическое обучение и разработку интерактивных методов здоровьесберегающего обучения школьников [3, с. 73].

Поэтому можно выделить основные задачи педагога для сохранения здоровья учеников в процессе обучения:

- учить детей определять свое состояние и чувства;
- выработать позитивную жизненную позицию;
- сформировать мысли о собственном теле, организме;
- научиться укреплять и поддерживать свое здоровье;
- знать необходимость и роль физической активности;
- обучать правилам безопасности при выполнении разных видов деятельности;
- оказывать первую неотложную помощь в случае получения травмы;

– формировать представления о том, что хорошо для организма и что вредно.

Вывод. Учителя должны быть образцом здорового образа жизни и носителями культуры здоровья для учащихся, обязаны распространять ее на подрастающее поколение. Являясь неотъемлемой частью личности и деятельности учителя. Культура здоровья является признаком общего развития его культуры и составной частью его профессиональной культуры.

В современной школе культура здорового образа жизни учителя является одним из признаков его готовности к инновационной деятельности для улучшения здоровья обучающихся. Ввиду того, что состояние здоровья школьников из года в год не улучшается, а имеет тенденцию к ухудшению, для предотвращения негативного влияния школьной нагрузки на здоровье школьников педагогам необходимо понимать принципы здорового образа жизни и внедрять элементы здоровой культуры в учебный процесс.

Список литературы

1. Антропова, М. В. Изучение общей умственной работоспособности школьников в возрастном аспекте / М. В. Антропова // Методы исследования функций организма в онтогенезе. — Москва : Просвещение, 1975. — 146 с.

2. Васина, Е. В. Здоровьесберегающая компетентность педагогов как одно из условий успешной реализации ФГОС / Е. В. Васина, Е. Д. Зонтикова, О. И. Будникова // Профессиональное образование в России и за рубежом. — 2021. — №4 (44) — С. 121 — 126.

3. Клокова, Т. И. Дневник здоровья. Часть 1. Система мониторингов здоровья в образовательной среде школы: Методические рекомендации / Т. И. Клокова — Москва: МИОО, 2010. — 354 с.

4. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. / В. И. Ковалько — Москва. «ВАКО» 2004. — 295 с.

5. Матофанова, О. И. Региональные модели здоровьесберегающей деятельности в образовании: инновационные аспекты / О. И. Матофанова // Нижегородское образование. — 2019. — №3. — С. 93 — 98. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/regionalnye-modeli-zdoroviesberegayushey-deyatelnosti-v-obrazovanii-innovatsionnye-aspekty> (дата обращения: 12.02.2023).

6. Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. М. Митяева. — Издательский центр «Академия», 2010. — 192 с.

7. Сухарев, А. Г. Технология, способствующая укреплению здоровья детей в современной школе: Методическое пособие. / А. Г. Сухарев, Н. М. Цыренова — Москва: МИОО, 2004. — 316 с.

К ВОПРОСУ О ПРОФИЛАКТИКЕ БУЛЛИНГА В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Иванова Ираида Павловна,

SPIN-код: 3106-1439, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой, кафедра социальной педагогики, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева; 428000, г. Чебоксары, К. Маркса, д. 38; iraarxipova@ya.ru

Ключевые слова: агрессивное поведение, детская агрессия, буллинг, жертвы буллинга, младшие школьники, профилактика буллинга, психическое здоровье, профилактическая работа, травля в школе.

Аннотация. Данная статья посвящена проблеме буллинга как к распространенной форме поведения детей младшего школьного возраста. В статье проведен анализ литературных источников по проблеме профилактики буллинга, рассмотрены основные подходы к профилактике, направленные на снижение числа проявления буллинга в школе.

Буллинг всегда приводит к негативным, трагическим последствиям. К сожалению, многие педагоги об этом и не догадываются, так как буллинг хоть осуществляется регулярно, но он носит скрытый характер. Одной из причин такой распространенности буллинга является неумение учителей начальных классов справляться с этой проблемой. Они не всегда владеют знаниями об индивидуально-личностных особенностях детей.

Решение данной проблемы требует комплексного подхода и участия психолога, социального педагога, учителя, родителей детей.

ON THE ISSUE OF BULLYING PREVENTION IN PRIMARY SCHOOL AGE

Ivanova Iraida Pavlovna,

Candidate of Pedagogical Sciences, Head of Department, Department of Social Pedagogy, Chuvash State Pedagogical University; Russia, Cheboksary

Keywords: aggressive behavior, children's aggression, bullying, victims of bullying, primary schoolchildren, bullying prevention, mental health, preventive work, bullying at school.

Abstract. This article is devoted to the problem of bullying as a common form of behavior of primary school children. The article analyzes the literature sources on the problem of bullying prevention, considers the main approaches

to prevention aimed at reducing the number of bullying manifestations in school.

Bullying always leads to negative, tragic consequences. Unfortunately, many teachers do not even know about this, since bullying is carried out regularly, but it is hidden. One of the reasons for this prevalence of bullying is the inability of primary school teachers to cope with this problem. They do not always have knowledge about the individual and personal characteristics of children.

The solution of this problem requires an integrated approach and the participation of a psychologist, social pedagogue, teacher, parents of children.

Актуальность данной проблемы обусловлена тем, психологический климат в классе, отношения между участниками образовательного процесса определяют успешность адаптации и социализации обучающихся. К сожалению, много факторов приводят к дезадаптации и десоциализации детей. Весьма распространенным явлением становится буллинг, который приводит к негативным явлениям в развитии личности.

Проблема школьного буллинга, к сожалению, является весьма распространенным явлением. Школьная травля проявляется в агрессивной форме поведения. Хотя существует немало исследований данного явления, не происходит снижения травли, издевательств. Дети подвергаются запугиванию, школьному насилию во всех типах образовательных организаций. Издеательствам и другим формам насилия подвергается около трети детей, важно создать безопасные благоприятные условия в образовательном пространстве для детей. Школьная травля представляет серьёзную угрозу здоровью и безопасности младших школьников, так как у детей могут возникнуть проблемы в развитии эмоционально-волевой сферы, социализации и медицинские проблемы.

Профилактика буллинга в школе важное условие психического здоровья детей, благополучного развития. Буллинг оказывает влияние на всех участников организованной травли, как на агрессора, так и на жертву. Пережившие буллинг люди, даже во взрослой жизни переживают эти события, они сказываются в отношениях с окружающими, они переносятся и на семейные отношения.

Школьные издевательства опасное социальное явление, которое возрастает с дошкольного возраста к подростковому и начинает спадать с подросткового возраста. Много исследований про буллинг в подростковом возрасте, в своем исследовании мы рассмотрим данное явление в младшем школьном возрасте.

По мнению И. С. Кона, практически во всех странах и возрастах буллинг больше распространен среди мальчиков, чем среди девочек, и

его жертвами также становятся мальчики. Это не просто озорство или грубость, а особая форма взаимоотношений [3].

Буллинг можно заменить русским словом травля. Травля проявляется в физическом или психическом насилии со стороны одного или группы людей, издевательства могут продолжаться длительное время. Такое отношение может испортить человеку детство, школьную жизнь. Во-первых, ребенок испытывает постоянный страх, стресс, постепенно снижается успеваемость, падает мотивация, возрастает нежелание посещать школу, резко падает самооценка, развивается аутодеструктивное поведение. Эти явления характерны для жертвы.

Но кроме жертвы еще много участников травли: агрессор, наблюдатели, как активные, так и пассивные. На их развитие такое отношение тоже оказывает серьезное влияние, возможны разные варианты деструктивного развития.

По мнению К. А. Шариной «травля буквально способна испортить ребенку детство и его школьные годы. Она способна изменить представления человека о себе, о других и об отношениях между людьми» [6].

Основная цель агрессора — запугать, унизить, подчинить себе слабого, тем самым возвыситься над всеми, так агрессор самоутверждается.

Исследование буллинга ведется уже давно, проблема на сегодняшний день не потеряла своей актуальности.

Буллинг включает в себя четыре компонента, которые всегда присутствуют в этом социальном явлении: агрессивное подавляющее поведение, регулярность, умышленность и целенаправленность, дисбаланс в отношениях. Школа, к сожалению, считается весьма опасной средой, так как дети здесь расслабляются, весь негатив, накопленный дома выплескивают.

Таким образом, можно утверждать, что не любая ссора является буллингом. Обычные конфликты они в любом классе присутствуют, но проходят. В случае буллинга сохраняется постоянная враждебность, чаще всего по отношению к отдельному ребенку, возникает длительный конфликт. Единичные или даже повторяющиеся случаи проявления нахальства или наглости еще не являются буллингом. Нужна длительность и систематичность.

Буллинг всегда приводит к негативным, трагическим последствиям. К сожалению, многие педагоги об этом и не догадываются, так как буллинг хоть осуществляется регулярно, но он носит скрытый характер.

Одной из причин такой распространенности буллинга является неумение учителей начальных классов справляться с этой проблемой.

Они не всегда владеют знаниями об индивидуально-личностных особенностях детей.

Совместная деятельность психолога, социального педагога и учителя могут помочь преодолеть, остановить данное явление.

Нами было проведено экспериментальное исследование среди учащихся начальных классов. В исследовании приняли участие учащиеся начальных классов г. Чебоксары в количестве 849 человек.

Большинство детей не понимают значения слова буллинг, но на вопрос: сколько раз тебе угрожали, избивали, обзывали они отвечают — да. Из 849 учащихся 267 подвергались унижению, их обзывали, это 31%. Вроде бы и безобидные вещи, но характер унижений или оскорблений бывает разный, часто об этом не знают учителя. Физическое насилие испытывают 28% учеников, деньги насильно выманивают у 8% учеников. Когда проанализировали полученные данные, мы пришли к выводу, что оснований для пристального внимания к проблеме буллинга достаточно.

Профилактика буллинга необходима, и она призвана обеспечить психологически безопасную образовательную среду. среду.

Необходима просветительская работа со всеми участниками образовательного процесса.

Одной из причин буллинга является учитель, а точнее неумение общаться с детьми, неумение устранять детские конфликты, сам педагог должен служить примером тактичного дружелюбного отношения.

Некорректное отношение к детям, которое может вызвать зависть, обиду, злость. Младшие школьники еще не умеют управлять своим поведением, эмоциями, часто поощрение ябедничества приводит к затаенной обиде к детям-ябедам. Это кандидатура на потенциальную роль жертвы.

Еще одной причиной является незнание учителем проблем в семье ребенка. В этом может помочь социальный педагог. Он изучает семейные условия. Кто становится агрессором, обычно дети, где подавляются инициатива и активность ребенка, преобладает авторитарный стиль, воспитываются одной матерью. Дети, стремящиеся на роль лидера, дети максималисты и т. д. поэтому знание индивидуально-личностных особенностей для учителя необходимо.

Помощь психолога обязательна, чтобы не только в процессе общения и наблюдения узнавать детей, нужны психодиагностические данные. Например, помощниками агрессора становятся безынициативные, неуверенные в себе дети.

Кто чаще становится жертвой? Младшие школьники они не умеют сопереживать, приходить на помощь. Если старшеклассники никогда не будут смеяться над детьми с внешними недостатками. А младшие школьники очень жестоко могут над такими детьми издеваться и

унижать их. Поэтому дети с необычной внешностью часто становятся жертвой.

По мнению С. В. Кривцовой «Школа и учитель не несут ответственность за то, чтобы актов насилия не было (это было бы нереалистично), они несут ответственность за то, чтобы дети видели, как нужно твердо и с достоинством насилию противостоять» [4]. Еще можно добавить, как можно его не совершать насилие по отношению к другим.

Роль учителя начальных классов в профилактике буллинга значительна. За основу в профилактической деятельности необходимо взять следующие положения:

- Поддерживать в ученике позитивный образ личности ученика (в этом возрасте авторитет учителя перед учениками значимый);
- Отмечать достижения ученика, какие они были и какими он стал, только с самим собой сравнивать, а не с другими учениками;
- Достижения учеников всегда отмечать прилюдно, а промахи и ошибки индивидуально. Негативные оценки очень живучи в коллективе младших школьников.

Особенностью развития младших школьников на современном этапе является отсутствие подвижных командных игр, которые способствовали бы развитию навыков совместного общения, согласования действий, соблюдения правил и просто помогали бы выплеснуть энергию. Учитель начальных классов должен с детьми проводить коллективные подвижные игры, экскурсии с классом, конечно же, классные часы, способствующие развитию эмпатии, доброго отношения к окружающим, навыков взаимопомощи и взаимовыручки [2].

Необходима совместная работа с психологической службой школы. Проведение коррекционно-развивающих занятий будет способствовать сплочению коллектива, развитию коммуникативных навыков.

Важным направлением становится работа с родителями, в основном, буллинг и семейные взаимоотношения тесно связаны, любое ролевое поведение в буллинге. Особенности воспитания детей младшего школьного возраста активно обсуждаются с родителями на родительских собраниях.

Таким образом, своевременная профилактика предполагает развитие навыков коллективного взаимодействия младших школьников, важная роль в этом процессе принадлежит учителю начальных классов.

Список литературы

1. Касаткин, И. П. Социально-педагогические условия социализации младших школьников в интернет-среде / И. П. Иванова // Современные проблемы науки и образования. — 2020. — № 3. — С. 28.
2. Иванова, И. П. Особенности современных младших школьников с разным уровнем успеваемости / И. П. Иванова // Дорожно-транспортный комплекс:

состояние, проблемы и перспективы развития. Сборник научных трудов XXI Республиканской технической научно-практической конференции. — Чебоксары, 2022. — С. 162–167.

3. Кон, И. С. Что такое буллинг, как с ним бороться? / И. С. Кон. — Москва: Просвещение, 2016. — 147 с.

4. Кривцова, С. В. Буллинг в школе VS сплоченность равнодушных / С. В. Кривцова. — Москва : Просвещение, 2015. — 134 с.

5. Романова, Т. В. Использование проблемных ситуаций в процессе формирования профессиональной культуры у будущих социальных педагогов / Т. В. Романова // Психология и социальная педагогика: современное состояние и перспективы развития: сборник научных статей. — Чебоксары : Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, 2015. — С. 117–124.

6. Терентьева, Л. П. Роль учителя в социализации младших школьников в цифровой среде / Л. П. Терентьева, И. П. Иванова // Современные проблемы науки и образования. — 2021. — №5. — С. 45

7. Шарина, К. А. Проблема буллинга в школе / К. А. Шарина // Молодой ученый. — 2022. — №48(443). — С. 518-520. — <https://moluch.ru/archive/443/97025/> (дата обращения: 13.02.2023).

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Иванова Мария Владимировна,

студентка, Приднестровский государственный медицинский колледж имени Л. А. Тарасевича; 3300, Республика Молдова, г. Тирасполь, ул. Гагарина, 254; loza_allochka@mail.ru

Научный руководитель:

Лоза Алла Николаевна,

преподаватель, заведующий отделением, Приднестровский государственный медицинский колледж имени Л. А. Тарасевича; 3300, Республика Молдова, г. Тирасполь, ул. Гагарина, 25; e-mail: loza_allochka@mail.ru

Ключевые слова: правильное питание, здоровый образ жизни, здоровое питание, студенты, здоровье студентов, питание студентов, ожирение, анорексия, диеты, вредные продукты.

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема питания студентов, которая стоит особенно остро в виду нехваткой времени на регулярный приём пищи и ее ежедневное приготовление, нехватки денежных средств. Характер питания, информационная нагрузка, несоблюдение режима дня, хроническое недосыпание, слепое следование моде может привести к нервно психическому срыву и ряду заболеваний.

В статье приведены результаты исследования отношения студентов к здоровому питанию. Выявлено что большинство студентов питаются нерационально, в их рационе отсутствует необходимое количество белка, овощей и фруктов, особенно в зимнее время. При этом только треть опрошенных студентов не имеет заболеваний органов пищеварения.

К сожалению студенты не имеют четкого представления, что такое диета, для чего она нужна и как ее соблюдать, а если и соблюдают диету, то без необходимого медицинского контроля.

По результатам исследования были разработаны рекомендации по работе столовой, которые предлагают ввести в рацион студентов рыбные блюда, разнообразные овощные салаты, исключить из меню жаренные пирожки и увеличить время работы столовой.

PROPER NUTRITION IS THE KEY TO A HEALTHY LIFESTYLE.

Ivanova Maria Vladimirovna,

Student, Pridnestrovian State Medical College named after L.A. Tarasevich; Republic of Moldova, Tiraspol

Scientific adviser:

Loza Alla Nikolaevna,

Lecturer, Head of Department, Pridnestrovian State Medical College named after L.A. Tarasevich; Republic of Moldova, Tiraspol

Keywords: proper nutrition, healthy lifestyle, healthy eating, students, student health, student nutrition, obesity, anorexia, diets, unhealthy foods.

Abstract. This article discusses the problem of student nutrition, which is especially acute due to the lack of time for regular meals and its daily preparation, lack of funds. The characteristic features of nutrition, information capacity, non-compliance with the daily routine, chronic lack of sleep, following the fashion can lead to a neuropsychic breakdown and a number of diseases.

The article presents the results of a study of students' attitudes towards healthy eating. It was revealed that the majority of students eat irrationally, their diet lacks the required amount of protein, vegetables and fruits, especially in winter. At the same time, only a third of the students surveyed do not have diseases of the digestive system.

Unfortunately, students do not have a clear idea of what a diet is, why it is needed and how to follow it, and if they follow a diet, then without the necessary medical supervision.

Based on the results of the study, recommendations were developed for the work of the canteen, which suggest introducing fish dishes, a variety of vegetable salads into the students' diet, excluding fried pies from the menu and increasing the time of the canteen.

Правильное питание является одним из важных факторов, определяющих здоровье людей. Оно обеспечивает нормальный рост и полноценное развитие, способствует профилактике некоторых заболеваний, продлению жизни и создает условия для адаптации к окружающей среде.

Здоровое питание означает употребление здоровой пищи с точки зрения количества и разнообразия продуктов. Часто, чтобы идти в ногу со временем, люди склонны питаться неправильно, и это может привести к непоправимым последствиям. К сожалению, нынешняя молодежь мало знает о здоровом питании и о том, что такое сбалансированная диета. Диета должна быть индивидуально зависимой от пола, возраста, веса, физической активности и темпов роста, которые сильно варьируются в зависимости от предрасположенности человека и периода, который он переживает. Поскольку подростковый возраст характеризуется быстрыми физиологическими изменениями, он является особенно чувствительным с точки зрения питания.

Обучение молодежи здоровому питанию означает дать им реальное понимание, что такое пища, ее функции и влияния на здоровье. Они часто склонны следовать нездоровой моде, образу жизни и пищевым убеждениям. Девочки, например, склонны следовать диетам, прочитанным в газетах, журналах, которые часто исключают очень важные продукты, такие как мясо и рыба, и почти не бывают сбалансированными и адаптированными к индивидуальным потребностям. Диета, если она необходима, всегда индивидуальна и должна составляться медицинским специалистом или диетологом. С другой стороны, студенты часто потребляют большое количество мяса или яиц, фастфуд (бутерброды, жареную пищу, напитки с сахаром и т. д.) и мало фруктов и овощей. Следствием этого может быть увеличение веса и риск повышения уровня холестерина в крови. Ожирение и расстройства пищевого поведения — две стороны одной медали и того и другого можно избежать, если правильно осведомить молодежь в вопросах питания.

Проблема тела, его эволюции в новом обличье влечет за собой клубок неопределенностей, связанных также с тем, что эти изменения застают нас врасплох. Кроме того, впервые мы действительно боимся осуждения окружающих по поводу нашего телосложения. Мальчики и девочки по-разному переживают эти изменения, но природа дискомфорта общая: возникает страх потери контроля над телом. Мы находимся под влиянием диктата других людей, часто путая правильную цель (быть в форме и гармонии) с более опасными целями, которые могут даже привести к развитию не здоровых отношений с едой и серьезным нарушениям, приводящим к болезням. В моменты дисбаланса с нашей личности мы часто либо сильно худеем, либо набираем вес

Чувство дискомфорта из-за своего тела — это проблема, которая только на первый взгляд легко решается, поскольку необходимо не только изменить определенные привычки, но и принять свой дискомфорт, признать его и преобразовать в энергию, чтобы сбалансированно улучшить свое состояние. Это то, что невозможно сделать самостоятельно: требуется консультация врача и поддержка семьи, особенно в самых серьезных ситуациях, то есть тех, которые связаны с полноценным расстройством, а не просто с несколькими лишними килограммами. Девочки наиболее уязвимы, но и мальчики часто не знают, как справиться с этими проблемами. Последние данные по ожирению неутешительны. В такой запутанной ситуации очень легко прибегнуть к диете «сделай сам», избегая разговоров об этом, замыкаясь в себе. Вместо этого, первый шаг — понять, почему у вас негативные отношения с едой, и поняв это, изменить те вредные привычки, которые не позволяют совершить качественный скачок и быть счастливым [3, с.134].

Противоположностью проблемы ожирения является проблема анорексии, которая, также представляет собой очень серьезный дисбаланс питания своего рода медленное самоубийство, которое ведет к полному разрушению организма. Это трясина, потому что это отказ от жизненной энергии, которую мы должны отдавать своему телу. Если у страдающего ожирением нет сил изменить ситуацию начать путь к более здоровому телу, то в случае анорексии железная воля к похудению есть, но она стала смертельной в ужасающем смысле. Люди обращаются за лечением, но часто не замечают более глубоких мотивов, которые спровоцировали эту извращенную диету [4, с. 112].

В нашем колледже был проведен опрос, в котором участвовало 480 студентов, с целью выяснить их отношение к диетам и тому, как они влияют на здоровье. Было выяснено, что 44% девушек и 24% юношей соблюдают диету по следующим причинам: избыточный вес — 48%, различные патологии органов и систем (ЖКТ, сердечнососудистые заболевания и т. д.) — 35%, стремление к современным стандартам красоты — 17%.

Диеты различных культур включают или исключают конкретные продукты питания. Выбор рациона питания значительно влияет на здоровье человека. Наиболее распространенные виды диет:

1. Рациональная диета. Применяется на основе полноценного питания с содержанием всех питательных веществ, необходимых для укрепления здоровья.

2. Лечебная диета. Ее профилактическое значение состоит в том, что она препятствует переходу острых заболеваний в хронические.

2.1. Медицинская диета (столы). Традиционную номерную систему используют при определенных заболеваниях (язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, ожирение, сахарный диабет, инфекционные заболевания и т. д.).

3. Безуглеводная диета заключается в высоком содержании белка, но в низком — углеводов и жиров.

4. Немедицинские диеты подразделяются:

а) Гречневая диета — состоит из гречневой крупы и кефира.

б) Диета Протасова — употребление молочной продукции и сырых овощей.

в) Диета Филатова — позволяет сбросить лишний вес и сохранить мышцы в кратчайшие сроки.

г) Кремлёвская диета — употребление пищи с минимальным содержанием углеводов.

д) Японская диета — отказ от соли, сахара, спиртных напитков, мучных и кондитерских изделий [7, с.54].

Большинство студентов отдают предпочтение немедицинским диетам (65%), и малое количество опрошенных следуют врачебным рекомендациям (35%). Данные, полученные в ходе анкетирования, показали нам стремление студентов к красоте тела и здоровью организма в целом. Так при диете только у 46% опрошенных наблюдалось снижение веса, у 30% происходило обострение хронических заболеваний и у 24% не наблюдалось ни каких изменений. Данные показывают, что студенты не выдерживают нормальных сроков диет, 66% соблюдают диету 1–2 недели и ждут сразу результатов. При этом 45% испытывали стресс, у 26% наблюдались круги под глазами, бледность, 25% испытывали усталость и только 4% были удовлетворены своим состоянием. Следует так же отметить, что 70% опрошенных в течение 1–2 недель набрали вес, который они сбросили во время диеты. Также отмечается, что студенты (78%) положительно относятся к правильному питанию.

В результате опроса выяснилось, что в столовые ходит большинство (67%) студентов, которые довольны качеством еды и их стоимостью, а также (27%) студентов на перемене посещают продуктовые магазины, где покупают фастфуд, сладости и напитки с большим содержанием сахара. И только 4% студентов берут еду с собой, включая фрукты. Следует отметить, что есть студенты, которые ни разу не посетили столовую (2%). Интересными оказались факты, что мясные продукты 10–12 раз в месяц употребляют 58% студентов, и только 6% студентов каждый день получают молочные продукты, а отсутствие в рационе белков животного происхождения может привести к развитию эндокринных нарушений.

Употребление вредных продуктов является распространённым среди молодежи. Примерно 88% студентов ежедневно употребляют фастфуд, и только 10% — пару раз в неделю. «Вредные» продукты не употребляют только — 2%. Многие из опрошенных, имеют диспепсические расстройства, которые появились после поступления в колледж (40%). Из них в анамнезе имели патологию желудочно-кишечного тракта, у 134 человек хронический гастрит, у 35 человек хронический панкреатит, а у 21 признают дискинезия желчевыводящих путей. Более половины (62%) студентов несбалансированность своего рациона, объясняют нехваткой времени на регулярный приём пищи и ее ежедневное приготовление.

В конечном счете, отношения с едой — это не просто прием пищи. Это нечто большее, и связано оно с нашим внутренним «я». Поэтому, перестраивая свой рацион в сторону разнообразия и здоровой пищи, мы также должны заново открыть для себя здоровые отношения с самим собой. Правильное питание — одно из самых больших удовольствий в нашей повседневной жизни. Мы должны всегда быть бдительными и

знать, как сбалансировано, наслаждаться хорошими вещами на наших тарелках. Будучи студентом, вы должны правильно питаться, чтобы подпитывать свой организм в очень напряженный период вашей жизни: время занятий, учебы и работы. Здоровое питание означает нормальный баланс белков, жиров и углеводов в виде полезных продуктов. При анализе данных по режиму дня и продолжительности сна было обнаружено, что 85% юношей и больше половины девушек не соблюдают режимы дня, не выполняют физические упражнения и утреннюю зарядку. Большинство из них жаловались на недостаточный и беспокойный сон.

Проведенное исследование показало, что большинство студентов питаются не оптимально, в рационе отсутствует необходимое количество белка, овощей и фруктов, особенно в зимнее время. Многие студенты жалуются на нехватку денег и времени на приготовление пищи. Только треть опрошенных студентов не имеет патологии со стороны органов пищеварения. Студенты не имеют четкого представления, что такое диета, для чего она нужна и как ее соблюдать, зачастую это самовольные порывы, без консультации врача и глупое следование моде влекущее за собой целый ряд последствий. По результатам исследования были разработаны рекомендации по работе столовой, которые предлагают ввести в рацион питания рыбу, и разнообразить ассортимент овощных салатов, исключить из меню жареные пирожки и увеличить время работы столовой. Администрации рекомендовано следить за ценами. Социальному педагогу рекомендовано контролировать питание льготников. Очень важно продвигать образовательные программы, направленные на объяснение того, каким должно быть правильное питание.

Список литературы

1. Авдееenko, А. А. Правильное питание / А. А. Авдееenko, И. Г. Ерёмин / Вестник наук. — 2019. — №12 (21). — Том 2. — С. 6 — 8. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pravilnoe-pitanie> (дата обращения: 21.02.2023).
2. Денисова, Г. С. Пути совершенствования организации рационального питания студентов / Г. С. Денисова, Л. А. Березуцкая // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2017. — №1 (4). — С. 73–84. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/puti-sovershenstvovaniya-organizatsii-ratsionalnogo-pitaniya-studentov> (дата обращения: 21.02.2023).
3. Иваненков, С. П. Социализация молодежи: проблемы и перспективы / С. П. Иваненков. — Москва: Издатель, 2012. —С. 186.
4. Николаев, Д. Н. Молодость и здоровье / Д. Н. Николаев. — Тирасполь: Прогрес, 2020. —С. 136.
5. Оганян, К. М. Социологический анализ здорового образа жизни студентов / К. М. Оганян, К. К. Оганян / Социология и право. — 2019. — №1 (43). — С. 17–30.
6. Ромашов, А. Ю. Актуальность проблемы неправильного питания современного студента / А. Ю. Ромашов, Ю. А. Кошпарова // Здоровье человека, те-

рия и методика физической культуры и спорта. — 2020. — № 2 (18). — С. 77–83. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnost-problemy-nepravilnogo-pitaniya-sovremennogo-studenta> (дата обращения: 21.02.2023).

7. Харевич, Т. В. Рациональное питание: методические рекомендации: методическое пособие / Т. В. Харевич. — Минск : РИПО, 2010. — С. 64.

РАЗВИТИЕ МОТИВАЦИИ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ БИОЛОГИИ

Индейкина Ольга Сергеевна,

SPIN-код: 9522-6114, доцент, кафедра естественнонаучного образования, Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева; 428000, г. Чебоксары, К. Маркса, д. 38; indeykinaolga@mail.ru

Ключевые слова: здоровый образ жизни, формирование здорового образа жизни, здоровье школьников, школьники, биология, методика преподавания биологии, методика биологии в школе, уроки биологии, мотивационная сфера, культура здоровья.

Аннотация. Работа посвящена экспериментальному изучению развития мотивации к формированию здорового образа жизни обучающихся на уроках биологии. Биология как учебная дисциплина позволяет сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и необходимые для этого компетенции.

Наше исследование показало, что большинство учащихся 8 класса имеет средний и низкий уровень знаний о здоровом образе жизни, при этом детей практически не интересуют данные вопросы. Соответственно это говорит о низком уровне мотивации к формированию здорового образа жизни у подростков. Нами разработана и опробована программа по развитию мотивации к формированию здорового образа жизни обучающихся на уроках биологии. Показана эффективность данной программы.

DEVELOPMENT OF MOTIVATION TO FORM A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS IN BIOLOGY LESSONS

Indeikina Olga Sergeevna,

Associate Professor, Department of Science Education, Chuvash State Pedagogical University; Russia, Cheboksary

Keywords: healthy lifestyle, formation of a healthy lifestyle, health of schoolchildren, schoolchildren, biology, methods of teaching biology, methods of biology at school, biology lessons, motivational sphere, culture of health.

Abstract. The work is devoted to an experimental study of the development of motivation for the formation of a healthy lifestyle in biology classes.

Biology as an academic discipline allows you to form a sustainable motivation for a healthy lifestyle and the necessary competencies for this.

Our study showed that the majority of 8th grade students have an average and low level of knowledge about a healthy lifestyle, while children are practically not interested in these issues. Accordingly, this indicates a low level of motivation for the formation of a healthy lifestyle in adolescents. We have developed and tested a program for the development of motivation for the formation of a healthy lifestyle for students in biology lessons. The effectiveness of this program is shown.

Согласно Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации», охрана здоровья учащихся включает в себя обучение основным навыкам здорового образа жизни.

Результаты освоения основных разделов общеобразовательной программы по биологии направлены на формирование и развитие у обучающихся ценностей здорового образа жизни.

Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни необходимо начинать с процесса развития мотивации здоровья.

Мотивация к формированию здорового образа жизни ориентирована на создание целостной системы побуждений в разных сферах жизнедеятельности с позиции ценности здоровья. Данная система побуждений включает в себя мотивы, интересы, потребности, стремления и идеалы. Развитие мотивации к здоровому образу жизни направлено на осмысление учащимися значимости здоровья. Мотивация оказывает влияние на сохранения нравственного, физического и психического здоровья.

Сегодня в современных условиях можно наблюдать и ухудшение здоровья детей школьного возраста. Основной причиной ухудшения здоровья является наследственность, окружающая среда, а также образ жизни.

Здоровый образ жизни представляет собой систему ценностного отношения учащихся к поддержанию здоровья, а также усвоение основных правил здорового образа жизни и применение их на практике. Учащиеся должны овладеть знаниями по вопросу здорового образа жизни [5].

Цель исследования — разработка и реализация программы по развитию мотивации к формированию здорового образа жизни обучающихся на уроках биологии.

Исследование проводилось на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 41 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Чебоксары Чувашской Республики.

В эксперименте принимали участие 20 обучающихся, в возрасте 14–15 лет.

Исследование включало несколько этапов (констатирующий, формирующий и контрольный).

Цель констатирующего этапа — это определение уровня мотивации к здоровому образу жизни у учащихся 8 класса на уроках биологии.

Для исследования уровня мотивации к формированию здорового образа жизни были использованы три методики: «Что вы знаете о здоровом образе жизни» Г. А. Радомана; «Образ жизни» О. И. Моткова; «Что мешает мне вести здоровый образ жизни» В. Д. Пурина.

Методика «Что вы знаете о здоровом образе жизни» Г. А. Радомана направлена на выявления уровня знаний о здоровом образе жизни. Результаты приведены на рисунке 1.

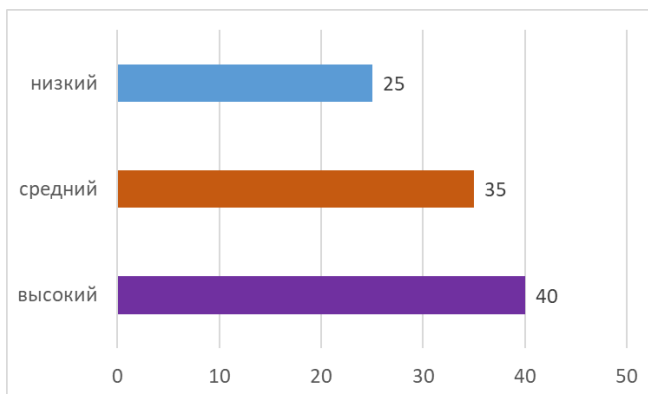


Рис. 1. Уровень знаний о здоровом образе жизни (%) по методике «Что вы знаете о здоровом образе жизни» Г. А. Радомана на констатирующем этапе эксперимента

Из рисунка 1 видно, что большинство учащихся имеют средний и низкий уровень знаний о здоровом образе жизни (35 % и 25 %, соответственно).

Методике «Образ жизни» О. И. Моткова направлена на изучение уровня выраженности силы интересов к адаптивно необходимым занятиям и уровня гармоничности образа жизни.

Распределение испытуемых по уровням интереса к занятиям по здоровому образу жизни представлено на рисунке 2.

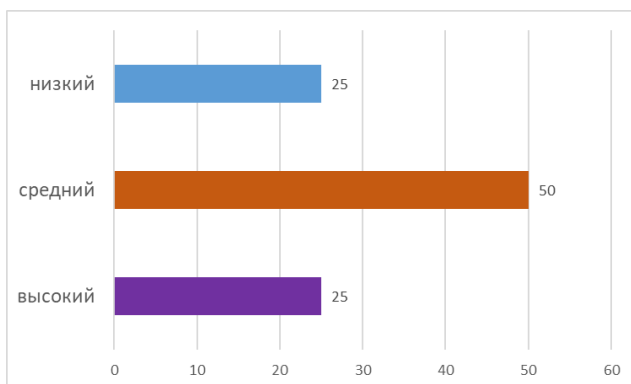


Рис. 2. Распределение испытуемых по уровням интереса к занятиям по здоровому образу жизни (%) по методике «Образ жизни» О. И. Моткова на констатирующем этапе эксперимента

Из рисунка 2 видно, что для большинства обучающихся характерен средний и низкий уровень интереса к занятиям по здоровому образу жизни (25 % и 50 %, соответственно). Поэтому задача педагога повысить интерес на занятиях по биологии.

Распределение обучающихся по уровням развития гармоничности образа жизни представлено на рисунке 3.

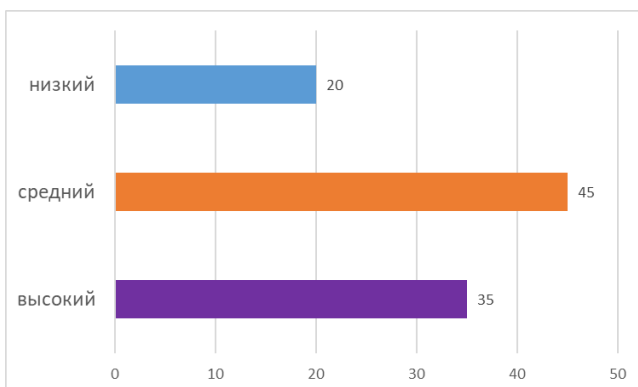


Рис. 3. Распределение обучающихся по уровням развития гармоничности образа жизни (%) по методике «Образ жизни» О. И. Моткова на констатирующем этапе эксперимента

Рисунок 3 свидетельствует о том, что большинство обучающихся имеют средний и низкий уровень развития гармоничности образа жизни (45 % и 20 %, соответственно).

Методика «Что мешает мне вести здоровый образ жизни» В. Д. Пурина направлена на выявление уровня помех по ведению здорового образа жизни. Результаты представлены на рисунке 4.

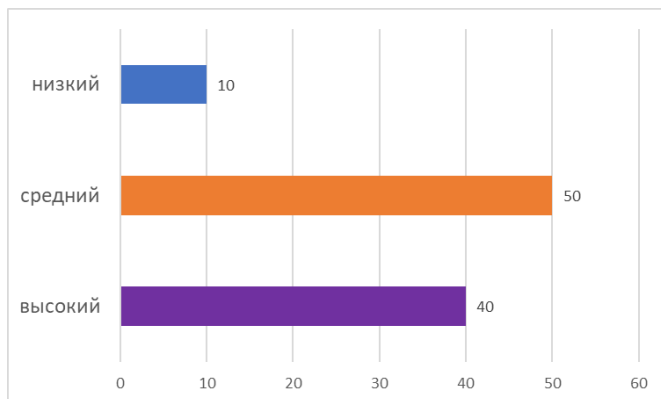


Рис. 4. Распределение испытуемых по уровням помех по ведению здорового образа жизни на констатирующем этапе эксперимента

Из рисунка 4 видно, что для большинства обучающихся характерен средний и низкий уровень помех по ведению здорового образа жизни (50 % и 10 %).

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что почти половина обучающихся имеет низкие результаты по каждой методике и это говорит о слабой мотивации к ведению здорового образа жизни.

Для того чтобы повысить мотивацию обучающихся к формированию здорового образа жизни на формирующем этапе эксперимента была разработана и апробирована программа по развитию мотивации к формированию здорового образа жизни обучающихся на уроках биологии.

Программа по развитию мотивации к формированию здорового образа жизни включала в себя проведение 10 уроков с применением различных упражнений по формированию мотивации к здоровому образу жизни. Занятия построены таким образом, чтобы учащиеся постоянно находились в активном состоянии, предполагается смена видов деятельности. Продолжительность уроков 45 минут.

Упражнения включают в себя пропаганду здорового образа жизни через: игровые приемы, элементы шоковой терапии с использованием

фотографий, рассказов, фильма и проведением физкультминуток с обязательным обоснованием цели их проведения.

Целью контрольного этапа эксперимента явилось проведение оценки эффективности работы, направленной на развитие мотивации к ведению здорового образа жизни у обучающихся на уроках биологии. Повторная диагностика происходила с использованием тех же методик, по которым обучающиеся тестировались на констатирующем этапе эксперимента.

Итоги повторного анкетирования по методике «Что вы знаете о здоровом образе жизни» Г. А. Радомана приведены на рисунке 5.

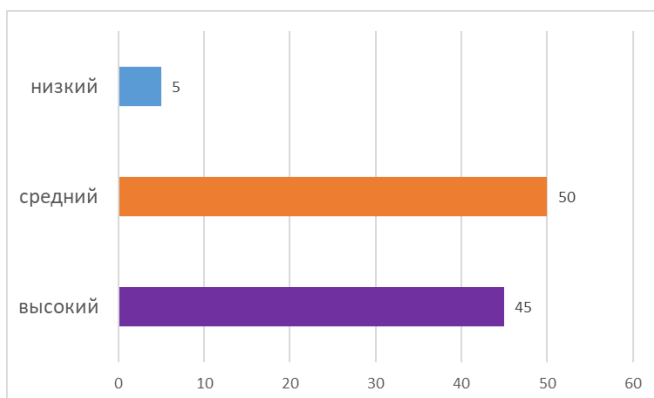


Рис. 5. Уровень знаний о здоровом образе жизни (%) по методике «Что вы знаете о здоровом образе жизни» Г. А. Радомана на контрольном этапе эксперимента

Из рисунка 5 видно, что большинство учащихся имеют высокий и средний уровень знаний о здоровом образе жизни (50 % и 40 %, соответственно). Сравнительный анализ уровня знаний обучающихся о здоровом образе жизни на констатирующем и контрольном этапах эксперимента свидетельствует о положительной динамике: процент обучающихся с высоким уровнем знаний увеличился на 10 %, со средним уровнем знаний на 5 %, а процент обучающихся с низким уровнем знаний снизился соответственно на 15 %.

Результаты повторного анкетирования по методике «Образ жизни» О. И. Моткова представлены на рисунках 6 и 7.

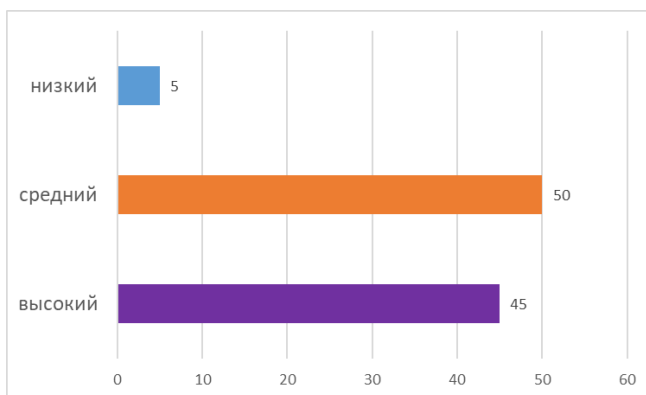


Рис. 6. Распределение испытуемых по уровням интереса к занятиям по здоровому образу жизни (%) по методике «Образ жизни» О. И. Моткова на контрольном этапе эксперимента

Из рисунка 2 видно, что для большинства обучающихся характерен средний и высокий уровень интереса к занятиям по здоровому образу жизни (50 % и 45 %, соответственно). Сравнительный анализ уровня интереса к занятиям по здоровому образу жизни на констатирующем и контрольном этапах эксперимента свидетельствует о положительной динамике: процент обучающихся с высоким уровнем интереса увеличился на 20 %, а процент обучающихся с низким уровнем интереса снизился соответственно на 20 %.

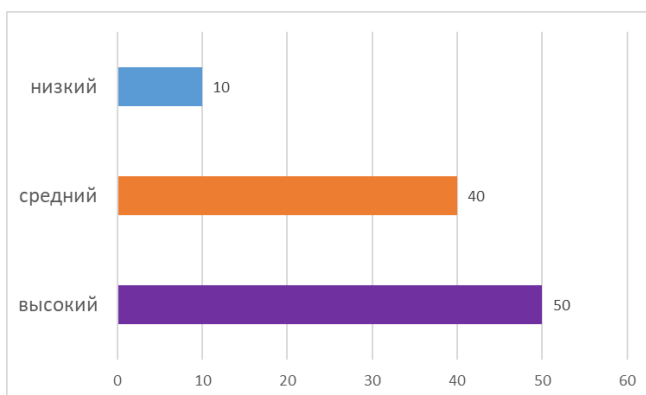


Рис. 7. Распределение обучающихся по уровням развития гармоничности образа жизни (%) по методике «Образ жизни» О. И. Моткова на контрольном этапе эксперимента

На контрольном этапе эксперимента анализ полученных результатов свидетельствует о том, что большинство обучающихся имеют высокий и средний уровень развития гармоничности образа жизни (50 % и 40 %, соответственно). Сравнительный анализ уровня развития гармоничности образа жизни на констатирующем и контрольном этапах эксперимента свидетельствует о положительной динамике: процент обучающихся с высоким уровнем развития гармоничности образа жизни увеличился на 15 %, а процент обучающихся со средним и низким уровнем развития гармоничности образа жизни снизился соответственно на 5 % и 10 % соответственно.

Итоги повторного анкетирования по методике «Что мешает мне вести здоровый образ жизни» В. Д. Пурина представлены на рисунке 8.

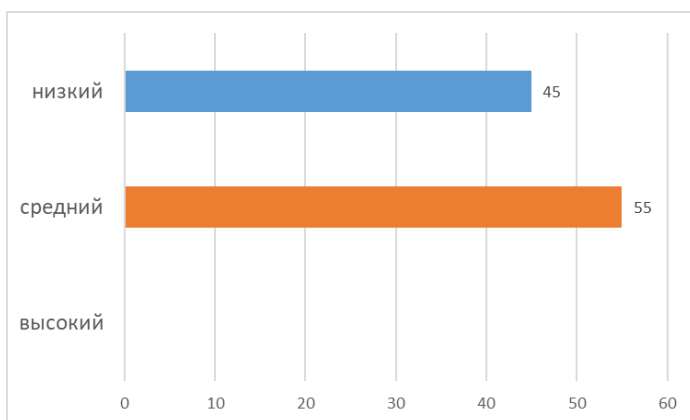


Рис. 8. Распределение испытуемых по уровням помех по ведению здорового образа жизни (%) на контрольном этапе эксперимента

Из рисунка 8 видно, что для обучающихся характерен средний и низкий уровень помех по ведению здорового образа жизни (55 % и 45 % соответственно). Сравнительный анализ уровня помех по ведению здорового образа жизни на констатирующем и контрольном этапах эксперимента свидетельствует о положительной динамике: процент обучающихся с высоким уровнем помех по ведению здорового образа жизни снизился на 40 %, а процент обучающихся со средним и низким уровнем помех по ведению здорового образа жизни увеличился соответственно на 5 % и 35 % соответственно.

Таким образом, основываясь на результаты, полученные нами в ходе проведенного эксперимента, можно сделать выводы о том, что уровень развития мотивации к формированию здорового образа жизни увеличился, что доказывает эффективность разработанной программы.

Список литературы

1. Бабич, Э. А. Муниципальное образование: инновации и экспериментеализация программы «Здоровье» как средство повышения мотивации к здоровому образу жизни у участников образовательного процесса / Э. А. Бабич, А. А. Корякова // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. — 2012. — № 2. — С. 55–60.
2. Ворощенко, В. Е. Психолого-педагогические условия формирования мотивации учащихся на здоровый образ жизни / В. Е. Ворощенко // Наука. Инновации. Технологии. — 2009. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskie-usloviya-formirovaniya-motivatsii-uchaschihsya-na-zdorovyy-obraz-zhizni> (дата обращения: 18.03.2023).
3. Дербенева, Е. П. Здоровьесберегающая и здоровьесформирующая среда в современном образовательном учреждении / Е. П. Дербенева // Эксперимент и инновации в школе. — 2014. — № 6. — С. 60–65. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberegayuschaya-i-zdovieformiruyushchaya-sreda-v-sovremen-nom-obrazovatelnom-uchrezhdenii> (дата обращения: 18.03.2023).
4. Ефремова, М. Д. Формирование и развитие мотивации к здоровому образу жизни у обучающихся в школьном курсе биологии (на примере раздела «Человек и его здоровье») / М. Д. Ефремова, Р. П. Софронов // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. — 2021. — № 4 (93). — С. 174–176. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-i-razvitie-motivatsii-k-zdorovomu-obrazu-zhizni-u-obuchayuschihsya-v-shkolnom-kurse-biologii-na-primere-razdela> (дата обращения: 18.03.2023).
5. Индейкина, О. С. Формирование здорового образа жизни обучающихся на уроках биологии / О. С. Индейкина, В. Ю. Котлова // Теоретические и прикладные аспекты естественнонаучного образования : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Чебоксары, 19 мая 2022 года / Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева; ответственный редактор О. С. Индейкина. — Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, 2022. — С. 220–223.
6. Лукина, С. А. Идея формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни в практике биологического образования / С. А. Лукина // Международный научно-исследовательский журнал. — 2017. — №10 (64). — С. 31–33. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ideya-formirovaniya-tsennostnogo-otnosheniya-k-zdorovomu-obrazu-zhizni-v-praktike-biologicheskogo-obrazovaniya> (дата обращения: 18.03.2023).
7. Слободчикова, Т. В. Здоровьесберегающие технологии на уроках биологии / Т. В. Слободчикова // Наука, техника и образование. — 2014. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberegayushchie-tehnologii-na-urokah-biologii-1> (дата обращения: 18.03.2023).

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Ионова Анна Сергеевна,

студентка, медико-профилактический факультет, Воронежский государственный медицинский университет им. Н. Н. Бурденко; 394036, г. Воронеж, ул. Студенческая, д. 10; Vasileva.Mariy1989@yandex.ru

Мелихова Екатерина Петровна,

SPIN-код: 2342-4569, кандидат медицинских наук, доцент, Воронежский государственный медицинский университет им. Н. Н. Бурденко; 394036, г. Воронеж, ул. Студенческая, д. 10

Скребнева Анна Владимировна,

SPIN-код: 1605-3929, кандидат медицинских наук, доцент, Воронежский государственный медицинский университет им. Н. Н. Бурденко; 394036, г. Воронеж, ул. Студенческая, д. 10

Васильева Мария Васильевна,

SPIN-код: 5441-2690, ассистент, Воронежский государственный медицинский университет им. Н. Н. Бурденко; 394036, г. Воронеж, ул. Студенческая, д. 10

Журавлева Ирина Валерьевна,

ассистент, Воронежский государственный медицинский университет им. Н. Н. Бурденко; 394036, г. Воронеж, ул. Студенческая, д. 10

Ключевые слова: здоровье детей, физическое воспитание, физическое развитие, здоровый образ жизни, формирование здорового образа жизни, подростки, укрепление здоровья, физическая культура, спорт.

Аннотация. Физическое воспитание играет определяющую роль в формировании здорового образа жизни. Для того чтобы дети росли здоровыми, необходимо правильное физическое воспитание, а также соблюдение здорового образа жизни. Как показывают исследования отечественных и зарубежных авторов, одним из мощных средств профилактики и укрепления здоровья растущего организма детей, являются занятия массовыми видами спорта, физической культурой в различных ее формах и сочетаниях, в том числе рекреационной, которые не требуют больших материальных затрат, но при правильной методике проведения занятий дают человеку здоровье, а, следовательно, уверенность и оптимизм в достижении поставленных им в жизни целей.

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN FORMING A HEALTHY LIFESTYLE FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS

Ionova Anna Sergeevna,

Student, Faculty of Preventive Medicine, Voronezh State Medical University named after N.N. Burdenko; Voronezh, Russia

Melikhova Ekaterina Petrovna,

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Voronezh State Medical University named after N.N. Burdenko; Voronezh, Russia

Skrebneva Anna Vladimirovna,

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Voronezh State Medical University named after N.N. Burdenko; Voronezh, Russia

Vasilyeva Maria Vasilievna,

Assistant, Voronezh State Medical University named after N.N. Burdenko; Voronezh, Russia

Zhuravleva Irina Valerievna,

Assistant, Voronezh State Medical University named after N.N. Burdenko; Voronezh, Russia

Keywords: children's health, physical education, physical development, healthy lifestyle, healthy lifestyle formation, adolescents, health promotion, physical education, sports.

Abstract. Physical education plays a decisive role in the formation of a healthy lifestyle. In order for children to grow up healthy, proper physical education is necessary, as well as maintaining a healthy lifestyle. As studies by domestic and foreign authors show, one of the powerful means of preventing and strengthening the health of a growing organism of children is mass sports, physical culture in its various forms and combinations, including recreational, which do not require large material costs, but with the right Methods of conducting classes give a person health, and, consequently, confidence and optimism in achieving their goals in life.

Физическое воспитание — это организованной процесс воздействия на человека физических упражнений и факторов природы, с целью сохранения и укрепления здоровья.

Для детей и подростков физические упражнения и закаливание служат важным элементом воспитания здорового, гармонично развитого ребенка, способного легко адаптироваться к новым условиям [4, с. 25].

Основными задачи физического воспитания являются укрепление здоровья, улучшение физического развития, повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды, фор-

мирование основных двигательных навыков, развитие выносливости, закаленности организма, воспитание дисциплинированности, активности.

Основы физического воспитания должны закладываться в детстве. Детский возраст характеризуется пластичностью функций центральной нервной системы и легкостью условно-рефлекторных связей, поэтому дети легко усваивают новые двигательные акты. Физическое воспитание способствует гармоничному развитию организма, укреплению суставно-связочного аппарата, усилению обмена веществ, развитию нервной системы, улучшению физического развития, повышению сопротивляемости организма.

Физическое воспитание играет значимую роль в профилактике неспецифических хронических заболеваний [2, с. 65].

Правильно построенное физическое воспитание основано на тренировке организма. Тренировка — это процесс систематических упражнений, который служит основой для развития двигательных навыков и закаливания организма. В результате тренировки вырабатывается тренированность организма — состояние, которое характеризуется прогрессивными функциональными и структурными изменениями, образующимися под влиянием повторяющейся мышечной работы или закаливающих процедур.

Процесс тренировки оказывается успешным при соблюдении основных принципов физического воспитания:

1. Индивидуальный подход с учетом состояния здоровья и физического развития.
2. Систематичность (обусловлена условно-рефлекторным характером ответных реакций организма на физические упражнения и закаливающие процедуры)
3. Постепенный переход от малых нагрузок к большим вырабатывает тренированность и не вызывает перенапряжения организма.
4. Комплексность, т. е. одновременное использование разных форм и средств физического воспитания, закаливающих процедур с учетом возраста и пола, уровня физической подготовленности ребенка.
5. Оптимальные гигиенические условия для проведения физического воспитания.
6. Положительная эмоциональная настроенность, при которой быстрее и легче вырабатываются положительные условные связи.

Физическое воспитание включает в себя:

1. Развитие двигательных навыков и координации движений, достигаемое различными средствами (физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми, спортом, прогулками, экскурсиями, утренней гимнастикой, уроками физической культуры и др.).

2. Акаливание организма путем естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды.

Физиологическая сущность физических упражнений заключается в постепенном и последовательном формировании двигательных навыков, основанных на формировании сложных условно-рефлекторных связей.

Разнообразные виды физических упражнений оказывают неодинаковое действие на различные физические качества или стороны работоспособности, одни увеличивают выносливость, другие — силу мышц, третьи — ловкость и т. д. С возрастом максимальная частота движений повышается. Ловкость движений наиболее заметно усиливается в возрасте от 7 до 10 лет. Сила разных мышечных групп развивается в различные возрастно-половые периоды, но способность детей воспроизводить заданную величину мышечного напряжения повышается только с 11 до 16 лет [3, с. 66].

Двигательная активность при приобретении навыков основных видов движений (ходьба, бег, прыжки) с возрастом усиливается. Этот процесс носит поступательный, но неравномерный характер, зависящий от пола детей.

При недостаточности двигательной активности развивается гипокения, в результате которой могут возникать различные морфофункциональные изменения в организме: развитие астенического синдрома, снижение функциональных возможностей, нарушение деятельности опорно-двигательного аппарата [7, с. 10].

Двигательная активность в пределах гигиенических норм, как и вся система физического воспитания, увеличивает резистентные силы организма, снижает неспецифическую заболеваемость. Правильно организованное физическое воспитание способствует гармоничному развитию детей и подростков, повышению уровня умственной и физической работоспособности.

Средствами физического воспитания служат физические упражнения, подвижные, спортивные игры, естественные движения, воздушные, солнечные ванны, водные процедуры [6, с. 63].

Список литературы

1. Бакико, И. В. Проблема предупреждения вредных привычек у школьников в психолого-педагогической литературе / И. В. Бакико // Наука, техника и образование. — 2016. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-preduprezhdeniya-vrednyh-privyчек-u-shkolnikov-v-psihologo-pedagogicheskoy-literature> (дата обращения: 10.03.2023).
2. Жданова, Л. А. Основы формирования здоровья детей / Л. А. Жданова. — Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2017. — 416 с.
3. Крукович, Е. В. Состояние здоровья детей и определяющие его факторы / Е. В. Крукович. — Владивосток : Медицина ДВ, 2018. — 213 с.

4. Кучма, В. Р. Основы формирования здоровья детей: учебник / В. Р. Кучма. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. — 315 с.
5. Панов, Е. В. К вопросу профилактики асоциальных проявлений среди детей и молодежи средствами физической культуры и спорта / Е. В. Панов, К. М. Ашарова // Ученые записки Казанского юридического института МВД России. — 2021. — Том 6. — № 2 (12). — С. 346–349.
6. Попов, В. И. Здоровье учащейся молодежи: подходы к оценке и совершенствованию / В. И. Попов, Е. Н. Колесникова, Т. Н. Петрова. — Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья, 2014. — С. 60–63.
7. Пронюшкина, Т. Г. Формирование у школьников здорового образа жизни в условиях общеобразовательного учреждения. Современные исследования социальных проблем [Электронный научный журнал] / Т. Г. Пронюшкина, О. Н. Уколова. — 2018. — Т. 9 (1). — URL: <http://journal-s.org/index.php/sisp/article/view/10611> (дата обращения: 10.03.2023).

АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ И СПОРТ КАК ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ МЕРА

Израелян Марине Геворговна,

студентка, Волгоградский институт управления — филиал РАНХиГС; 400066, г. Волгоград, ул. Гагарина, д. 8; marina.israelyan@icloud.com

Научный руководитель:

Лаврентьева Елена Александровна,

SPIN-код: 6218-7280, старший преподаватель, кафедра физической и специальной подготовки, Волгоградский институт управления — филиал РАНХиГС; 400066, г. Волгоград, ул. Гагарина, д. 8

Ключевые слова: аддиктивное поведение, аддикции, подростки, спорт, физическая культура, профилактика аддиктивного поведения, профилактические мероприятия.

Аннотация. В настоящей статье рассматривается понятие аддиктивного поведения.

Под профилактикой аддиктивного поведения в настоящее время понимается комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, направленных на предотвращение распространения и употребления психоактивных веществ, а также предупреждения развития и ликвидацию негативных личностных, социальных и медицинских последствий нарушенного поведения.

При планировании профилактической работы с подростками необходимо ориентироваться следующие принципы: системность (предполагает работу со всеми лицами, окружающими подростка); дифференцированность (предполагает разделение подростков в зависимости от возраста, пола и иных характеристик); универсальность (предполагает единство мер по отношению ко всем видам аддиктивного поведения); личная заинтересованность участников и добровольность. Определяются наиболее эффективные меры профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте. Показана роль спорта в профилактике аддиктивного поведения.

ADDICTIVE BEHAVIOR IN ADOLESCENCE AND SPORTS AS A PREVENTIVE MEASURE

Israelyan Marine Gevorgovna,

Student, Volgograd Institute of Management — branch of the RANEPa; Russia, Volgograd

Scientific adviser:

Lavrentieva Elena Alexandrovna,

Senior Lecturer, Department of Physical and Special Training, Volgograd Institute of Management — branch of the RANEPa; Russia, Volgograd

Keywords: addictive behavior, addictions, adolescents, sports, physical education, prevention of addictive behavior, preventive measures.

Abstract. This article discusses the concept of addictive behavior.

Prevention of addictive behavior is currently understood as a set of social, educational and medical and psychological measures aimed at preventing the spread and use of psychoactive substances, as well as preventing the development and eliminating the negative personal, social and medical consequences of disturbed behavior.

When planning preventive work with adolescents, it is necessary to focus on the following principles: consistency (involves working with all persons surrounding the adolescent); differentiation (involves the separation of adolescents depending on age, gender and other characteristics); universality (assumes the unity of measures in relation to all types of addictive behavior); personal interest of the participants and voluntariness. The most effective measures for the prevention of addictive behavior in adolescence are determined. The role of sports in the prevention of addictive behavior is shown.

Современное общество живет в веке информационных технологий и открытого доступа к любому виду информации. Безусловно, такое положение дел имеет большое количество плюсов, однако наряду с ними, для современного общества наблюдается и ряд минусов. Особенно данное негативное влияние распространено на подростков и связано это, в первую очередь, с преобладанием у них эмоциональной сферы над разумом.

В настоящее время довольно актуальной является проблема аддиктивного поведения. Наблюдается тенденция к увеличению лиц с зависимым поведением, появляются новые виды зависимости. Это приводит к тому, что перед обществом встает потребность в разработке новых методов работы, направленных на профилактику аддиктивного поведения.

Аддиктивное поведение может проявляться как в непреодолимой тяге к еде, так и в форме наиболее распространенных и опасных видов дивиантного поведения: алкоголизм и наркомания.

Зависимостям подвержены как взрослые люди, так и подростки. Аддиктивное поведение в подростковом возрасте особенно опасное яв-

ление как для общества в целом, так и для каждого человека в отдельности.

Многие авторы приравнивают понятие аддиктивного поведения к зависимому поведению, однако на наш взгляд, эти понятия не являются тождественными. Всемирная организация здравоохранения определяет зависимость как состояние периодической или хронической интоксикации, вызываемое повторным употреблением естественного или синтетического вещества, разделяемое на психическую и физическую зависимость; иными словами, это болезнь [5, с. 462]. Термин «аддиктивное поведение» происходит от английского слова «addiction», обозначающего склонность, пагубную привычку, то есть аддиктивное поведение — это не болезнь, а нарушение поведения, в отличие от зависимости.

Но справедливости ради отметим, что в зарубежных исследованиях термин «аддикция» определяется как синоним слова «зависимость» соответственно аддиктивное поведение — зависимое поведение.

Термин «аддикция» (пристрастие, привязанность, увлечение, болезнь желания) стал получать распространение с начала XIX в. Известно, однако, что еще во времена Римской империи «аддикцией» называли пожелание, требование [4, с. 11].

Л. Б. Шнейдер определяет аддиктивное поведение как одну из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или видах деятельности, что сопровождается развитием интенсивных эмоций [7, с. 14].

Важно отметить, что аддиктивное поведение характеризуется наличием зависимости от объекта аддикции. Выделяют физическую и психическую зависимость.

Психическая аддикция «характеризуется овладевающим желанием или неодолимым влечением к употреблению психоактивного вещества, тенденцией к увеличению его дозы для достижения желаемого эффекта, при этом неприятие вещества вызывает психологический дискомфорт и тревогу [2, с. 35].

Физическая аддикция — «состояние, когда употребляемое вещество становится постоянно необходимым для поддержания нормального функционирования организма и включается в схему его жизнеобеспечения» [3, с. 7].

Основываясь на классификациях различных авторов, можно выделить две группы аддиктивного поведения: 1) поведение, связанное с употреблением веществ, изменяющих психическое состояние (алкоголь, наркотики, лекарственные препараты, токсические вещества); 2) патологическая вовлеченность в какие-то виды активности (азартные игры,

компьютер, переедание или голодание, работа, длительное прослушивание ритмичной музыки).

Подростковый возраст представляет собой начало переходного периода от детства к взрослому состоянию в жизни человека. Формирование аддиктивного поведения подростков вызвано наличием большого количества социальных, психологических, биологических, индивидуальных факторов. Ведущими поводами формирования аддиктивного поведения, на наш взгляд, является характер взаимоотношений подростка со сверстниками и семьей.

Важную роль на формирование личности играют первичные институты социализации: семья, школы и ближайшее окружение. На подростков значительное влияние оказывают сверстники. Люди подросткового возраста часто не могут отстоять свою позицию, им присуще подражание окружению, они часто совершают действия, противоречащие общепринятым нормам. Несовершеннолетние с легкостью пробуют все новое, что предлагают им товарищи, тем самым они реализуют свое стремление казаться взрослыми, влиться в компанию и т. д. Часто такие действия приводят к губительным последствиям для их организма, и являются причиной приобретения определенной зависимости. Это в свою очередь нарушает процесс гармоничного развития личности, усугубляет протекание возрастных кризисов, характерных для данного возраста, пагубно влияет на здоровье и образ жизни подростка.

Причины формирования зависимого поведения можно также найти в семье. Подростки, живущие и воспитывающиеся в семьях с положительным психологическим климатом, где царит любовь, доверие друг к другу, уважение, развиваются в будущем по траектории формирования социально-положительного типа личности [1, с. 52]. Иначе говоря, для таких подростков не характерно наличие аддиктивного поведения.

В семьях с отрицательным психологическим климатом, напряженной атмосферой, конфликтами и дефицитом положительных эмоций, обычно воспитываются дети наиболее склонные к зависимому поведению.

В настоящее время существует большое количество возможных мер профилактики аддиктивного поведения подростков, а также много трудов, посвященных данной теме.

Под профилактикой аддиктивного поведения в настоящее время понимается комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, направленных на предотвращение распространения и употребления психоактивных веществ, а также предупреждения развития и ликвидацию негативных личностных, социальных и медицинских последствий нарушенного поведения.

При планировании профилактической работы с подростками необходимо ориентироваться следующие принципы: системность (предполагает работу со всеми лицами, окружающими подростка); дифференцированность (предполагает разделение подростков в зависимости от возраста, пола и иных характеристик); универсальность (предполагает единство мер по отношению ко всем видам аддиктивного поведения); личная заинтересованность участников и добровольность.

Для того чтобы успешно предотвратить аддиктивное поведение в подростковом возрасте, необходимо учитывать все сферы: друзья, семья, образовательная среда, общественная жизнь.

Мероприятия по профилактике аддиктивного поведения можно разделить на две группы: 1) общегосударственные меры, которые представлены системой запретов и ограничений на рекламу и использование поверхностно-активных веществ; 2) прямая работа с населением, в частности с подростками.

Также выделяют первичные, вторичные, третичные меры профилактики аддиктивного поведения. Недопущение вовлечения подростков в любые формы аддикции является задачей первичной профилактики. В рамках данных мер проводятся мероприятия по информированию о последствиях зависимостей, работу средств массовой информации, приобщение подростков к активной деятельности, повышение интереса к спортивным секциям, школам искусств, а также проведение курсов лекций в образовательных учреждениях и многое другое.

Комплекс мер по выявлению уже начавшегося аддиктивного поведения (может проявляться в начале употребления психотропных веществ, алкоголя и т.д) и помощь подросткам в предупреждение физической зависимости составляет содержание вторичной профилактики.

Задачей же третичной профилактики является реабилитация людей с зависимостями и помощь им в возвращении к активной жизни и предупреждение рецидивов.

Первичная и вторичная профилактика, как правило, является работой ближайшего окружения подростка (родителей, друзей, психолога в школе). Третичную профилактику могут осуществлять медицинские психологи, психотерапевты, либо иные лица, которые обладают специальными знаниями и являются квалифицированными специалистами в сфере работы с людьми с зависимым поведением.

В процессы профилактики аддиктивного поведения большое значение приобретает использование средств и методов физической культуры и спорта. Это способствует формированию умений и навыков удовлетворения своих базовых потребностей, повышению жизнеспособности. Кроме того, спорт выступает активной позицией против негативных социальных явлений. Подобного рода профилактика нацелена на

отвлечение подростков от «вредных привычек», за счет организации досуга, заполнения свободного времени, формирование оптимистического взгляда на жизнь и установки на оздоровление и здоровый образ жизни. Научно доказано, что дефицит двигательной активности, который характерен для современных подростков, вызывает дискомфорт в растущем организме, и приводит к стремлению выйти «за рамки дозволенного», что и проявляется в аддиктивном поведении. Поэтому в занятиях спортом заложен огромный социальный потенциал: спорт обучает подростков конструктивному выражению своей агрессии, способствует снижению тревожности, импульсивности. Обучение методам саморегуляции позволяет снимать психоэмоциональное напряжение, достигать душевного спокойствия, что не оставляет места для аддиктивного поведения.

Вся деятельность по профилактике должна быть направлена на создание условий, при которых подростки будут видеть альтернативу аддиктивному поведению.

Важную роль в профилактике аддиктивного поведения имеет повышение осведомлённости подростков о последствиях тех или иных действий; пропаганда (в том числе с помощью СМИ) здорового образа жизни и спорта; повышения уровня общения среди подростков посредством и коммуникативной культуры посредством применения групповых форм работы с целью понижения тревожности в социальной среде и межличностных отношениях; к мерам профилактики относится также работа с родителями подростков как первичным субъектом профилактики.

Таким образом, можно сказать, что профилактика аддиктивного поведения является важным элементом по борьбе с негативным влиянием на подростков. Превентивные методы работы с аддиктивным поведением у подростков должны охватывать все субъекты, которые имеют влияние на подростка. Методы работы с подростками включают работу с самим подростком, с близким взрослым и педагогическим окружением, с окружающими сверстниками в неформальных группах, с окружающими сверстниками в организованном пространстве. Средства и методы физической культуры и спорта имеют большое значение в системе мер профилактики аддиктивного поведения.

Список литературы

1. Акутина, С. П. Психолого-педагогические условия профилактики употребления психоактивных веществ подростками / С. П. Акутина, Е. М. Гроздова // Молодой ученый. — 2014. — № 21.1 (80.1). — С. 51–54. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=22703141> (дата обращения: 23.03.2023).
2. Воробьева, С. В. Профилактика социальных зависимостей подростков : учебное пособие для вузов / С. В. Воробьева ; под редакцией М. А. Мазниченко, Н. И. Нескормных. — Москва : Юрайт, 2023. — 227 с.

3. Гоголева, А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика : учебное пособие / А. В. Гоголева. — Москва: Московский психолого-социальный институт, 2003 — 240 с.
4. Дереча, В. А. Психология зависимостей : учебное пособие для вузов / В. А. Дереча. — Москва : Юрайт, 2023. — 159 с.
5. Каган В. Е. Наркология детская и подростковая // Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста / В. Е. Каган; под редакцией С. Ю. Циркина. — Санкт-Петербург : Издательство «Питер», 2014. — С. 461–464.
6. Купцова, С. А. Профилактика аддиктивного поведения учащихся в условиях образовательных учреждений / С. А. Купцова // Концепт. — 2019. — № 2. — С. 90–99. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-addiktivnogo-povedeniya-uchaschihsya-v-usloviyah-obrazovatelnyh-uchrezhdeniy/viewer> (дата обращения: 06.02.2023).
7. Шнейдер, Л. Б. Психология девиантного и аддиктивного поведения детей и подростков : учебник и практикум для вузов / Л. Б. Шнейдер. — Москва : Юрайт, 2023. — 219 с.

ИЗУЧЕНИЕ АСПЕКТА БЕЗОПАСНОСТИ ФАРМАКОТЕРАПИИ В ФУНКЦИОНАЛЕ АВТОМАТИЗИРОВАННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ ПО АКУШЕРСКОМУ МОНИТОРИНГУ

Казымова Галина Федоровна,

преподаватель, Свердловский областной медицинский колледж; 620014, г. Екатеринбург, ул. Репина, д. 2; grkazymova.somk@gmail.com

Казымова Галима Ришатовна,

преподаватель, Свердловский областной медицинский колледж; 620014, г. Екатеринбург, ул. Репина, д. 2

Сибиряков Денис Сергеевич,

студент, Свердловский областной медицинский колледж; 620014, г. Екатеринбург, ул. Репина, д. 2

Михайлин Владимир Максимович,

студент, Свердловский областной медицинский колледж; 620014, г. Екатеринбург, ул. Репина, д. 2

Ключевые слова: информационные технологии, электронный медицинский документооборот, акушерский мониторинг, безопасность фармакотерапии, фармакотерапия, автоматизированные информационные системы, акушерство, беременность.

Аннотация. Увеличение возраста беременных в сочетании с высокой соматической отягощенностью, а также осложнения гестации определяют необходимость широкого использования лекарств при беременности, поэтому изучение функциональности автоматизированных информационных систем по акушерскому мониторингу в части фармакотерапии актуально.

Автоматизированные информационные системы позволяют автоматически формировать медицинские записи с однократным вводом, использовать единую терминологию, обеспечивают возможность маршрутизации, контроля вводимой информации и планирования, реализуют электронный медицинский документооборот и аналитическую отчетность для принятия оптимальных решений. В отношении лекарственной терапии имеется возможность персонифицированного лекарственного учета для льготного отпуска, напоминания о необходимости приема лекарственного препарата, сохранение истории назначения лекарственной терапии в электронной медицинской карте, но без строгого выявления «сигналь-

ных» лекарственных препаратов, имеющих риски применения при беременности и лекарственного взаимодействия.

Реализация функциональности автоматизированных информационных систем по акушерскому мониторингу в части лекарственной терапии в перспективе искусственного интеллекта может стать небольшим, но важным вкладом для того, чтобы материнство стало более привлекательным и максимально безопасным.

STUDYING THE SAFETY ASPECT OF PHARMACOTHERAPY IN THE FUNCTION OF AUTOMATED INFORMATION SYSTEMS FOR OBSTETRIC MONITORING

Kazymova Galina Fedorovna,

Lecturer, Sverdlovsk Regional Medical College; Russia, Ekaterinburg

Kazymova Galima Rishatovna,

Lecturer, Sverdlovsk Regional Medical College; Russia, Ekaterinburg

Sibiriyakov Denis Sergeevich,

Student, Sverdlovsk Regional Medical College; Russia, Ekaterinburg

Mikhailin Vladimir Maksimovich,

Student, Sverdlovsk Regional Medical College; Russia, Ekaterinburg

Keywords: information technology, electronic medical document management, obstetric monitoring, safety of pharmacotherapy, pharmacotherapy, automated information systems, obstetrics, pregnancy.

Abstract. The increase in the age of pregnant women, combined with a high somatic burden, as well as complications of gestation, determine the need for widespread use of drugs during pregnancy, so the study of the functionality of automated information systems for obstetric monitoring in terms of pharmacotherapy is relevant.

Automated information systems allow you to automatically generate medical records with a single entry, use a common terminology, provide the ability to route, control input information and planning, implement electronic medical document management and analytical reporting to make optimal decisions. With regard to drug therapy, there is the possibility of personalized drug accounting for preferential dispensing, reminders of the need to take a drug, saving the history of prescribing drug therapy in an electronic medical record, but without strict identification of “signal” drugs that have risks of use during pregnancy and drug interactions.

The implementation of the functionality of automated information systems for obstetric monitoring in terms of drug therapy in the perspective of artificial

intelligence can be a small but important contribution to making motherhood more attractive and as safe as possible.

Сегодня в России цифровые технологии широко присутствуют в ключевых направлениях здравоохранения и продолжают распространяться на различные процессы медицинской отрасли, отражая динамику мировых тенденций цифровизации здравоохранения. Цифровые инновации в медицине и здравоохранении делают медицинские услуги не только более доступными, но также удобными и привычными в повседневной жизни, способствуя приверженности сохранению здоровья, профилактике заболеваний, планированию семьи.

Это определило цель работы: провести анализ современных акушерских автоматизированных информационных систем на предмет фармакотерапии. Задачи исследования: изучить данные литературы и нормативно-правовых документов по цифровизации в здравоохранении и акушерстве, а также провести сравнительный анализ автоматизированных информационных систем по акушерскому мониторингу.

Обзор литературы показал, что существуют различные определения информационной системы, например, это совокупность информации, экономико-математических методов и моделей, технических и программных, других технологических средств и специалистов, предназначенная для обработки информации и принятия решений, что наиболее точно отражает это понятие.

В соответствии со статьей 91 Федерального закона от 21.11.2011 г. №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» требования к государственным информационным системам в сфере здравоохранения субъектов Российской Федерации, медицинским информационным системам медицинских организаций и информационным системам фармацевтических организаций устанавливаются уполномоченным федеральным органом исполнительной власти.

Такие требования, в т.ч. к защите информации, содержащейся в информационных системах, программно-техническим средствам устанавливает приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №911н «Об утверждении требований к государственным информационным системам в сфере здравоохранения субъектов Российской Федерации, медицинским информационным системам медицинских организаций и информационным системам фармацевтических организаций» и дает определение медицинским информационным системам медицинских организаций. Они предназначены для сбора, хранения, обработки и представления информации, необходимой для автоматизации процессов оказания и учета медицинской помощи и информационной поддержки медицинских работников, включая информацию о пациентах,

об оказываемой им медицинской помощи и о медицинской деятельности медицинских организаций.

Согласно паспорту стратегии цифровой трансформации отрасли «Здравоохранение» до 2024 года и на плановый период до 2030 года одной из проблем автоматизации и цифровизации последних восьми лет является большое количество информационных систем с неупорядоченными потоками и форматами данных, что создает сложности в стандартизации и реализации даже базовых цифровых сервисов. Поэтому в рамках федерального проекта «Создание единого цифрового контура в здравоохранении на основе единой государственной информационной системы в сфере здравоохранения» в 2021 г. была разработана специализированная вертикально-интегрированная медицинская информационная система «Акушерство и гинекология» и «Неонатология» Министерства здравоохранения Российской Федерации (далее ВИМИС «АиГ» и «Н»). Целью системы является повышение качества и доступности оказания медицинской помощи пациенту путем совершенствования информационной поддержки вертикали организации медицинской помощи.

В связи с этим в практической части работы нами были изучены функциональные возможности ВИМИС «АиГ» и «Н». Также мы проанализировали функции автоматизированной информационной системы «Программа сплошного перинатального мониторинга на территории Свердловской области» (далее АИСТ «РАМ»), предназначенной для сплошного мониторинга беременных с целью оценки перинатальных исходов на территории области и своевременного принятия управленческих решений, направленных на улучшения оказания помощи женщинам в период беременности, родов и послеродовом периоде, а так же их новорожденным детям. С целью повышения качества медицинской помощи беременным женщинам и новорожденным, совершенствования оказания трехуровневой помощи в службе охраны здоровья матери и ребенка такой мониторинг внедрен на территории Свердловской области в 2013 году и охватывает все медицинские организации области, оказывающие медицинскую помощь беременным, роженицам, родильницам и их новорожденным. На базе системы АИСТ «РАМ» работает АИСТ «СМАРТ», представляющая собой личный кабинет в Телеграм для беременных женщин и их врачей, акушеров с дистанционным мониторингом состояния здоровья на основе электронных дневников самоконтроля с автоматическим распознаванием отклонений и постоянной обратной связью посредством системы мобильных уведомлений. Сравнительный анализ основных функциональных возможностей указанных информационных систем приведен в таблице 1.

Таблица 1

Анализ основных функциональных возможностей автоматизированных информационных систем по акушерскому мониторингу

Функция АИС	Автоматизированная информационная система	
	ВИМИС «АиГ» и «Н»	АИСТ «РАМ»
постановка беременных женщин на учет	+	+
планирование посещений акушера-гинеколога и врачей-специалистов и регистрация осмотров	+	+
назначение и контроль выполнения консультаций, инструментальных и лабораторных исследований по медицинским показаниям согласно стандартам	+	+
ведение электронной медицинской карты	+	+
статистическая отчетность	+	+
фиксация лекарственного назначения	+	+
выбор лекарственного препарата из справочника для льготного рецепта	+	+
напоминание о приеме лекарственного препарата	-	+
сигнальные обозначения для лекарственных препаратов с рисками при беременности	-	-
взаимодействие лекарственных препаратов	-	-

Таким образом, полученные данные позволяют сделать вывод, что в целом рассмотренные автоматизированные информационные системы позволяют автоматически формировать медицинские записи с однократным вводом, использовать единую терминологию, обеспечивают возможность маршрутизации, контроля вводимой информации и планирования, реализуют электронный медицинский документооборот и аналитическую отчетность для принятия оптимальных решений. В отношении лекарственной терапии имеется возможность персонифицированного лекарственного учета для льготного отпуска, напоминания о необходимости приема лекарственного препарата, сохранение истории назначения лекарственной терапии в электронной медицинской карте, но без строгого выявления «сигнальных» лекарственных препаратов, имеющих риски применения при беременности и лекарственного взаимодействия.

Реализация функциональности автоматизированных информационных систем по акушерскому мониторингу в части лекарственной терапии в перспективе искусственного интеллекта может стать небольшим, но важным вкладом для того, чтобы материнство стало более привлекательным и максимально безопасным.

Список литературы

1. Аксенова, Е. И. Цифровизация здравоохранения: опыт и примеры трансформации в системах здравоохранения в мире / Е. И. Аксенова, С. Ю. Горбатов — Москва: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2020. — 44 с.
2. Анкудинов, Н. О. Региональный акушерский мониторинг в Свердловской области. Инновационный инструмент для снижения материнской и перинатальной смертности / Н. О. Анкудинов, С. Г. Абабков, Н. А. Зильбер, А. В. Жилин, А. В. Куликов // Архив акушерства и гинекологии им. В. Ф. Снегирева. — 2016. — Том 3. — №1. — С. 33–36.
3. Бюллетень Вертикально-интегрированной медицинской информационной системы по профилям «акушерство и гинекология» и «неонатология» (ВИМИС «АКиНЕО»). — Москва, 01 января 2022 — 01 января 2023. — URL: <https://docviewer.yandex.ru/view/73807608/> (дата обращения: 30.03.2023).
4. Мурашко М. А., Сухих Г. Т., Пугачев П. С., Филиппов О. С., Артемова О. Р., Шешко Е. Л., Прялухин И. А., Гасников К. В. Международный и российский опыт мониторингирования критических акушерских состояний / М. А. Мурашко, Г. Т. Сухих, П. С. Пугачев, О. С. Филиппов и др. // Акушерство и гинекология. — 2021. — № 3. — С. 5–11.
5. Руководство пользователя «Развитие компонента ВИМИС «Акушерство и гинекология» и «Неонатология» «Платформы ВИМИС» — URL: https://vimis.psagr.ru/guide_user_vimis.pdf?788399432 (дата обращения: 30.03.2023).
6. Руководство пользователя по эксплуатации автоматизированной информационной системы «Программа сплошного перинатального мониторинга на территории Свердловской области». — URL: <https://egov66.ru/mis/ram/> (дата обращения: 30.03.2023).
7. Сандакова, Е. А. Фармакотерапия беременных. РМЖ / Е. А. Сандакова, И. Г. Жуковская, М. В. Семенова и др. // Мать и дитя. — 2021. — 4(2). — С. 115–118.
8. Сухих, Г. Т. Роль вертикально-интегрированной медицинской информационной системы по профилям «Акушерство и гинекология» и «Неонатология» в цифровой трансформации службы охраны материнства и детства / Г. Т. Сухих, П. С. Пугачев, О. Р. Артемова, А. Н. Плутницкий и др. // Национальное здравоохранение. — 2021. — 2(3). — С. 18–28.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Камышева Алёна Владимировна,

студентка, Самарский государственный социально-педагогический университет;
443099, г. Самара, ул. Максима Горького, д. 65/67; aitova.yuliya@sgspu.ru

Научный руководитель:

Аитова Юлия Владиславовна,

SPIN-код: 4739-1454, ассистент, кафедра дошкольного образования, Самарский
государственный социально-педагогический университет; 443099, г. Самара,
ул. Максима Горького, д. 65/67

Ключевые слова: здоровый образ жизни, дошкольники, здоровье детей, физическая культура, физическое развитие, физическое воспитание, дошкольные образовательные организации.

Аннотация. Дошкольный возраст является важным для развития ребёнка. Ребенок усиленно растет и развивается, именно в это время закладываются основы здорового образа жизни. В статье описаны особенности здорового образа жизни, представлен проект для старших дошкольников, направленный на его обеспечение.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие организма, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Наш проект направлен на помощь детям в узнавании и обучении понимать значимость для жизни здоровья.

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN CHILDREN IN THE CONDITIONS OF THE PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATION

Kamysheva Alena Vladimirovna,

Student, Samara State Social and Pedagogical University; Russia, Samara

Scientific adviser:

Aitova Yulia Vladislavovna,

Assistant, Department of Preschool Education, Samara State Socio-Pedagogical University; Russia, Samara

Keywords: healthy lifestyle, preschoolers, children's health, physical education, physical development, physical education, preschool educational organizations.

Abstract. Preschool age is important for the development of the child. The child grows and develops intensively, it is at this time that the foundations of a healthy lifestyle are laid. The article describes the features of a healthy lifestyle, presents a project for older preschoolers aimed at ensuring it.

In preschool childhood, the foundation of a child's health is laid, intensive growth and development of the body takes place, basic movements, posture, as well as the necessary skills and habits are formed, basic physical qualities are acquired, character traits are developed, without which a healthy lifestyle is impossible.

Our project aims to help children recognize and learn to understand the importance of health in life.

Система образования имеет большое значение в формировании основ здорового образа жизни — эта проблема не только медицинская, но и педагогическая, ведь грамотно сформированная воспитательно-образовательная деятельность с ребенком (в том числе дошкольного возраста) обеспечивает формирование здоровья и здорового образа жизни [4, с. 160].

Проектная деятельность и ее использование в образовательной деятельности также является одним из средств обеспечения здорового образа жизни детей в дошкольной образовательной организации.

По мнению, К. М. Кантора, проект — это проявление творческой активности человеческого сознания, через который в культуре осуществляется деятельностный переход от небытия к бытию. Он придает большое значение проекту как специфической форме сознания, конструирующей всякий трудовой процесс [3, с. 84].

В рамках рассматриваемой темы был разработан проект «Быть здоровыми хотим». Визитная карточка проекта представлена в таблице 1.

Таблица 1

Визитная карточка проекта

Краткое описание проекта	
Образовательная область	Физическое развитие
Группа	Старшая
Тема проекта	Быть здоровыми хотим
Тип проекта	Среднесрочный

Краткое содержание проекта (идея)	В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья, стало причиной создания этого проекта.
Дидактическая основа проекта	
Ссылка на образовательный стандарт	В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает: • приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; • формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; • становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами и т. д. (согласно ФГОС ДО).
Дидактические цели (ожидаемые результаты в соответствии с требованиями ФГОС соответствующего уровня образования)	Для детей: • сформирована позиция признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья; • возникнет потребность в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения. Для педагога: • создаст развивающую предметно-пространственную среду по теме проекта; • совместно работает с родителями по расширению знаний детей о здоровом образе жизни. Для родителей: • активизируется деятельность родителей в жизни ребенка в детском саду; • участвуют в реализации проекта.

План работы над проектом включает 3 этапа: подготовительный, основной, заключительный. Каждый этап содержит соответствующие

мероприятия по его реализации. Подробное описание плана работы над проектом представлено в таблице 2.

Таблица 2

План работы над проектом «Быть здоровыми хотим»

Этап, длительность	Содержание деятельности	Исполнители
Подготовительный этап (1 неделя)	Вводная беседа «Скажи здоровью — да!»	педагог
	Консультация для родителей «Роль семьи в формировании здорового образа жизни»	педагог
	Оформление физкультурного уголка	педагог, родители
Основной этап (2-3 недели)	Проведение интегрированных занятий с дошкольниками 5-6 лет: - «Где прячется здоровье» - «Как устроено тело человека?» - «Витамины и полезные»	педагог
	Беседа с детьми «Чем полезны разные лекарственные растения»	педагог
	Родительское собрание «Физкультурно- оздоровительная работа в детском саду»	педагог
	Спортивный праздник с родителями «Папа, мама, я — спортивная семья»	педагог, дети, родители
	Совместное создание плаката «Мы за здоровый образ жизни»	педагог, дети, родители
Заключительный этап (1-2 недели)	Презентация проекта «Быть здоровыми хотим» педагогом на конференциях, в детском саду и т. п.	педагог, дети
	Презентация проекта «Быть здоровыми хотим» педагогом на конференциях, методических объединениях и т. п.	педагог

Формирование здорового образа жизни детей в детском саду имеет большое значение в процессе оптимизации их двигательной активности, способствует разностороннему развитию, укреплению здоровья.

Список литературы

1. Арсенова, М. А. Особенности использования здоровьесберегающих технологий в системе развития ребенка дошкольного возраста // М. А. Арсенова, Е. И. Темошина // Вестник Череповецкого государственного университета. — 2019. -№5. — С. 188–200. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-ispolzovaniya-zdoroviesberegayuschih-tehnologiy-v-sisteme-razvitiya-rebenka-doshkolnog-o-vozrasta> дата обращения: 11.03.2023).

2. Зорина, И. Г. Ключевые аспекты и детерминанты формирования здоровья современных детей и подростков / И. Г. Зорина, В. В. Макаров, А. В. Кокшаров, Л. А. Емельянова // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. — 2020. — №5. — С. 253 -270. — URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/klyuchevye-aspekty-i-determinanty-formirovaniya-zdorovya-sovremennyh-detey-i-podrostkov> (дата обращения: 11.03.2023).

3. Кантор, К. М. Опыт социально-философского объяснения проектных возможностей дизайна / К. М. Кантор // Вопросы философии. — Москва : Наука, 1981. — С. 84-96.

4. Кудрявцев, В. Г. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) / В. Г. Кудрявцев, Г. Б. Егоров. — Москва: Линка-Пресс, 2000. — 296 с.

5. Лохтина, Т. Н. Нормативно-методическое обеспечение здоровьесберегающей среды в дошкольной образовательной организации / Т. Н. Лохтина, М. В. Шенеман // Проблемы современного педагогического образования. — 2022. — С. 140 — 142. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/normativno-metodicheskoe-obespechenie-zdoroviesberegayuschey-sredy-v-doshkolnoy-obrazovatelnoy-organizatsii> (дата обращения: 11.03.2023).

6. Малоземова, И. И. Формирование у детей старшего дошкольного возраста ценностного отношения к здоровью / И. И. Малоземова // Сборник материалов Ежегодной международной научно-практической конференции «Воспитание и обучение детей младшего возраста». — 2017. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-u-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-tsennostno-go-otnosheniya-k-zdorovyu> (дата обращения 12.03.2023).

7. Ничепай, О. Н. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду / О. Н. Ничепай // Педагогическая наука и практика. — 2017. — №2(16). — С. 73-77.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ПРОБЛЕМЫ РИСКОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Карева Мария Васильевна,

студентка, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет;
614990, г. Пермь, ул. Сибирская, д. 24; masha.kareva.99@mail.ru

Научный руководитель:

Ключинская Татьяна Николаевна,

кандидат педагогических наук, доцент, кафедра теории методики физической культуры и туризма, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет; 614990, г. Пермь, ул. Сибирская, д. 24

Ключевые слова: спорт, художественная гимнастика, риски в художественной гимнастике, правила по художественной гимнастике, базовые ценности.

Аннотация. Повышение сложности соревновательной программы в художественной гимнастике приводит к изменениям правил данного вида спорта и появлению определенных рисков.

В статье рассматриваются основные понятия рисков в художественной гимнастике. Определены отличительные особенности упражнений группы рисков, а также выделены отличительные признаки, которые лежат в основе критериев оценивания акробатических упражнений в художественной гимнастике.

Проведенный анализ позволил определить отличительные особенности упражнений группы рисков, а также выделить их отличительные признаки, которые лежат в основе критериев оценивания акробатических упражнений в художественной гимнастике. В дальнейшем запланирована разработка программы, которая будет способствовать эффективному выполнению элементов повышенной сложности в художественной гимнастике.

THEORETICAL REVIEW OF THE PROBLEM OF RISKS IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Kareva Maria Vasilievna,

Student, Perm State Humanitarian and Pedagogical University; Russia, Perm

Scientific adviser:

Klyuchinskaya Tatyana Nikolaevna,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Theory of Methods of Physical Culture and Tourism, Perm State Humanitarian and Pedagogical University; Russia, Perm

Keywords: sports, rhythmic gymnastics, risks in rhythmic gymnastics, rules for rhythmic gymnastics, basic values.

Abstract. Increasing the complexity of the competitive program in rhythmic gymnastics leads to changes in the rules of this sport and the emergence of certain risks.

The article discusses the basic concepts of risks in rhythmic gymnastics. The distinctive features of risk group exercises are determined, and the distinctive features that underlie the criteria for evaluating pre-acrobatic exercises in rhythmic gymnastics are highlighted.

The analysis made it possible to determine the distinctive features of risk group exercises, as well as to highlight their distinctive features, which underlie the criteria for evaluating preacrobatic exercises in rhythmic gymnastics. In the future, it is planned to develop a program that will facilitate the effective implementation of elements of increased complexity in rhythmic gymnastics.

Актуальность. На современном этапе развития художественной гимнастики, повышение результативности соревновательной деятельности спортсменок обуславливается необходимостью совершенствования научных основ теории и методики спорта, это связано с обоснованием эффективной системы всех видов подготовки в спортивной гимнастике, а также совершенствования технологии соревновательной деятельности [1]. Многие авторы отмечают, что соревновательная программа гимнасток в будущем будет значительно усложняться и совершенствоваться за счет повышения ее сложности. Под сложностью в данном случае подразумевается суммарная трудность выполнения технических элементов. В данных условиях эффективная спортивная деятельность гимнасток становится практически недостижимой без поиска новых действенных подходов к развитию двигательных способностей и технической подготовке спортсменок.

Наивысшие спортивные достижения в художественной гимнастике складываются из нескольких составляющих: сложность композиции, техническое и артистическое исполнение. Усложнение элементов всех структурных групп, является основным акцентом в совершенствовании содержания индивидуальной программы в художественной гимнастике. Наиболее выигрышной будет являться программа, включающая в себя композицию с правильно подобранными элементами трудности тела и предмета.

Повышение сложности соревновательной программы в художественной гимнастике приводит к изменениям правил данного вида спорта. Так, в 2022 г. была выпущена новая версия официальных правил для цикла 2022-2024 г. с дополнениями. В данном случае, будет актуальным проанализировать проблему рисков в художественной гимнастике в соответствии с новыми правилами.

Цель исследования: провести теоретический обзор проблемы рисков в художественной гимнастике.

Результаты исследования и их обсуждение. В последнее время наблюдаются значительные изменения в правилах соревнованиях международной федерации гимнастики (FIG), направленные в сторону усложнения. Особую ценность имеют сложные ловли предметов, которые связаны с риском их потери. Для того чтобы быть засчитанными, элементы мастерства должны выполняться без технических ошибок, данный факт относится как к индивидуальным, так и к групповым выступлениям гимнасток. «Риском» в художественной гимнастике называют элементы повышенной сложности, выполняемые с броском или без него.

«Риски» являются обязательными в соревновательной композиции гимнасток разной квалификации и представляют совокупность броска и ловли предмета и, как минимум, выполнение двух вращательных движений. Выполнение элементов данной группы дают дополнительную надбавку за точное выполнение целостного упражнения

К базовым характеристикам группы «риска» относят:

- Высокий или средний бросок предмета;
- Минимум два базовых вращения тела;
- Два базовых полных вращения тела, выполненных: 360 каждый раз, без остановки, вокруг любой оси, с переходом или без перехода на пол, с или без смены оси вращения тела.
- Присутствие сочетания преакрабатического элемента и другого вращательного движения.

При этом, первое базовое вращение может осуществляться во время броска или во время полета предмета, а ловля, в конце базового вращения или в соответствии с критериями.

Ценность динамических элементов может повышаться. Критерии усложнения представлены на рисунке 1:

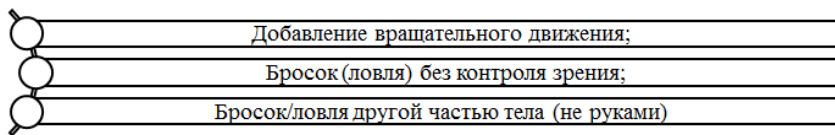


Рис 1. Критерии усложнения

Базовая ценность (R) может быть повышена с помощью дополнительных критериев. Данные критерии могут выполняться во время броска предмета, во время вращения тела под броском, и во время ловли. Ценность (R) определяется количеством выполненных вращений и правильно исполненных критериев. Если последнее вращение выполнено после ловли, то это вращение и соответствующие ему критерии (возможно, уровень или ось) не засчитываются. Прочие критерии, которые выполнены правильно при ловле, засчитываются, даже если последнее вращение не засчитано [5].

В таблице 1 представлены базовая ценность и критерии.

Таблица 1

Базовая ценность и критерии

Базовая ценность	Критерии
R2 = 0,20	2 динамических элемента с вращением тела
R3 = 0,30 или более	3 или более динамических элемента с вращением тела (0,10 за каждое дополнительное вращение тела)

Как видно из таблицы 1, за каждый дополнительный критерий, базовая ценность увеличивается на 0,10 балла. При невыполнении гимнастикой одного или нескольких критериев, а также при невыполнении гимнастикой указанного числа вращений, ценность понижается на ценность не выполненных критериев до тех пор, пока не останутся минимум 2 выполненных базовых вращений тела. В официальной карточке трудности фиксируется количество вращений и дополнительные критерии с помощью соответствующих символов.

Базовая ценность (R) не засчитывается в следующих случаях:

- малый бросок предмета
- неполные 2 базовых вращения при полёте предмета
- неполные 360 гр. в каждом базовом вращении
- прерывание между двумя базовыми вращениями
- потеря предмета
- ловля Ленты за материю, а не за палочку
- повтор одной и той же группы преакробатического элемента в более чем одном R
 - повтор вертикальной группы в более чем одном R
 - R выполнен с 2 DB — один раз на броске, другой раз на ловле (кроме серий)
 - DB ценностью 0,20 или более выполнена при полёте предмета (кроме серий)
 - ловля предмета после окончания музыки
 - преакробатический элемент выполнен с запрещённой техникой

Согласно правилам по художественной гимнастике, к допускаемым ошибкам при выполнении преакрабатических движений с предметами, относится потеря предмета. В зависимости от расстояния между предметом и гимнасткой при его потере осуществляется соответствующая судейская сбавка (таблица 2).

Таблица 2

Сбавки	
Баллы	Описание
0,5	Потеря предмета рядом с гимнасткой
0,7	Потеря предмета на два шага от гимнастки
1,0	Потеря предмета более чем на три шага

Стоит отметить тот факт, что в современной художественной гимнастике, понятие «рисков» встречается не только в упражнениях с предметами, но и без них. Анализ правил по художественной гимнастике позволил выявить, что в программе пред-юниоров должен присутствовать динамический элемент с вращением (рисунок 2).

Трудность Тела (DB)	
Все правильно выполненные Трудности Тела засчитываются	
Особые Требования	
Трудности Групп Тела: Прыжки  Минимум 1 Равновесия  Минимум 1 Вращения  Минимум 1	Волны Минимум 4 Полные Волны Тела: W Минимум 2 Частичные волны тела
Динамические элементы с Вращением – 1 (R)	

Рис. 2. Требования к трудности для пред — юниоров

Вывод. Таким образом, проведенный анализ позволил определить отличительные особенности упражнений группы рисков, а также выделить отличительные признаки, которые лежат в основе критериев

оценивания преакробатических упражнений в художественной гимнастике. В дальнейшем нами запланирована разработка программы, которая будет способствовать эффективному выполнению элементов повышенной сложности в художественной гимнастике.

Список литературы

1. Винер-Усманова, И. А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике: автореферат диссертации ... доктора педагогических наук. — Санкт-Петербург, 2013. — 47 с.
2. Кивихарью, И. В. Тенденция развития сложности работы с предметом в художественной гимнастике / И. В. Кивихарью, М. О. Мисникова // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2020 г., посвященной 125-летию Университета: в 2 частях. Часть 1. / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Санкт-Петербург, 2021. — С. 87-91
3. Коновалова, Л. А. Биомеханическая структура бросковых действий в художественной гимнастике/ Коновалова Л. А., В. Б. Поканинов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2017. — №2. — С. 101–106.
4. Лисицкая, Т. С. Упражнения художественной гимнастики / Т. С. Лисицкая / Гимнастика: учеб. для техн. ФК / Т. С. Лисицкая. — Москва: Физкультура и спорт, 1987. — С. 244- 246.
5. Михина, А. С. Важность психологической подготовки в художественной гимнастике / А. С. Михина // Экономика и социум. — 2021. — №10 (89). — С. 911–913. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vazhnost-psiologicheskoy-podgotovki-v-hudozhestvennoy-gimnastike> (дата обращения 12.03.2023).
6. Правила по художественной гимнастике: официальный сайт. [Электронный ресурс]. — URL: https://napedestale.ru/images/Pravila_po_khudozhestvennoi_gimnastike_2022-2024.pdf?ysclid=14qoj1r3l233629146 (дата обращения: 16.06.2022).
7. Старкина, Ю. С. К вопросу обучения риску с обручем способом «махом рукой» для гимнасток 6-7 лет в художественной гимнастике / Ю. С. Старкина. — Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2019. — 844 с.

РОЛЬ ПЕДАГОГА В ПРИВИТИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

Касьяненко Алла Николаевна,

SPIN-код: 5000-4879, старший преподаватель, кафедра физического воспитания, спорта и туризма, Ростовский государственный экономический университет; 344002, г. Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, д. 69; sportakadem@inbox.ru

Ключевые слова: педагоги, здоровый образ жизни, мотивационная сфера, мировоззрение, целеполагание, профессиональная компетентность, студенты, здоровье студентов.

Аннотация. В данной статье рассмотрен профессиональный и эффективный подход в сфере преподавания физической культуры и спорта студентам, который позволяет развить в них самостоятельность и мотивацию на дальнейшие занятия спортом. Также мы здесь рассматриваем влияние педагога на мировоззрение и жизненные цели студента, на привитие личностного осознания того, что ведение здорового образа жизни крайне необходимо. В ходе нашего исследования мы применили метод социологического опроса, который помог нам лучше разобраться с поднятой проблемой. Большинство студентов отметили, что наиболее значимым для педагога физической культуры является умение разрабатывать методологию проведения занятий с учетом возраста и индивидуальных качеств каждого студента. С другой стороны, для для занятий спортом или здоровым образом жизни важно, что учитель умел мотивировать учащихся, ставить цели и задачи, а также проявлять эмпатию.

ROLE OF A TEACHER IN INSTILLING A HEALTHY LIFESTYLE TO STUDENTS

Kasyanenko Alla Nikolaevna,

Senior Lecturer, Department of Physical Education, Sports and Tourism; Rostov State University of Economics; Russia, Rostov-on-Don

Keywords: teachers, healthy lifestyle, motivational sphere, worldview, goal setting, professional competence, students, student health.

Abstract. This article discusses a professional and effective approach in the field of teaching physical culture and sports to students, which allows them to develop independence and motivation for further sports. Also here we consider the influence of the teacher on the worldview and life goals of the student, on instilling a personal awareness that maintaining a healthy lifestyle is

essential. In the course of our research, we applied the sociological survey method, which helped us to better understand the problem raised. Most of the students noted that the most significant thing for a physical education teacher is the ability to develop a methodology for conducting classes, taking into account the age and individual qualities of each student. On the other hand, for sports or a healthy lifestyle, it is important that the teacher was able to motivate students, set goals and objectives, and also show empathy.

Введение. Занятия физической культурой влияют на нас со всех сторон: они развивают не только физическое, но личностное качество каждого человека, что в дальнейшем поспособствует росту гармоничной личности.

Актуальность: актуальность данной темы связана с тем, что на сегодняшний день присутствует тенденция девиантности поведения, а также малоподвижного образа жизни в особенности у молодежи. В основном это — курение, алкоголь, употребление наркотических веществ и т. д. Студенты данного типажа обычно выделяются разрушительным и легкомысленным отношением к собственному здоровью. Именно поэтому данная ситуация является на сегодня одной из самых актуальных проблем.

Цель: провести исследование методом опроса и анкетирования, целью которого будет выявление черт характера преподавателя, оказывающих положительно влияние на формирование мыслей и установок у студентов на ведение активного и здорового образа жизни.

Задачи:

1. Изучить качества педагога физической культуры;
2. Определить, какова роль педагога физической культуры в формировании хорошего и уважительного отношения к здоровому образу жизни у студентов;
3. Путем анализа результатов опроса выявить решающие качества педагога физической культуры.

Научная новизна: заключается в том, что личностные и профессиональные качества педагогов конкретизированы, также хорошо показывается влияние этого же педагога на мировоззрение, взгляды на ЗОЖ студента. Также можно сказать о том, что качества педагогов физической культуры выявляются и развиваются до сих пор. И изучение изменений с помощью разного рода исследований является очень даже интересным.

С помощью изучения исследований в области здорового образа жизни студентов, в том числе работ Е. П. Демкиной, которая изучает факторы ведения здорового образа жизни, а также показатели ее проявления; работ В. Д. Шадрикова, рассматривающего качества педагога в

целом, мы смогли прийти к выводу, что в большинстве исследований работ делается акцент на:

- само явление здорового образа жизни студентов;
- а также на выделение роли образовательной системы без анализа и детального исследования влияния самого педагога и его как личностных, так и профессиональных качеств.

С помощью стимулирования у студентов позитивной мотивации к ведению здорового образа жизни, проведения просветительской деятельности с целью накопления студентами не только теоретических, но и практических знаний и навыков можно усилить роль учебных заведений, а также институтов в формировании ЗОЖа у студенчества.

Каждый педагог должен обладать профессиональной компетентностью. Например, у А. К. Марковой она определяется как совокупность трудовой деятельности учителя, включающая в себя педагогическую деятельность, педагогическое общение, личность педагога, а также обучаемость и воспитанность.

Самым важным элементом при воспитании в студентах желания вести здоровый образ жизни является постановка цели преподавателем и выделение ее задач, а также планирование наиболее эффективного результата. Заинтересованность проявляется обычно в мотивации, обуславливающейся потребностями, целями, интересами, ну и установками тоже.

С помощью похвалы, дозировки занятий, разнообразия форм занятий, участия в спортивных играх и показа мотивирующих фильмов необходимо поддерживать мотивацию у студентов. Немало авторов отмечают, что в формировании установки здорового образа жизни у обучающегося важную роль играют меры психологического воздействия. Педагог ни в коем случае не должен указывать студенту на его недостатки. Наоборот, он должен его хвалить, выделять его достоинства, то, в чем он хорошо себя проявляет. Студентам, занимающимся спортом, как и профессиональным спортсменам, необходима поддержка, и педагог должен это понимать.

Мы провели исследование, где анкетировали студентов второго курса ФЭиФ. В данном исследовании поучаствовали 30 студентов. Мы выбрали данную возрастную категорию потому, что им уже присущи сформированные в процессе обучения качества, и они уже ведут подготовку к взрослой жизни, а значит — хорошо понимают значимость собственного здоровья и предпринимают меры для ведения здорового образа жизни.

Результаты таковы:

- 9 студентов выделяют наиболее значимым качеством умение разрабатывать методологию проведения пар с учетом возраста и индивидуальных качеств каждого студента. Можем предположить, что такой

выбор обусловлен тем, что обучающиеся нуждаются в индивидуальном подходе, помогающем им легче усваивать информацию и позволяющем чувствовать себя интересным, значимым — это своего рода психологическое воздействие.

- 7 студентов решающим качеством назвали такое качество, как развитие мотивации. Эти студенты уверены, что для занятия спортом или здоровым образом жизни им не хватает определенного толчка, который смог бы подталкивать их на посещение этих занятий.

- 5 студентов выбрали качество — умение ставить цель и задачи.

- 4 студента выбрали эмпатийность.

- 3 студента — коммуникабельность, аргументируя свой выбор тем, что им нужен индивидуальный подход, следовательно, и некоторого рода общение. Нужно, чтобы преподавателя вошел в их состояние.

- 2 студента оставили свой выбор за качеством компетентного оценивания преподавателя.

Заключение. Таким образом, исходя из всего нашего исследования, можно сделать вывод, что педагог по физической культуре и спорту является для студентов наставником в формировании мотивационно — ценностного отношения к физической культуре, так же, как и в установке на путь здорового образа жизни и физического совершенствования.

Список литературы

1. Барчуков, И. С., Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / И. С. Барчуков. — Москва, 2009. — 515 с.

2. Быстрякова, Ю. Д. Формирование здорового образа жизни среди студентов / Ю. Д. Быстрякова, М. Н. Налимова // Скиф. Вопросы студенческой науки. — 2019. — № 11(39). — С. 646–649. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-sredi-studentov> (дата обращения: 27.02.2023).

3. Войкина, Д. В. Роль педагога в привитии здорового образа жизни студентам / Д. В. Войкина, М. Н. Налимова // Скиф. Вопросы студенческой науки. — 2019. — № 11(39). — С. 487–489. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-pedagoga-v-privitii-zdorovogo-obraza-zhizni-studentam> (дата обращения: 27.02.2023).

4. Демкина, Е. П. Формирование здорового образа жизни студентов. Как не упустить главного? / Е. П. Демкина // Высшее образование в России. — 2016. — № 5. — С. 50–55.

5. Нечаева, А. Б. Время и спорт / А. Б. Нечаева. — Москва, 2008. — 356 с.

6. Шадриков В. Д. Профессиональные компетенции педагогической деятельности / В. Д. Шадриков // Мир психологии. — 2012. — №3 (79). — С. 58–69.

7. Ячина, Н. П. Профессиональная компетентность как показатель качества образования / Н. П. Ячина // Вестник Казанского технологического университета. — 2009. — № 2. — С. 180–186.

ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ

Клименко Илона Васильевна,

студентка, Естественно-географический факультет, Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко; 3300, Приднестровская Молдавская Республика, г. Тирасполь ул. 25 Октября, д. 128; ilo-klimenko@yandex.ru

Гончар Светлана Николаевна,

SPIN-код: 8640-1211, кандидат психологических наук, доцент, Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко; 3300, Приднестровская Молдавская Республика, г. Тирасполь ул. 25 Октября, д. 128

Ключевые слова: адаптация студентов, студенты, самоэффективность, психологическое здоровье, психолого-педагогическая поддержка, первокурсники, высшие учебные заведения.

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы адаптации первокурсников к вузовскому обучению. Приводятся результаты диагностики первокурсников. Обосновывается необходимость организации психолого-педагогического сопровождения студентов в данный период, а также предлагается программа тренинговых занятий для студентов младших курсов, направленных на сохранение психологического здоровья первокурсников и повышение их самоэффективности.

Разработана программа тренинговых занятий для студентов младших курсов «Ступени профессионального самоопределения в контексте непрерывного образования личности».

Основными целями данной программы тренинга являются: оказание психологической поддержки студентам первых курсов в период адаптации к обучению в вузе; формирование умений и развитие навыков практического применения знаний о закономерностях развития личности в ходе профессионального самоопределения; выработка каждым студентом своего профессионального стиля, осознание своих профессиональных возможностей, определение путей профессионального роста; преднамеренное изменение мотивационно-ценностной профессиональной направленности личности студентов, через приобретение, анализ и переоценку собственного жизненного опыта в процессе группового взаимодействия.

THE PROBLEM OF PRESERVING THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF STUDENTS DURING THE PERIOD OF ADAPTATION TO TRAINING IN THE HIGHER EDUCATION INSTITUTION

Klimenko Ilona Vasilievna,

Student, Faculty of Natural Geography, Pridnestrovian State Universit. T.G. Shevchenko; Prednestrovskaya Moldavian Republic, Tiraspol

Gonchar Svetlana Nikolaevna,

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Pridnestrovian State University T.G. Shevchenko; Prednestrovskaya Moldavian Republic, Tiraspol

Keywords: student adaptation, students, self-efficacy, psychological health, psychological and pedagogical support, first-year students, higher education institutions.

Abstract. The article deals with the problems of adaptation of first-year students to higher education. The results of diagnostics of first-year students are given. The necessity of organizing psychological and pedagogical support of students during this period is substantiated, and a program of training sessions for undergraduate students is proposed, aimed at maintaining the psychological health of first-year students and increasing their self-efficacy.

A program of training sessions for junior students "Steps of professional self-determination in the context of continuous education of a person" has been developed.

The main objectives of this training program are: providing psychological support to first-year students during the period of adaptation to study at the university; formation of skills and development of skills for the practical application of knowledge about the patterns of personality development in the course of professional self-determination; development by each student of his own professional style, awareness of his professional capabilities, determination of the ways of professional growth; deliberate change in the motivational-value professional orientation of the personality of students through the acquisition, analysis and reassessment of their own life experience in the process of group interaction.

Целесообразность научного исследования рассматриваемой проблемы обоснована снижением уровня адаптированности студентов в период вхождения в систему образования профессионального учебного заведения и конструируемую профессиональную реальность. Это проявляется в отрицательной динамике учебной эффективности и самооэффективности, удовлетворенности сделанным профессиональным выбором, уровня благополучия взаимоотношений в учебных группах студентов,

росте их тревожности, изменении в негативную сторону представлений о будущей профессии, повышении уровня изоляции [4].

Высокое напряжение в учебной деятельности, отрицательные эмоции, низкий уровень физической работоспособности студентов вызывают умственное утомление, невротические и неврозоподобные состояния и в целом нарушения психологического и физического здоровья студентов первокурсников [2]. Кризисы приспособления, переживаемые студентами первого года обучения, во многом определяются низким уровнем их саморегуляции, а также недостаточной сформированностью умений приспосабливаться к изменяющимся жизненным условиям. Следует отметить, что данный вид умений почти не формируется целенаправленно на этапе школьного образования, не уделяется достаточно внимания его развитию и в условиях профессионализации. В связи с этим и возникает необходимость организации психолого-педагогического сопровождения студентов в период их адаптации в вузе, направленное на сохранение психологического здоровья первокурсников и повышение их самооффективности. Мы считаем, что необходимо особое внимание уделять развитию самооффективности у студентов-первокурсников, так как в процессе адаптации к обучению в вузе, как показано в эмпирических исследованиях, они испытывают множество проблем, а именно: отрицательные переживания, связанные с уходом из школьного коллектива; неопределённость мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая подготовка к ней; неумение осуществлять психологическое саморегулирование поведения и деятельности, усугубляемое отсутствием привычки к повседневному контролю педагогов; поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях; налаживание быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие; отсутствие навыков самостоятельной работы, неумение конспектировать, работать с первоисточниками, словарями, справочниками и др. Для того, чтобы удачно справиться с возникшими проблемами, первокурсник должен обладать достаточным уровнем развития самооффективности.

С целью отслеживания процесса адаптации студентов к обучению в вузе и оказания психолого-педагогической поддержки психологической службой Приднестровского государственного университета им. Т. Г. Шевченко проводится диагностика коммуникативных и организаторских склонностей первокурсников, самооценки психических состояний, показатели психоэмоционального состояния и субъективного.

Объектом исследования являлись студенты 1 курсов. В 2022-2023 учебном году количество респондентов составило 616 человек.

Методики исследования:

– методика «Коммуникативные и организаторские склонности» (КОС) (Авторы В. В. Синявский, В. А. Федорошин);

– методика диагностики самооценки психических состояний (автор Г. Айзенк);

– эмоциональный тест Фордайса для оценки уровня субъективного благополучия. Данный тест предназначен для того, чтобы выяснить насколько счастливым (несчастливым) ощущает себя человек. Мы анализировали насколько счастливыми или несчастными в целом чувствуют себя студенты, а также, какую часть времени (в среднем) они проводят «на подъеме»;

– методика «Самочувствие. Активность. Настроение» (САН) (Авторы В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, В. Б. Шарай и М. П. Мирошников);

– анкета «Психологические аспекты адаптации к обучению в вузе».

Изучение коммуникативных и организаторских склонностей студентов 1 курса показало, что в пределах среднего-высокого уровня коммуникативных способностей находятся 63,8% респондентов. Соответственно не достаточно развиты данные склонности у 36,2% студентов. Они не стремятся к общению, чувствуют себя скованно в новой компании, коллективе, предпочитают проводить время наедине с собой, ограничивают свои знакомства, испытывают трудности в установлении контактов с людьми и в выступлении перед аудиторией, плохо ориентируются в незнакомой ситуации, не отстаивают свое мнение, тяжело переживают обиды, проявление инициативы в общественной деятельности крайне занижено, во многих делах они предпочитают избегать принятия самостоятельных решений.

Таким образом, данные студенты 1 курса могут испытывать трудности при взаимодействии с преподавателями, сокурсниками, что может явиться причиной недостаточной адаптации к обучению в вузе.

Изучение психических состояний студентов 1 курсов необходимо для учета характерологических особенностей в процессе взаимодействия в студенческих группах. Высокие показатели по таким личностным особенностям как тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность могут также быть причиной дезадаптации к обучению в вузе.

Высокий уровень *тревожности* провоцирует трудность в общении, участии в учебном процессе (ответы на семинарских занятиях, во время зачетов и экзаменов) выявили 12,6% респондентов. Высокий уровень *фрустрации* — показатель низкой самооценки, избегания трудностей, боязнь неудач — также влечет определенные трудности процесса адаптации (13,4% респондентов).

Высокий уровень *агрессивности* (невывержанность) провоцирует конфликтные ситуации в общении, как на уровне студент-студент, так и на уровне студент — преподаватель (15,9% респондентов).

Высокий показатель *ригидности* (тенденция к сохранению своих установок, стереотипов, способов мышления, неспособность изменить свою точку зрения) свидетельствует, что данные студенты с трудом адаптируются к новым условиям обучения, взаимодействия (14,3% респондентов).

Таким образом, в студенческих группах есть такие ребята, личностные особенности и психические состояния которых могут спровоцировать нарушения в процессе адаптации к обучению в вузе.

Анализ результатов исследуемых особенностей психоэмоционального состояния студентов на этапе адаптации к вузу, таких как самочувствие, активность и настроение, показал, что у испытуемых преобладает благоприятное психоэмоциональное состояние. Первокурсники пребывают в хорошем настроении, средний балл по данному фактору составляет 56, а также они хорошо оценивают свое самочувствие — средний балл по выборке составляет 51. На начальном этапе вузовского обучения у студентов наблюдается занижение их активности, о чем свидетельствуют полученные результаты — средний балл составляет 49. На наш взгляд, это связано с теми проблемами, которые испытывают первокурсники на этапе адаптации к новым условиям.

Для оценки уровня субъективного благополучия студентов первокурсников на стадии адаптации к обучению в вузе, нами был проведен «Эмоциональный тест Фордайса». Анализ результатов ответов студентов-первокурсников на вопрос «Насколько счастливым вы чувствуете себя?» показал, что большинство респондентов ощущают себя достаточно счастливыми (средний балл 7,46 б). Большую часть своего времени (54,41%) студенты проводят «на подъеме». 18,01% времени студенты чувствуют себя несчастными. Испытывают нейтральное положение 27,41% времени. Анализ результатов показал, что в среднем студенты чувствуют себя счастливыми в течение 61,07% своего времени. Несчастливым в среднем чувствуют себя в течение 20,89% всего своего времени. Ни счастливыми, ни несчастными респонденты чувствуют себя в течение 18,11% всего своего времени. Выявленные по методике средние показатели уровня субъективного благополучия студентов на начальном этапе вузовского обучения свидетельствуют о том, что большая часть студентов переживают по поводу смены условий учебы и жизни в целом, что характерно для адаптационного периода.

Таким образом, анализ результатов опроса выявил основные сложности, возникающие в процессе адаптации у студентов 1 курса. 12,4% студентов не справляются с учебной нагрузкой. Всего 31,3% первокурсников были оптимистично настроены на сдачу экзаменационной сессии. 21,4% студентов выявили повышенную тревожность перед семинарами и экзаменами. 8,4% продолжают испытывать страх перед препода-

давателями. Результаты диагностики самооценки психических состояний показали, что среди первокурсников есть студенты, личностные особенности и психические состояния, которых могут спровоцировать нарушения в процессе адаптации к обучению в вузе (около 40% от опрошенных). Высокий уровень тревожности и фрустрации провоцирует у студентов неуверенность в себе, неумение приспособиться к новым условиям. Высокий уровень агрессивности может повлечь нарушение межличностных отношений в группе. 36,1% первокурсников показали низкий уровень сформированности коммуникативных навыков, что может являться одной из причин дезадаптации, т.к. в адаптационный период 1 семестра студенты должны налаживать контакт с сокурсниками и педагогами. На начальном этапе вузовского обучения у студентов наблюдается занижение их активности, субъективного благополучия, свидетельствующие о том, что большая часть студентов переживают по поводу смены условий учебы и жизни в целом, что характерно для адаптационного периода.

Все вышеизложенные факты позволяют сделать вывод о том, что данный период жизни для студентов крайне важен, т.к. в дальнейшем от него зависит успешность их профессионального становления. В связи с этим нами реализуется программа психолого-педагогического сопровождения, направленная на оказание информационной, психологической поддержки студентов и сохранение их психологического здоровья. Для этого оптимально использовать активизирующие методы. Активизирующая методика должна быть не просто интересной для студентов, она должна вооружать их действенными средствами планирования, организации и управления своей жизнедеятельностью. В распоряжении студента должны быть алгоритмы решения различных проблем, личностных и профессиональных. Он должен быть вооружен знаниями об условиях, факторах и технологиях достижения жизненного успеха, благополучия и процветания.

С этой целью нами были разработана программа тренинговых занятий для студентов младших курсов «Ступени профессионального самоопределения в контексте непрерывного образования личности» [6].

Основными целями данной программы тренинга являются:

- оказание психологической поддержки студентам первых курсов в период адаптации к обучению в вузе;

- формирование умений и развитие навыков практического применения знаний о закономерностях развития личности в ходе профессионального самоопределения и реализации жизненных планов в процессе непрерывного образования;

- выработка каждым участником (студентом) своего профессионального стиля, осознание своих профессиональных возможностей, определение путей профессионального роста;

– преднамеренное изменение мотивационно-ценностной профессиональной направленности личности студентов, через приобретение, анализ и переоценку собственного жизненного опыта в процессе группового взаимодействия.

Таким образом, в решении психопрофилактических задач, связанных с сохранением психологического здоровья студентов, необходимо руководствоваться, на наш взгляд, результатами исследования видов и основных характерных черт кризиса, переживаемого первокурсниками в учебно-профессиональной адаптации. Используемая в практической деятельности психологической службы вуза программа адаптации студентов, включающая тренинговые занятия, позволяет студентам выстроить индивидуальную программу развития личной самоэффективности, что благоприятно влияет на психологическое здоровье молодых людей, на процесс адаптации к обучению в вузе и в целом их дальнейшее профессиональное становление.

Список литературы

1. Иванова, С. Ю. Формирование потребности студентов в здоровом образе жизни в процессе их обучения в вузе / С. Ю. Иванова // СибСкрипт. — 2014. — №2 (58). — Том 2. — С. 91–95. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-potrebnosti-studentov-v-zdorovom-obraze-zhizni-v-protsesse-ih-obucheniya-v-vuze> (дата обращения: 19.01.2023).
2. Красавин, В. А. Адаптация организма студентов первого курса к условиям вузовского обучения / В. А. Красавин // Адаптация учащихся IX—X классов и студентов к учебной и физической нагрузкам: Межвуз. сб. науч. тр. / Московский областной педагогический институт им. Н. К. Крупской; Редколегия: С. И. Балуев (ответственный редактор) и др.— Москва.: МОПИ им. Н. К. Крупской, 1987.— С. 85—99.
3. Касаткина, Н. Э. Проблема адаптации студентов вуза к процессам обучения и сохранения здоровья / Н. Э. Касаткина, Н. М. Семенкова // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств. — 2012. — №18. — С. 165–173. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-adaptatsii-studentov-vuza-k-protsessam-obucheniya-i-sohraneniya-zdorovya> (дата обращения: 19.01.2023).
4. Мирзаянова, Л. Ф. Упреждающая адаптация студентов к педагогической деятельности (кризисы, способы упреждения и смягчения) / под редакцией Т. М. Савельевой.— Мн.: «Беларуская навука».— 2003.— 271 с.
5. Семенкова, С. Н. Связь мотивации, адаптации и качества учебной деятельности студентов-первокурсников / С. Н. Семенкова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2022. — Том 10. — № 4. — URL: https://mir-nauki.com/PDF/3_0PDMN422.pdf (дата обращения: 17.02.2023).
6. Ступени профессионального становления в контексте непрерывного образования. (Часть 1 для студентов младших курсов) / составители Огнев А. С., Клименко И. В., Гончар С. Н. — Тирасполь, 2013. — 112 с.
7. Шагивалеева, Г. Р. Адаптация студентов в вузе как необходимое условие обеспечения безопасности образовательной среды / Г. Р. Шагивалеева // Про-

блемы современного педагогического образования. — 2018. — С. 366–369. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-studentov-v-vuze-kak-neobhodimoe-uslovie-obespecheniya-bezopasnosti-obrazovatelnoy-sredy> (дата обращения: 17.02.2023).

НРАВСТВЕННО-ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ ПОДРОСТКОВ

Климович Анна Ивановна,

студентка, технолог-биологический факультет, Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина; 247760, Республика Беларусь, г. Мозырь, ул. Студенческая, 28

Крикало Ирина Николаевна,

SPIN-код: 8823-4342, старший преподаватель, кафедра биологии и экологии, Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина; 247760, Республика Беларусь, г. Мозырь, ул. Студенческая, 28; irinakrikalo@mail.ru

Ключевые слова: валеологические программы, нравственно-половое воспитание, подростки, здоровье подростков, инфекции, здоровый образ жизни.

Аннотация. В данной статье предложена авторская разработка валеологической программы по нравственно-половому воспитанию подростков. Реализация программы в образовательном учреждении предполагает формирование у школьников старшего возраста нравственных ценностей в гендерных взаимоотношениях, ответственности за свое здоровье, половое и репродуктивное поведение. Программа включает четыре этапа: на первом — предполагается проведение анкетирования по изучению уровня информированности школьников об инфекциях передающихся половым путем, затем планируется ознакомление учащихся с основными сведениями о нравственно-половом воспитании. На третьем этапе будет реализовано целенаправленное педагогическое воздействие и интеграция содержания внеурочной работы и учебных курсов.

MORAL AND SEXUAL EDUCATION OF ADOLESCENTS

Klimovich Anna Ivanovna

Student, Faculty of Technology and Biology, Mozyr State Pedagogical University named after I.P. Shamyakin; Republic of Belarus, Mozyr

Krikalo Irina Nikolaevna,

Senior Lecturer, Department of Biology and Ecology, Mozyr State Pedagogical University named after I.P. Shamyakin; Republic of Belarus, Mozyr

Keywords: valeological programs, moral and sexual education, adolescents, adolescent health, infections, healthy lifestyle.

Abstract. This article proposes the author's development of a valeological program for the moral and sexual education of adolescents. The implementation of the program in an educational institution implies the formation of moral values in gender relations, responsibility for their health, sexual and reproductive behavior among older schoolchildren. The program includes four stages: at the first stage, it is planned to conduct a survey to study the level of awareness of schoolchildren about sexually transmitted infections, then it is planned to familiarize students with basic information about moral and sexual education. At the third stage, a targeted pedagogical impact and integration of the content of extracurricular work and training courses will be implemented.

Инфекции, передаваемые половым путем, оказывают негативное воздействие на организм человека в целом и, в особенности, на функцию репродуктивной системы, а последствия, связанных с ними заболеваний? отражаются на здоровье будущего потомства [3].

В настоящее время инфекции, передающиеся половым путем (ИППП) широко распространены, и с каждым годом цифры по заболеваемости растут. Каждый день в мире насчитывается около 1 миллиона заболеваний, передающихся половым путем, большинство из которых протекает бессимптомно и поэтому часто выявить инфекцию на ранних стадиях невозможно. Сведения по Беларуси за 2018 год составляют 208,3 случая на 100 тысяч населения [2].

Таким образом, проблема нравственно-полового воспитания подростков является особенно актуальной на современном этапе.

Цель данной работы — разработка валеологической программы по нравственно-половому воспитанию подростков.

Анкетирование, проведенное у учащихся старших классов, указало на пробелы в знаниях по ИППП. Данные опроса на информированность об инфекциях, передающихся половым путем, свидетельствует, что только 25,7 % учащихся ГУО «Ольгомельский учебно-педагогический комплекс ясли-сад средняя школа» получали информацию об ИППП в школе. Это свидетельствует о необходимости проведения дополнительных воспитательных мероприятий для повышения уровня знаний подростков по данной теме [5].

Разработанная валеологическая программа предназначена для учащихся 9—11 классов средней школы (таблица 1).

Программа направлена на предоставление подросткам достоверной информации о гендерных нравственных и половых отношениях, репродуктивном здоровье, семье, браке, профилактике инфекций, передаваемых половым путем.

Цель программы — формирование у подростков нравственных ценностей во взаимоотношении полов, ответственности за свое здоровье и половое поведение.

Задачи:

1. Образовательные: повысить компетентность учащихся и их родителей в вопросах ИППП; формировать убеждения о вреде ранних половых связей и недопустимости безответственности в отношении представителей другого пола.

2. Развивающие: формирование эталонов маскулинности и феминности, привитие и закрепление гигиенических навыков;

3. Воспитательные: воспитать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью других людей; чувства ответственности за свои поступки.

Особенности программы:

1. Этапность.

I этап — диагностический (методом анкетирования изучение уровня знаний школьников об ИППП, принципах здорового образа жизни, гендерных взаимоотношениях);

II этап — основной (ознакомление учащихся с основными сведениями о нравственно-половом воспитании, реализуемыми через валеологическую программу);

III этап — мониторинг и контроль полученных знаний.

2. Целенаправленное педагогическое воздействие, способствующее формированию высоконравственных взаимоотношений лиц противоположного пола.

3. Интеграция содержания внеурочной работы и основного образования учащихся по предметам: биология (раздел «Анатомия», глава 12. Репродуктивная система. Индивидуальное развитие человека) и основы безопасности жизнедеятельности (тема 4. Здоровый образ жизни).

Условия реализации:

1. Обязательное посещение классных и информационных часов, участие во внеурочной деятельности.

2. Привлечение родителей, специалистов образовательного и других учреждений.

3. Максимальное использование наглядности при организации мероприятий (плакаты, буклеты, памятки, презентации).

Участники программы: учащиеся 9—11 классов, классные руководители, родители, педагог-психолог, социальный педагог, педагог-организатор, медработник.

Таблица 1

Валеологическая программа по нравственно-половому воспитанию
для учащихся 9—11 классов

Мероприятие	Формы и методы работы	Сроки	Ответственные
1	2	3	4
<i>Анкетирование учащихся</i> «Информированность школьников об инфекциях, передающихся половым путем», «Что я знаю о половых отношениях»	опрос	сентябрь, май	социальный педагог
<i>Воспитательное мероприятие</i> «Что нужно знать об инфекциях, передающихся половым путем?», «Здоровый образ жизни», «Первая любовь — это навсегда?», «Чувства и эмоции любви», «Дружба? Влюбленность? Любовь?», «Взросление»	классный час, рассказ, беседа, викторина	октябрь, март	классный руководитель
<i>Внеклассные мероприятия:</i> «Как защитить себя от инфекций, передаваемых половым путем», «Нестандартные уроки», «Пути передачи ИППП», «Дружба мальчиков и девочек», «Смысл, ценности и нормы семейной жизни», «Ранние половые связи и их последствия»,	беседа, видеоролики, ситуационные задания, игры	в течение учебного года	классный руководитель, педагог-психолог, учитель биологии

Мероприятие	Формы и методы работы	Сроки	Ответственные
«Личная гигиена и здоровье»			
<i>Тематические классные часы:</i> «Беседы о главном», «Опасные связи», «Кодекс о браке и семье», «Брак и семья в жизни человека»	классный час	в течение учебного года (по плану)	классный руководитель, психолог
<i>Акция:</i> «Красные ленточки»	акция	декабрь	педагог-психолог
<i>Информационный час</i> «Твое здоровье и инфекции, передающиеся половым путем»	информационный час, беседа, диспут, рассказ	март	классный руководитель
<i>Проведение единого дня информирования</i> «День профилактики ИППП»	информирование	21 февраля	педагогический коллектив, медсестра
<i>Круглый стол:</i> «Беседы о главном», «Опасные связи»	классный час, информационный час	апрель	классный руководитель, психолог-психолог
<i>Родительское собрание</i> «Как уберечь ребенка от ИППП», Анкета для родителей «Половое воспитание ребенка»	беседа, анкетирование	май	классный руководитель, педагог-психолог
<i>Тренинг</i> «Я — лидер», «Лики любви», «Готовность к семейной жизни»	тренинг, работа в группах	сентябрь, январь, апрель	педагог-психолог
<i>Семинар</i> «Ранняя беременность», «Сведения об ИППП», «Как сказать — да, как сказать — нет»,	лекция, беседа	в течение учебного года	медсестра

Мероприятие	Формы и методы работы	Сроки	Ответственные
«Медицинские последствия ведения ранней половой жизни»			
<i>Открытый разговор</i> «Нежелательная беременность», «Общая и специфическая гигиена», «Ответственность за преступления против половой неприкосновенности»	беседа	в течение учебного года	педагог-психолог, социальный педагог, медсестра

Данная валеологическая программа может способствовать формированию у подростков позитивного отношения к здоровому образу жизни, планированию семьи и ответственному родительству, повышению нравственности и морали, а также защите (методами воспитания и просвещения) физического и репродуктивного здоровья школьников.

Список литературы

1. Аимбетова, Г. Е. Проблема ранней беременности и абортс среди подростков и молодежи / Г. Е. Аимбетова, М. А. Рамазанова, У. А. Алтымбекова, И. Досмаилова // Вестник Казахского Национального медицинского университета. — 2014. — №2 (4). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-ranney-beremennosti-i-abortov-sredi-podrostkov-i-molodezhi> (дата обращения: 13.03.2023).
2. Анализ заболеваемости ИППП в Беларуси // Министерство здравоохранения Республики Беларусь [Электронный ресурс]. 2019. — Режим доступа: <http://minzdrav.gov.by/ru/novoe-na-sayte/analizzabolevaemosti-ippv-belarusi> (дата обращения: 13.03.2023).
3. Галлямова, Ю. А. Клинико-социальные, организационные и этические основы профилактики инфекций, передаваемых половым путем: автореферат диссертации... доктора медицинских наук: 14.00.33; 14.00.11 / Ю. А. Галлямова. — Казань, 2005. — 48 с.
4. Захарова, Э. В. Ретроспективный взгляд на становление семейного воспитания в Республике Беларусь / Э. В. Захарова, Т. В. Каленчук // Вестник Полесского государственного университета. Серия общественных и гуманитарных наук. — 2022. — №2. — С. 41 — 50. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/retrospektivnyy-vzglyad-na-stanovlenie-semeynogo-vospitaniya-v-respublike-belarus> (дата обращения: 13.03.2023).
5. Климович, А. И. Информированность школьников об инфекциях, передающихся половым путем / А. И. Климович // От идеи — к инновации: материалы XXIX Международной студенческой научно-практической конференции / УО «Мо-

зырьский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина»; редколлегия.: В. Н. Навыко (ответственный редактор) [и др.]. — Мозырь, 2022. — С. 136—138.

6. Назаренко, Л. Д. Психолого-педагогические основы гендерного воспитания / Л. Д. Назаренко, Е. Е. Панова, О. Н. Валкина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2017. — №1. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskie-osnovy-gendernogo-vospitaniya> (дата обращения: 13.03.2023).

7. Сурмач, М. Ю. Характеристика здоровьесформирующей и репродуктивной функций семьи в Республике Беларусь / М. Ю. Сурмач, Е. М. Тищенко // Вестник Ивановской медицинской академии. — 2011. — Том 6. — №3. — С. 59. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/harakteristika-zdorovieformiruyushey-i-reproduktivnoy-funktsiy-semi-v-respublike-belarus> (дата обращения: 13.03.2023).

К ВОПРОСУ О СОХРАНЕНИИ МУЖСКОГО РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Колганов Александр Игоревич,

студент, кафедра патологической физиологии имени профессора Н. Н. Транквиляти, Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького, 83003, г. Донецк, пр. Ильича, 16, aleksandrkolganovvv@bk.ru

Научный руководитель:

Михайлова Татьяна Ивановна,

кандидат биологических наук, доцент, кафедра патологической физиологии имени проф. Н. Н. Транквиляти, Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького, 83003, г. Донецк, пр. Ильича, 16

Ключевые слова: репродуктивное здоровье, репродуктивное поведение, сахарный диабет, охрана репродуктивного здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, здоровый образ жизни, укрепление здоровья, молодежь.

Аннотация. Публикация посвящена вопросам сохранения и укрепления мужского репродуктивного здоровья молодежи в условиях сахарного диабета. Результаты исследования придают первостепенное значение просвещению о причинах факторов риска сахарного диабета, основных методах их профилактики, основах здорового образа жизни.

Для повышения качества репродуктивного здоровья детей, подростков и молодежи, формирования устойчивых тенденций к повышению числа рождаемости необходим комплексный подход. Требуется соблюдение культуры питания для поддержания оптимальной массы тела, отказ от вредных привычек, развитие самоконтроля состояния организма.

ON THE ISSUE OF PRESERVING MALE REPRODUCTIVE HEALTH OF YOUTH IN DIABETES MELLITUS

Kolganov Aleksandr Igorevich,

Student, Department of Pathological Physiology named after Professor N.N. Tranquillitati, Donetsk National Medical University named after M. Gorky, Russia, People's Republic Donetsk, Donetsk

Scientific adviser:

Mikhailova Tatyana Ivanovna,

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Department of Pathological Physiology named after professor N.N. Tranquilitati, Donetsk National Medical University named after M. Gorky, Russia, Donetsk People's Republic, Donetsk

Keywords: reproductive health, reproductive behavior, diabetes mellitus, reproductive health, developing healthy lifestyle skills, healthy lifestyle, health promotion, youth.

Abstract. The publication is devoted to the issues of maintaining and strengthening the male reproductive health of young people in conditions of diabetes. The results of the study prioritize education about the causes of diabetes risk factors, the main methods of their prevention, and the basics of a healthy lifestyle.

An integrated approach is needed to improve the quality of reproductive health of children, adolescents and young people, and to form sustainable trends towards an increase in the number of births. It is required to observe a nutrition culture to maintain optimal body weight, give up bad habits, develop self-control of the state of the body.

Цель исследования. Проанализировать патогенез сахарного диабета (СД), его роль в аспекте мужского бесплодия, сформулировать рекомендации по сохранению и укреплению репродуктивного здоровья юношей и молодых мужчин, как будущих отцов.

Материалы и методы. В статье проведён анализ современных литературных источников по вопросу поддержания компенсации сахарного диабета для сохранения репродуктивного здоровья мужской части молодежи.

Частота бесплодных браков в Российской Федерации, в соответствии с актуальными эпидемиологическим данным, имеет тенденции к росту и колеблется в пределах от 10 до 19%. Из них на мужское бесплодие приходится — 20-50%, что и объясняет повышенное внимание современных исследователей к проблеме нарушения мужской репродукции молодежи и обуславливает актуальность рассматриваемой темы [6, с. 12, 3].

Репродуктивное здоровье — центральное звено общего здоровья населения, создающее базис для обеспечения здоровья населения по прошествии репродуктивных лет жизни, определяющее передаваемые по наследству генетические последствия. Сохранение, укрепление и восстановление репродуктивного здоровья молодежи является приоритетной медико-социальной и государственной задачей, а ее успешное решение вносить вклад в повышение генетического потенциала государства [1].

В настоящее время мужское бесплодие связывают со снижением качественной и количественной характеристик сперматозоидов, что в свою очередь может быть следствием различных заболеваний, к одним из которых относится сахарный диабет (СД). Рассматривая мужскую infertility, как следствие нарушения углеводного обмена, следует упомянуть роль «энергетической валюты» — глюкозы в обеспечении нормального энергетического обмена клеток и поддержании гомеостатических констант метаболизма. Стабилизация уровня глюкозы в крови достигается адекватной физиологической регуляцией углеводного обмена, при этом, особое внимание занимает — гормональная регуляция. На концентрацию глюкозы влияет широкий спектр гормонов, однако, полипептид инсулин является единственным гормоном, снижающим ее содержание в крови.

Уже сегодня, клиницистами подчеркивается существенная роль нарушения жирового обмена (метаболического синдрома) в нарушении мужской репродукции: в условиях его развития и прогрессирования отмечается комплекс компенсаторно-приспособительных реакций, направленных на снижение экспрессии гена инсулинового рецептора, приводящих к уменьшению плотности инсулиновых рецепторов (IR) на поверхности плазмалеммы клеток и возникновению центрального патогенетического фактора метаболического синдрома — инсулинорезистентности. Которая, в свою очередь, ассоциирована с прогрессированием андрогенного дефицита (снижением уровня андрогенов). Стоит также отметить одновременное повышение концентрации лептина — регуляторного гормона висцеральной жировой ткани. Это приводит к разрушению функциональной связи между структурами гипоталамо-гипофизарно-гонадной системы, являющейся патогенетической основой формирования и прогрессирования андрогенного дефицита (ингибирование стероидогенеза при избыточных концентрациях лептина за счет снижения экспрессии и функциональной активности стероидогенных белков) у мужчин одновременно с усилением инсулинорезистентности и ожирения [5].

Накопленные данные свидетельствуют о патогенетической ассоциации инсулинорезистентности, сопровождающейся гиперинсулинемией, с мужским бесплодием. Инсулинорезистентность, в свою очередь, индуцирует возникновение метаболической урогенитальной нейропатии, базирующейся на повреждении периферических нервных окончаний органов мочеполовой системы — гонад, почек, полового члена, предстательной железы за счет протекания гликолизного оксидативного стресса: длительная гипергликемия приводит к внутриклеточному накоплению глюкозы, что вызывает возрастание удельного веса сорбитолового и глюкуронового путей с последующим избыточным накоплением токсических метаболитов и конечных продуктов гликозилирования — сорбитола

и фруктозы. За счет чего развивается внутриклеточная гиперосмолярность, возникает осмотический отек клеток, снижается содержание миоинозитола, что и оказывает повреждающее действие на нейроны [5, 6].

Активация системы перекисного окисления липидов, именуемая, как феномен «оксидантного стресса» является основной причиной поздних осложнений СД, в частности, — диабетической полинейропатии (ДПН — генерализованного поражения периферических нервов). Она характеризуется подавлением регенераторной способности аксонов, прогрессированием аксональной дегенерации и сегментарной демиелизации за счет снижения синтеза фактора роста нерва (nerve growth factor, NGF). Также, стоит отметить значительный повреждающий эффект системного оксидативного повреждения клеточных липидов, протеинов и ДНК для паренхимы яичек, что приводит к нарушению сперматогенеза (бесплодию) и (или) стероидогенеза (андрогенному дефициту).

В соответствии с сосудистой теорией развития ДПН — за счет гликозилирования эндотелиоцитов сосудов микроциркуляторного русла (артериол и капилляров) вследствие стойкой гипергликемии, индуцируется возникновение диабетической микроангиопатии. При развитии микроангиопатии в результате ишемии нервов (поражения *vasa nervorum*) повреждается миелин, за счет чего нарушается эндоневральная циркуляция, формируется перикапиллярный отек. Эндоневральная гипоксия, метаболические изменения и эндотелиальная дисфункция, возникающая вследствие дефицита основного вазодилататора — оксида азота (поскольку, терминали нервных окончаний сосудов в 90% участвуют в его продукции) обуславливают развитие ишемии нервов, в результате чего и возникают дегенеративные изменения периферических нервных окончаний [6].

Еще одним механизмом повреждающего действия на паренхиму гонад является ренальная липотоксичность (аналог окислительного стресса), приводящая к нарушению структуры ДНК сперматозоидов, реализуемая за счет системного хронического воспаления, представляющего собой каскад цитокиновых реакций, инициируемых ключевыми компонентами метаболического синдрома — инсулинорезистентностью и ожирением [5].

Следует также подчеркнуть тот факт, что на сегодняшний день профильные специалисты (врачи-эндокринологи и андрологи) рекомендуют своим пациентам диагнозом — бесплодие с избыточной массой тела снизить ее, в связи с тем, что ранняя диагностика и коррекция доклинической (обратимой стадии СД 2 типа) инсулинорезистентности пока не стала той нормой обследования, которую необходимо активно выявлять у всех бесплодных мужчины с ожирением [5].

Сохранение и повышения репродуктивного здоровья населения является не только медицинской и социально-экономической проблемой, но и ключевым фактором национальной безопасности государства. Следовательно, приоритетным направлением в сфере здравоохранения в данном аспекте следует обозначить разработку и реализацию мероприятий по контролю следующих факторов риска сахарного диабета: избыточная масса тела (Индекс Массы Тела > 25), ожирение (ИМТ > 30), гиперхолестеринемия (холестерин ЛПВП $< 0,9$ ммоль/л), артериальная гипертензия (стойкое значение артериального давления более 140/90 мм. рт.ст.), острый и хронический стресс (например, в случае развития СД 2 типа у детей и подростков в условиях боевых действий за счет стойкого повышения уровня контринсулярных гормонов), вирусные инфекции (цитомегаловирус, Коксаки В4, Эпштейна-Барр). Особое внимание следует уделить молодым людям с СД в семейном анамнезе (родители или сибсы).

Для повышения качества репродуктивного здоровья детей, подростков и молодежи, формирования устойчивых тенденций к повышению числа рождаемости, росту числа семей, имеющих детей, необходимо придать первостепенное значение просвещению о причинах факторов риска сахарного диабета, основных методах их профилактики, основах здорового образа жизни. С этой целью можно привлечь средства массовой информации (СМИ), центральной идеей деятельности которых будет — эффективное влияние на факторы риска за счет:

1. Поддержания оптимальных значений массы тела (несомненно, весьма приоритетной задачей будет выработка технологий, противодействующих рекламе алкогольной продукции, продаже табачных изделий, нездоровому питанию продуктами с высоким гликемическим индексом (содержащих легкоусвояемых углеводов; к данным продуктам относятся: конфеты, мучные изделия, сладкие газированные напитки, пиво). В соблюдении культуры питания стоит обратить внимание на ограничение избыточного приема насыщенных (содержатся в пище животного и растительного происхождения) и трансжиров (фастфуд, выпечка), увеличение в рационе количества растительной клетчатки (бобовые, булгур, тыква, шпинат, хлебобулочные изделия из цельнозерновой пшеницы), особенно у лиц с избыточной массой тела, ожирением.

2. Формирования «спортивного стиля жизни», который включает в себя: повышение уровня спортивной компетентности населения в аспекте укрепления здоровья, поддержания работоспособности и гармоничности (гармонии телесности и духовности, ритмичности и эстетичности); обилие движения и физической активности.

3. Отказа от вредных привычек: курения, употребления спиртных напитков, переедания.

4. Самоконтроля состояния организма (уровня гликемии крови, артериального давления), своевременного обращения к врачу (что важно для ранней диагностики: инсулинорезистентности у лиц с ожирением, проявлений окислительного стресса; артериальной гипертензии).

Вывод: несмотря на очевидную роль сахарного диабета в снижении репродуктивного здоровья мужской половины молодежи, разработка, реализация и усовершенствование методов профилактики и контроля факторов риска, программ просвещения населения, методов диагностики и лечения, является перспективным направлением в современной андрологии и гигиене и требует более глубокого изучения.

Список литературы

1. Богданович, Н. С. Здоровье матери и ребёнка: информационно-аналитические материалы / Н. С. Богданович, И. А. Ванилович. — Минск: ЮНИПАК, 2002. — 16 с.
2. Кравцова Н. А. Стимуляция сперматогенеза гонадотропинами и антиэстрогенами при патозооспермии и бесплодии: диссертация кандидата медицинских наук: 14.01.02. / Кравцова Наталья Сергеевна; ФГБУ НМИЦ эндокринологии Минздрава России. — Москва, 2019. — 91 с.
3. Полякова, М. В. Высокоэнергетические рационы молодых мужчин: угроза для мужской фертильности и репродуктивных неудач в будущем? / М. В. Полякова // Смоленский медицинский альманах. — 2017. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vysokoenergeticheskie-ratsiony-molodyh-muzhchin-ugroza-dlya-muzhskoy-fertilnosti-i-reproduktivnyh-neudach-v-buduschem> (дата обращения: 23.03.2023).
4. Полякова, М. В. Метаболический синдром и мужское репродуктивное здоровье: формирование здорового образа жизни как ведущего способа профилактики бесплодия / М. В. Полякова // Вестник Смоленской государственной медицинской академии. — 2017. — Том 16. — №3. — С. 69–74.
5. Тюзиков, И. А. Мужское бесплодие и инсулинорезистентность: есть ли патогенетические связи и кто, когда и как должен диагностировать и лечить их? / И. А. Тюзиков, С. Ю. Калинин, Л. О. Ворслов, Ю. А. Тишова // Экспериментальная и клиническая урология. — 2014. — № 2. — С. 68–75.
6. Хорева, О. В. Диабетическая полинейропатия / О. В. Хорева, Н. А. Артемова, Е. А. Хорева // Современные проблемы науки и образования. — 2017. — № 3. — URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=26480> (дата обращения: 23.03.2023).
7. Урманова, Ю. М. Характеристика нарушений развития у детей и подростков с различными нейроэндокринными заболеваниями / Ю. М. Урманова, У. Х. Мавлонов, Д. А. Алиева, Г. А. Далимова и др. // Экономика и социум. — 2022. — №3 (94). — С. 873–884. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/harakteristika-narusheniy-razvitiya-u-detey-i-podrostkov-s-razlichnymi-neyroendokrinnyimi-zabolevaniyami> (дата обращения: 23.03.2023).

АНАЛИЗ ПОЛЬЗЫ И ВРЕДА СПОРТА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

Колесников Вениамин Станиславович,

студент, Тюменский индустриальный университет, Многопрофильный колледж;
625013, г. Тюмень, ул. Энергетиков, д. 44/1; Kurenkova83@mail.ru

Научный руководитель:

Сеянина Ольга Олеговна,

преподаватель, Тюменский индустриальный университет, Многопрофильный колледж; 625013, г. Тюмень, ул. Энергетиков, д. 44/1

Ключевые слова: спорт, здоровье человека, влияние спорта, преимущества спорта, спортивные нагрузки, социологические опросы.

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы, связанные с влиянием спорта на жизнь и здоровье человека. Спорт — это одно из средств формирования личности человека. Целью данной работы является анализ социологического опроса по теме. Проведён опрос среди спортсменов и тренеров «ДОЦ Контакт» г. Тюмени. Выявлено что большинство участников опроса регулярно занимаются спортом, при этом начали это делать в основном в подростковом возрасте. При этом практически все респонденты отмечают несомненную пользу спорта при правильном подходе к занятиям. Однако нерациональные и чрезмерные нагрузки по мнению студентов могут привести к травмам.

ANALYSIS OF THE BENEFIT AND HARM OF SPORT FOR HUMANS

Kolesnikov Veniamin Stanislavovich,

Student, Tyumen Industrial University, Multidisciplinary College; Tyumen, Russia

Scientific adviser:

Selyanina Olga Olegovna,

Tyumen Industrial University, Multidisciplinary College; Tyumen, Russia.

Keywords: sports, human health, influence of sports, benefits of sports, sports loads, sociological surveys.

Abstract. The article deals with issues related to the impact of sports on human life and health. Sport is one of the means of forming a person's personality. The purpose of this work is to analyze a sociological survey on the topic. A survey was conducted among athletes and coaches of the DOC Contact in

Tyumen. It was revealed that the majority of survey participants regularly go in for sports, while they started doing this mainly in adolescence. At the same time, almost all respondents note the undoubted benefits of sports with the right approach to classes. However, irrational and excessive loads, according to students, can lead to injuries.

Считается, что если регулярно заниматься спортом, то это поможет избавиться от развития большинства заболеваний. По мнению большинства людей, что приносит спорт — пользу или вред, то большинство будут склоняться к тому, что спорт положительно влияет на организм человека, но в то же время спорт может нанести и вред для организма.

Актуальность данного исследования обусловлена тем фактом, что спорт всегда присутствовал, и будет присутствовать в наших жизнях, соответственно, важно изучить как положительное, так и негативное влияние спорта на организм человека. Целью данной работы будет определить, полезен ли спорт. Перед автором работы стоят следующие задачи: изучить положительные стороны спорта; выявить негативные стороны от занятия профессиональным спортом; провести анализ социологического опроса.

Одним из наиболее очевидных преимуществ занятий спортом является физическая нагрузка [4, с. 17]. Преимущества физических упражнений включают потерю веса, снижение кровяного давления, уменьшение жировых отложений, улучшение работы сердца.

Еще одним преимуществом занятий спортом является командная работа и дух товарищества, которые вы испытаете, взаимодействуя с другими. Ничто не сравнится с чувством выполненного долга, которое сопровождает достижению целей в команде. Занятия спортом объединяют людей из разных слоев общества.

Когда вы занимаетесь спортом, вы можете развить навыки общения и решения проблем. Как команда, вы и ваши товарищи работаете вместе для достижения целей и преодоления невзгод, и команде приходится быстро принимать решения, чтобы реагировать на различные ситуации. Навыки решения проблем и общения, которые вы разовьете, занимаясь спортом, могут принести вам пользу во всех сферах жизни.

Одним из наиболее очевидных недостатков занятий спортом является риск получения травм. Травмы могут стать чем-то большим, чем просто неудобством; они могут привести к длительным проблемам со здоровьем. Какими бы увлекательными ни были занятия спортом, они также могут вызывать стресс [3, с. 39]. Во многих случаях нагрузки, которым подвергают себя спортсмены, работают в дальнейшем на их результат. Можно быть злейшим критиком самого себя как спортсмена, но

важно убедиться в том, что вы не причиняете своему организму слишком большого вреда, беспокоясь о результатах.

Нередко к конфликту приводит слишком эмоциональный тон разговора тренера со спортсменом. Категоричность, безапелляционность высказываний, повышенный тон, наступательность без выбора выражений создают у спортсменов напряженное эмоциональное состояние [1, с. 42].

В процессе исследования данной темы был проведён опрос среди спортсменов и тренеров «ДОЦ Контакт» (г.Тюмень, ул. Станционная, 22). В опросе приняли участие 84 человека в возрасте от 10 до 22 лет.

Частота занятий спортом



Рис. 1 Ответы на вопрос «Как часто вы занимаетесь спортом?»

Больше всего людей ответили, что занимаются спортом 4 раза в неделю, на втором месте 5 и больше раз в неделю, и на последнем 3 и меньше раз в неделю (рис. 1).

Возраст начала занятий спортом

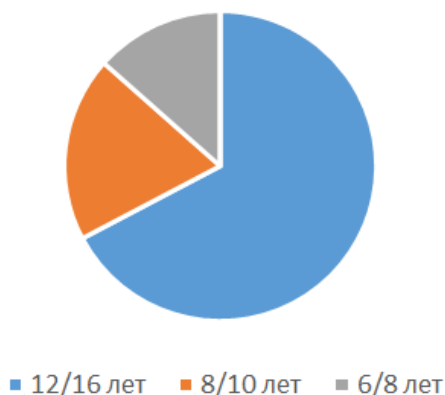


Рис. 2. Ответы на вопрос «В каком возрасте вы начали заниматься спортом?»

Большинство респондентов ответило, что начинали заниматься спортом с 12-16 лет, на втором месте ответы — с 8-10 лет, и на последнем — с 6–8 лет (рис. 2).

На вопрос «Чувствуете ли вы боли после активной тренировки?» большее количество опрошенных ответили, что чувствуют себя отлично, на втором месте по популярности ответы о том, что боли есть, но терпимые, на последнем месте — спортсмены чувствуют сильные боли.

Практически все участники опроса признают пользу спорта, и лишь малая доля респондентов ответила, что спорт приносит травмы.

На вопрос «Можно ли от профессионального спорта стать инвалидом?» мнения разделились: около половины думают, что профессиональный спорт не ведет к инвалидности, оставшиеся утверждают обратное.

Интересен тот факт, что все участники опроса хотят стать профессионалами в своём деле и достичь успеха (стать профессиональным спортсменом).

Результаты проведенного нами исследования по теме «Спорт — польза и вред для жизни человека» позволяют сделать вывод, что помимо несомненного полезного воздействия на организм, спорт может оказывать и негативное влияние на человека. Он помогает следить за состоянием своего тела, весом и за своим сном. Кроме того, спорт положительно влияет на эмоциональное и психологическое состояние человека. Однако

отсутствие рационального подхода к занятиям, незнание возрастных физиологических особенностей организма может нанести непоправимый вред здоровью спортсмена.

Если придерживаться здорового образа жизни, нормировать физические нагрузки, то спорт будет влиять только положительно. Мы согласны с высказываем, что спорт должен быть формой самопомощи, а не самонаказанием.

Список литературы

1. Добрынина, В. И. Влияние физической культуры на организм человека / В. И. Добрынина. — Санкт-Петербург : «Питер — М», 2005. — 388 с.
2. Ермилова, А. В. Риски в спорте высших достижений: социологический аспект / А. В. Ермилова // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. — 2023. — №1 (69) — С. 138–146.
3. Кизько, А. П. К 385 Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, Е. А. Кизько. — Новосибирск : Издательство НГТУ, 2016. — 128 с.
4. Кичигин, А. С. Влияние физической культуры и спорта на жизнь человека / А. С. Кичигин, Ю. Ю. Гилленберг // Молодой ученый. — 2017. — № 50 (184). — С. 356–357. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30780612> (дата обращения: 17.02.2023).
5. Черникова, А. К. Спорт: польза для здоровья или вред? / А. К. Черникова // X Международная студенческая научная конференция. Студенческий научный форум — 2018. Актуальные вопросы здорового образа жизни, теории и методики физической культуры и спорта. — 2018. — URL: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018000779> (дата обращения: 17.02.2023).
6. Шутьева, Е. Ю. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека / Е. Ю. Шутьева, Т. В. Зайцева // Концепт. -2017. — № 4. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sporta-na-zhizn-i-zdorovie-cheloveka> (дата обращения: 17.02.2023).
7. Янченко, С. В. Влияние профессионального и любительского спорта на организм человека / С. В. Янченко, В. А. Минина // Молодой ученый. — 2018. — № 14 (200). — С. 257-260. — URL: <https://moluch.ru/archive/200/49078/> (дата обращения: 25.02.2023).

ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Колесников Сергей Александрович,

студент, Институт естествознания, физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; air.shot.2017@gmail.com

Научный руководитель:

Югова Елена Анатольевна,

SPIN-код: 2635-0080, доктор педагогических наук, заведующий кафедрой, кафедре анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности, Институт естествознания, физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26

Ключевые слова: основы безопасной жизнедеятельности, безопасность жизнедеятельности, пожарная безопасность, пожары, пожарные ситуации, здоровье человека, безопасная образовательная среда, чрезвычайные ситуации, безопасное поведение.

Аннотация. Данная статья посвящена изучению аспектов воспитания культуры пожарной безопасности. Рассмотрены основные нюансы обеспечения пожаробезопасного поведения, а также взаимосвязь с безопасной образовательной средой. В статье представлены основы формирования культуры безопасного поведения при пожаре, а также профилактика пожароопасных ситуаций.

Формирование у обучающихся современной культуры безопасности жизнедеятельности есть одна из ключевых задач современного образования в области безопасности человека. Под формированием культуры понимается процесс, составляющими которого являются установление и корректировка целей и задач, развитие основных методов и направлений формирования культуры безопасности жизнедеятельности, разработка нормативно-правовой и учебно-методической базы.

Материал статьи может быть использован в работе педагогического персонала образовательных учреждений, преподавателей основ безопасности жизнедеятельности, а также студентов факультета безопасности жизнедеятельности.

EDUCATION OF FIRE SAFETY CULTURE

Kolesnikov Sergey Alexandrovich,

Student, Institute of Natural Science, Physical Culture and Tourism, Ural State Pedagogical University; Russia, Ekaterinburg

Scientific adviser:

Yugova Elena Anatolievna,

Doctor of Pedagogical Sciences, Head of the Department, Department of Anatomy, Physiology and Life Safety, Institute of Natural Science, Physical Culture and Tourism, Ural State Pedagogical University; Russia, Ekaterinburg

Keywords: basics of safe life, life safety, fire safety, fires, fire situations, human health, safe educational environment, emergency situations, safe behavior.

Abstract. This article is devoted to the study of aspects of education of fire safety culture. The main nuances of ensuring fire-safe behavior, as well as the relationship with a safe educational environment, are considered. The article presents the basics of the formation of a culture of safe behavior in case of fire, as well as the prevention of fire hazardous situations.

The formation of a modern culture of life safety among students is one of the key tasks of modern education in the field of human safety. The formation of culture is understood as a process, the components of which are the establishment and adjustment of goals and objectives, the development of the main methods and directions for the formation of a culture of life safety, the development of a legal and educational base.

The material of the article can be used in the work of the teaching staff of educational institutions, teachers of the basics of life safety, as well as students of the faculty of life safety.

Безопасность — комплекс мероприятий, направленный на обеспечение сохранности для жизни и здоровья человека от различных угроз. На текущий момент проблема безопасного поведения является одной из острых, на решение которой необходимо затратить большое количество ресурсов. Одним из способов решения этого является воспитание культуры безопасного поведения. Обращаясь к статистике, ежегодно в Российской Федерации, случается более 250 тысяч пожаров, во время которых гибнет более 800 лиц моложе 18 лет. Причина большинства пожаров кроется в человеческом факторе, а последствия и ликвидация ЧС негативно влияет как на жизнь, здоровье и благополучии отдельных людей, так и на социальную ситуацию в регионе. Главной потребностью социума является выживание в условиях окружающей опасности, из этого вытекает стремление каждого человека помочь себе и окружающим в случае возникновения чрезвычайной ситуации. Снижение количества случаев пожаров будет иметь положительный социально-экономический эффект, повышающий уровень благосостояния населения страны.

Актуальность работы основывается на том, что вследствие быстроизменяющихся условий жизни и развивающихся технологиях, население вынуждено сталкиваться с ежедневно возникающими опасными ситуациями и происшествиями, зачастую по вине других людей. Человек на инстинктивном уровне старается избежать всевозможных опасностей, в том числе и пожаров, но, зачастую, люди имеют достаточно искаженное восприятие возникновения ЧС. Не каждый человек в полной мере может спрогнозировать развитие, на первый взгляд, незначительной ситуации, предшествующей большому пожару. Особую опасность пожар представляет для детей — в силу возраста они не в силах осознавать ответственность за нелепую шалость и наступающие для них самих же последствия в форме тяжелых травм и ожогов. Причина таких ситуаций — отсутствие культуры пожарной безопасности не только у детей, но и у взрослых людей, находящихся с ними рядом.

Одной из основ пожарной безопасности является нормативно-правовая база Российской Федерации. Федеральный закон "О пожарной безопасности" от 21.12.1994 № 69-ФЗ определяет основы обеспечения пожарной безопасности в Российской Федерации, регулирует в этой области отношения между органами государственной власти, органами местного самоуправления, общественными объединениями, юридическими лицами, должностными лицами и гражданами. Помимо этого, федеральный закон налагает на граждан ряд обязанностей в области пожарной безопасности, в том числе соблюдение требований пожарной безопасности, требования к средствам пожаротушения и противопожарному инвентарю. Выполнение данных обязанностей требует систематической работы по формированию знаний, умений и навыков в области пожарной безопасности.

Одним из элементов комплексной системы обеспечения пожарной безопасности является формирование у населения пожаробезопасного отношения к себе и окружающим, а также навыков безопасного поведения при пожаре. Формированием пожаробезопасного поведения Я. Б. Каплан называет научно обоснованный процесс целенаправленного приобретения в ходе жизнедеятельности и образования новых представлений, знаний, умений и навыков, которые необходимы для осторожного обращения с огнем, обеспечения защиты от поражающих факторов дыма и пламени и овладения действиями по самоспасению.

В соответствии с федеральным законом № 69-ФЗ обучение мерам пожарной безопасности для обучающихся образовательных организаций является обязательным. При этом обучение в области пожарной безопасности, по мнению многих авторов, необходимо начинать уже в дошкольном возрасте. Так Е. В. Лизунова отмечает, что в дошкольном возрасте возникают благоприятные условия для воспитания у ребенка

чувства опасности перед огнем, навыков умелого обращения с ним и овладения знаниями, помогающими предупредить возгорание или сориентироваться в сложной ситуации пожара. М. М. Борисова и М. А. Бараненко обращают внимание на необходимость обучения детей дошкольного возраста в связи с тем, что именно они во многих случаях становятся не только причиной, но и жертвами пожаров, не обладая необходимыми знаниями и умениями, в том числе не знают номер службы спасения, не пытаются спастись даже в тех случаях, когда это возможно.

Работа по формированию культуры пожаробезопасного поведения, начатая в дошкольных образовательных учреждениях, должна быть продолжена в общеобразовательных школах. С одной стороны, школьники реже гибнут при пожарах, чем дети дошкольного возраста, благодаря большей физической выносливости, сообразительности и опыту, но с другой стороны, они чаще становятся виновниками пожаров вследствие большей самостоятельности.

В современных реалиях безопасность становится обязательным условием, а также критерием эффективности жизнедеятельности человека. Младший и средний школьный возраст наиболее благоприятен для воспитания у человека культуры безопасности и навыков безопасного поведения. В таком возрасте легче сформировать мотивы, побуждающие обучающихся к соблюдению норм и правил безопасного поведения, что будет являться основой для создания самостоятельного безопасного образа жизни.

Методами формирования культуры безопасного поведения включают в себя рассказ, показ, демонстрацию натуральных образцов, а также лекции, беседы, консультации, личный пример взрослых — учителей, родителей и старшеклассников.

К средствам формирования культуры безопасности будут относиться фильмы и видеоролики, информационные плакаты и рисунки, фотографии и стенд-газеты, содержащие в себе правила, инструкции и уголки безопасности.

Пропаганда пожаробезопасного поведения должна быть правильно организованна: основная ее задача — постоянно в различных формах напоминать обучающимся о потенциально опасных и вредных факторах в быту. Также, стоит обратить внимание детей и на том, как следует вести себя для предупреждения несчастного случая или ЧС. Пропаганда не должна быть излишне навязчивой или агрессивной. Агитация может использоваться как дополнительное средство внушения, убеждения, воспитания, обучения, но не замещать основные формы обучения. Важно обращать внимание на содержание таких работ — они должны быть актуальными, информация должна быть достоверной, а художественное решение — эмоциональным и отвечать требованиям

возрастной классификация информационной продукции. Изображенная ситуация должна быть типичной и понятной для ребенка и выглядеть привлекательно.

Воспитание культуры безопасности является важной и неотъемлемой частью реализации образовательной программы в рамках предмета «ОБЖ». В условиях грамотно выстроенного образовательного процесса обучающимся легче преодолеть сложности в решении образовательных задач через межличностное взаимодействие и поддержку со стороны взрослых. Воспитание культуры пожарной безопасности ведется по двум направлениям:

1. Воспитание мотивации к безопасному поведению;
2. Формирование необходимого комплекса знаний, умений и навыков:
 - Система знаний об источниках пожароопасности и средствах их предупреждения и ликвидации;
 - Компетенции пожаробезопасного поведения;
 - Физическая подготовленность к преодолению опасных ситуаций;
 - Психологическая подготовленность к безопасному поведению;
 - Качества, способствующие предупреждению и преодолению пожароопасных ситуаций.

Занимающиеся должны иметь представление об опасностях, угрожающих человеку при пожаре и использовать полученные знания для сохранения своей жизни и здоровья в условиях открытого огня и задымления, сохранять спокойствие и предпринимать конкретные действия для помощи другим пострадавшим.

Обращаясь к младшему школьному возрасту необходимо учитывать возрастную психологию и фактор стресса. У младших школьников зачастую нет четких представлений об алгоритме действий в ситуации возможного возгорания. Во время пожара для многих детей характерна пассивно-оборонительная позиция: дети под воздействием страха прячутся под кровать, в шкаф или укромное место вместо того, чтобы покинуть горящее помещение и позвать на помощь.

Подводя итоги, важно отметить значение безопасности для человека в современном мире — это необходимое условие сохранения жизни и здоровья населения, дальнейшего развития общества и государства в целом. В решении проблем безопасности необходимо учитывать влияние человека на окружающую среду. Одним из условий сохранения здоровья подрастающего поколения как раз-таки является воспитание культуры пожарной безопасности как элемента большого блока безопасности жизнедеятельности.

Формирование у обучающихся современной культуры безопасности жизнедеятельности есть одна из ключевых задач современного образования в области безопасности человека. Под формированием культуры понимается процесс, составляющими которого являются установление и корректировка целей и задач, развитие основных методов и направлений формирования культуры безопасности жизнедеятельности, разработка нормативно-правовой и учебно-методической базы.

Список литературы

1. Борисова, М. М. Дошкольникам об основах противопожарной безопасности в подвижных играх / М. М. Борисова, М. А. Бараненко // Современное дошкольное образование. Теория и практика. — 2013. — №8. — С. 40-45.
2. Бутенко, И. Уроки безопасности и уроки без опасности/И. Бутенко // Основы безопасности жизнедеятельности. — 2006.-№9. — С. 8 — 11.
3. Быстрова, М. День знаний — и день безопасности/М. Быстрова // Гражданская защита — 2006.-№9.- С. 55-56.
4. Васильев, М. Не пускайте Красного Петуха в дом /М. Васильев // Основы безопасности жизнедеятельности. .- 2004.-"12.-С. 9-11.
5. Ефимов, В. Пожарная безопасность образовательных учреждений / В.Ефимов // Основы безопасности жизни. — 2004.- №7. — С. 31-34.
6. Каплан, Я. Б. Проблемно-тренинговые ситуации как средство формирования пожаробезопасного поведения младших школьников: специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования»: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Каплан Яна Борисовна. — Тюмень, 2009.
7. Комова, М. Каждый учащийся должен знать, где живет пожар (правила пожарной безопасности для населения) / М. Комова, Г. Прыткова // Основы безопасности жизнедеятельности. — 2006. — №11. — С. 20–25.
8. Лизунова, Е. В. К вопросу о пожарной безопасности детей старшего дошкольного возраста / Е. В. Лизунова // Самарский научный вестник. — 2013. — №3. — С. 55–57.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В ФОРМИРОВАНИИ УСТОЙЧИВОСТИ К ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ

Комарова Олеся Руслановна,

студентка, Волгоградский государственный социально-педагогический университет; 400005, г. Волгоград, пр. им В. И. Ленина, д. 27; komarova olesya66@mail.ru

Научный руководитель:

Хомутова Елена Васильевна,

SPIN-код: 9170-6234, старший преподаватель, Волгоградский государственный социально-педагогический университет; 400005, г. Волгоград, пр. им В. И. Ленина, д. 27

Ключевые слова: психологи, игровая зависимость, компьютеры, компьютерные игры, спорт, профилактика игровой зависимости, профилактические мероприятия, детская агрессия, агрессивное поведение.

Аннотация. На основании теоретического анализа литературных источников и большого практического опыта по психологической профилактике и формированию устойчивости к игровой зависимости среди лиц детского возраста, приводятся основные симптомы развития игровой зависимости, а также методы её профилактики.

Выделили несколько личностных и социальных компонентов для формирования устойчивости к игровой зависимости у лиц детского возраста: хорошее самочувствие и удовольствие от занятий физической культурой и спортом; регулярность занятий спортом приводит к снижению стресса, эффективная коммуникация между тренером и ребенком, занимающимся спортом.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS IN THE FORMATION OF RESISTANCE TO GAMING DEPENDENCE IN CHILDREN

Komarova Olesya Ruslanovna,

Student, Volgograd State Social and Pedagogical University; Russia, Volgograd

Scientific adviser:

Khomutova Elena Vasilievna,

Senior Lecturer, Volgograd State Socio-Pedagogical University; Russia, Volgograd

Keywords: psychologists, gaming addiction, computers, computer games, sports, prevention of gaming addiction, preventive measures, child aggression, aggressive behavior.

Abstract. Based on a theoretical analysis of literary sources and extensive practical experience in psychological prevention and the formation of resistance to gambling addiction among children, the main symptoms of the development of gambling addiction, as well as methods for its prevention, are given.

Several personal and social components have been identified for the formation of resistance to gambling addiction in children: good health and pleasure from physical culture and sports; the regularity of playing sports leads to a reduction in stress, effective communication between the coach and the child involved in sports.

Прогрессивное развитие информационных технологий значительно упростило человеческое существование. С трудом можно представить современную жизнь без подручных средств: компьютера, смартфона и интернета. Общение, работа, образование, развлечение и отдых — с компьютерными технологиями связаны многие аспекты человеческой жизни.

Невозможно представить современную российскую семью, где есть дети, без компьютера и коллекции игр в нем. Зачастую, многие родители используют компьютерные игры в качестве незаменимого помощника, чтобы чем-то занять своего ребенка. Для них — это очередной способ контролировать своё чадо: включил — и ребенок всё время в зоне видимости родителей.

Но, к сожалению, компьютерные игры оказывают достаточно сильное и негативное влияние. Они порождают аддикцию у детей, то есть зависимость. Как отмечает Алиев А. А. в своей научной работе: дети под влиянием компьютерных игр склонны к аддиктивному поведению, которое он охарактеризовал как «стремлением уйти от реальности посредством изменения своего психического состояния» [1]. Нередко это приводит к замедлению развития психики ребенка.

Наряду с отставанием в развитии компьютерные игры вызывают у детей бурные эмоции, такие как гнев и агрессию. Видеоигры значительно повышают уровень возбуждения нервной системы, что приводит к крикам и истерикам в случае поражения.

В процессе исследовательской работы Першиной К. В. было обнаружено, что поскольку детской психике свойственна реакция имитации, зачастую они идентифицируют себя с игровыми персонажами, полагая, что агрессивные действия в компьютерных играх являются «приемлемым средством достижения жизненных целей и средством разрешения

конфликтов» [6]. Впоследствии в их сознании виртуальный мир приравнивается к реальному.

Существует множество подходов к понятию «игровая зависимость». Так, ряд исследователей (Вострякова П. С., Михалькова О. А. и Граф Я. И.) считают игроманию серьезной болезнью, не подвластной самостоятельному лечению [2]. Иванов И. С. представляет это явление в качестве привыкания, психологической зависимости человека от любого вида игровой деятельности [3].

Симптоматика игровой зависимости достаточно обширна, тем не менее нам удалось выделить несколько наиболее вероятных признаков ее развития:

1) ребенок подвержен интенсивному психоэмоциональному напряжению;

2) происходит частичная или полная идентификация с персонажем игры, усваивается жестокость и насилие;

3) происходит физическая утомляемость, заболевание суставов опорно-двигательного аппарата;

4) у ребенка снижается зрение, возможно развитие конъюнктивита;

5) ребенок теряет ощущение времени и пространства;

6) следует неадекватная реакция на сюжет игры, ведущая за собой неконтролируемый всплеск негативных эмоций, беспокойство, раздражительность.

Принимая во внимание все собранные нами научные данные, мы выделили несколько личностных и социальных компонентов для формирования устойчивости к игровой зависимости у лиц детского возраста:

1) чем лучше чувствует себя ребенок, тем наибольшее удовольствие и счастье он получает от занятий физической культурой и спортом;

2) регулярность занятий спортом приводит к снижению стресса, агрессии, повышению уверенности в себе и своих силах, а также оказывают помощь в релаксации, то есть снимают психическое и мышечное напряжение;

3) эффективная коммуникация между тренером (преподавателем физической культуры) и ребенком, занимающимся спортом, способствует хорошим результатам и прогрессу в учебно-тренировочном процессе.

Таким образом, для развития концентрации и внимания детям рекомендуется заниматься гимнастическими упражнениями, а для развития физической работоспособности, выносливости и предупреждения заболеваний суставов опорно-двигательного аппарата подойдут циклические виды спорта, такие как бег, спортивная ходьба, плавание и т. д.

На основании вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что своевременная психологическая диагностика склонности к игромании лиц детского возраста с последующей разработкой комплекса меро-

приятий психологической помощи требует совокупных усилий теории и практики.

Список литературы

1. Алиев, А. А. Компьютерная игровая зависимость детей как педагогическая проблема / А. А. Алиев // Мир науки, культуры, образования. — 2016. — № 5. — С. 32-34.
2. Вострякова, П. С. Игровая зависимость — причины и возможные последствия / П. С. Вострякова, О. А. Михалькова, Я. И. Граф. // Глобус. — 2020. — № 5. — С. 49-51.
3. Иванов, И. С. Психологические и социокультурные индикаторы игровой зависимости / И. С. Иванов // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. — 2008. — Том 14. — № 3. — С. 205–211.
4. Нальгиева, Ц. Я. Психолого-акмеологические факторы профилактики компьютерной зависимости учащихся средних и старших классов / Ц. Я. Нальгиева // Азимут научных исследований: педагогика и психология. — 2018. — Т. 7. — №1 (22). — С. 291 — 293. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-akmeologicheskie-factory-profilaktiki-kompyuternoy-zavisimosti-uchaschihsya-srednih-i-starshih-klassov> (дата обращения: 07.03.2023).
5. Никитина, Л. Н. Формы и методы профилактики психологической зависимости несовершеннолетних от компьютерных игр / Л. Н. Никитина // Проблемы современного педагогического образования. — 2020. — С. 96 — 100. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formy-i-metody-profilaktiki-psihologicheskoy-zavisimosti-nesovershennoletnih-ot-kompyuternyh-igr> (дата обращения: 07.03.2023).
6. Першина, К. В. Анализ влияния компьютерных игр на агрессивное поведение подростков / К. В. Першина // Научный журнал. — 2019. — № 2. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-vliyaniya-kompyuternyh-igr-na-agressivnoe-povedenie-podrostkov> (дата обращения: 07.03.2023).
7. Швацкий, А. Ю. Социально-психологические последствия увлечения подростков компьютерными играми / А. Ю. Швацкий // Азимут научных исследований: педагогика и психология. — 2019. — Том 8. — №2 (27). — С. 409–412. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskie-posledstviya-uvlecheniya-podrostkov-kompyuternymi-igrami> (дата обращения: 07.03.2023).

РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Константиновская Ирина Александровна,

студентка, Волгоградский государственный социально-педагогический университет; 400005, г. Волгоград, пр. им В. И. Ленина, д. 27; ira.konstantinovskaya.02@mail.ru

Научный руководитель:

Хомутова Елена Васильевна,

SPIN-код: 9170-6234, старший преподаватель, Волгоградский государственный социально-педагогический университет; 400005, г. Волгоград, пр. им В. И. Ленина, д. 27

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, физическое развитие, психофизическое здоровье, психофизические нагрузки, тифлопедагогика, нарушения зрения, дети с нарушениями зрения, слепота, социализация детей, физические упражнения.

Аннотация. В статье рассматриваются способы всестороннего развития учащихся с ограниченными возможностями здоровья посредством адаптивной физической культуры. Также в статье приведены особенности физического развития детей с нарушением зрения, особенности регулирования психофизической нагрузки, рекомендуемые спортивные занятия. Адаптивная физическая культура предложена как один из способов социализации, психофизического развития и поддержки здорового образа жизни лиц с нарушением зрения. Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния предоставляют каждому инвалиду шансы реализовать свои творческие возможности и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и даже превышающих их.

THE ROLE OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN FORMING THE PSYCHO-PHYSICAL HEALTH OF CHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENT

Konstantinovskaya Irina Alexandrovna,

Student, Volgograd State Social and Pedagogical University; Russia, Volgograd

Scientific adviser:

Khomutova Elena Vasilievna,

Senior Lecturer, Volgograd State Socio-Pedagogical University; Russia, Volgograd

Keywords: adaptive physical education, physical development, psychophysical health, psychophysical stress, typhlopedagogy, visual impairment, children with visual impairments, blindness, socialization of children, physical exercises.

Abstract. The article discusses the ways of comprehensive development of students with disabilities through adaptive physical education. The article also presents the features of the physical development of children with visual impairment, the features of the regulation of psychophysical load, recommended sports activities. Adaptive physical culture is proposed as one of the ways of socialization, psychophysical development and support of a healthy lifestyle for visually impaired people. The maximum development of a person's vitality with the help of means and methods of adaptive physical culture, maintaining his optimal psychophysical state provide every disabled person with a chance to realize their creative potential and achieve outstanding results, not only commensurate with the results of healthy people, but even exceeding them.

Для современной России физическая культура и спорт являются важной составляющей государственной идеи, пропагандирующей здоровый образ жизни и формирующей личные качества человека. Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой и спортом. Интенсивно развиваются процессы интеграции физической культуры и спорта в образование, экономику, культуру, здравоохранение и другие виды социальной жизни.

Адаптивное физическое воспитание наиболее организованный вид адаптивной физической культуры, охватывающий продолжительный период жизни (дошкольный, школьный, молодежный возраст), поэтому является основным каналом приобщения к ценностям физической культуры.

Адаптивная физическая культура (АФК) — это вид (область) физической культуры человека с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, и общества.

Исследователи выделяют четыре группы функций адаптивной физической культуры: реабилитационные, педагогические, социальные, функции физического воспитания и спорта [3, с. 43-44].

Подробнее разберём такие две группы функций, как реабилитационные и функции физического воспитания и спорта:

Реабилитационные:

- коррекционная — направлена на создание условий и обеспечение работы по лечению и коррекции заболевания;

- компенсаторная — ориентирует и педагога, и занимающихся на возможности компенсации потерянных функций за счет использования сохранных органов и систем;

- профилактическая — использование доступных для того или иного вида заболевания физических упражнений;

Функции физического воспитания и спорта:

- развивающая — всестороннее развитие человека с отклонениями в состоянии здоровья;

- рекреативная — реализуется как удовлетворение потребностей в активном отдыхе, развлечении, с целью восстановления физических и духовных сил;

- творческая — заключается в возможности создания условий для положительной активности;

Одним из наиболее тяжелых видов нарушения здоровья, является полная или частичная утрата зрения: слепота и слабовидение. Не смотря на реальные достижения офтальмологии, распространенность слепоты в мире снижается медленно. Очень большую роль в профилактике слабовидения и в приостановке его прогрессирования призваны сыграть средства физической культуры, особенно специальные упражнения для глазных мышц (глазотренинг), и другие оздоровительные технологии.

Особенности физического развития детей с нарушениями зрения:

- меньшая подвижность
- нечеткость координации движений
- снижение темпа выполнения движений
- уменьшение ловкости
- появление неточности движений
- трудности при ориентировке в пространстве

Уроки адаптивной физической культуры в школах для детей с нарушением зрения варьируются в зависимости от состояния зрения, уровня физической подготовленности и возраста занимающихся.

При обучении детей с нарушением зрения крайне редко применяется какой-либо один метод, обычно в соответствии с задачами урока используется сочетание нескольких методов.

Особенности регулирования психофизической нагрузки у детей с нарушением зрения:

- учитывать чувствительные периоды развития физических качеств;
- для улучшения психосоматического состояния использовать психогимнастику;
- наблюдать за самочувствием занимающихся; умеренное утомление не является противопоказанием, однако в результате нерациональной организации труда (физического, умственного, зрительного) может наступить переутомление;

– учитывать, что нарушения эмоционально-волевой сферы, гиперактивность соизмеряются упражнениями на релаксацию, на регуляцию дыхательной системы, на снятие зрительного и эмоционального утомления.

Подвижные и спортивные игры являются хорошим средством регулирования физической нагрузки. Несмотря на некоторые ограничения, следует отметить, что опасен для здоровья не вид движений, а методика их проведения. «Дети с депривацией зрения могут заниматься следующими видами спорта: плавание, лыжные гонки, легкая атлетика, гимнастика, отдельные виды борьбы, шашки, шахматы; спортивные игры для незрячих детей старшего школьного возраста (13-18 лет) — голбол, роллингбол, торбол» [5, с. 8].

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности учащихся. Чтобы совершенствовать у детей с нарушенным зрением определенные умения, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим). Учитывая трудности восприятия учебного материала, ребенок с нарушением зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, который вызывают доверие у учащихся, ощущение безопасности, комфортности и надежной страховки.

В настоящее время существует много берегающих зрение технологий (Аветисов Э. С., Корбет М. Д., Демирчоглян Т. Г. и др.), которые имеют сходные и различные методики.

Например, Г. Г. Демирчоглян для сохранения и улучшения зрения рекомендует выработать у ребенка следующие навыки [2, с. 8]:

- моргать непрерывно, доведя это движение до автоматизма;
- дышать легко и непрерывно;
- смотреть на ближние и удаленные объекты, скоординировав деятельность психики и глаза;
- возбуждать в себе интерес — во время рассматривания объекта путешествовать по нему;
- воспринимать увиденное без усилия;
- часто закрывать глаза, чтобы давать им отдых.

Таким образом, именно максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния предоставляют каждому инвалиду шансы реализовать свои творческие возможности и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и даже превышающих их. И первой ступенью на этом пути (новом для тех, кто приобрел инвалидность в процессе жизни) может и должна стать адаптивная физическая культура, позволяющая приобрести умения и навыки, качества и способности, необходимые для человека. И поэтому так важно заниматься АФК

с детского возраста и, конечно, же внедрять и развивать это в детских садах, школах, интернатах и т. д. Большую роль также играет специалист по адаптивной физкультуре. Он должен не только основательно разбираться в педагогике, медицине, но и быть неплохим психологом. Ведь людям с ограниченными способностями важна не только практическая помощь, но также моральная поддержка.

Список литературы

1. Аляева, Л. С. Средства и методы организации адаптивной физической культуры для детей с нарушением зрения / Л. С. Аляева, Л. И. Чуфарова // Наука — 2020. — 2020. — №4 (40). — С. 47–50. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sredstva-i-metody-organizatsii-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-dlya-detey-s-narusheniem-zreniya> (дата обращения: 12.02.2023).
2. Демирчоглян, Г. Г. Гимнастика для глаз / Г. Г. Демирчоглян. — Москва: Физкультура и спорт, 1988. — 30 с.
3. Евсеев, П. С. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / П. С. Евсеев, Л. В. Шапкова. — Москва: Советский спорт, 2000 — 312 с.
4. Ковальская, И. А. Коррекционные воздействия адаптивной физической культуры при нарушении зрения в детском возрасте / И. А. Ковальская, О. Н. Бурбанова, В. И. Малыгина // Научный вестник Крыма. — - 2018. — №1 (12). — С. 1–12.
5. Маллаев, Д. М. Игры для слепых и слабовидящих: организация и методика проведения / Д. М. Маллаев. — Москва : Советский спорт, 1992. — 94 с.
6. Марущак, А. В. Методики адаптивной физической культуры для детей с нарушениями зрения / А. В. Марущак // Science Time. — 2019. — С. 37–41. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodiki-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-dlya-detey-s-narusheniyami-zreniya> (дата обращения: 12.02.2023).
7. Хомякова, О. В. Повышение адаптационных возможностей организма у детей с нарушением зрения с помощью средств физической реабилитации / О. В. Хомякова, С. Я. Коваль // Научный вестник Крыма. — 2018. — №1 (12). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-adaptatsionnyh-vozmozhnostey-organizma-u-detey-s-narusheniem-zreniya-s-pomoschyu-sredstv-fizicheskoy-reabilitatsii> (дата обращения: 12.02.2023).

ИНФОРМАЦИОННО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА В ИНТЕРНЕТЕ

Копорулина Карина Владимировна,

студентка, Уральский государственный педагогический университет; 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; artvv76@mail.ru

Научный руководитель:

Артемьева Валентина Валентиновна,

SPIN-код: 1322-4173, кандидат педагогических наук, доцент, Уральский государственный педагогический университет; 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; artvv76@mail.ru

Ключевые слова: информационно-психологическая безопасность, Интернет, интернет-коммуникация, социальные сети, интернет-ресурсы, младшие школьники, негативное влияние.

Аннотация. В статье рассматриваются современные проблемы информационно-психологической безопасности младших школьников в сети Интернет, определены основные типы угроз в Интернете, а также угрозы информационно-психологической безопасности младших школьников в социальных сетях. Предлагаются направления работы по обеспечению безопасной работы детей в сети Интернет.

Для большинства детей младшего школьного возраста, время, проведенное в Интернете и в социальных сетях является частью повседневной жизни. Пребывание в Сети даёт доступ к множеству информационных и коммуникационных возможностей, но также оно сопряжено с рисками, которые могут быть серьёзными для детей. Дети и взрослые должны быть полностью осведомлены об этих рисках и о том, как их минимизировать.

INFORMATION AND PSYCHOLOGICAL SAFETY OF A JUNIOR STUDENT ON THE INTERNET

Koporulina Karina Vladimirovna,

Student, Ural State Pedagogical University; Russia, Ekaterinburg

Scientific adviser:

Artemyeva Valentina Valentinovna,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Ural State Pedagogical University; Russia, Ekaterinburg

Keywords: information and psychological safety, Internet, Internet communication, social networks, Internet resources, primary schoolchildren, negative influence.

Abstract. The article examines the current problems of information and psychological security of younger schoolchildren on the Internet, identifies the main types of threats on the Internet, as well as threats to information and psychological security of younger schoolchildren in social networks. The directions of work to ensure the safe work of children on the Internet are proposed.

For most primary school children, time spent on the Internet and social media is part of everyday life. Being on the Net provides access to many information and communication opportunities, but it also comes with risks that can be serious for children. Children and adults should be fully aware of these risks and how to minimize them.

Сегодня средства массовой информации являются неотъемлемой составляющей жизни человека в целом, в независимости от его возраста, интересов и местонахождения. Интернет предоставляет доступ к различной информации, которая представлена на всевозможных сайтах, порталах, ресурсах, в социальных сетях и т. д.

Использование web-сайтов социальных сетей сегодня является одним из самых распространенных видов деятельности детей и подростков. Социальная сеть (от англ. socialnetworks) — это «интернет-площадка, сайт, который позволяет зарегистрированным на нем пользователям размещать информацию о себе и коммуницировать между собой, устанавливая социальные связи. Контент (содержание предлагаемых текстовых, фото-, аудио- и видеоматериалов) на этой площадке создается непосредственно самими пользователями» [7].

В отличие от взрослых, которые привыкли жить в обществе, богатом информацией, дети не могут понимать и фильтровать контент. К различным изменениям самыми восприимчивыми являются дети младшего школьного возраста, в связи с чем проблема обеспечения их информационно-психологической безопасности в интернет-пространстве является особенно актуальной.

Информационно—психологическая безопасность младшего школьника — состояние психической защищенности от воздействий различных информационных факторов, которые ограничивают формирование адекватной основы поведения младшего школьника, в совокупности с его личными оценками к окружающей действительности и самому себе [1].

Детям уже с начальных классов важна связь с информационным пространством, они нуждаются в расширении познания об окружающем мире. Интернет—пространство на данный момент для большинства

младших школьников становится значимым источником поступления данных. «В младшей школе дети начинают искать в интернете информацию для учебы, открывают для себя социальные сети, больше внимания уделяют онлайн коммуникации. В 7–8 лет в социальных сетях общается около 20% детей, этот процент с каждым годом увеличивается, достигая 90% к 15 годам» [4, с. 167].

Основная задача обеспечения информационно-психологической безопасности детей — минимизация рисков негативного воздействия на духовное, нравственное, физическое и психическое развитие младшего школьника.

Можно выделить следующие типы угроз в интернете:

1. Контентные угрозы (потенциально опасный или незаконный контент).
2. Коммуникационные (кибер-травля, оскорбления, преследования и т. д.).
3. Потребительские (мошенничество, кража средств и т. д.).
4. Технические (вредоносные программы, взлом социальных сетей и т. д.).
5. Угроза формирования интернет-зависимости.

Угрозами информационно-психологической безопасности детей в социальных сетях является получение детьми:

- непристойных материалов различного характера (то есть не соответствующих принятым стандартам нравственности), например, порнографии, материалов, содержащих жестокость и ненормативную лексику и т. д.;

- материалов, в содержании которых отражается национальная или другая (например, религиозная, социальная) нетерпимость и пропаганда расового, национального и религиозного неравенства или антиобщественного поведения;

- материалов, содержащих рекламу и пропаганду опасной и вредной для здоровья человека продукции (например, наркотических веществ, алкоголя, табачных изделий).

Кроме этого, регулярный просмотр материалов с применением насилия или откровенного сексуального содержания также может способствовать повышению агрессивности, безразличию к страданиям и близости или неспособности отличить реальную жизнь от симуляции. Анонимность, предоставляемая пользователям в социальных сетях, делает Интернет потенциально опасным местом для детей, которые могут стать жертвами недобросовестных взрослых, выдающих себя за сверстников или друзей.

В связи с этим возникает необходимость оградить младшего школьника от большого объема информации, а также, наоборот, от ее

отсутствия. Важно контролировать количество, объём, содержание и структуру получаемой информации. Учащиеся начальных классов ещё не имеют достаточного жизненного опыта, чтобы самостоятельно выявлять угрозы, присутствующие в глобальном интернет-пространстве. Не все родители хорошо разбираются в интернет-ресурсах, компьютерных играх, которые предназначены не для детей.

Суть развития информационной безопасности заключается в умении идентифицировать информационную угрозу; определять степень её опасности; уметь предвидеть последствия информационной угрозы и противостоять им.

В связи с обозначенными в статье угрозами перспективной является работа в нескольких направлениях:

- повышение компетентности детей и подростков в области пользования интернетом;
- разработка и внедрение программного обеспечения нескольких видов: фильтрующего контент в сети и позволяющего отслеживать и предотвращать действия киберпреступников.

«Также важной является работа взрослых, направленная на помощь детям и подросткам во включении их в «реальную» деятельность, помощь в развитии сети социальных контактов, которые позволили бы детям реализовывать свои потребности вне виртуальной реальности и приносили бы ощущение успеха, радости и счастья, тем самым, повышая психологическую безопасность, сопротивляемость неблагоприятным воздействиям» [7, с. 171].

Для большинства детей, в том числе младшего школьного возраста, время, проведённое в Интернете и в социальных сетях, в настоящее время является частью повседневной жизни. Хотя пребывание в Сети даёт доступ к множеству информационных и коммуникационных возможностей, оно сопряжено с рисками, которые могут быть серьёзными для детей. Дети и взрослые должны быть полностью осведомлены об этих рисках и о том, как их минимизировать. Таким образом, более широкое использование интернета имеет много негативных последствий, особенно для детей младшего школьного возраста, — из-за роста кибертравли, социальной изоляции, интернет-преследования и более сидячего образа жизни.

Список литературы

1. Грачев, Г. В. Информационно—психологическая безопасность личности: состояние и возможности психологической защиты / Г. В. Грачев. — Москва : РАГС, 1998. — 125 с.
2. Дашенко, Ю. С. Воспитание культуры информационной безопасности как необходимый компонент формирования информационной культуры детей младшего школьного возраста / Ю. С. Дашенко, С. А. Новоселов // Педагогиче-

ское образование в России. — 2020. — №6. — С. 80 — 86. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vospitanie-kultury-informatsionnoy-bezopasnosti-kak-neobhodimyy-komponent-formirovaniya-informatsionnoy-kultury-detey-mladshego> (дата обращения: 04.01.2023).

3. Кабирова, Е. А. Виртуальное пространство как угроза психологическому здоровью современных детей / Е. А. Кабирова, В. В. Артемьева // Актуальные проблемы современной семьи : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Грозный, 29 апреля 2021 года. — Грозный: Общество с ограниченной ответственностью "АЛЕФ", 2021. — С. 339–342.

4. Калашникова, Г. В. Угрозы интернет-среды для психологической безопасности детей и подростков / Г. В. Калашникова, Ю. С. Пежемская // Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию людей: векторы развития современной психологической науки : материалы VII Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 12–14 апреля 2017 года. Том Часть 2. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2017. — С. 167–171.

5. Легостаева, Н. О. Информационно-психологическая безопасность младших школьников в интернет пространстве / Н. О. Легостаева / Форум молодых ученых. — 2018. — 6/2 (22). — С. 445–449. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/informatsionno-psihologicheskaya-bezopasnost-mladshih-shkolnikov-v-internet-prostranstve> (дата обращения: 04.01.2023).

6. Пучкова, Е. Б. Детерминанты психологической безопасности младшего школьника в интернет-пространстве / Е. Б. Пучкова, Н. А. Игнатьева // Коллекция гуманитарных исследований. — 2018. — № 4 (18). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/determinanty-psihologicheskoy-bezopasnosti-mladshego-shkolnika-v-internet-prostranstve> (дата обращения: 04.01.2023).

7. Словарь интернет-терминов. — URL: <https://promopult.ru/library> (дата обращения: 04.01.2023).

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛА В ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

Корышева Валерия Денисовна,

студентка, Липецкий государственный технический университет; 398055, Россия,
г. Липецк, ул. Московская, д. 30; Korisheva03@gmail.com

Папина Инга Викторовна,

SPIN-код: 1970-8375, старший преподаватель, Липецкий государственный технический университет; 398055, Россия, г. Липецк, ул. Московская, д. 30

Ключевые слова: баскетбол, история спорта, спортивные турниры, сборные команды, баскетбольные команды, баскетболисты, организация спорта, спортивные игры, региональный аспект.

Аннотация. Данная статья содержит информацию о динамике развития баскетбола в Липецкой области, о создании баскетбольных сборных команд, а также открытии специализированного баскетбольного зала в Липецке. Отметим, что также идет речь о создании на базах университетов и колледжей города Липецка баскетбольных команд между которыми проходят турниры. Развитие баскетбола в Липецкой области началось в начале 20 века. В настоящее время создана «Федерация баскетбола Липецкой области», построен специализированный баскетбольный зал с двумя параллельными площадками, развивается любительское баскетбольное движение.

THE HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF BASKETBALL IN THE LIPETSK REGION

Korysheva Valeria Denisovna,

Student, Lipetsk State Technical University; Russia, Lipetsk, Russia

Papina Inga Viktorovna,

Senior Lecturer, Lipetsk State Technical University; Russia, Lipetsk, Russia

Keywords: basketball, sports history, sports tournaments, national teams, basketball teams, basketball players, sports organization, sports games, regional aspect.

Abstract. This article contains information about the dynamics of the development of basketball in the Lipetsk region, the creation of basketball national teams, as well as the opening of a specialized basketball hall in Lipetsk. It should be noted that we are also talking about the creation of basketball

teams on the basis of universities and colleges of the city of Lipetsk between which tournaments are held. The development of basketball in the Lipetsk region began at the beginning of the 20th century. At present, the “Basketball Federation of the Lipetsk Region” has been created, a specialized basketball hall with two parallel courts has been built, and an amateur basketball movement is developing.

В настоящее время баскетбол в России становится все более популярным. Данный вид спорта у всех на слуху, у страны есть молодые сильные игроки, но что такое «баскетбол»? Простыми словами, это — спортивная командная игра с мячом, где мяч забрасывают руками в кольцо соперника [6, с. 14].

Изначально игра появилась в Соединенных Штатах Америки в 1891 году. В России же она зародилась в 1906 году в Санкт-Петербурге, а в 1923 году был проведен первый турнир баскетболистов [3, с. 6].

Что касается Липецкой области, то в 1959 году была основана Федерация баскетбола Липецкой области. Ее руководителем был Виктор Черепов.

В марте 1959 года Липецкая команда впервые выступила на зоне Спартакиады народов СССР в городе Саратове. В составе команды играли: В. Дементьев, В. Морозов, Г. Числов, О. Зайцев, А. Гончаренко, В. Якушев, тренер команды — В. Черепов.

В 1968 году студенческая сборная команда Липецкой области в г. Орджоникидзе впервые принимает участие в зональных соревнованиях Первенства ЦС «Буревестник» и занимает четвертое место. А в 1971 году — Первенство ЦС «Буревестник» в г. Ярославле — 3 место в составе: Н. Чубарова, Н. Буканова, В. Черникова, В. Рудакова, Ю. Белугина, В. Четверикова, В. Якушева и тренера В. Мишкина.

Также необходимо отметить, что в 1971 году сборная команда области в составе В. Абашкина, И. Александровича, В. Якушева, Н. Чубарова, В. Мусагалиева, Н. Буканова, В. Филатова, В. Черникова, Ю. Белугина, Н. Жмылева, Ю. Полева, С. Мелентьева и тренера Г. Числова в Воронеже заняла 4 место на зоне Спартакиады народов СССР.

Что касается женской сборной команды области, то в 1975 году в составе: Р. Гугниной, Е. Курицкой, Е. Николаевой, Л. Молчановой, Л. Чернышовой, И. Ильиной, Л. Бородинной. О. Околот и тренера Н. Чубарова заняла 3 место на зональном Первенстве ЦС «Буревестник» в г. Рязани.

В 1977 году — мужская команда ЛГПИ заняла 4 место в финале Первенства СССР среди педагогических вузов в г. Липецке. В 1982 году в городе Ташкенте и в 1986 году в городе Липецке команда мужчин,

имевшая название «Политехник» под руководством В. Мишкина становилась Чемпионом СССР среди технических вузов.

Стремительный подъем в развитии баскетбола Липецкой области произошел с приходом на должность начальника управления физической культуры и спорта Липецкой области В. Дементьева. Так, в 1999 году при его непосредственном участии создается баскетбольный клуб «Липецк», который участвует в Первенстве первой лиги России региона «Черноземье». Первую игру клуб провел в мае 1999 года с мужской командой высшей лиги «Горняк» г. Старый Оскол на турнире в г. Воронеже. В сезоне 2002 — 2003 годов команда БК «Липецк» под руководством С. Тищенко и О. Пузанова становится победителем Первенства Центрального Федерального Округа России.

С большим успехом в ПЦФО выступает и женская сборная команда Липецкой области. В сезоне 2002 — 2003 годов команда в составе: А. Каравасовой, С. Павленко, Т. Шараповой, Т. Бойцовой, А. Сай, Е. Назировой, А. Прониной, О. Ткаченко, О. Хрипунковой, Т. Магун и тренера В. Цыганковой завоевала 2 место в розыгрыше Кубка Центрального Федерального Округа.

В 2003 году мужская команда Липецкой области становится Победителем финала первого Чемпионата России по уличному баскетболу в г. Туле.

В сезоне 2011 — 2012г. БК «Липецк» под руководством В. В. Морозова занимает 3 место в Первенстве России Первой Лиги Центрального Федерального Округа.

В 2012 году была образована Липецкая региональная общественная организация «Федерация баскетбола Липецкой области» (далее — ЛРОО «ФБЛО»).

ЛРОО «ФБЛО» — это член Общероссийской общественной организации «Российская Федерация Баскетбола». Липецкая региональная организация включена в реестр общероссийских и аккредитованных региональных спортивных федераций. Руководителем данной федерации является Бреев Константин Юрьевич. У федерации есть тренерский состав, в который входят такие тренеры, как Анатолий Жмылев, Валентина Цыганкова, Татьяна Шарапова, Светлана Игнатовская.

Нельзя оставить без внимания профессиональную баскетбольную команду Липецкой области «Мицубаскет», которую составляют воспитанники липецкой баскетбольной школы. Данная команда появилась в 2018 году. В 2020 году команда участвовала в Первом дивизионе первенства России — первенстве Центрального федерального округа, и занимала там лидирующие позиции.

22 февраля 2020 года был открыт первый специализированный баскетбольный зал в Липецке под названием «GreenHill». Центр состоит

из двух параллельных площадок, на которых можно проводить соревнования детско-юношеского и молодёжного уровня. Баскетбольная команда «GreenHill» принимает участие в чемпионате ЦФО среди мужских команд, в круговом турнире. Баскетболисты Липецкой команды, под руководством тренера — Марко Нестерович, соревнуются с такими командами как БК «Брянск», БК «Рязань», БК «ВГАС» и другими [4, с. 4].

Для занятий баскетболом в Липецкой области, помимо БК «GreenHill», открыто более десяти мест. Таковыми являются: МБУ «Спортивная школа №2», «Спортивный комплекс Звездный», «Детский оздоровительный центр (спорта и туризма)», «ДЮКФП» г. Грязи, «ДЮСШ» г. Данков, «ДЮСШ» №1 г. Елец, «Клуб смешанных боевых искусств Витязи», «Спортивная школа № 11» и другие.

Весной 2023 года в г. Липецке прошёл турнир «Первенство города». В нем принимали участие команды: Армант, Буревестник, ЛМК, Авангард, Энергия и другие. Так, например, «Армант» состоит из состоявшихся игроков Липецкого баскетбола, которые большую часть своей жизни посвятили баскетболу. «Буревестник» это сборная ЛГПУ по баскетболу, тренером является Андрей Гришин. Команду «ЛМК» составляют достаточно молодые ребята, студенты Липецкого металлургического колледжа, а также игроки с ДЮСШ №2. Тренировки проходят под руководством Юрия Новикова. «Авангард» и «Энергия» — команды, в которые собираются «любители» баскетбола либо те, кто играл ранее, но на более низком уровне, чем игроки «Арманта». Также есть сборная по баскетболу у ЛГТУ, в нее входят студенты ВУЗа и воспитанники Шараповой Татьяны Юрьевны из ДЮСШ №2. Главный спонсор игр — это ИнтерТех Инвест [7, с. 9].

Необходимо отметить, что многие игроки из команд перечисленных выше, состоят в БК «GreenHill». Это говорит о том, что они показывают свои способности не только на городском уровне, но и в ЦФО.

Таким образом развитие баскетбола в Липецкой области началось еще в 20 веке. За это время увеличилось число школ, где обучают баскетболу, проводят тренировки, также растет интерес к баскетболу среду населения Липецкой области, появляются БК, основанные на базах учебных заведений.

Список литературы

1. Все о спорте в Липецке и Липецкой области [Электронный ресурс]. — URL: <http://championat48.ru/basketbol> (дата обращения 10.03.2023).
2. История развития баскетбола в Липецкой области. Управление физической культуры и спорта: [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.lipetskregionsport.ru/federation/basketbol/690.htm> (дата обращения 10.03.2023).

3. Российская Федерация баскетбола [Электронный ресурс]. — URL: <https://russiabasket.ru/competitions/details/40444?apiUrl=https://org.infobasket.su&lang=ru> (дата обращения: 10.03.2023)..

4. Управление физической культуры и спорта Липецкой области: [Электронный ресурс]. — URL: <https://sport48.ru/node/7793> (дата обращения: 10.03.2023).

5. Федерация баскетбола Липецкой области [Электронный ресурс]. — URL: <https://lipetsk.russiabasket.ru/> (дата обращения: 10.03.2023).

6. Энциклопедия Кругосвет [Электронный ресурс]. — URL: <https://www.krugosvet.ru/enc/sport/BASKETBOL.html> (дата обращения: 10.03.2023).

7. LipetskMedia: [Электронный ресурс]. — URL: https://lipetskmedia.ru/news/view/127427-Zvyezdi_sporta.html (дата обращения: 10.03.2023).

ПРОБЛЕМА СФОРМИРОВАННОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ У ПЕДАГОГОВ В СОВРЕМЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ

Косыгина Елена Александровна,

SPIN-код: 1617-2486, кандидат педагогических наук, доцент, кафедра психологии, педагогики и специального образования, Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского; 398020, г. Липецк, ул. Ленина, д. 42; elena.cosigina@yandex.ru

Беликова Алена Андреевна,

студентка, Институт психологии и образования; Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского; 398020, г. Липецк, ул. Ленина, д. 42; belikova557@gmail.com

Ключевые слова: профессиональные компетенции, здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии, здоровьесберегающие компетенции, общеобразовательные учебные заведения, педагоги, культура здоровья, сохранение здоровья.

Аннотация. В статье разобрано понятие здоровьесберегающей компетенции, ее актуальность, отображена статистика роста числа заболеваний школьников, педагогов, а также сведения о владении здоровьесберегающей компетенцией педагогами.

Профессиональная деятельность педагога является одним из главных факторов ухудшения его здоровья. Данный факт связан не только с влиянием негативных факторов профессиональной среды, но низким уровнем культуры здоровья и несформированными здоровьесберегающими компетенциями.

Здоровьесберегающая компетенция входит в перечень обязательных профессиональных компетенций. Взаимосвязь ее личностного (ответственное отношение к собственному здоровью) и профессионального аспектов (осознание ценности здоровья подрастающего поколения, всех субъектов образовательного процесса) позволяет понимать ее как универсальную компетенцию и ориентироваться на здоровьесбережение всех субъектов образовательного процесса без ограничений рамками учебно-предметной деятельности.

THE PROBLEM OF FORMATION OF HEALTH-SAVING COMPETENCE AMONG TEACHERS IN THE MODERN EDUCATIONAL SYSTEM

Kosygina Elena Alexandrovna,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Psychology, Pedagogy and Special Education, Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky; Russia, Lipetsk

Belikova Alena Andreevna,

Student, Institute of Psychology and Education; Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky; Russia, Lipetsk

Keywords: professional competencies, health preservation, health-saving technologies, health-preserving competencies, general education institutions, teachers, health culture, health preservation.

Abstract. The article analyzes the concept of health-saving competence, its relevance, displays the statistics of the increase in the number of diseases of schoolchildren, teachers, as well as information about the possession of health-saving competence by teachers.

The professional activity of a teacher is one of the main factors in the deterioration of his health. This fact is associated not only with the influence of negative factors of the professional environment, but with a low level of health culture and unformed health-saving competencies.

Health-saving competence is included in the list of mandatory professional competencies. The relationship of its personal (responsible attitude to one's own health) and professional aspects (realization of the value of the health of the younger generation, all subjects of the educational process) allows us to understand it as a universal competence and focus on the health protection of all subjects of the educational process without restrictions within the scope of educational and subject activities.

Проблема сохранения и приумножения здоровья начала свое развитие еще за несколько веков до нашей эры. Школу, как один из факторов риска, начали расценивать еще в 18 веке. В современном обществе на данный момент довольно остро стоит проблема здоровьесбережения в образовательных учреждениях. Каждый из нас является свидетелем ухудшающейся ситуации в сфере экологии, что не может удручать. Человек с момента своего появления был в единении с природой. Чем дальше движется научно-технический прогресс, тем сильнее изменяются наши отношения с планетой, на которой мы живем. Современный человек стал очень хрупким. Благодаря достижениям в сфере медицины и фармакологии мы сумели значительно увеличить продолжительность жизни, но это не значит, что мы улучшили ее качество.

Среднестатистический современный человек все больше времени проводит в сидячем положении, в связи с особенностями его работы. С каждым годом все большую сферу влияния приобретают различные устройства, которые имеют доступ в сеть Интернет: телефоны, компьютеры, планшеты, ноутбуки и прочие творения человеческого разума. В наших силах есть только возможность снизить влияние, но не убрать его полностью. Конечно же, данные устройства оказывают значительное влияние на наш образ жизни и здоровье. Необдуманное и неконтролируемое использование человеческих благ такого рода ведет к изменениям состояния здоровья в целом: зрительных органов, осанки, слуховых органов и т. д. В связи с этим мы должны составить такой план нашей деятельности, который смог бы не только уменьшить изменения нашего здоровья в отрицательную сторону, но и приумножить качество жизни человека в целом. Больше всего в этом нуждаются участники образовательного процесса.

Проблема ухудшения состояния здоровья школьников отмечалась еще в прошлом столетии, когда, казалось бы, факторов, которые могли значительно влиять на здоровье учеников, было в разы меньше. Так, Министр здравоохранения СССР уже в 1987 отмечал, что из 41 миллиона школьников страны, 53% имеют ослабленное здоровье.

Так же имеются данные из решения Комитета по образованию и науки ГД ФС РФ от 22.11.2018 года № 60-1 «Опыт и проблемы формирования здорового образа жизни у детей и молодёжи, внедрение здоровьесберегающих технологий и основ медицинских знаний» в котором отмечено что, сохраняются неблагоприятные тенденции ухудшения здоровья детей. Согласно данным экспертов НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «Национальный научно-практический центр здоровья детей» Минздрава России за 2017 год среди первоклассников абсолютно здоровыми являются 4,3% учащихся, а среди одиннадцатиклассников таковых совсем нет. За время обучения в школе среди детей повышается распространенность язвенной болезни, сколиоза и близорукости. Происходит уменьшение количества детей, отнесённых ко II группе здоровья (практически здоровы) с 44,4% до 34,0%. Одновременно увеличивается число детей, страдающих хроническими заболеваниями (III и IV группы здоровья).

По официальным данным в Липецкой области за 2022 год, заболевания, выявленные в ходе профилактического исследования школьников, распределились следующим образом: на первом месте — психические расстройства, на втором — заболевания костно-мышечной системы, на третьем — болезни глаза и его придаточного аппарата, на четвертом — заболевания нервной системы, на пятом — заболевания системы пищеварения, на шестом — врожденные аномалии (пороки развития).

В результате диспансеризации впервые выявлено 365 заболеваний (2021 г. — 224, 2019 г. — 216).

Анализируя представленные выше данные, нельзя усомниться в ухудшении состояния здоровья школьников. Но современная система образования негативно влияет не только на здоровье детей, но и педагогов.

Профессиональная деятельность педагога является одним из главных факторов ухудшения его здоровья, о чем свидетельствуют следующие данные: 60% учителей постоянно испытывают психологический дискомфорт во время работы; 85% — находятся в постоянном стрессовом состоянии: для 85% женщин-педагогов их деятельность является фактором, отрицательно влияющим на семейные отношения, вследствие чего 1/3 педагогов имеет заболевания нервной системы [6, с. 135]. В группу нормы по стоянию здоровья едва ли можно отнести одного педагога из десяти. Данная статистика не обходит стороной и молодых педагогов, только пришедших в образовательное учреждение. Отмечается тенденция к распространенности хронических заболеваний, корни которых были заложены еще во время обучения в школе. По данным статистики лишь 9% педагогов могут похвастаться адекватным уровнем здоровьем, способностью продуктивно работать и отсутствием хронических заболеваний. Следовательно, особо остро стоит вопрос овладения педагогами здоровьесберегающей компетенцией в снижения заболеваемости детей и укрепления их здоровья.

Для понимания сути данной темы стоит рассмотреть понятия компетентности и компетенции. В. Д. Шадриков под компетентностью понимает новообразование субъекта деятельности, формирующееся в процессе профессиональной подготовки, представляющее собой системное проявление знаний, умений, способностей и личностных качеств, позволяющее успешно решать функциональные задачи, составляющие сущность профессиональной деятельности. Компетенции можно рассматривать как проявляющиеся в деятельности компетентности работника: это могут быть вопросы, решение которых известно данному специалисту, полномочия и права [7]. Здоровьесберегающая компетенция входит в перечень обязательных профессиональных компетенций. Взаимосвязь ее личностного (ответственное отношение к собственному здоровью) и профессионального аспектов (осознание ценности здоровья подрастающего поколения, всех субъектов образовательного процесса) позволяет нам понимать ее как универсальную компетенцию и ориентироваться на здоровьесбережение всех субъектов образовательного процесса без ограничений рамками учебно-предметной деятельности [4].

Так, в результате одного из исследований были выявлены следующие результаты: 94 % опрошенных указали на необходимость повышать уровень компетентности педагогических работников в области здо-

ровьесбережения [1, с. 125]. Это указывает на то, что у работников педагогической сферы возникают трудности при реализации здоровьесберегающего подхода, так как им не хватает знаний о современных методах и технологиях сохранения здоровья детей. На наш взгляд важной задачей является формирование здорового образа жизни среди обучающихся, но методы, которые применяют на сегодняшний день специалисты, в большинстве случаев, не дают необходимый результат из-за недостаточного их количества и устаревшей формы их реализации.

К сожалению подобная плачевная ситуация распространена в большинстве регионов нашей страны. Однако глубокое и всестороннее изучение этой проблемы и активное внедрение здоровьесберегающего подхода в системе образования позволит снизить заболеваемость среди детей.

Список литературы

1. Васина, Е. В. Здоровьесберегающая компетентность педагогов как одно из условий успешной реализации ФГОС / Е. В. Васина, Е. Д. Зонтикова, О. И. Будникова // Профессиональное образование в России и за рубежом. — 2021. — №4 (44). — С. 121-127.
2. Вашечкина, О. В. Определение результативности развития профессиональной компетентности педагога в контексте здоровьесозидающего подхода к образованию / О. В. Вашечкина // Гуманизация образования. — 2015. — № 4. — С. 33–38.
3. Гринин, А. В. Формирование здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении / А. В. Гринин // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. — 2020. — №1 (45). — С. 27–32. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdoroviesberegayuschey-sredy-v-obrazovatelnom-uchrezhdenii> (дата обращения: 06.02.2023).
4. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика / под научной редакцией Э. М. Казина. Кемерово, 2010. — 347 с.
5. Зими́на, И. С. Формирование готовности будущего педагога к организации здоровьесберегающей образовательной среды / И. С. Зими́на, Е. В. Кондратенко // Вестник Марийского государственного университета. — 2019. — Том 13. — №3. — С. 335–343. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-gotovnosti-buduschego-pedagoga-k-organizatsii-zdoroviesberegayuschey-obrazovatelnoy-sredy> (дата обращения: 06.02.2023).
6. Надеина, Л. Е. Анализ профессиональной заболеваемости педагогов / Л. Е. Надеина // Вестник Донецкого педагогического института. — 2018. — № 2. — С. 134-140.
7. Шатрова, Е. А. Теоретическая модель формирования здоровьесберегающей компетентности педагога / Е. А. Шатрова // Вестник Томского государственного педагогического университета. — 2012. — №2. -С. 111—116.

ИНКЛЮЗИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ИНТЕГРАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В ОБЩЕСТВО

Кривонос Татьяна Ивановна,

студентка, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 350015, г. Краснодар, ул. имени Буденного, д. 161; Annasvarc0@gmail.com

Научный руководитель:

Поддубная Татьяна Николаевна,

SPIN-код: 6364-8279, доктор педагогических наук, профессор, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 350015, г. Краснодар, ул. имени Буденного, д. 161

Ключевые слова: инклюзивный туризм, дети с ограниченными возможностями здоровья, ОВЗ, ограниченные возможности здоровья, интеграция детей-инвалидов, инклюзивные программы, доступная среда.

Аннотация. В статье обосновывается важность туристской деятельности для социализации детей с ограниченными возможностями. Автор рассматривает инклюзивный туризм как средство социокультурной реабилитации, интеграции детей с ограниченными возможностями в общество. Раскрыты функции инклюзивного туризма в процессе интеграции детей с ОВ в социум, сформулирован вывод о значимости инклюзивного туризма.

В настоящий момент активно внедряются различные инклюзивные программы, адаптированных под особые потребности туристов. Культурно-познавательный туризм может стать инструментом повышения уровня жизни населения с ОВЗ, а с другой — открыть новые возможности для развития туристского сектора в России.

INCLUSIVE TOURISM AS A MEAN OF INTEGRATION OF CHILDREN WITH DISABILITIES INTO SOCIETY

Krivosos Tatiana Ivanovna,

Student, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Russia, Krasnodar

Scientific adviser:

Poddubnaya Tatyana Nikolaevna,

Doctor of Pedagogy, Professor, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Russia, Krasnodar

Keywords: inclusive tourism, children with disabilities, disabilities, disabilities, integration of disabled children, inclusive programs, accessible environment.

Abstract. The article substantiates the importance of tourism activities for the socialization of children with disabilities. The author considers inclusive tourism as a means of socio-cultural rehabilitation, integration of children with disabilities into society. The functions of inclusive tourism in the process of integrating children with disabilities into society are revealed, a conclusion is made about the importance of inclusive tourism.

At the moment, various inclusive programs are being actively implemented, adapted to the special needs of tourists. Cultural and educational tourism can become a tool to improve the standard of living of the population with disabilities, and on the other hand, open up new opportunities for the development of the tourism sector in Russia.

Сегодня безбарьерная среда и инклюзивный туризм принадлежат к наиболее динамично развивающимся секторам индустрии туризма. Такой вид туризма особенно активно развивается преимущественно в крупных городах, помогая решать спектр проблем людей с ОВЗ. В Российской Федерации согласно Федерального реестра инвалидов на конец 2022 года количество детей-инвалидов составило 735 508 человек. Дети с ограниченными возможностями здоровья являются самой незащищенной социально-демографической группой, социализация которой проходит в особых условиях. Многочисленными исследованиями доказана высокая роль туристской деятельности в процессе социализации и интеграции детей с ОВ в социуме.

В современном мире активно развивается инклюзивный туризм как результат реализации Конвенции ООН о правах инвалидов (2007 г.). Ведущим фактором роста этого направления является развитие безбарьерной (доступной) среды, создание которой стало своеобразным локомотивом популяризации инклюзивного туризма. Основное назначение безбарьерной среды заключается в создании условий для полноценной социальной интеграции людей с ОВ в социум через разработку универсального дизайна социальной инфраструктуры (транспортных магистралей, социальных объектов, объектов отдыха и развлечений и пр.). Появление и активное продвижение доступной среды стимулировало развитие инклюзивных путешествий [1].

Развитию инклюзивного туризма в России содействовала Государственная программа «Доступная среда» от 29.03.2019 г., основной целью которой является создание объектов социальной, транспортной, инженерной инфраструктуры для маломобильных граждан. Применительно к сектору инклюзивного туризма формирование доступной среды для детей с ОВ обусловлено реализацией базовых требований, которые включают (рисунок 1):



Рис. 1. Базовые требования к созданию доступной среды

Ряд исследований констатирует значимую роль туристкой деятельности в развитии личности ребенка с инвалидностью, содействуя познанию культуры и истории народов и стран, расширению кругозора, развитию духовного мира ребенка, формированию коммуникативных навыков, выработке самостоятельности и навыков взаимодействия с миром [1 — 2; 4; 7]. Анализ научных исследований по рассматриваемой проблеме [1 — 2; 4; 7] позволил обозначить следующие функции инклюзивного туризма как фактора интеграции детей с ОВ в социум:

- содействие в преодолении внутренних преград;
- стимулирование коммуникации с окружающим пространством;
- выполнение компенсаторной функции потенциала ребенка (активизирует незадействованные в повседневной жизни нейронные связи, что способствует восстановлению утраченных и возникновению новых функций личности);

– получение ярких эмоций и впечатлений, нового социального опыта.

Как видим, туристская деятельность содействует в целом формированию позитивного личного жизненного опыта ребенка.

Вполне очевидно, что организация туристской деятельности для детей с ОВ подразумевают успешную реализацию проекта «Доступная среда» в достопримечательных местах, что является необходимым условием для инклюзивного туризма [1].

Изучение мирового опыта развития инклюзивного туризма позволило нам обозначить два аспекта развития инклюзивного туризма: создание доступной среды и разработка специализированных инклюзивных программ для детей с ОВ (таблица 1).

Таблица 1

Направления развития инклюзивного туризма

Направления развития инклюзивного туризма для детей с ОВ	Описание
Создание доступной среды	
Доступные номера в отелях	Специально оборудованные номера, входная группа, подъемники; наличие специальных средств коммуникаций; специально обученный персонал.
Доступный пляж	Снабжение пляжей специальным оборудованием для туристов на инвалидных колясках: шезлонги-амфибии, выдвижные тротуары, специальные туалеты, раздевалки, спуски в воду.
Доступный музей	Специально созданные экспозиции для глухих и слабослышащих; наличие переводчиков жестового языка; использование тактильных моделей и сопровождение их демонстрации тифлокомментированием; разработка мобильных приложений, выполняющих роль персонального гида; создание интерактивных программ для детей с нарушениями слуха и речи; разработка видеотуров по музею на языке жестов; наличие копии экспонатов, изготовленных при помощи 3D-принтера; проведение квестов и викторин для особых посетителей.
Доступный маршрут	Разработки инклюзивных маршрутов — туристских троп, адаптированных к потребностям маломобильных, слепых и слабовидящих туристов; тактильные карты местности, объектов и достопримечательностей города; онлайн-карты (например, Wheelmap), позволяющие выбирать маршрут без препятствий.

Создание и реализация инклюзивных туристских программ	
Летние инклюзивные лагерь для детей	Реализуют программы летнего отдыха для разных категорий детей с ОВ.
Организация инклюзивных путешествий	Объединение людей с ограниченными возможностями в туристические группы, организация логистики, размещения и экскурсионной программы, адаптированных под нужды туристов.

Как видим, в настоящее время активно внедряются различные инклюзивные программы, адаптированных под особые потребности туристов. Однако необходимо помнить, что инвалидность среди детского населения является серьезной проблемой для современной России, имея тенденцию к усугублению [6]. Мы разделяем точку зрения З. А. Семеновой и Е. С. Масловой, которые считают, что «культурно-познавательный туризм может стать, с одной стороны, инструментом повышения уровня жизни социально-уязвимой категории населения, а с другой — открыть новые возможности для развития туристского сектора в России» [6, с. 11].

Список литературы

1. Глебова, С. Е. Инклюзивные экскурсии как технология социальной реабилитации детей-инвалидов / С. Е. Глебова // Молодой ученый. — 2022. — № 24 (419). — С. 527-529. — URL: <https://moluch.ru/archive/419/93306/> (дата обращения: 20.01.2023).
2. Минченко, В. Inclusive tourism as a factor of social adaptation of people with disabilities / В. Минченко, Т. Поддубная, Е. Panina [et al.] // Laplage em Revista. — 2021. — Vol. 7. — № Extra-B. — p. 111-124.
3. Павельев, И. Г. Цифровой сервис как драйвер продвижения услуг гостеприимства в инклюзивном туризме / И. Г. Павельев, Т. Н. Поддубная, Е. Л. Заднепровская, В. Г. Минченко // Компетентность. — 2022. — № 4. — С. 36–39.
4. Поддубная, Т. Н. Векторы развития туристской индустрии в современных условиях: состояние, проблемы и перспективы / Т. Н. Поддубная, И. А. Каркавцева, Н. Н. Борникова [и др.]. — Ульяновск: ИП Кеньшенская Виктория Валерьевна (издательство «Зебра»), 2022. — 140 с.
5. Поддубная, Т. Н. Доступная среда в туризме как фактор повышения качества жизни людей с ограниченными возможностями / Т. Н. Поддубная // «ОБЖ. Основы безопасности жизни». — 2022. — № 3. — С. 38-44.
6. Семенова, З. А. Туризм как средство социализации детей с ограниченными возможностями здоровья / З. А. Семенова, Е. С. Маслова // Colloquium-Journal. — 2019. — № 27-1(51). — С. 9-11.
7. Семечко, И. В. Формирование современного взгляда на развитие инклюзивности в туризме / И. В. Семечко, Е. В. Нежелченко, С. Н. Ясенюк, Ю. А. Болтенко // Научный результат. Технологии бизнеса и сервиса. — 2021. — Том 7. — №4. — С. 34–50.

ПРЕПОДАВАНИЕ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Кузнецова Зинаида Васильевна,

студентка, Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина; 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, д. 13; zzzgti@bk.ru

Федотова Галина Викторовна,

студентка, Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина; 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, д. 13

Агеев Дмитрий Александрович,

студент, Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина; 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, д. 13

Научный руководитель:

Служителев Андрей Викторович,

SPIN-код: 4478-3046, старший преподаватель, Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина; 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, д. 13

Ключевые слова: цифровые технологии, цифровизация образования, цифровая образовательная среда, дистанционное обучение, дистанционные образовательные технологии, физическая культура, методика преподавания физкультуры, методика физкультуры в вузе, студенты, физические упражнения, комплексы упражнений.

Аннотация. В данной статье рассматривается использование цифровых технологий и их эффективность применения в дистанционном обучении. Были приведены и описаны некоторые платформы, для проведения дистанционных занятий. Указаны недостатки и погрешности данного процесса ведения занятия физической культурой.

Занятия физической культурой и спортом в большей степени связано с практическими занятиями. В условиях дистанционного образования это и вызывало некоторые сложности у обучающихся. Преподавателями предлагался комплекс упражнений, которые должны были выполнить студенты в течение занятия и записать это в виде видеоролика. Кроме того, был введен лист самоконтроля, который заполняли в начале и в конце занятия студенты. Такой метод контроля позволял преподавателю проанализировать изменения самочувствия и физиологических показателей у учащихся.

TEACHING DISCIPLINES IN PHYSICAL CULTURE IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

Kuznetsova Zinaida Vasilievna,

Student, Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin; Russia, Krasnodar

Fedotova Galina Viktorovna,

Student, Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin; Russia, Krasnodar

Ageev Dmitry Alexandrovich,

Student, Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin; Russia, Krasnodar

Scientific adviser:

Sluzhitelev Andrey Viktorovich,

Senior Lecturer, Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin; Russia, Krasnodar.

Keywords: digital technologies, digitalization of education, digital educational environment, distance learning, distance educational technologies, physical education, methods of teaching physical education, methods of physical education at a university, students, physical exercises, exercise sets.

Abstract This article discusses the use of digital technologies and their effectiveness in distance learning. Some platforms for conducting distance learning were given and described. The shortcomings and errors of this process of conducting physical culture lessons are indicated.

Physical education and sports are more connected with practical exercises. In the context of distance education, this caused some difficulties for students. The teachers offered a set of exercises that students had to complete during the lesson and record it in the form of a video. In addition, a self-control sheet was introduced, which students filled out at the beginning and at the end of the lesson. This method of control allowed the teacher to analyze changes in students' well-being and physiological parameters..

В условиях пандемии 2020 года, многие учебные заведения столкнулись с проблемами реализации учебных программ, правильного ведения занятий и успешного усвоения учебных дисциплин студентами.

Ковидные условия помогли вывести на новый уровень сферу образования. Благодаря техническому прогрессу были внедрены новые цифровые и информационные технологии, разработано и создано множество программ и приложений для дистанционного ведения занятий. Дистанционное образование с его нововведениями стало неотъемлемой частью учебного процесса.

В этих условиях большинству преподавателей потребовалось быстрая адаптация к новой форме ведения занятий. При этом им при-

шлось максимально задействовать свои творческие способности и продемонстрировать свое педагогическое мастерство.

Основной целью такой адаптации стало ускоренное освоение и внедрение цифровых технологий в учебный процесс. При этом педагогам необходимо было не только самостоятельно освоить данные платформы, но и подключить обучающихся, сумев их замотивировать, заинтересовать и объяснить, что было необходимо для самостоятельного изучения учебного материала [3, с. 309].

Что касается дисциплины «Физическая культура и спорт», в условиях пандемии ее преподавание значительно отличалось от других дисциплин, так как она больше ориентирована на освоение практических навыков, а не теоретических знаний.

Так теоретический материал размещался в Системе Дистанционного Обучения (СДО) в виде pdf- файлов или word-документов. Каждый студент, заходя в свой личный кабинет, мог найти данные лекции на учебной платформе, скачать их себе на устройство и в полном объеме освоить необходимые темы.

Также на платформе Webeks преподаватели проводили видеоконференции с полным взаимодействием студентов на занятиях. При этом студенты могли предоставить совместный доступ на данной видеоконференции, чтобы показать презентацию, проиллюстрировать в полной мере материал своего доклада, показать индивидуальный план нагрузок на занятия физической культуры при помощи графиков, диаграмм, рисунков, небольших видеороликов.

Как было сказано ранее, занятия физической культурой и спортом в большей степени связано с практическими занятиями. Это и вызывало некоторые сложности в освоении данной дисциплины обучающимися. Ограничительные меры 2020 года заметно сократили физическую активность всех людей, в том числе и студентов. Если первые занятия в дистанционном формате предполагали 2 теоретических и 1 практическое занятие, то в дальнейшем было принято решение увеличить количество практических занятий для повышения физической активности студентов. Не смотря на проведение таких практик в дистанционном формате это имело положительное влияние как на состояние здоровья обучающихся, так и на их общее психологический настрой [7, с. 866].

Преподаватели в начале занятия предлагал комплекс упражнений, которые должны были выполнить студенты в течение занятия и записать это в виде видеоролика. Кроме того, был введен лист самоконтроля, который заполняли в начале и в конце занятия студенты. Такой метод контроля позволял преподавателю проанализировать изменения самочувствия и физиологических показателей (пульса, веса и пр.) у учащихся.

По окончании занятия каждый студент отправлял на почту своего преподавателя письмо, в котором находился видеоролик с выполненным комплексом упражнений и лист самоконтроля. Такая работа позволяла также отследить посещаемость занятий.

На наш взгляд, в условиях пандемии преподавателями дисциплины «Физическая культура и спорт» была проведена огромная работа. Несомненно, освоение новой формы занятий сопровождалось рядом недочетов, затруднений. Зачастую процесс тренировок был сложным, малоэффективным, поскольку значительно отличался от традиционных очных занятий. Безусловно формат дистанционного обучения для дисциплин практической направленности требует совершенствования, что и происходит в наше время.

В условиях дистанционного обучения необходимо уделять внимание профессиональному подходу преподавателя к каждому студенту. Также мы считаем немаловажным понимание студентами необходимости физической нагрузки и двигательной активности в повседневной жизни, как важного условия здорового образа жизни.

Список литературы

1. Гильмутдинов, А. Р. Влияние физических параметров мяча на проявление эффекта Магнуса в различных видах спорта / А. Р. Гильмутдинов // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013: В 3-х томах, Казань, 24 апреля 2018 года. Том 1. — Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2018. — С. 292-294.

2. Дичи, П. Футбольный мяч от Belle époque до зари глобализации / П. Дичи // Социология власти. — 2018. — Т. 30. — № 2. — С. 121–140.

3. Ильницкая, Т. А. Физическое воспитание как фактор повышения эффективности обучения / Т. А. Ильницкая, Т. В. Ковалева // Качество высшего образования в аграрном вузе: проблемы и перспективы : Сборник статей по материалам учебно-методической конференции, Краснодар, 14 марта 2019 года / ответственный за выпуск Д. С. Лилякова. — Краснодар : Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина, 2019. — С. 326–328.

4. Кузнецова, З. В. Организация дистанционных занятий по физической культуре для обучающихся в вузе / З. В. Кузнецова, Л. У. Удовичкая // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики : сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции. — Краснодар : КубГАУ, 2020. — С. 862-869.

5. Мельников А. И. Феномен лидерства в командных видах спорта / А. И. Мельников, А. В. Служителей, С. А. Печерский. // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции,

посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. Краснодар, 2020. — С. 337-342.

6. Печерский, С. А. Преподавание дисциплин по физической культуре в условиях дистанционного обучения / С. А. Печерский, Н. В. Славинский, В. В. Ильин, Ю. В. Соболев и др. // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2021. — №7 (197). — С. 227 — 280. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/prepodavanie-distiplin-po-fizicheskoy-kulture-v-usloviyah-distantsionnogo-obucheniya> (дата обращения: 08.03.2023).

7. Яковлев, Д. С. Особенности полёта волейбольного мяча при выполнении военнотружущими планирующей подачи / Д. С. Яковлев, А. В. Сидоров, Е. В. Половников // Теоретические и практические аспекты научных исследований : Материалы Международной (заочной) научно-практической конференции, София, Болгария, 15 апреля 2017 года / под общей редакцией А. И. Вострцова. — София, Болгария : Научно-издательский центр «Мир науки» , 2017. — С. 730–733.

ИЗУЧЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ НИЖНЕГО НОВГОРОДА

Лаврентьева Светлана Михайловна,

студентка, Нижегородский научно-исследовательский институт гигиены и профпатологии Роспотребнадзора; 603005, г. Нижний Новгород, ул. Семашко, д. 20; lavrenteva041998@mail.ru

Семисынов Сергей Олегович,

SPIN-код: 6404-3587, кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник, Нижегородский научно-исследовательский институт гигиены и профпатологии Роспотребнадзора; 603005, г. Нижний Новгород, ул. Семашко, д. 20

Позднякова Марина Александровна,

доктор медицинских наук, профессор, главный научный сотрудник, Нижегородский научно-исследовательский институт гигиены и профпатологии Роспотребнадзора; 603005, г. Нижний Новгород, ул. Семашко, д. 20

Савицкая Наталья Николаевна,

главный врач, Нижегородский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики; 603093, г. Нижний Новгород, ул. Деловая, д. 9

Харыбин Владислав Геннадьевич,

врач-методист, Нижегородский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики; 603093, г. Нижний Новгород, ул. Деловая, д. 9

Ключевые слова: здоровье населения, здоровый образ жизни, правильное питание, здоровое питание, пропаганда здорового образа жизни, взрослое население, пищевые привычки, гигиена питания, региональный аспект.

Аннотация. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) в последнее время набирает все большую популярность, а отношение к нему меняется в зависимости от многих факторов — окружения, материального достатка, здоровья и возможностей. Также большое влияние оказывает и популяризация правильного питания. Правильное питание — это основа. Организм получает энергию, насыщается необходимыми веществами и элементами для развития и поддержания здоровья. В рамках научной работы был изучен характер питания, который показал, что питание горожан характеризовалось недостаточным количеством в рационе растительной пищи, содержащей грубую клетчатку, избыточным потреблением сахара и зачатую — бездумным употреблением соли.

В 2021 году на территории Нижнего Новгорода сотрудниками ФБУН «Нижегородский научно-исследовательский институт гигиены и пропатоологии» Роспотребнадзора и ГБУЗ НО «Нижегородские областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» проводилось исследование состояния здоровья взрослого населения в возрасте от 25 до 64 лет.

STUDY OF THE FOOD HABITS OF THE ADULT POPULATION OF NIZHNY NOVGOROD

Lavrentieva Svetlana Mikhailovna,

Student, Nizhny Novgorod Research Institute of Hygiene and Occupational Pathology of Rospotrebnadzor; Nizhny Novgorod, Russia

Semisynov Sergey Olegovich,

Candidate of Medical Sciences, Senior Researcher, Nizhny Novgorod Research Institute of Hygiene and Occupational Pathology of Rospotrebnadzor; Nizhny Novgorod, Russia

Pozdnyakova Marina Alexandrovna,

Doctor of Medical Sciences, Professor, Chief Researcher, Nizhny Novgorod Research Institute of Hygiene and Occupational Pathology of Rospotrebnadzor; Nizhny Novgorod, Russia

Savitskaya Natalya Nikolaevna,

Chief Physician, Nizhny Novgorod Regional Center for Public Health and Medical Prevention; Nizhny Novgorod, Russia

Kharybin Vladislav Gennadievich,

Methodologist, Nizhny Novgorod Regional Center for Public Health and Medical Prevention; Nizhny Novgorod, Russia

Keywords: population health, healthy lifestyle, proper nutrition, healthy eating, promotion of a healthy lifestyle, adult population, eating habits, food hygiene, regional aspect.

Abstract. A healthy lifestyle (HLS) has recently been gaining more and more popularity, and the attitude towards it changes depending on many factors — environment, material wealth, health and opportunities. The popularization of proper nutrition also has a great influence. Proper nutrition is the foundation. The body receives energy, is saturated with the necessary substances and elements for the development and maintenance of health. As part of the scientific work, the nature of nutrition was studied, which showed that the nutrition of citizens was characterized by an insufficient amount of plant foods containing coarse fiber in the diet, excessive consumption of sugar and often thoughtless use of salt.

In 2021, on the territory of Nizhny Novgorod, employees of the Nizhny Novgorod Research Institute of Hygiene and Occupational Pathology of Rospotrebnadzor and the Nizhny Novgorod Regional Center for Public Health and Medical Prevention conducted a study of the health status of the adult population aged 25 to 64 years.

Введение. Сохранение здоровья является одной из главных задач в любом современном цивилизованном обществе, так как здоровье определяет дальнейшее развитие общества, его будущее и потенциал. Начинать пропаганду здорового образа жизни необходимо в самом раннем возрасте [7].

ЗОЖ — это так называемая формула здоровья, которая означает все действия человека, непосредственно или опосредовано касающиеся формирования, сохранения, укрепления, потребления, возобновления и передачи здоровья. ЗОЖ включают разнообразные элементы, имеющие отношение ко всем сферам жизни человека — физической, психической, социальной и духовной. Важнейшими из них являются: питание [6]. Большинство людей считают, что придерживаться здорового питания слишком сложно, но не все знают, что у здорового питания есть много преимуществ. Благодаря правильному питанию улучшится самочувствие, кожа станет чистой, повысится энергетический статус, выработается сильный иммунитет, сон станет своевременным и здоровым, а также тело станет стройным и подтянутым [3].

Цель работы. Изучение характера питания жителей Нижнего Новгорода.

Материалы и методы. На территории Нижнего Новгорода было обследовано 1259 человек в возрасте от 25 до 64 лет, 43,9% составляли мужчины, 56,1% — женщины. Средний возраст — $44,9 \pm 0,3$ лет ($43,5 \pm 1,4$ лет — мужчины и $46,1 \pm 1,4$ лет — женщины). Статистическое наблюдение проводилось в форме опроса с помощью специально разработанных и утвержденных приказами Министерства здравоохранения Нижегородской области (№ 65 от 16.01.2014 г., №1102 от 14.04.2016 г, 315-30/20П/од от 23.01.2020 г.) опросников.

Результаты и обсуждение. ВОЗ рекомендует установить уровень потребления соли менее 5 граммов (примерно 2 грамма натрия) на одного человека в день [1]. По нашим данным, $60,3 \pm 1,03\%$ респондентов никогда не досаливали готовую пищу, меньше половины ($32,4 \pm 1,03\%$) — досаливали, предварительно пробуя, $7,3 \pm 1,03\%$ — досаливают, предварительно не попробовав пищу. Мужчины более чем в половине случаев ($54,8 \pm 1,6\%$) никогда не досаливали пищу, $37,2 \pm 1,6\%$ — досаливали, предварительно пробуя, $8,0 \pm 1,6\%$ — досаливали, не пробуя. Женщины употребляли соль абсолютно (достоверно) иначе: $64,7 \pm 1,3\%$ — не доса-

ливали готовые блюда ($p \leq 0,01$), $28,8 \pm 1,3\%$ — предварительно пробовали еду ($p \leq 0,01$), и лишь $6,5 \pm 1,3\%$ — досаливали, не пробуя. К наиболее значимым отклонениям в питании относится недостаточное употребление растительной клетчатки с овощами и фруктами. Оптимальным количеством является суточная порция 400 грамм овощей и фруктов. Из числа опрошенных, менее половины $46,6 \pm 1,1\%$ употребляли в течение дня необходимое количество данных продуктов, а $53,4 \pm 1,1\%$ — меньше необходимого. Среди женщин удельный вес лиц, употребляющих суточную норму продуктов, был достоверно выше, чем среди мужчин, и составил $50,5 \pm 1,4\%$ ($41,6 \pm 1,5\%$ — мужчины, $p \leq 0,01$). Избыточное потребление сахара, а также варенья, меда и других сладостей (более шести чайных ложек в сутки) является одним из факторов развития сахарного диабета 2 типа. ВОЗ рекомендует ограничивать долю свободных сахаров до 10% от общей калорийности рациона. Среди обследованных $32,8 \pm 1,04\%$ подтверждали, что употребляли свыше шести чайных ложек сладостей в день. Мужчины чаще превышали норму потребления сахара ($35,3 \pm 1,3\%$) по сравнению с женщинами ($30,9 \pm 1,9\%$), однако в целом по выборке достоверность разности установлена не была.

Заключение: таким образом, характер питания взрослого населения Нижнего Новгорода характеризовался тем, что:

1. более половины респондентов предпочитали не досаливать пищу. Причем женщины более внимательно относились к количеству потребляемой соли.
2. в ежедневный рацион респондентов не входило достаточное, согласно рекомендации ВОЗ, количество овощей и фруктов.
3. треть респондентов ежедневно употребляли сладости в количестве, превышающем рекомендованные нормы.

Список литературы

1. Барабанова, А. В. Снижение пищевой соли в хлебе и хлебобулочных изделиях / А. В. Барабанова // Энигма. — 2020. — № 20. — С. 292–295.
2. Коденцова, В. М. Характеристика обеспеченности витаминами взрослого населения Российской Федерации / В. М. Коденцова, Н. А. Бекетова, Д. Б. Никитюк, В. А. Тутельян // Профилактическая медицина. — 2018. -№ 21(4). — С. 32–37.
3. Павленко, О. А. Правильное питание — основа здоровья человека / О. А. Павленко // Новые концептуальные подходы к решению глобальной проблемы обеспечения продовольственной безопасности в современных условиях: сборник научных статей 9-й Международной научно-практической конференции, Курск, 12 ноября 2021 года / Юго-Западный государственный университет. — Курск: Юго-Западный государственный университет, 2021. — С. 336–338.
4. Тутельян, В. А. Влияние питания на здоровье и активное долголетие человека: современный взгляд. Будущее продовольственной системы России

(в оценках экспертного сообщества). / В. А. Тутельян, А. К. Батурин; под редакцией В. Ф. Лишенко. — Москва : Экономика, 2014. — 309 с.

5. Фролова, О. А. Потребление витаминов населением трудоспособного возраста (на примере Республики Татарстан) / О. А. Фролова, Е. В. Тафеева, Д. Н. Фролов, И. Н. Вячина // Гигиена и санитария. — 2019. — №98 (5). — С. 546–549.

6. Цапьяк, Т. А. Здоровый образ жизни как определяющий фактор продолжительности жизни / Т. А. Цапьяк, И. Л. Кляритская, В. В. Кривой, И. А. Иськова // Крымский терапевтический журнал. — 2020. — № 2. — С. 69-75.

7. Цеплит, Д. А. Формирование здорового образа жизни в ДОУ: анализ понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни» / Д. А. Цеплит // Социальные процессы в современном российском обществе: проблемы и перспективы : Материалы IV Всероссийской научной конференции с международным участием, Иркутск, 24 апреля 2020 года / Отв. редактор О. Б. Истомина. — Иркутск: Иркутский государственный университет, 2020. — С. 548–551.

ПРАВОСЛАВНАЯ МОЛОДЕЖЬ СРЕДНЕГО УРАЛА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Латышев Дмитрий Михайлович,

аспирант, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина; 620002, г. Екатеринбург, ул. Мира, д. 19; dimlatysh@gmail.com

Научный руководитель:

Антонова Наталия Леонидовна,

SPIN-код: 6737-2636, доктор социологических наук, профессор, кафедра прикладной социологии, Уральский гуманитарный институт; Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина; 620002, г. Екатеринбург, ул. Мира, д. 19

Ключевые слова: православная молодежь, здоровый образ жизни, здоровье молодежи, двигательная активность, православная антропология, оздоровление молодежи, сохранение здоровья, региональный аспект.

Аннотация. В статье представлено сравнение практик здоровьесбережения православной молодежи Среднего Урала с предписаниями чиноначалия, касающимися конструирования здорового тела христианина. Выявлено, что слабая удовлетворенность своим здоровьем у опрошенных сочеталась с оздоровительными прогулками и частью регулярных спортивных тренировок.

Увлечение православной молодежи практиками здоровьесбережения Церковь поддерживает, при этом акцент при соблюдении здорового образа жизни делается не на количественные показатели физической активности, а на развитие личностных качеств человека, его моральных стратегий, которые помогают «укреплять душу». Нарративы, в которых описываются двигательные действия христиан, направленные на поддержание здоровья, представляют православного человека как героя, особенно когда его «земные цели», физическая активность, подчинены высшему предназначению человека.

ORTHODOX YOUTH IN THE MIDDLE URALS AND A HEALTHY LIFESTYLE

Latyshev Dmitry Mikhailovich,

Post-Graduate Student, Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin; Russia, Ekaterinburg

Scientific adviser:

Antonova Natalia Leonidovna,

Doctor of Sociological Sciences, Professor, Department of Applied Sociology, Ural Institute for the Humanities; Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin; Russia, Ekaterinburg

Keywords: Orthodox youth, healthy lifestyle, youth health, physical activity, Orthodox anthropology, youth health improvement, health preservation, regional aspect.

Abstract. The article presents a comparison of the health care practices of the Orthodox youth of the Middle Urals with the instructions of the rank and file regarding the construction of a healthy Christian body. It was revealed that poor satisfaction with their health among the respondents was combined with recreational walks and a part of regular sports training.

The Church supports the enthusiasm of Orthodox youth for health-saving practices, while the emphasis, while maintaining a healthy lifestyle, is not on quantitative indicators of physical activity, but on the development of a person's personal qualities, his moral strategies that help "strengthen the soul." Narratives that describe the motor actions of Christians aimed at maintaining health present an Orthodox person as a hero, especially when his "earthly goals", physical activity, are subordinate to the highest destiny of a person.

В религиозном ландшафте России и, в частности, Среднего Урала православие занимает доминирующее положение. Доминанция данной религиозной организации влияет не только на мировоззрение верующих людей, но и в части культуры на их образ жизни, который совмещает в себе элементы светской и православной культуры, отношение к здоровью и деятельность здоровьесбережения. Стоит отметить, что в работах казанского социолога Ж. В. Савельевой были подробно проанализированы интерпретативные модели православия, касающиеся социальных конструкторов здоровья и болезни в медиадискурсе [8, 9]. В работе Е. В. Грязновой, С. М. Мальцевой и других [2, с. 99] проанализированы культурные установки на здоровьесбережение россиян, при этом остаются востребованными точные социологические данные, посвященные здоровьесберегающему поведению культурной группы православных. Особенный научный интерес в данном исследовательском поле представляет молодежь, которая сочетает практики здоровьесбережения с рискованной деятельностью.

Нами предполагается, что в силу своей особой рискованной деятельностью православная молодежь вслед за светской частью, как было отмечено в мониторинге уральских социологов [10], будет переоценивать свою самооценку здоровья, а в части двигательной активности стремить-

ся увеличивать спортивную нагрузку или проводить нерегулярные спортивные тренировки.

Первая часть исследования была направлена на выявление особенностей репрезентации практик здоровьесбережения в православных медиа посредством семиотического анализа А. Страусса и Дж. Корбин. Для анализа православных СМИ были отобраны тематические публикации в уральской периодике, которые имеют широкий охват и вовлеченность аудитории по изданиям «Православная газета» и «Воскресение» за апрель 2020 — апрель 2021 гг. Через поиск, по ключевым словам, «фитнес», «спорт» и «здоровый образ жизни» было отобрано 60 тематических публикаций, в которых освещались аспекты предмета исследования. Другая часть эмпирического исследования проведена на материале анкетных данных православной молодежи Среднего Урала. Представлены результаты эмпирического исследования православной молодежи (от 18 до 25 лет), проведенного в 2022 году ($n = 598$, целевой вид отбора) среди приходов и обучающихся вузов. При разработке анкеты использовались апробированные эмпирические индикаторы, представленные во Всероссийской переписи населения с доработкой.

На вопрос «Как Вы оцениваете своё здоровье» 2% опрошенных указали на плохое состояние здоровья, 27% респондентов отметили, что считают своё здоровье удовлетворительным, 58% опрошенных указали, что считают своё здоровье хорошим. 13% опрошенных оценили своё состояние здоровья как отличное. В сравнении с данными по светской молодежи Ленинградской области, полученными в результате социологического исследования О. И. Бородкиной и Ю. А. Фионик [1, с. 131], довольны своим здоровьем 5,13% молодежи, 92,86% опрошенной молодежи данного региона отметили, что их состояние здоровья является хорошим и отличным, что несколько выше данных по православной молодежи Урала; 34,6 % молодежи Ленинградской области указало, что их состояние здоровья считается удовлетворительным. Православная молодежь менее склонна считать своё здоровье хорошим и удовлетворительным. Вероятно, на эту самооценку здоровья влияют культурные факторы и социальное окружение молодых людей. Влияние культурных факторов определяется спецификой православной антропологии, которая сконцентрирована на развитии личностных качеств человека и которая слабо затрагивает вопросы здоровьесбережения, представляет альтернативную медицинским данным интерпретацию болезни человека [9] и особенностей его организма.

75% опрошенных черпают сведения о здоровом образе жизни из интернет-источников (сайты, форумы и т. д.). Чуть меньше половины респондентов узнают о нем от близких членов семьи (47%). На третьем месте по значимости информационных ресурсов для практик здоро-

всёбережения считаются социальные сети и мессенджеры (37%). 34% опрошенных задействуют также литературные источники (34%) и радио (13%). 26% опрошенных прибегают за советами в практиках заботы о здоровье к друзьям.

Здоровый образ жизни в православных изданиях, в отличиях от светских, гораздо чаще представляется в публикациях, нежели противоположный ему, маркируемый как «опасный». Это противоречие раскрывается в нарративе как противостояние антиномий культурности и деградации, красоты и болезни, психического благополучия и «падшего духа» [6]. При этом важно отметить, что здоровый образ жизни, конструирование которого приближает индивида к «богопознанию», не противопоставляется альтернативным практикам как «греховным» или «сатанинским». В отличие от светских дискурсивных практик здоровое тело считается ресурсом физической и «духовной» силы, которые необходимы для связи с Богом. Специфика православной антропологии, концентрирующейся на идее индивидуального спасения, отражается и в интерпретативной схеме здорового образа жизни: ведение здорового образа жизни признается необходимым для Бога и человека, при этом такие «заказчики» здорового тела как работодатель и государство игнорируются. В текстах православных медиа иногда указывается, что здоровье и тело человека — «дар Божий», о котором необходимо заботиться и воздавать за своё здоровье благодарность Богу [4].

На вопрос о наличии хронических заболеваний, которые могли бы препятствовать ведению здорового образа жизни, 56% православных молодых отметили, что таких заболеваний у них нет, 34% обозначили наличие хронических заболеваний, а 10 % затруднились с ответом. Большая часть тех, кто обладает хроническими заболеваниями, оценивает своё здоровье как удовлетворительное (19%), среди тех, кто оценивает здоровье отличным, доля тех, кто обозначил свои хронические заболевания, снижается до 4 %.

Болезнь репрезентируется как сигнал того, что некоторые действия христианина со своим телом являются в первую очередь греховными и даже «социально-опасными» [3]. Социолог Ж. В. Савельева указывала, что в рамках православной антропологии действуют несколько интерпретативных моделей болезни: болезнь как результат несовершенного покаяния, болезнь как возмездие за смертные грехи, болезнь как испытание христианина на «прочность веры». Преодоление болезни, выздоровление считается важным критерием т. н. «духовно-нравственных ценностей», на которые ориентируется индивид, преодолевая болезнь молитвами к Богу и особым иконам [8].

Практики двигательной активности православной молодежи показывают следующую картину: 73 % респондентов каждый день совер-

шает легкую прогулку длительностью до часа, 22% прогуливаются налегке даже несколько раз в неделю. Более длительные прогулки среди православных молодых становятся несколько редкими: каждый день совершают длительные прогулки более 2 часов 17% опрошенных, чуть больше половины (51%) делает такие прогулки несколько раз в неделю. Остальные респонденты долго прогуливаются ещё реже, один раз в месяц (12%) и несколько раз в месяц (14%). Доля тех, кто не предпочитает продолжительные прогулки, составляет 6%.

Более длительную и качественно интенсивную физическую нагрузку — спортивные тренировки принимают далеко не все респонденты, например, пятая часть из них не прибегает вовсе к спортивным тренировкам. 13% православных молодых делают их несколько раз в месяц, 21 % — раз в месяц, то есть 34% респондентов делает их нерегулярно, соответственно, эффект от интенсивной нагрузки становится минимальным или теряется. Наконец, 36% православной молодежи занимаются спортивными тренировками несколько раз в неделю, а 9% каждый день.

Увлечение православной молодежи практиками здоровьесбережения (спортивные тренировки, длительные прогулки) Церковь поддерживает, при этом акцент при соблюдении здорового образа жизни делается не на количественные показатели физической активности (мощность, сила, темп и т. п.), а на развитие личностных качеств человека, его моральных стратегий, которые помогают «укреплять душу» [6]. Нарративы, в которых описываются двигательные действия христиан, направленные на поддержание здоровья, представляют православного человека как героя, особенно когда его «земные цели», физическая активность, подчинены высшему предназначению человека.

Ведение здорового образа жизни, по мнению чиноначалия, предполагает использование таких практик здоровьесбережения, которые одновременно доступны и не являются травмоопасными. С позиции теории здорового образа жизни В. Кокерхэма [11], предпочтение отдается здоровому образу жизни с минимальным или средним риском. В частности, экстремальные виды спорта считаются делом греховным, а погибшие во время таких соревнований считаются самоубийцами [5].

Таким образом, репрезентация здорового образа жизни в нарративах православной уральской периодики во время пандемии выстраивается по оси противопоставления здорового тела как дара Божьего телу болезненному, которое является следствием некультурного отношения к телу, физической лени человека и деградации. Конструирование здорового тела, маркера здорового образа жизни, как своеобразной «психологической опоры» является важным в первую очередь для Церкви и для человека, предполагаются и санкционируются бесплатные и доступные

практики здоровьесбережения, которые несут минимальный риск для человеческого здоровья.

Таким образом, специфический антропологический конструкт православия повлиял на то, что православные молодые менее удовлетворены своим здоровьем по сравнению с большей частью «оптимистичной» молодежью. Также на это повлияло и мнение о наличии у почти трети опрошенных хронических заболеваний. Слабая удовлетворенность своим здоровьем привела к специфической форме здоровьесбережения, контролируемой Церковью. Санкционируемые практики двигательной активности православной молодежи, которые содержат минимальный риск, представлены в большей степени легкими, но не длительными прогулками, скорее направлены на оздоровление, чем на повышение своих физических качеств, что могло бы привести к иной самооценке своего здоровья. При этом часть православных молодых совмещает их с регулярными спортивными тренировками. Примерно треть респондентов стремится к совершению нескольких спортивных тренировок, однако их нерегулярность приводит к отсутствию оздоровительного эффекта.

Список литературы

1. Бородкина, О. И. Состояние здоровья молодежи в Санкт-Петербурге и Ленинградской области: результаты социологического исследования / О. И. Бородкина, Ю. А. Фионик // Вестник СПбГУ. Серия 12. Социология. Психология. Педагогика. — 2013. — № 1. — С. 130-136.
2. Грязнова, Е. В. Здоровый образ жизни в религиозных мировоззрениях России и странах Востока: сравнительный анализ / Е. В. Грязнова, С. М. Мальцева, Е. А. Хватова, Е. Е. Бякова // OlymPlus. Гуманитарная версия. — 2019. — № 2(9). — С. 97-100.
3. Интервью с профессиональным спортсменом / Радуга православной молодежи // Воскресение. — 20.09.2021.
4. Морзе, Г. Ко всем, кто счастлив без Бога / Г. Морзе // Православная газета. — 2020. — Выпуск 28 (1069). — С. 44.
5. Пономарев, Ф. А. Христианство и спорт: размышления на тему / Ф. А. Пономарев. — Саратов: Издательство Саратовской епархии, 2010. — 63 с.
6. Пыжьянов, И. Для чего нужен спорт / Гость в студии // Воскресение. — 06.07.2020.
7. Рогозин, О. Постигла скорбь, будет и радость / О. Рагозин // Православная газета. 2020. — Выпуск 24 (1065). — С. 8.
8. Савельева, Ж. В. «Здоровье» и «болезнь» в интерпретативных моделях ислама и православия / Ж. В. Савельева // Социально-гуманитарное знание. — 2010. — Выпуск 5. — С. 174-187.
9. Савельева, Ж. В. Практики лечения и отношение к медицине в Исламе и Православии / Ж. В. Савельева // Медицинская антропология, проблемы, методы, исследовательское поле. Сборник статей / ответственный редактор В. И. Харитонов. — Москва: Публисити, 2015. — С. 125-134.

10. Социальный портрет молодежи крупного индустриального центра: Информационно-аналитический отчет по материалам социологического исследования. — Екатеринбург, Нижний Тагил, 1993. — 129 с.

11. Cockerham, W. C. Bourdieu and an Update of Health Lifestyle Theory // Medical Sociology on the Move: New Directions in Theory. — Dordrecht: Springer, 2013. — pp. 127-154.

РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Летягина Яна Сергеевна,

студентка, кафедра теории и методики физической культуры, Институт физической культуры, спорта и здоровья, Российский государственный профессионально-педагогический университет; 620012, г. Екатеринбург, Машиностроителей, д. 11; Letyagina.zyf@mail.ru

Бараковских Ксения Николаевна,

SPIN-код: 2993-0116, старший преподаватель, Российский государственный профессионально-педагогический университет; 620012, г. Екатеринбург, Машиностроителей, д. 11

Ключевые слова: здоровье детей, здоровый образ жизни, формирование здорового образа жизни, факторы здорового образа жизни, дети, семейное воспитание, родители.

Аннотация. В данной статье представлена информация о роли семьи в формировании здорового образа жизни. Приведены понятия здоровья, здорового образа жизни (ЗОЖ), семьи. Рассмотрены факторы ЗОЖ и раскрыты положительные из них. Приведены результаты исследования среди студентов РГППУ.

Правильное и рациональное питание, регулярные физические нагрузки, соблюдение режима дня, сна и гигиены, отсутствие вредных привычек позволяют сохранить активность и долголетие. На наш взгляд важно формировать правильный образ жизни начиная с самого раннего возраста. При этом родителям необходимо показывать наглядный пример и воспитывать своих детей грамотно.

THE ROLE OF THE FAMILY IN FORMING A HEALTHY LIFESTYLE

Letyagina Yana Sergeevna,

Student, Department of Theory and Methods of Physical Culture, Institute of Physical Culture, Sports and Health, Russian State Vocational Pedagogical University; Ekaterinburg, Russia

Barakovskikh Ksenia Nikolaevna,

Senior Lecturer, Russian State Vocational Pedagogical University; Ekaterinburg, Russia

Keywords: children's health, healthy lifestyle, formation of a healthy lifestyle, factors of a healthy lifestyle, children, family education, parents.

Abstract. This article provides information about the role of the family in the formation of a healthy lifestyle. The concepts of health, healthy lifestyle (HLS), family are given. The factors of a healthy lifestyle are considered and the positive ones are disclosed. The results of the study among the students of RSPPU are given.

Proper and rational nutrition, regular physical activity, adherence to the daily regimen, sleep and hygiene, the absence of bad habits allow you to maintain activity and longevity. In our opinion, it is important to form the right way of life from an early age. At the same time, parents need to set a good example and educate their children competently. health; family; healthy lifestyle; children.

Здоровье — это состояние физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. Здоровье человека и общества в целом зависит от многих социальных, природных и биологических факторов. Ученые утверждают, что 50-55% здоровья человека определяется образом жизни, 20-25% — факторами окружающей среды, 20% — наследственными факторами и 10% — медициной [1].

Основы здорового образа жизни, гигиены, правильного питания, занятий физической культуры и спорта, а также режима сна закладываются в раннем возрасте, то есть в семье. То, что прививают родители ребенку в детстве, определяет дальнейшее отношение к себе и другим, его поведение и заботу о здоровье в целом. Семья является первичным институтом социализации ребенка, позволяющим ему приобрести основные представления о себе и мире, в том числе о здоровье, именно в ней формируются полезные привычки. Родители должны показывать пример детям с их ранних лет. Ведь главной задачей родителей является формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, выражающееся в ведении здорового образа жизни. Он должен осознавать, что здоровье является важнейшей ценностью человека.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) представляет собой образ жизни человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. К положительным факторам, относящихся к здоровому образу жизни относятся: занятия физической культурой и спортом, рациональное питание, соблюдение режима сна и гигиена. К отрицательным факторам относятся: вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики), неблагоприятная экология, эмоциональная и психическая напряженность, стресс, все это пагубно влияет на организм человека.

Занятия физической культурой и спортом. В наше время существует множество способов и видов спортивной, оздоровительной деятельности как для детей, так и для взрослых, начиная от утренней зарядки дома и заканчивая походами. Начинать заниматься любым видом физической нагрузки нужно с ранних лет. Ведь любая регулярная физическая активность благоприятно сказывается на организме человека: укрепление скелета, различных систем, эмоциональная составляющая и т. д. Полезно заниматься любыми видами спорта и просто физической культурой: плавание, катание на велосипеде и роликах, бег в парке, фитнес, занятия на тренажерах, туризм и многое другое для поддержания и укрепления здоровья.

Рациональное питание. Детей с раннего возраста нужно приучать к правильному питанию, пища должна быть полноценной и разнообразной. Это употребление в рацион овощей, фруктов и ягод, круп, мяса и рыбы; соблюдение баланса белков, жиров и углеводов 30-20-50%; поддержание вводного баланса. Вредно отвлекаться во время еды, есть слишком горячие/холодные блюда, торопиться. Тщательное пережевывание в определенной степени предохраняет слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта от механических повреждений и способствует лучшему перевариванию и усвоению пищи. Оптимально питаться 3-4 раза в сутки [6].

Режим сна. Для нормальной жизнедеятельности организма и нервной системы большое значение имеет полноценный сон. Он должен быть глубоким и длительным. Годовалый малыш спит — 12-13 часов, семилетний ребенок — 9-10 часов, а к 11 годам устанавливается норма сна — в 8 часов. Есть определённые правила организации времени перед сном: необходимо ложиться в одно и то же время, принять тёплый душ, проветрить комнату, засыпать в тишине, кровать должна быть удобной, можно послушать специальную музыку.

Гигиена. Регулярное мытье рук избавит от многих проблем, связанных со здоровьем человека. Также нужно не забывать о чистоте кожи тела и волос, умыться утром и перед сном принимать душ или ванную. Важно вовремя начать заботиться о полости рта и зубах ребенка, ведь зубы, как и здоровье нужно беречь с молодости. С ранних лет ребенка можно приучать к закаливанию, так как оно благоприятно влияет на организм и здоровье в целом [2].

Для более глубокого изучения данной проблемы мы провели исследование среди студентов Российского государственного профессионально-педагогического университета (РГГПУ). В ходе исследования, направленного на анализ и сбор информации о роли семьи в формирование здорового образа жизни, опрашивались студенты 3-4 курсов очной формы обучения РГГПУ, с использованием специальной разработанной

анкеты. Им предлагалось ответить на 14 вопросов: два из них для получения общих данных (пол, возраст) и десять касающихся здорового образа жизни, три вопроса с несколькими вариантами ответов, остальные с одним кратким. Всего в опросе приняли участие 119 человек, из них 75 человек женского пола и 44 — мужского. Для начала респондентам был задан вопрос «Что, по вашему мнению, относится к здоровому образу жизни?» и предложено было шесть вариантов ответов — ответы были следующими «здоровое питание» (88,9%), «умеренное употребление алкоголя» (22,2%), «соблюдение режима сна» (83,3%), «соблюдение правил гигиены» (77,8%), «вредные привычки» (0%), «физическая нагрузка» (83,3%). Все студенты в основном ответили правильно, кроме ответа с употреблением алкоголя в меру, так как это отрицательный фактор ЗОЖ. Затем мы спросили, «Как вы считаете, детей с детства нужно приучать к ЗОЖ?» — ответы нас порадовали, ведь 112 человек дали положительный ответ (94,4%) и лишь 7 человек ответили отрицательно (5,6%). Следующий вопрос касался темы питания «Придерживаетесь ли вы здорового рациона и режима питания?», здесь мнения у студентов разделились: «да» ответили 50%, «иногда» — 27,8%, «нет» — 22,2%. Следующий вопрос касался темы спорта, и звучал так «Как часто вы занимаетесь спортом?», ответы были следующими: «регулярно занимаюсь» ответили — 50%, «иногда» — 44,4%, не занимаюсь — 5,6%. Далее на вопрос «Имеются ли у вас вредные привычки?», положительно ответили — 38,9%, отрицательно — 61,1%. Дальнейший вопрос звучал следующим образом «Часто ли вы подвержены стрессу?», было предложено три варианта ответа: «да» ответили 11,1% респондентов, «время от времени» — 61,1%, «нет» — 27,8%, все люди, в частности студенты регулярно встречается с разными жизненными ситуациями, которые действуют на нервную систему. Следующий вопрос был связан с семьей «Как вы считаете, семья является неотъемлемой частью в формировании ЗОЖ у детей?», большая часть ответила «да», что составило 77,8%, что очень ценно, «затрудняюсь ответить» — 16,7%, «нет» ответило 5,6% студентов. На вопрос «В вашей семье родители занимаются физической культурой или спортом?», «да» ответили 77,8%, «нет» — 22,2%. На ответ на следующий вопрос «Являются ли родители и другие члены семьи для вас примером поведения в отношении ЗОЖ?», мнения разделились, из предложенных четырех вариантов ответов получились следующие результаты: «да» (44,4%), «скорее да, чем нет» (38,9%), «скорее нет, чем да» (11,1%), «нет» (5,6%). Далее был вопрос «Повлияла ли семья на ваш образ жизни, который вы ведёте сейчас?» ответы были следующими: «да» (44,4%), «скорее да, чем нет» (16,7%), «скорее нет, чем да» (27,8%), «нет» (11,1%), большинство ответов положительны, ведь для респондентов, которые дали такой ответ семья внесла огромный вклад в формирование их жизнедеятельности.

тельности. Последние два вопроса были с множественными вариантами ответов, «В отношении каких факторов ЗОЖ семья имела наибольшее значение в их формировании для вас?», ответы были следующими: «занятия физической активностью» (72,2%), «рациональное питание» (61,1%), «соблюдение режима сна» (44,4%), «соблюдение правил гигиены» (55,6%), «прогулки на свежем воздухе» (61,1%), «профессиональный спорт» (44,4%). И последний вопрос был следующим «Из каких источников вы получаете информацию о ЗОЖ?», вариантов ответов было пять: «Средства массовой информации» (70,6%), «интернет» (88,2%), «литература» (23,5%), «учебные занятия» (29,4%), «семья, родственники, друзья» (52,9%). Подводя итоги исследования, следует сказать, что студенты активно ведут ЗОЖ, их семьи и они, как будущие родители ставят его на важное место в формировании такого образа жизни и в воспитании детей. Ребята занимаются физической нагрузкой, следят за питанием и соблюдают свой режим дня.

Таким образом, правильное и рациональное питание, регулярные физические нагрузки, соблюдение режима дня, сна и гигиены, отсутствие вредных привычек позволят вам и вашим детям прожить активную, здоровую жизнь до глубокой старости. С ранних лет нужно формировать правильный образ жизни, родителям показывать наглядный пример и воспитывать своих детей грамотно. Ваше здоровье в ваших руках!

Список литературы

1. Акулова, К. Ю. Формирование здорового образа жизни студентов через занятия физической культурой / К. Ю. Акулова, А. И. Мозгунов, О. А. Шкатов, В. А. Дядищев // Международный научно-исследовательский журнал. — 2022. — №1-3 (115). — С. 43.
2. Голубев, В. В. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста: Учеб. пособие для студ. дошк. факультетов высш. пед. учеб. Заведений / В. В. Голубев. — Москва: Издательский центр «Академия», 2011. — 305 с.
3. Денисов, А. П. Состояние здоровья детей в зависимости от условий и образа жизни семьи (обзор литературы) / А. П. Денисов, О. А. Кун, О. А. Денисова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. — 2017. — № 10. — С. 236-240.
4. Немчанинова, О. Ю. Роль семьи в формировании здорового образа жизни / О. Ю. Немчанинова, Т. Е. Филина // Евразийский научный журнал. — 2019. — С. 6–7. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-semi-v-formirovanii-zdorovogo-obrazza-zhizni-1> (дата обращения 21.03.2023).
5. Соколовская, Т. А. Роль семьи в формировании «модели здоровья» у детей / Т. А. Соколовская, М. В. Монахов // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. — 2018. — № 3. — С. 45–56.
6. Солтан, М. М. Гигиенические требования к организации питания детей и подростков: учебно-методическое пособие / М. М. Солтан, Т. С. Борисова — Минск: БГМУ, 2017 — 68с.

7. Файзуллина, Р. М. Образ жизни родителей как детерминанта укрепления, сохранения здоровья и формирования здорового образа жизни у детей / Р. М. Файзуллина, В. В. Викторов, Р. Р. Гафурова, Е. А. Богомолова и др. // Вестник спортивной науки. — 2022. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obraz-zhizni-roditeley-kak-determinanta-ukrepleniya-sohraneniya-zdorovya-i-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-u-detey> (дата обращения 21.03.2023)

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОЖАРОБЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Лизунова Елена Владимировна,

студентка, Самарский государственный социально-педагогический университет;
443099, г. Самара, ул. М. Горького, д. 65/67; lizunova@pgsga.ru

Попова Дарья Юрьевна,

студентка, Самарский государственный социально-педагогический университет;
443099, г. Самара, ул. М. Горького, д. 65/67

Научный руководитель:

Лизунова Елена Владимировна,

SPIN-код: 5594-9605, кандидат педагогических наук, доцент, кафедра биологии, экологии и методики обучения, Самарский государственный социально-педагогический университет; 443099, г. Самара, ул. М. Горького, д. 65/67

Ключевые слова: пожарная безопасность, пожары, безопасное поведение, школьники, безопасность жизнедеятельности, страхи, чрезвычайные ситуации.

Аннотация. В данной работе рассмотрены психофизиологические основы пожаробезопасного поведения обучающихся. Особое внимание авторы акцентируют на индивидуальных способах поведения школьников во время пожара, а также на показателях, повышающих подверженность человека опасностям. Поведение человека во время пожара во многом определяется действием стрессовых факторов. Возможности личности обнаруживать опасную ситуацию и правильно реагировать на нее зависят от его индивидуальных возможностей, в частности, от силы нервной системы. От нее зависят способность к экстренной мобилизации и способность адекватно действовать при различных помехах. Недостаточная выдержка и неумеренная (чрезмерно большая или чрезмерно малая) склонность к риску, неспособность к быстрому распределению внимания увеличивают подверженность школьников опасности. С другой стороны, его личностные качества, жизненный опыт и знания правил безопасности защищают от них во время пожара.

PSYCHO-PHYSIOLOGICAL BASES OF FIRE SAFE BEHAVIOR OF STUDENTS

Lizunova Elena Vladimirovna,

Student, Samara State Social and Pedagogical University; Russia, Samara

Popova Daria Yurievna,

Student, Samara State Social and Pedagogical University; Russia, Samara

Scientific adviser:

Lizunova Elena Vladimirovna,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Biology, Ecology and Teaching Methods, Samara State Socio-Pedagogical University; Russia, Samara

Keywords: fire safety, fires, safe behavior, schoolchildren, life safety, fears, emergency situations.

Abstract. In this paper, the psychophysiological foundations of the fire-safe behavior of students are considered. The authors pay special attention to the individual behavior of schoolchildren during a fire, as well as to indicators that increase a person's exposure to dangers. Human behavior during a fire is largely determined by the action of stress factors. The ability of a person to detect a dangerous situation and respond correctly to it depends on his individual capabilities, in particular, on the strength of the nervous system. The ability for emergency mobilization and the ability to act adequately under various obstacles depend on it. Insufficient endurance and immoderate (excessively large or excessively small) propensity for risk, inability to quickly distribute attention increase the schoolchildren's support for danger. On the other hand, his personal qualities, life experience and knowledge of safety rules protect against them during a fire.

В настоящее время нужно изменить сознание и отношение человечества к противопожарной безопасности, а детский возраст является достаточно благоприятным для формирования правил пожарной безопасности. Качественным средством воспитания школьников становится адекватно организованные воспитательные мероприятия по обучению детей поведению в чрезвычайных ситуациях. Активизировать деятельность обучающихся можно посредством применения многообразных методов: дифференцированный и индивидуальный подход к любому школьнику.

В XXI веке человечество вошло в период глобальных общественных, технических и культурных перемен. В то же время поведение человека способствовало усилению проблем в сфере безопасности. Постоянно увеличивается угроза экономического кризиса, международного терроризма, в том числе с использованием элементов оружия массового поражения [2].

Актуальность данного исследования определяется тем, что ежегодно пожары уносят многие тысячи человеческих жизней, причиняют

максимальный экономический ущерб и нередко невосполнимый урон природной среде. Сейчас в РФ ситуацию с пожарами необходимо оценить, как достаточно непростую и, требующую достаточного внимания. У обучающихся отсутствуют умения и навыки обращения с огнем, плохо сформированы теоретические знания по основным требованиям пожарной безопасности, и мотивация безопасного поведения в условиях пожарной опасности. Умение вести себя безопасно в обыденной жизни, а также в многообразных опасных ситуациях природного и техногенного характера становится базовой потребностью в жизнедеятельности отдельного человека, нашего социума и государства в целом.

Проблема состоит в том, что степень детской смертности при пожарах не уменьшается, уровень готовности детей к опасности остается на одном уровне, вследствие недоработки учебных программ обучения и недостаточности времени, которое отводится на изучение вопросов пожарной безопасности в учебном плане, отсутствия и недостаточности специализированных классов и уголков пожарной безопасности во многих образовательных организациях.

Пожаробезопасное поведение — это поведение обучающихся, которое основано на выполнении норм и требований пожарной безопасности, которое уменьшает вероятность образования пожара и угроз жизни, здоровья и имущества в условиях поражающих факторов пожара. В большинстве случаев, воздействие человеческого фактора на образование пожаров становится одним из ключевых причин поэтому, нужно не только знать, как вести себя в той или иной пожароопасной ситуации, но и не допускать пожароопасную ситуацию, а именно знать и соблюдать правила пожарной безопасности.

Поведение человека во время пожара сильно отличается от обычного. Критические ситуации могут вызываться экстремальными факторами. Все эти критические ситуации переживаются школьником достаточно болезненно и по-разному проявляются на поведенческом уровне. Реакция человека на опасность может определяться целым комплексом безусловных рефлексов, что способствует самосохранению организма человека. Индивидуальные способы поведения в критической ситуации разнообразны и зависят от самой ситуации, характера, темперамента человека, который в них попадает.

При импульсивном способе реагирования человек обычно бурно, эмоционально переживает ситуацию, реагирует на неё неадекватно и терпит фиаско.

При пассивном способе человек отключается, отстраняется от ситуации, впадает в эмоционально замороженное состояние, иными словами в ступор.

При активном способе реагирования деятельность индивида характеризуется инициативой, поиском выхода из создавшегося положения, стремлением преодолеть имеющиеся трудности. Активная форма реагирования даёт личности возможность жить дальше, преодолевать трудности, не фиксироваться на случившемся, определяет его жизнеутверждающую линию деятельности.

Пожары, как правило, вызывают достаточно сильный стресс, фрустрированные состояния, вводят в состояние озлобленности, агрессии, конфликта, что детерминирует адаптивную или дезадаптивную деятельность человека. Поведенческие реакции на чрезвычайные ситуации включают в себя непростой набор многообразных поступков, которые определяются параметрами индивидуального, общественного и культурного характера, что эти реакции могут быть объяснены диаметрально противоположными методами.

Психофизиологические качества проявляются в чувствительности школьника к обнаружению сигналов опасности, в его динамических возможностях реагирования на данные сигналы, эмоциональных реакциях на опасность и т. д. Возможности личности обнаруживать опасную ситуацию и правильно реагировать на нее зависят от его индивидуальных возможностей, в частности, от силы нервной системы. От нее зависят способность к экстренной мобилизации и способность адекватно действовать при различных помехах.

На деятельность обучающихся во время пожара оказывает влияние его психическое и физическое состояние. Значительными показателями, увеличивающими подверженность школьника опасности, становятся: недостаточная выдержка и неумеренная (чрезмерно большая или чрезмерно малая) склонность к риску, неспособность к быстрому распределению внимания [4]. Способность школьника противодействовать опасности определяется его качествами, жизненным опытом и знаниями правил безопасности. Кроме того, эффективному и безопасному решению многих задач помогают инновационные способы рационального выхода из самых многообразных и неожиданных ситуаций. Недостаток опыта порождает тревожное состояние, неуверенность в себе, в своей личной безопасности, что способствует появлению несчастия. С другой стороны, наличие опыта увеличивает самоуверенность в себе, что может привести к уменьшению внимания, пренебрежению требованиям безопасности, средствами индивидуальной защиты. Страх перед несчастием или тревожное состояние могут вызвать стрессовое состояние у человека.

Первой реакцией человека, который попал в чрезвычайную ситуацию, становится страх. Если научиться подавлять и контролировать данную эмоцию, то она становится катализатором энергии и решительности. Страхи, которые связаны с воображаемой опасностью, осложняют

жизнь, формируя проблемы. Если человек поддастся страху, он окончательно утратит способность контролировать свои поступки, принимать адекватные решения. Страх охватывает все сознание личности, последняя теряет способность к нормальному логическому мышлению и рациональным действиям. Страх нарушает адекватную деятельность мышления. Он изменяет обычную деятельность человека: он может оцепенеть или начать буйствовать, потерять дар речи или стать необычайно говорливым, проявить силу или почувствовать необычайную слабость. При этом в любой ситуации у человека может быть достаточно много вариантов поведения, которые определяются его типом ВНД, выработанными рефлексам и жизненными установками [7, с. 160-162].

Следовательно, личностные особенности обучающихся достаточно тесно переплетаются с формой реагирования на экстремальные условия и вероятностью формирования отрицательных последствий.

Список литературы

1. Воробьев, Ю. Л. Комплексная безопасность человека / Ю. Л. Воробьев, В. А. Акимов, Ю. И. Соколов // Основы безопасности жизнедеятельности. — 2011. — Выпуск 11. — С. 13-16.
2. Лизунова, Е. В. Десмоэкологический подход к формированию стрессоустойчивости студентов педагогического университета при изучении курса «Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях» : диссертация кандидата педагогических наук. — Самара, 2006. — 256 с.
3. Лутовина, Е. Е. Формирование готовности обучающихся общеобразовательной организации к действиям в условиях пожарной опасности / Е. Е. Лутовина, Е. В. Чикенова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. — 2019. — Том 8. — №3 (28). — С. 149 — 152.
4. Рабочая тетрадь по курсу «Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях»: Чрезвычайные ситуации мирного и военного времени и организация защиты населения / Автор-составитель Е. В. Лизунова / под редакцией. д.п.н., профессора А. Г. Бусыгина. — Самара: Издательство СГПУ, 2012. — 64 с.
5. Сидоркин, В. А. Конструктивизм поведения детей при опасности пожара // Вестник Чувацкого университета. — 2006. — № 5. — С. 260-264.
6. Сидоркин, В. А. Психолого-педагогические компоненты формирования пожаробезопасного поведения детей / В. А. Сидоркин, С. В. Косов // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. — 2016. — №3. — С. 206 — 209.
7. Щербатых, Ю. В. Психология страха: популярная энциклопедия / Ю. В. Щербатых. — Москва: Издательство Эксмо, 2005. — 512 с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ПРОЕКТЫ, РЕАЛИЗУЕМЫЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Лисюткина Мария Максимовна,

студентка, Волгоградский государственный социально-педагогический университет; 400005, г. Волгоград, проспект имени Ленина, д. 27; lisyutina_maria03@mail.ru

Научный руководитель:

Головинова Ирина Юрьевна,

SPIN-код: 6329-3002, кандидат педагогических наук, доцент, кафедра физической культуры, Волгоградский государственный социально-педагогический университет; 400005, г. Волгоград, проспект имени Ленина, д. 27

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, здоровьесбережение, здоровьесберегающие образовательные системы, здоровьесберегающие проекты, здоровье школьников, сохранение здоровья.

Аннотация. В данной статье рассматривается понятие здоровьесберегающих технологий и отражается роль здоровьесбережения в образовательном пространстве. Автором проведен анализ здоровьесберегающего проекта одной из организаций.

Поиск эффективных современных технологий, отвечающих требованиям здоровьесберегающих подходов в организации образовательной деятельности, является в настоящее время наиболее актуальным направлением педагогической науки. Разработка и апробация здоровьесберегающих технологий в образовательном пространстве Российской Федерации происходит в рамках инновационных проектов региональных министерств образования, ориентированных на управление развитием инновационного типа образовательной организации с целью разработки и реализации стратегии развития современной школы, отвечающей требованиям качественного образования при условии сохранения здоровья учащихся.

HEALTH SAVING PROJECTS IMPLEMENTED IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Lisyutina Maria Maksimovna,

Student, Volgograd State Social and Pedagogical University; Russia, Volgograd

Scientific adviser:

Golovinova Irina Yurievna,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Physical Culture, Volgograd State Socio-Pedagogical University; Russia, Volgograd

Keywords: health-saving technologies, health-saving, health-saving educational systems, health-saving projects, schoolchildren's health, health preservation.

Abstract. This article discusses the concept of health-saving technologies and reflects the role of health-saving in the educational space. The author analyzed the health saving project of one of the organizations.

The search for effective modern technologies that meet the requirements of health-saving approaches in the organization of educational activities is currently the most relevant area of pedagogical science. The development and testing of health-saving technologies in the educational space of the Russian Federation takes place within the framework of innovative projects of the regional ministries of education, focused on managing the development of an innovative type of educational organization in order to develop and implement a development strategy for a modern school that meets the requirements of quality education while maintaining the health of students.

Состояние здоровья современных школьников в последнее время стало предметом беспокойства специалистов. Большинство врачей и учителей считают его неудовлетворительным. Этим объясняется интерес педагогов к идее укрепления здоровья или, иными словами, здоровьесбережения.

Следует отметить, что здоровьесберегающие технологии предполагают включение системы определенных ценностей, определяющих необходимость повышения физической активности учащихся, а также профилактику нарушений функциональных систем организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) [3]. Исходя из этого, физкультурно-оздоровительные мероприятия, соблюдение режима дня, принципов рационального питания, чередование труда и отдыха играют особую роль в образовательной среде, с целью профилактики вредных привычек и последующих хронических заболеваний.

Современные технологии, которые считаются полезными для организма человека, систематически не внедряются в образовательный процесс из-за отсутствия функционального понимания важности сохранения здоровья. Учебные планы и рабочие программы по различным дисциплинам должны быть составлены с учетом медицинских, психофизиологических и педагогических принципов сохранения и поддержания определенного уровня здоровья студентов, что в настоящее время во многих случаях игнорируется.

Отсутствие понимания положительного влияния физической культуры и спорта на здоровье, низкая мотивация к практическим занятиям, а также недостаточное развитие навыков самоконтроля и общая неосведомленность о состоянии своего организма приводят к формальному отношению молодежи к собственному здоровью, его сохранению и укреплению.

В целом, педагогика укрепления здоровья имеет в своем распоряжении широкий спектр технологий. Если попытаться определить содержание понятия «образовательные технологии здоровьесбережения», то можно увидеть, что они включают большое количество знакомых педагогам психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации образовательных программ в сочетании с постоянным мониторингом психофизиологического развития учащихся в контексте образовательной деятельности. Таким образом, понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет все виды деятельности ОУ, направленные на воспитание, развитие и сохранение здоровья учащихся.

Проведенный анализ позволяет сформулировать ряд концептуальных положений педагогики здоровья:

1. Здоровье — это норма развития ребенка, определяющая функциональные возможности ученика в различных сферах деятельности: учебной, социальной жизни, профессиональной ориентации и т. д.

2. Здоровьесберегающие технологии — это не лечебно-профилактические мероприятия, а совокупность используемых в образовательной среде методов и действий, направленных на реализацию задач обучения, развития и сохранения параметров здоровья учащихся с учетом психофизиологических особенностей и возраста ребенка, его интересов и склонностей, а не только стандартных санитарно-гигиенических норм, обязательных для системы образования. Целью реализации здоровьесберегающих технологий в образовании является улучшение различных компонентов здоровья детей, повышение их мотивации к ведению здорового образа жизни, повышение безопасности образовательной среды с учетом функций здоровьесбережения.

3. Антропоцентрические образовательные технологии являются основным механизмом реализации здоровьесберегающих подходов в образовании. Будущая успешность ребенка, включая его социальное здоровье, всегда должна быть на первом месте в работе педагогических коллективов.

Поиск эффективных современных технологий, отвечающих требованиям здоровьесберегающих подходов в организации образовательной деятельности, является в настоящее время наиболее актуальным направлением педагогической науки. Разработка и апробация здоровьесберегающих технологий в образовательном пространстве Российской

Федерации происходит в рамках инновационных проектов региональных министерств образования, ориентированных на управление развитием инновационного типа образовательной организации с целью разработки и реализации стратегии развития современной школы, отвечающей требованиям качественного образования при условии сохранения здоровья учащихся. В данном контексте мы проанализировали один из таких проектов, реализованный в образовательной организации.

В рамках проекта разработана система управления развитием здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях в региональном масштабе и создана единая региональная информационная среда (с использованием информационной системы «Наша здоровая школа»), объединяющая все основные процедуры управления, мониторинга и анализа развития здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях. Разработаны IT-инструменты для реализации технологий сохранения здоровья в системе образования — программы мониторинга деятельности по следующим направлениям:

- физическое здоровье учащихся
- социально-психологические показатели здоровья учащихся
- здоровьесберегающая деятельность образовательных учреждений.

Комплексный подход к сохранению здоровья учащихся необходим для реализации всех мероприятий пилотного проекта. Процедуры мониторинга охватывают все сферы, связанные со здоровьем детей или влияющие на показатели здоровья детей: собственно, физическое здоровье; социально-психологическая сфера — уровень мотивации учащихся к здоровому образу жизни и организация образовательной деятельности, направленной на формирование у учащихся устойчивой мотивации к здоровому образу жизни; мониторинг здоровьесберегающей среды образовательных учреждений и управление развитием здоровьесберегающей деятельности в школах.

В пилотных школах была создана и внедрена модель комплексного здоровьесберегающего образования [1]. Механизмом реализации модели в школах является ежегодное проведение пилотными школами компьютерного педагогического мониторинга здоровьесберегающей деятельности. Основной целью педагогического мониторинга является систематизация работы по укреплению здоровья в школах в рамках единой системы. Подробная информация о системе педагогического мониторинга деятельности по укреплению здоровья в ОУ и используемых методах качественной оценки описана в литературе [6].

Использование данного проекта привело к постоянной положительной динамике в организации работы по укреплению здоровья в пилотных образовательных организациях. Это свидетельствует об адекват-

ности модели охраны здоровья, реализуемой в образовании, высокой эффективности здоровьесберегающих технологий, а также о принятии мер по организации комплексной деятельности в школах по обучению, развитию и сохранению здоровья учащихся. Также была обеспечена высокая прогностическая ценность данных эпиднадзора и продемонстрирована важность этой работы в образовательных учреждениях.

В образовательных учреждениях, участвующих в проекте, администрация и педагогический коллектив стали уделять больше внимания организации санитарно-просветительской работы (включая учебные и внеклассные мероприятия), что также способствует формированию у учащихся устойчивого интереса и мотивации к здоровому образу жизни.

Уровень профессиональной компетентности руководящего и педагогического персонала в области педагогики здоровья был повышен на основе ежегодных программ повышения квалификации педагогического персонала. Показатель был достигнут за счет разработки и внедрения новых курсовых мероприятий и реализации современного формата научно-методической, организационно-педагогической поддержки школ (обеспечение методической литературой, учебными материалами и т. д.).

Из вышеизложенного видно, что реализованная модель стратегического развития образовательного пространства отвечает всем современным требованиям к качеству услуг по сохранению, формированию и развитию здоровья учащихся и может быть успешно применена в различных образовательных системах Российской Федерации.

Список литературы

1. Балина, Л. В. Единое информационное образовательное пространство Ростовской области — современные подходы к развитию региональной системы здоровьесбережения в образовании / Балина Л. В. Безруких М. М., Пожарская Е. Н. // Вестник образования (Сборник приказов и инструкций Министерства образования и науки Российской Федерации). — 2016. — № 11. — С. 22—32.
2. Баранов, А. А. Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий / А. А. Баранов, В. Р. Кучма, Н. А. Скоблина. — Москва: Научный центр здоровья детей РАМН, 2008. — 216 с.
3. Гордеева, В. В. Педагогические советы: оптимизация учебновоспитательного процесса. Здоровьесберегающие технологии: Выпуск 5 / Г. И. Викулова, В. В. Гордеева // — Волгоград: Учитель. — 2008. — 255 с.
4. Кучма, В. Р. Изменение показателей заболеваемости школьников в процессе завершения общего образования / В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева, И. К. Раппопорт // Материалы I Конгресса Российского общества школьной и университетской медицины и здоровья. Москва: Научный центр здоровья детей РАМН. — 2008. — С. 94—95.
5. Пожарская, Е. Н. Информационная система мониторинга здоровьесберегающей деятельности в сфере образования / Е. Н. Пожарская // Информатика и образование. — 2012. — № 7. — С. 40—44.

6. Пожарская, Е. Н. Мониторинг здоровьесберегающей деятельности в системе образования Ростовской области / Е. Н. Пожарская // Здоровьесберегающее образование. — 2013. — № 5. — С. 84—92.

7. Пожарская, Е. Н. Региональный центр здоровьесбережения в сфере образования / Пожарская Е. Н. // Вестник ДГТУ. — 2012. — № 7. — С. 150—156.

8. Хлебунова, С. Ф. Инновационный проект Ростовской области по созданию регионального здоровьесберегающего образовательного пространства — методологические подходы и технология организации исследований / С. Ф. Хлебунова, Е. Н. Пожарская, С. Н. Кульба // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. — 2014. — № 2. — С. 21—27.

РОЛЬ НАСТАВНИЧЕСТВА В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

Мартин Ева Евгеньевна,

студентка, Волгоградский государственный социально-педагогический университет; 400005, г. Волгоград, проспект имени Ленина, д. 27; eva.martin37@yandex.ru

Научный руководитель:

Головинова Ирина Юрьевна,

SPIN-код: 6329-3002, кандидат педагогических наук, доцент, кафедра физической культуры, Волгоградский государственный социально-педагогический университет; 400005, г. Волгоград, проспект имени Ленина, д. 27

Ключевые слова: студенты, адаптация студентов, высшие учебные заведения, наставничество, наставники, система наставничества, наставническая деятельность, первокурсники.

Аннотация. Статья посвящена проблеме адаптации студентов-первокурсников в высших учебных заведениях и роли наставников в этом процессе. Статья основывается на опросе, проведённом среди первокурсников 2021-2022 учебных годов.

Особая роль в адаптации первокурсников отведена работе наставников. Сами студенты отмечают огромную роль наставничества в начале их студенческой жизни. Наставники помогают привыкнуть к новому учебному процессу, лучше познакомиться с одногруппниками, ориентироваться в здании учебного заведения, помочь с решением различных учебных и бытовых вопросов и проблем. Наставник становится для студентов другом, проводником в студенческую жизнь, минимизируя негативные эмоции в таком сложном периоде, как адаптация.

THE ROLE OF MENTORING IN THE PERIOD OF ADAPTATION OF FIRST YEAR STUDENTS

Martin Eva Evgenievna,

Student, Volgograd State Social and Pedagogical University; Volgograd, Russia

Scientific adviser:

Golovinova Irina Yurievna,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Physical Culture, Volgograd State Socio-Pedagogical University; Russia, Volgograd

Keywords: students, student adaptation, higher education institutions, mentoring, mentors, mentoring system, mentoring activities, first-year students.

Abstract. The article is devoted to the problem of adaptation of first-year students in higher educational institutions and the role of mentors in this process. The article is based on a survey conducted among first-year students of the 2021-2022 academic years.

A special role in the adoption of first-year students is assigned to the work of mentors. Students themselves note the huge role of mentoring at the beginning of their student life. Mentors help to get used to the new educational process, get to know classmates better, navigate the building of the educational institution, help with solving various educational and everyday issues and problems. The mentor becomes a friend for students, a guide to student life, minimizing negative emotions in such a difficult period as adaptation.

Современное образование нацелено на решение таких задач, как создание условий для повышения конкурентоспособности личности, формирование кадровой элиты общества, основанной на свободном развитии личности. Первый год учёбы — самый важный и запоминающийся. Именно на 1 курсе у студентов формируется отношение к учёбе, к будущей профессии, продолжается процесс самооценки, самореализации, формируются отношения с одногруппниками. Поэтому очень важно со стороны наставников облегчить процесс адаптации студентов, чтобы минимизировать стресс данного периода и исключить нежелательные последствия. Процесс адаптации у каждого студента проходит по-разному.

Адаптироваться нужно:

- Во-первых, к учебному процессу, который очень отличается от того, к которому студенты привыкли за 11 лет обучения в школе. В ВУЗах между преподавателем и студентом складываются совершенно иные отношения, студент должен привыкнуть к самостоятельности, восприятию самого себя как, теперь уже, абсолютно взрослого человека, привыкнуть к новым формам и методам обучения и понять, что успехи в обучении теперь зависят только от него
- Во-вторых, к новому коллективу. Приход в новый коллектив — всегда волнующий и интересный опыт. Студенту, поступившему на первый курс, предстоит познакомиться со своей учебной группой, завести новых друзей и определить своё место в группе, избегая недопонимания и конфликтов.
- В-третьих, на протяжении начальных курсов осознаётся признание к избранной профессии, устанавливается система работы по самообразованию и самовоспитанию профессионально значимых качеств личности.

- В-четвёртых, к новым условиям жизни: самостоятельной организации учёбы, быта, свободного времени. Часто студенты, после окончания школы, долгое время не могут осознать своё новое положение, за долгие годы привыкнув к опеке со стороны родителей и учителей.

- В-пятых, к новым отношениям с родителями, т.к. подросток становится постепенно независимой личностью. Также многие студенты поступают в ВУЗы в других городах, что ещё больше влияет на их отношения с родителями и сепарацию от них.

С целью лучшего изучения состояния студентов в период адаптации и, чтобы услышать их мнение касательно роли наставников в данный период, мы провели анонимный опрос среди первокурсников 2021 и 2022 г.

☐ Нет

Какая атмосфера царит в вашей группе? (возможно несколько вариантов) *

☐ Доброжелательная

☐ Негативная

☐ Атмосфера соперничества

☐ Атмосфера взаимовыручки

☐ Нейтральная

☐ Другое...

Всегда ли вы можете обратиться к куратору/наставнику с проблемой, зная, что вам будет оказана помощь? *

☐ Да

☐ Нет

Была ли для вас проведена экскурсия по университету в начале обучения? *

☐ Да

☐ Нет

Рис. 1. Некоторые вопросы из анкеты

Данный опрос показал следующие результаты:

- Для первокурсников ежегодно проводится экскурсия по университету, которая помогает студентам лучше ориентироваться в стенах учебного заведения.

- Во многих группах за опрашиваемые два года, наставники проводят неформальные мероприятия для знакомства студентов между собой, что, далее сказывается на атмосфере в студенческой группе. Опрашиваемые из групп, где такие мероприятия проводились, описывают атмосферу в своей группе как «доброжелательная» и «атмосфера взаимовыручки»

- Более 70% опрошенных согласны с тем, что работа наставников благоприятно повлияла на их период адаптации. Также, около 80% считают помощь наставников первокурсникам необходимой.

- По сравнению с 2021 годом, в 2022 наблюдается положительный рост роли наставников в адаптации первокурсников, увеличено количество мероприятий и взаимодействия студентов друг с другом.

- После общения с наставниками, у 60% опрошенных появилось желание принять участие во внеучебной деятельности, будь то наставничество или различные секции.

- 100% опрошенных за 2022 год и 90% опрошенных за 2021 год ответили положительно на вопрос «Знаете ли вы, что вы всегда можете обратиться к куратору / наставнику с проблемой, и вам будет оказана помощь?».

На основании результатов, полученных благодаря опросу, мы можем сделать следующий вывод.

Работа наставников является одним из важнейших факторов в адаптации первокурсников. Сами студенты отмечают огромную роль наставничества в начале их студенческой жизни. Работа наставников помогает привыкнуть к новому учебному процессу, лучше познакомиться с одноклассниками, ориентироваться в здании учебного заведения, помочь с решением различных вопросов и проблем. Наставник становится для студентов другом, проводником в студенческую жизнь, минимизируя негативные эмоции в таком сложном периоде, как адаптация.

Список литературы

1. Акопова, М. А. Формирование личности современного студента как важнейшая задача российского образования / М. А. Акопова, Т. А. Баранова // *Terra Linguistica*. 2013. №172. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-lichnosti-sovremennogo-studenta-kak-vazhneyshaya-zadacha-rossiyskogo-obrazovaniya> (дата обращения: 02.12.2022).

2. Александрович, П. И. Психологическая адаптация студентов к обучению в высшем учебном заведении / П. И. Александрович // *Труды БГТУ. Серия 6: История, философия*. — 2015.- №5 (178). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/>

psihologicheskaya-adaptatsiya-studentov-k-obucheniyu-v-vysshem-uchebnom-zavedenii (дата обращения: 02.12.2022).

3. Башарина, О. В. Наставничество как стратегический ресурс повышения качества профессионального образования/ О. В. Башарина // Инновационное развитие профессионального образования. — 2018. — № 3. — С. 18–26.

4. Елгина, Л. С. Социальная адаптация студентов в вузе / Л. С. Елгина // Вестник БГУ. Образование. Личность. Общество. — 2010. — №5. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-adaptatsiya-studentov-v-vuze> (дата обращения: 02.12.2022).

5. Макаров, А. Н. Исследование закономерностей и условий функционирования и развития наставничества в региональной системе образования / А. Н. Макаров, В. С. Патаев, Г. Ю. Субанакоев // Вестник Бурятского государственного университета. Экономика и менеджмент. — 2021. — №2. — С. 43 -54.

6. Масалимова, А. Р. Содержание и технологии корпоративной подготовки наставников: педагогическая составляющая: учебно-методическое пособие / А. Р. Масломова. — Казань: Изд-во КФУ, 2015. — 123 с.

7. Просецкий, П. А. Психологические особенности адаптации студентов нового приёма к условиям обучения в вузе / П. А. Просецкий. — Минск: Слово, 1996. — 85 с.

СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ В ПОЛИКУЛЬТУРНОЙ СРЕДЕ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

Мартынова Ирина Сергеевна,

SPIN-код: 2672-3201, старший преподаватель, кафедра специальной психологии, Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого; 300026, г. Тула, пр. Ленина, д. 125; irina_chukanova@mail.ru

Козыренко Анастасия Егоровна,

студентка, Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого; 300026, г. Тула, пр. Ленина, д. 125

Ключевые слова: социокультурная адаптация, студенты, адаптация студентов, образовательный процесс, поликультурная образовательная среда, дистанционное обучение, дистанционные образовательные технологии, жизнестойкость личности, мультикультурализм, информационные технологии, информационная образовательная среда, информатизация обучения.

Аннотация. Проблема социокультурной адаптации учащихся в поликультурной среде всегда волновала педагогическую науку. С развитием телекоммуникационных технологий перед образовательными учреждениями встает вопрос поиска эффективных форм взаимодействия обучающихся. образовательная среда соответствующим образом трансформируется в культурном, управленческом и педагогическом смыслах. Образовательная среда сформировала признаки мультикультурализма, превратив их в явление благодаря дистанционному обучению и не только. Цель статьи — теоретически рассмотреть концепцию изучения жизнестойкости студентов в поликультурной среде при дистанционном обучении. Дальнейшие исследования должны быть направлены на изучение методов повышения уровня социальной адаптации студентов в условиях дистанционного обучения. Эти исследования могут быть использованы педагогами высших учебных заведений для организации адаптивного процесса обучения.

SOCIO-CULTURAL ADAPTATION OF STUDENTS IN A POLYCULTURAL ENVIRONMENT DURING DISTANCE LEARNING

Martynova Irina Sergeevna,

Senior Lecturer, Department of Special Psychology, Tula State Pedagogical University
L.N. Tolstoy; Russia, Tula

Kozyrenkova Anastasia Egorovna,

Student, Tula State Pedagogical University L.N. Tolstoy; Russia, Tula

Keywords: sociocultural adaptation, students, student adaptation, educational process, multicultural educational environment, distance learning, distance educational technologies, personal resilience, multiculturalism, information technology, information educational environment, informatization of education.

Abstract. The problem of sociocultural adaptation of students in a multicultural environment has always been of concern to pedagogical science. With the development of telecommunication technologies, educational institutions face the question of finding effective forms of interaction between students. the educational environment is appropriately transformed in the cultural, managerial and pedagogical senses. The educational environment has shaped the signs of multiculturalism, turning them into a phenomenon thanks to distance learning and beyond. The purpose of the article is to theoretically consider the concept of studying the resilience of students in a multicultural environment in distance learning. Further research should be aimed at studying methods for increasing the level of social adaptation of students in the context of distance learning. These studies can be used by teachers of higher educational institutions to organize an adaptive learning process.

На современном этапе развития высшего образования приоритетной задачей является создание инновационной образовательной среды, максимально благоприятной для развития индивидуальных способностей, творческих талантов студентов, формирования их профессиональной компетентности и профессиональной культуры в целом. Пандемия привела к внезапному переходу на удаленную работу и к более широкому использованию цифровых инструментов, что вызвало широкую дискуссию о влиянии бесплатного доступа на образовательный характер преподавания и обучения. Безусловно, значительное внимание привлекают компетенции 21 века, связанные со способностью гибко реагировать на вызовы и неопределенности, продвигать инициативы устойчивого общества [1, с. 10].

Дистанционное обучение стало нормой, а не просто одной из форм учебного процесса в современных условиях. Итак, образовательная среда соответствующим образом трансформируется в культурном, управленческом и педагогическом смыслах. Образовательная среда сформировала признаки мультикультурализма, превратив их в явление благодаря дистанционному обучению и не только. Трансформация обра-

зовательной среды под влиянием многих социокультурных вызовов и глобальных процессов создает прецедент необходимости теоретического анализа процесса социальной адаптации обучающихся в поликультурной среде [3, с. 37].

Социокультурные компетенции формируются в процессе социальной адаптации; их главная ценность — плюрализм культур. Социокультурное образование ориентирует образовательные учреждения на культурное обогащение всех учащихся, на усвоение программ, способствующих сохранению и расширению культурного плюрализма. Осознание многообразия, поликультурности мира и его целостности, взаимосвязанности, взаимообусловленности культур составляет основную идею концепции поликультурного образования [2, с.11].

По мнению ученых, мультикультурализм в образовании — это культурный плюрализм — признание равноправия всех этнических и социальных групп, образующих общество, недопустимость дискриминации людей по национальному, религиозному, половому или возрастному признаку. Основными принципами поликультурного образования являются: диалог и взаимодействие культур; принцип полярности освоения содержания социокультурного образования; принцип творческой целесообразности соблюдения, сохранения и создания новых культурных ценностей [4, с.50].

Образование, с одной стороны, должно помочь людям осознать свои корни и определить свое место в мире, а с другой стороны, привить уважение к другим культурам. Изучение культуры других народов должно способствовать формированию у человека сознания и поведения, чувства равноправия, достоинства, духовной культуры межнациональных отношений, обеспечить культурный диалог между представителями разных национальностей. В связи с этим поликультурная среда направлена на адаптацию иностранных студентов к новым социальным условиям чужой культуры [6, с.251].

Активное внедрение идей мультикультурализма способствует формированию у студентов социальной готовности к сотрудничеству друг с другом в полиэтнических группах. Считаем целесообразным отметить, что проблемы социокультурной адаптации в поликультурной среде анализировались учеными XIX-XX вв. с разных методологических позиций (религиозной, диалектико-материалистической, фрейдистской, экзистенциальной и т. п.). Все они отмечали, что мировоззрение и культура личности, с одной стороны, взаимосвязаны, а с другой — зависят от уровня и качества образования, а также определяют социальный статус и поведение. [6, с.250].

В начале 20 века этими проблемами занимались педагоги-гуманисты в Германии. Они трактовали поликультурное образование как

науку, способствующую развитию общечеловеческих ценностей в сознании и поведении человека, утверждающую идею единства мира.

В 70—80-е гг. Д. Бэнкс разработал иную концепцию поликультурного образования для американского общества. В основе этой концепции лежит трактовка культуры и той миссии, которую берут на себя любые люди в обществе. Сквозной целью поликультурного образования было формирование межкультурной компетенции у молодого поколения граждан, а идеалом — «открытое общество, построенное на принципах меритократии или личных заслуг» [5, с.65]

Поликультурное общество — это общество разных возможностей для людей из разных этнических, культурных и социальных групп [7, с.82]. В таком обществе люди будут свободны в сохранении своей этнической идентичности, эффективно функционируют в рамках общего образования и в другой культуре». Ученые считают, что содержание образования должно отражать культуру разных этносов [1, с. 54].

Поликультурная направленность образования должна пронизывать все составляющие образовательного процесса и прежде всего содержание всего образования. Мультикультурный контент необходимо интегрировать в предметы на протяжении всего периода обучения [4, с. 65].

Билингвальное и полиязычное образование (родной язык, доминирующий язык, иностранные языки) играет особую роль в процессе социокультурной адаптации в поликультурной среде при дистанционном обучении, что облегчает общение, усвоение различных культурных ценностей, стилей мышления, сенсорно-эмоционального восприятия, поведение.

При этом все большее значение приобретает поликультурное образование как механизм интеграции отечественного образования в международное образовательное пространство [5, с. 66].

Несмотря на широкое освещение темы в научной литературе, изучение вопроса социокультурной адаптации студентов в поликультурной среде при дистанционном обучении по-прежнему актуальна.

Список литературы

1. Ахметова, Л. В. Реферат проекта «Международный молодежный научно-культурный форум, как форма образовательной деятельности в полиэтнокультурной среде» / Л. В. Ахметова, Л. Ф. Чупров, В. Г. Морогин, К. Г. Языков и др. // Национальный психологический конкурс «Золотая Психея» по итогам 2014 года. — URL: <http://psy.su/psyche/projects/1414> (дата обращения: 26.03.2023).
2. Ахтариева, Р. Ф. Аккультурационные процессы в адаптации иностранных студентов при обучении в вузе в поликультурной среде / Р. Ф. Ахтариева, А. Р. Рахманова, Р. Р. Шапирова // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. - 2022;(3) — С. 9-15.

3. Дрожжина, Д. С. Изучение адаптации иностранных студентов: дискуссия о методологии / Д. С. Дрожжина // Эмпирические исследования // Universitas. — 2013. — Т. 1. — № 3. — С. 33-47. — (дата обращения: 26.03.2023).

4. Набивачева, Е. А. Профилактика дезадаптации иностранных студентов в образовательном процессе российского вуза : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.01 / Набивачева Екатерина Александровна; [Место защиты: Дальневосточный государственный гуманитарный университет].- Хабаровск, 2007. — 189 с

5. Ризун, М. Принятие студентами влияния Covid-19 на переход от высшего образования к дистанционному обучению в Польше // Международный журнал экологических исследований и общественного здравоохранения / М. Ризун, А. Стшелецкий. — 2020. — №17 (18) — С. 64-68.

6. Серева, Д. Адаптация иностранных студентов к поликультурной образовательной среде ВУЗа / Д. Серева, А. Н. Андонова // Образование в этнополикультурной среде: состояние, проблемы, перспективы Материалы VI Международного молодежного научно-культурного форума. — 2016. — С. 248-252.

7. Титова, О. И Психологическое сопровождение иностранных студентов и его роль в обеспечении качества образования в поликультурной среде / О. И. Титова // Сибирский вестник специального образования. — 2015. — №1(14). — С. 98–102.

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ НА МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Мигуля Елена Дмитриевна,

студентка, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 350015, г. Краснодар, ул. имени. Буденного, д. 161; annar25@mail.ru

Научный руководитель:

Распопова Анна Сергеевна,

SPIN-код: 3762-0286, кандидат психологических наук, доцент, кафедра психологии, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 350015, г. Краснодар, ул. им. Буденного, д. 161

Ключевые слова: психологическая безопасность, безопасная образовательная среда, межличностные отношения, удовлетворенность, защищенность, типы отношений, подростки, общеобразовательные учебные заведения.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования особенностей влияния психологической безопасности образовательной среды на особенности отношений подростков с социальным окружением. В исследовании приняли участие 60 подростков. Установлено, что сформированность общего положительного отношения ученика к школе влияет на значимость понимания и помощи в отношениях с окружающими.

Ученики с эмоционального положительным отношением к школьной среде ожидают помощи и понимания со стороны окружающих. В благополучной и психологически безопасной школьной среде для подростка значимы и предпочтительны доверительные отношения. Защищенность подростков от оскорблений, игнорирования, принуждения, недоброжелательного отношения влияет на значимость и ценность мнения другого человека и уверенность в том, что его поймут. В отсутствие давления со стороны школьных педагогов значимость отношений с ними повышается, что является важным шагом на пути в эффективности педагогических воздействий и повышению успеваемости.

THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL SAFETY OF THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT ON INTERPERSONAL RELATIONSHIPS IN ADOLESCENCE

Migulya Elena Dmitrievna,

Student, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Russia, Krasnodar

Scientific adviser:

Raspopova Anna Sergeevna,

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Psychology, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Russia, Krasnodar

Keywords: psychological safety, safe educational environment, interpersonal relationships, satisfaction, security, types of relationships, adolescents, educational institutions.

Abstract. The article presents the results of the study of the peculiarities of the influence of the psychological safety of the educational environment on the peculiarities of the relationship of adolescents with the social environment. The study involved 60 teenagers. It is established that the formation of a student's overall positive attitude to school affects the importance of understanding and assistance in relationships with others.

Students with an emotionally positive attitude towards the school environment expect help and understanding from those around them. In a safe and psychologically safe school environment, a trusting relationship is important and preferable for a teenager. The protection of adolescents from insults, ignoring, coercion, unfriendly attitude affects the significance and value of the opinion of another person and the confidence that he will be understood. In the absence of pressure from school teachers, the importance of relationships with them increases, which is an important step towards the effectiveness of pedagogical influences and improved academic performance.

Безопасность является одной из наиболее значимых характеристик образовательной среды [1]. Образовательная среда школы наполнена определенными рисками психологического и педагогического характера. Доказано, что особенно значимо влияние на ученика через информацию и психологические особенности, психологическое насилие в общении, дефицит мер профилактики нарушений здоровья [2, 5].

Актуальность данной темы обусловлена тем, что современная школа является микросоциальной средой с характерными только для нее опасностями, угрозами [4, 6]. В школьной среде выделяются такие психологические опасности, как стрессы из-за высокой учебной нагрузки, конфликтов между учениками [3].

Цель — установить влияние характеристик психологической безопасности образовательной среды на межличностные отношения в подростковом возрасте.

Исследование проводилось на базе МОУ СОШ №5, МОУ СОШ № 18 г. Краснодара. В выборку вошли ученики 7-8 классов в возрасте 13–

15 лет. Общая выборка составила 60 человек, из них 30 мальчиков, 30 девочек.

В исследовании использовались методы психологической диагностики: анкета-опросник для учеников «Психологическая безопасность образовательной среды» И. А. Баевой, методика исследования социально-психологических связей учащегося Н. В. Кузьминой. В качестве методов математической статистики использовался многофакторный дисперсионный анализ MANOVA.

По эмоциональному и поведенческому компоненту отношения к характеристикам образовательной среды преобладает позитивное отношение, то есть подростки удовлетворены своей школой и не хотели бы менять ее на другую, при этом настроение в школе у большинства хорошее, учиться интересно и школа им нравится. Тогда как по когнитивному компоненту, который характеризует отношение к развитию в школе интеллектуальных возможностей, умственные усилия, в равной степени характерно позитивное и нейтральное отношение.

Показатель удовлетворенности характеристиками образовательной среды школы находится на высоком уровне, что является весьма благоприятным результатом, указывающим на благоприятный эмоциональный климат в школе, положительные отношения с учителями и одноклассниками, учет в школе просьб ребенка, его затруднений, возможность проявить инициативу, высказать собственную точку зрения.

Кроме того, нами был установлен высокий уровень защищенности подростков в образовательной среде. В этот параметр входят компоненты защищенности со стороны одноклассников и со стороны учителей.

Установлено, что школьники чувствуют себя более защищенными со стороны учителей, чем со стороны одноклассников, хотя эти показатели находятся на высоком уровне. Параметры защищенности от публичного унижения и оскорбления, от угроз, от игнорирования со стороны одноклассников находятся на высоком уровне. Подростки более всего защищены от принуждения со стороны одноклассников, а менее всего — от игнорирования одноклассниками.

Установлен очень высокий уровень защищенности со стороны учителей от публичного унижения и оскорбления, угроз, игнорирования, недоброжелательного отношения. При этом установлен средний уровень защищенности от принуждения делать что-либо со стороны учителей, что обусловлено тем, что подростки воспринимают предъявляемые к ним требования как давление.

Полученные данные показывают, что характеристика образовательной среды исследуемой нами школы является достаточно благоприятной: высокая защищенность, высокий уровень удовлетворенности, по-

зитивное отношение к характеристикам образовательной среды школы по эмоциональному и поведенческому компоненту.

Взаимоотношения подростков обоего пола с ближайшим социальным окружением анализировались нами в двух аспектах. Оценивалась значимость предпочтительного типа отношений с ближайшим социальным окружением, а также значимость лиц из ближайшего окружения.

Во всей группе испытуемых наиболее значимыми лицами является мама (9,03) и отец (8,88). Следовательно, можно ожидать, что они могут повлиять на личностное развитие и ответственность в целом.

Вторым аспектом анализа было рассмотрение значимого типа отношений с ближайшим социальным окружением. Наиболее предпочтительным типом отношений является «уверен поможет» (12, 41). Значимость взрослого типа отношений является достоверно выше значимости детского типа отношений. Это говорит о том, что происходит возрастное становление автономии.

Во всей группе испытуемых наиболее значимыми лицами является мама (9,03) и отец (8,88). Следовательно, можно ожидать, что они могут повлиять на личностное развитие и ответственность в целом. Далее по значимости располагается друг (подруга) вне школы (института) (8,24), брат, сестра (6,27).

С помощью дисперсионного анализа мы выявили особенности влияния характеристик образовательной среды на особенности взаимоотношений с ближайшим социальным окружением. Взаимоотношения подростков обоего пола с ближайшим социальным окружением анализировались нами в двух аспектах. Оценивалась значимость предпочтительного типа отношений с ближайшим социальным окружением, а также значимость лиц из ближайшего окружения.

По первому аспекту особенностей взаимоотношений с лицами из ближайшего социального окружения выявлены данные, представленные в таблице 1.

Сформированность когнитивного компонента оказывает влияние на значимость взаимоотношений с другом/подругой из школы. Сформированность эмоционального компонента оказывает влияние на значимость отношений с другом/подругой из класса и классным руководителем. То есть чем лучше общее отношение ученика к школе и в ней он испытывает положительные эмоции, и тем лучше складываются отношения с друзьями из класса и классным руководителем.

Таблица 1

Показатели дисперсионных влияний отношения к образовательной среде школы на формирование особенностей взаимоотношений с социальным окружением подростков (n=60)

Зависимые переменные	Независимые переменные			
	Когнитивный компонент		Эмоциональный компонент	
	F	Sig	F	Sig
Друг (подруга) из класса	0,87	0,31	10,77	0,00
Друг (подруга) из школы	5,57	0,01	0,10	0,75
Классный руководитель	0,97	0,39	11,10	0,00
Уверен поймет	0,26	0,77	3,22	0,05
Уверен поможет	6,78	0,01	5,73	0,01

Примечание: здесь и далее жирным шрифтом выделены статистически значимые результаты влияния факторов, прошедших проверку тестом Ливена ($\text{sig} \leq 0,05$), которые растут под влиянием независимой переменной

Сформированность когнитивного компонента влияет на значимость типа отношений «Уверен поможет». Сформированность эмоционального компонента школьной среды, оказывает влияние на сформированность типов отношений «Уверен поймет» и «Уверен поможет». Ученики с эмоционального положительным отношением к школьной среде ожидают помощи и понимания со стороны окружающих. Как видно из рисунка, большое значение для учеников имеет необходимость помощи в отношениях с ближайшим окружением, что вполне закономерно, так как школьные требования порой высоки.

Таблица 2

Показатели дисперсионных влияний отношения к образовательной среде на формирование взаимоотношений с социальным окружением

Зависимые переменные	Независимые переменные			
	Удовлетворенность средой школы		Защищенность в школе	
	F	Sig	F	Sig
Друг (подруга) из класса	5,42	0,01	4,30	0,02
Друг (подруга) из школы	1,54	0,23	0,95	0,04
Классный руководитель	1,43	0,26	3,49	0,04
Дорожу мнением	0,95	0,40	0,07	0,03
Могу довериться	5,20	0,03	16,70	0,08
Уверен поймет	1,10	0,30	5,00	0,02

Из таблицы 2. видно, что сформированность удовлетворенности средой школы влияет на значимость таких лиц, как друг (подруга) из класса и друг (подруга) из школы. Сформированность защищенности в

школьной среде влияет на значимость отношений с друг (подруга) из класса, друг (подруга) из школы и классным руководителем.

Удовлетворенность средой школы влияет на значимость складывающихся с социальным окружением доверительных отношений (рост значимости типа отношений «Могу довериться»). В благополучной и психологически безопасной школьной среде для подростка значимы и предпочтительны доверительные отношения.

Защищенность в школьной среде усиливает предпочтение типов отношений «Дорожу мнением» и «Уверен поймет». Защищенность подростков от оскорблений, игнорирования, принуждения, недоброжелательного отношения влияет на значимость и ценность мнения другого человека и уверенность в том, что его поймут.

Защищенность в школе от принуждения делать что-либо, влияет на значимость отношений с классным руководителем. В отсутствие давления со стороны школьных педагогов значимость отношений с ними повышается, что является важным шагом на пути в эффективности педагогических воздействий и повышению успеваемости. Параметры защищенности от игнорирования и от недоброжелательного отношения повышают значимость отношений с друзьями и подругами как из класса, так и из школы. Это демонстрирует, насколько значима защищенность от недоброжелательности и игнорирования для реализации естественной потребности подросткового возраста в общении со сверстниками, которое является ведущим типом деятельности подростка.

Таким образом, в результате дисперсионного анализа выявлено, что сформированность общего положительного отношения ученика к школе влияет на значимость понимания и помощи в отношениях с окружающими. Ученики с эмоциональным положительным отношением к школьной среде ожидают помощи и понимания со стороны окружающих. В благополучной и психологически безопасной школьной среде для подростка значимы и предпочтительны доверительные отношения. Защищенность подростков от оскорблений, игнорирования, принуждения, недоброжелательного отношения влияет на значимость и ценность мнения другого человека и уверенность в том, что его поймут. В отсутствие давления со стороны школьных педагогов значимость отношений с ними повышается, что является важным шагом на пути в эффективности педагогических воздействий и повышению успеваемости. Защищенность от принуждения делать что-либо формирует у подростков предпочтение доверительного типа отношений, а защищенность от игнорирования влияет на значимость в отношениях помощи и понимания. Защищенность от недоброжелательного отношения влияет на значимость уверенности в помощи в отношениях с ближайшим окружением.

Список литературы

1. Баева, И. А. Мониторинг психологической безопасности образовательной среды и качества образования в условиях модернизации / И. А. Баева, И. С. Якиманская // Электронный журнал "Психологическая наука и образование". — 2013. — №1. С. 31–38. — URL: https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2013_n1/59067 (дата обращения: 17.03.2023).
2. Беляева, П. И. Психологическая безопасность школьника как психическое состояние / П. И. Беляева // Вестник Новгородского государственного университета. — 2011. — № 64. — С. 73–76. — URL: <https://portal.novsu.ru/vestnik/vestnik/i.78099/?article=1007804> (дата обращения: 17.03.2023).
3. Беляева, П. И. Психологическая безопасность учащихся в образовательной среде начальной школы / П. И. Беляева, Т. Б. Беляева // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. — 2015. — №5. — С. 153–160.
4. Карнаух, П. А. Особенности самореализации спортсменов в процессе обучения в вузе / П. А. Карнаух // Физиологическое сопровождение тренировочного процесса и занятий физической культурой. Материалы Международной научно-практической (on-line) конференции молодых ученых. — 2021. — С. 52–53.
5. Мариманова, М. С. Системный подход к созданию и профилактике безопасности образовательной среды / М. С. Мариманова // Евразийский Союз Ученых. — 2015. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sistemnyy-podhod-k-sozdaniiyu-i-profilaktike-bezopasnosti-obrazovatelnoy-sredy> (дата обращения: 17.02.2023).
6. Распопова, А. С. Факторы тревожности и социально-психологической адаптации современных студентов в условиях образовательной среды / А. С. Распопова, Е. И. Берилова, Ю. М. Босенко // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. — 2021. — № 4 (57). — С. 93–98.
7. Семкин, А. В. Психологический климат и психологическая среда школы как важный фактор психологической безопасности учащихся / А. В. Семкин, Г. А. Жайшикова // Наука и реальность/Science & Reality. — 2021. — №4 (8). — С. 165–168.

СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Микушина Яна Андреевна,

студентка, Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики (СибГУТИ) Уральский технический институт связи и информатики (филиал); 620109, г. Екатеринбург, ул. Репина, д. 15; yana.mickuschina@yandex.ru

Научный руководитель:

Бугров Антон Сергеевич,

SPIN-код: 6621-9651, кандидат педагогических наук, доцент, Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики (СибГУТИ) Уральский технический институт связи и информатики (филиал); 620109, г. Екатеринбург, ул. Репина, д. 15

Ключевые слова: здоровье студентов, психологическое здоровье, студенты, сохранение здоровья, высшие учебные заведения, стрессогенные факторы.

Аннотация. В данной статье обсуждается проблема психологического здоровья студентов ВУЗа, устанавливаются стрессогенные факторы, негативно влияющие на психологическое состояние обучающихся, рассматриваются способы психологической поддержки учащихся в течение всего периода обучения.

В университете имеются возможности и механизмы оказания психологической помощи студентам: введены ставки психолога, к группам учащихся приставляются кураторы, которые помогают адаптироваться первокурсникам.

В каждом университете имеются возможности проявить себя во внеучебной деятельности, существуют различные клубы, секции, где можно попробовать себя в каком-то интересном деле, например, вокале или танцах, а также сблизиться с другими студентами и найти себе новых друзей.

PRESERVATION OF THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Mikushina Yana Andreevna,

Student, Siberian State University of Telecommunications and Informatics (SibGUTI) Ural Technical Institute of Communications and Informatics (branch); Russia, Ekaterinburg

Scientific adviser:

Bugrov Anton Sergeevich,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Siberian State University of Telecommunications and Informatics (SibGUTI) Ural Technical Institute of Communications and Informatics (branch); Russia, Ekaterinburg

Keywords: student health, psychological health, students, health maintenance, higher education institutions, stress factors.

Abstract. This article discusses the problem of the psychological health of university students, establishes stress factors that negatively affect the psychological state of students, considers ways of psychological support for students throughout the entire period of study.

The university has opportunities and mechanisms for providing psychological assistance to students: psychologist rates have been introduced, curators are assigned to groups of students who help freshmen to adapt.

Each university has opportunities to express themselves in extracurricular activities, there are various clubs, sections where you can try yourself in some interesting business, such as singing or dancing, as well as get close to other students an.

Любой студент во время учёбы в высшем учебном заведении периодически подвергается различным стрессогенным факторам. Таковыми могут быть неприятный коллектив, давление со стороны преподавателей, повышенная нервозность во время сессии. И всё это случается, когда человек только что закончил школу и начинает вступать во взрослую жизнь без опеки родителей. Поэтому неудивительно, что многие студенты, особенно в первое время, испытывают стресс. В связи с этим становится актуальной проблема поддержания оптимального психологического состояния обучающихся.

Впервые понятие «психологическое здоровье» было предложено известным отечественным психологом И. В. Дубровиной в начале 90-х годов XX века. Она обозначает психологическое здоровье как «совокупность характеристик личности, обеспечивающих её стрессоустойчивость, социальную адаптацию и успешную самореализацию» [3, с. 231].

Под стрессогенными факторами понимаются ситуации, внешние раздражители, которые оказывают на человека неблагоприятное психологическое воздействие и вызывают негативные эмоции. Стресс — это неспецифический ответ организма на любое изменение условий, требующее приспособления. Простыми словами — это адаптация на какие-то изменения внешней среды.

Рассмотрим конкретные стрессогенные факторы, преследующие подавляющую часть студентов.

1. Новая обстановка. При поступлении в высшее учебное заведение у молодёжи формируется другой, абсолютно иной взгляд на жизнь. Смена города, жизнь без родителей, самостоятельное распределение своих финансов — всё это поначалу кажется очень необычным и страшным [4]. Чтобы привыкнуть к такому жизненному перевороту, иногда требуется очень много времени и, конечно, поддержка. Студенту не нужно забывать о том, что родители, хоть они и находятся далеко, всё ещё остаются его близкими людьми, его опорой, и что он в любой момент может связаться с ними, попросить совета или просто услышать, что они всё так же сильно его любят.

2. Изменение структуры обучения. Учебный процесс в школе и в высшем учебном заведении имеет немалое количество отличий, и чтобы адаптироваться к новому ритму обучения, к новым обязанностям и порядку, тоже требуется много времени, внутренних усилий и, разумеется, терпения. Здесь следует приложить усилия к выработке и развитию в себе таких качеств, как внимательность, самодисциплина, усидчивость и так далее [1]. Стоит понять, что в университете преподаватели воспринимают обучающихся как уже взрослых людей, поэтому необходимо с помощью вышеперечисленных качеств сформировать соответствующее поведение.

3. Неумение распределять своё время. Порой человеку кажется, что преподаватели нагружают его учёбой настолько сильно, что у него не остаётся времени на себя, свои увлечения и личную жизнь. Очень многим знакома ситуация, когда перед очередной важной контрольной, зачётом или экзаменом приходится проводить за конспектами и учебниками бессонные ночи с несколькими литрами кофе. И как бы ни старался студент, это далеко не самый продуктивный вариант подготовки, как умственной, так и физической. От недосыпа мозг работает хуже, а чувство волнения в самый неподходящий момент может только усилиться. Важно правильно сочетать физическую нагрузку и достаточный отдых (от 7 до 8 часов сна каждую ночь), отдыхать вовремя. Стоит научиться организовывать все свои дела правильно, учитывая время на отдых. Очень полезным будет начать вести ежедневник, где будет вестись распределение всех дел, планов, составляться расписание. Тщательное планирование и перерывы в работе помогут избежать чувства подавленности в последнюю минуту.

4. Легкомысленный образ жизни. Многие студенты, когда покидают родной дом и начинают жить самостоятельно, начинают чувствовать себя свободными и независимыми, у них появляется ощущение развязанных рук, из-за чего они могут перестать думать о последствиях своих действий. Некоторые сбивают свой режим сна, тратят деньги, не думая, или заводят вредные привычки, такие, как курение и употребление алкоголя или, ещё того хуже, наркотических средств. Все это, несомнен-

но, ведёт к ухудшению, прежде всего, физического здоровья, а вместе с тем и к потере успеваемости в учёбе и, соответственно, очередному поводу для стресса и порче психического состояния. Физическое и психологическое здоровье — две взаимосвязанные и значительно влияющие друг на друга составляющие [6, 7]. Здоровый образ жизни имеет большое значение для сохранения и укрепления ментального здоровья. Физические упражнения не только укрепляют мышцы, сердце, но и способствуют образованию гормонов — эндорфинов, которые улучшают настроение и действуют как естественные энергетики [2].

5. Окружающий коллектив. На психическое здоровье студента так же очень сильно влияют его отношения с одноклассниками и преподавателями. Период активного вхождения в новую социальную среду сопровождается действиями, направленными на получение признания и высокого статуса в группе студентов-ровесников. Попытки завоевания своего места среди ровесников часто связаны с рискованным поведением, желанием любой ценой добиться этого признания. Здесь самому человеку очень важно понимать, что таким образом он не сделает себя круче в глазах сверстников, а только сделает хуже себе, потратив своё драгоценное время и нервы. Переезд в общежитие, где приходится подчиняться многим правилам, с которыми студент не всегда бывает согласен, а также уживаться с новыми соседями, тоже некоторыми воспринимается довольно тяжело. Необходимо понять, что ради образования, ради своего будущего студенту порой нужно будет идти на некоторые жертвы. Правильным решением в таких ситуациях будет просто сконцентрироваться на том, что в данный момент жизни действительно важно и влияет на будущую карьеру.

6. Страх будущего. Что студенту делать дальше после окончания университета? Как жить дальше? Куда пойти и к кому обратиться? Как устроиться на хорошую работу? Все эти вопросы мучают студента тем больше, чем ближе он к получению диплома. В период острых социально-экономических перемен со всей силой проявляется ещё один дополнительный фактор риска по отношению к сохранению психического здоровья — социальная и профессиональная неопределённость будущего специалиста в обществе и необходимость поиска рабочего места, соответствующего уровню образования и подготовки. Пандемия тоже наложила на студентов свой отпечаток. Ощущение потерянных знаний и времени, невозможность вернуться к очным занятиям и вынужденная изоляция способствовали развитию у них разного рода расстройств. Дистанционное обучение может вызвать у некоторых чувство неопределённости, неуверенности и потерянности; 80% отметили, что их психическое состояние ухудшилось в период распространения коронавируса [5]. В данной ситуации следует чётко осознать, чего конкретно хочет человек в даль-

нейшем, поставить себе цель и выстроить себе определённый путь к ней. Стоит поизучать, что важно при устройстве на работу, как правильно писать резюме, как вести себя на собеседованиях и так далее. Своевременная подготовка, исследование всех нюансов сводят к максимуму шансы на положительный исход событий при начале своей карьеры после завершения обучения.

В большинстве случаев человек может побороть свой стресс при поддержке близких или значимых для него людей. У ВУЗа имеются возможности и механизмы оказания психологической помощи студенту. В ВУЗах введены ставки психолога, которые могут выслушать и дать стоящий совет в трудной ситуации. Также при поступлении к группам, как правило, приставляются кураторы, которые первое время могут объяснять им что-либо, отвечать на многие организационные вопросы. Почти в каждом университете имеются возможности проявить себя вне учёбы, существуют различные клубы, секции, где можно попробовать себя в каком-то интересном деле, например, вокал или танцы, а также сблизиться с другими студентами и найти себе новых друзей, которые тоже сыграют положительную роль в преодолении студенческих проблем. А что касается профессиональной деятельности, то, разумеется, ВУЗ помогает не только теоретическими знаниями, но и направлением на практику в соответствующее предприятие, организацию или заведение.

Постоянный стресс очень негативно влияет на психическое и физическое здоровье человека, а, следовательно, представляет серьёзную угрозу для его будущего. Умение управлять своими эмоциями — важный фактор хорошего психического здоровья и показатель эмоционального интеллекта. Государство, общество, образовательные организации и педагоги делают все возможное, чтобы переход от школьника к студенту проходил наименее болезненно, оказывая психологическую поддержку обучающимся.

Список литературы

1. Бусыгина, А. Л. Психологическая компетентность (грамотность) студентов педагогических вузов как основа психологического здоровья будущего педагога [Электронный ресурс] / А. Л. Бусыгина // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки. — 2014 — №2. — Том 11. — С. 24–28. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-kompetentnost-gramotnost-studentov-pedagogicheskikh-vuzov-kak-osnova-psihologicheskogo-zdorovya-buduschego/viewer> (дата обращения: 03.03.2023).
2. Газзаева, Д. Г. Психическое здоровье студентов и условия его сохранения в ВУЗе [Электронный ресурс] / Д. Г. Газзаева, А. А. Коцюева, И. Ю. Кокаева // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». — URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017039884> (дата обращения: 03.03.2023).

3. Дорофеева, Е. В. Сохранение психологического здоровья обучающихся в образовательной среде профессионального учебного заведения [Электронный ресурс] / Е. В. Дорофеева. // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. — 2019. — №3 (84) — С. 231–234. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sohranenie-psihologicheskogo-zdorovya-obuchayuschih-sya-v-obrazovatelnoy-srede-professionalnogo-uchebnogo-zavedeniya/viewer> (дата обращения: 03.03.2023).

4. Зимулина, Г. Д. Проблема психологического здоровья студентов [Электронный ресурс] / Г. Д. Зимулина // Психология, социология и педагогика. — 2015. — № 9 — URL: <https://psychology.snauka.ru/2015/09/5817> (дата обращения: 03.03.2023).

5. Иванова, М. В. Факторы психологического самочувствия студентов российских вузов в условиях самоизоляции [Электронный ресурс] / М. В. Иванова, И. Л. Балымов // Непрерывное образование: XXI век. — 2021. — Выпуск 3 (35) — URL: <https://lll21.petsu.ru/journal/article.php?id=7050&ysclid=lh7kaqws5525979468> (дата обращения: 3.03.2023).

6. Ханевская, Г. В. Поддержание высокого уровня психического здоровья студентов средствами и методами физической культуры и спорта / Г. В. Ханевская // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения: Сборник статей XVIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. — 2019. — С. 463–468.

7. Чедов, К. В. Физическая культура. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / К. В. Чедов, Г. А. Гавронина, Т. И. Чедова. — Пермский государственный национальный исследовательский университет. — Пермь, 2020 — 128 с. — URL: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/fizicheskaya-kultura-zdorovyy-obraz-zhizni.pdf>. (дата обращения: 03.03.2023).

РОЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В АКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА УЧАЩИХСЯ В ПОЛИКУЛЬТУРНОМ ПРОСТРАНСТВЕ РЕГИОНА

Михайлова Марина Анатольевна,

педагог-психолог, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №13»; 432054, г. Ульяновск, ул. Камышинская, д. 28; Romanova-mnv@mail.ru

Романова Наталья Витальевна,

учитель, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №13»; 432054, г. Ульяновск, ул. Камышинская, д. 28

Научный руководитель:

Лукьянова Маргарита Ивановна,

SPIN-код: 6367-1420, доктор педагогических наук, заведующий кафедрой, кафедра менеджмента и образовательных технологий, Ульяновский государственный педагогический университет имени И. Н. Ульянова; 432071, г. Ульяновск, пл. Ленина, д. 4/5

Ключевые слова: личностный потенциал, этноакмеология образования, феномен АКМЕ, физическая культура, методика преподавания физкультуры, поликультурное пространство, поликультурная образовательная среда, акмеологический подход.

Аннотация. Изучение феномена АКМЕ в деятельности представителей физической культуры и спорта позволит усилить влияние этнокультурного потенциала региона на личностное развитие учащихся, создаст новые возможности для их образовательных и личностных достижений.

Задачи актуализации личностного потенциала учащихся в поликультурном пространстве региона могут быть решены в образовательном процессе по предмету «Физическая культура» на основе акмеологического подхода, который на современном этапе развития образования представляет новые возможности его использования при личностном развитии учащихся.

Актуальность применения акмеологического подхода к организации образования по предмету «Физическая культура» детерминирована необходимостью и возможностью развития поликультурной компетентности учащихся средствами этноакмеологии образования, опирающейся на полиэтнический потенциал субъектов образования.

THE ROLE OF THE EDUCATIONAL DISCIPLINE “PHYSICAL CULTURE” IN ACTUALIZING THE PERSONAL POTENTIAL OF STUDENTS IN THE MULTICULTURAL SPACE OF THE REGION

Mikhailova Marina Anatolievna,

Teacher-Psychologist, Municipal budgetary educational institution “Gymnasium №13”;
Russia, Ulyanovsk

Romanova Natalya Vitalievna,

Teacher, Municipal budgetary educational institution “Gymnasium № 13”; Russia,
Ulyanovsk

Scientific adviser:

Lukyanova Margarita Ivanovna,

Doctor of Pedagogy, Head of Department, Department of Management and Educational Technologies, Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov; Russia, Ulyanovsk

Keywords: personal potential, ethnoacmeology of education, ACME phenomenon, physical education, methods of teaching physical education, multicultural space, multicultural educational environment, acmeological approach.

Abstract. The study of the ACME phenomenon in the activities of representatives of physical culture and sports will enhance the influence of the ethno-cultural potential of the region on the personal development of students, create new opportunities for their educational and personal achievements.

The tasks of actualizing the personal potential of students in the multicultural space of the region can be solved in the educational process in the subject "Physical Education" on the basis of the acmeological approach, which at the present stage of development of education provides new opportunities for its use in the personal development of students.

The relevance of applying the acmeological approach to the organization of education in the subject “Physical Education” is determined by the need and possibility of developing the multicultural competence of students by means of ethnoacmeology of education, based on the polyethnic potential of the subjects of education.

Сегодня образовательная среда требует от современного подрастающего поколения быть достаточно устремленными, успешными, активными людьми, имеющими четкую жизненную позицию, с ясными целями и умением выражать свое мнение, всё это необходимо для дальнейшей социализации и самореализации во всех сферах деятельности.

В последние годы наиболее актуальной проблемой социальных и гуманитарных наук является проблема человеческого потенциала, разра-

батываемая в рамках концепции человеческого капитала. Такие понятия как «личностное здоровье», «личностная автономия», «самодетерминация», «саморазвитие» и «самоактуализация» основываются на личностном потенциале, который по определению Леонтьева Д. А. является системной организацией личностных особенностей, образующих «стержень личности» и отражающих уровень личностной зрелости (Д. А. Леонтьев) [7].

Высокий личностный потенциал человека оказывается важным условием формирования эффективных механизмов саморегуляции и тем самым позволяет человеку справляться с возникающими проблемами в различных сферах жизни и организовывать собственное жизненное пространство [7]. Обобщая данные научной литературы, можно заключить, что личностный потенциал — это интегративная характеристика личности, объединяющая в себе такие характеристики, которые являются ресурсом для:

- эффективной деятельности в разных сферах деятельности,
- постоянного самосовершенствования,
- достижения успешности, а также помогают самореализоваться

в жизни, в образовании, в профессии по критерию достижимости максимальных результатов.

Несмотря на то, что растет интерес к роли физической культуры и спорта в содействии личностному и социальному развитию (самоактуализации, саморазвитии, самореализации, самодетерминации), важно помнить, что простое участие в физкультуре и спорте не приводит автоматически к положительным результатам. Учителя физической культуры и спортивные тренеры обязаны создавать педагогические условия, при которых могут быть достигнуты положительные результаты [1].

Задачи актуализации личностного потенциала учащихся в поликультурном пространстве региона в некоторой степени могут быть решены в образовательном процессе по предмету «Физическая культура» на основе акмеологического подхода, который на современном этапе развития образования предоставляет новые возможности его использования при личностном развитии учащихся.

Актуальность применения акмеологического подхода к организации образования по предмету «Физическая культура» детерминирована необходимостью и возможностью развития поликультурной компетентности учащихся средствами этноакмеологии образования, опирающейся на полиэтнический потенциал субъектов образования. Ориентация на развитие этноакмеологии образования как нового научного направления акмеологии дана в работах В. П. Бранского, А.А. Деркача, Н. В. Кузьминой, П. А. Сорокина.

Анализ научной литературы позволил нам сделать вывод о том, что одним из эффективных методов физического воспитания учащихся может выступать метод примера.

Многие мыслители и педагоги отмечали высокую педагогическую эффективность данного метода.

Древнеримский философ Сенека утверждал: «Трудно привести к добру нравочением, легко — примером». К. Д. Ушинский подчеркивал, что воспитательная сила изливается только из живого источника человеческой личности, что на воспитание личности можно воздействовать только личностью.

Воспитательный смысл примера определяется его общественной ценностью. В примере заключён социальный опыт, итоги деятельности и поведения людей. Каждый пример имеет определенное содержание, социальную значимость.

Содержательное же наполнение метода примера предполагает включение биографического метода, обладающего, на наш взгляд, уникальным мотивационным ресурсом, потенциал которого малоизучен в психолого-педагогической практике [2].

По мнению Н. А. Рыбникова (1918) изучение биографий предоставляет богатейший материал для выявления приоритетных условий эффективности конкретных людей в определенной профессии. Знакомство с биографиями профессионально успешных специалистов, а в нашем случае — представителей из области физической культуры и спорта, позволит не только определить личностные детерминанты эффективности их профессиональной деятельности, выявить формы и средства ее достижения, но и, самое главное — осознать самоопределяющемуся субъекту свои личностные особенности, возможности и востребованность в конкретной профессии, свое призвание на определенном профессиональном поприще.

Непосредственным элементом образовательного процесса по предмету «Физическая культура» является урок, поэтому мы обратились к содержанию учебных тем для выделения среди них наиболее продуктивных в плане достижения поставленных нами целей.

Приведем несколько примеров.

1 класс — тема «Что такое здоровье?».

В ходе урока, где учащиеся знакомятся с понятием «здоровье», «здоровый образ жизни», учитель приводит в пример известную спортсменку Ульяновска Светлану Солуянову, которая, не смотря на свой юный возраст, добилась определенных высот в спортивной карьере. Залог ее успеха — здоровый образ жизни, высокая дисциплина, упорные, каждодневные спортивные тренировки, стремление к успеху и вера в себя.

3 класс — тема «Роль плавания в повседневной жизни человека».

На уроке учащиеся узнают об оздоровительных направлениях физической культуры. Одним из таких направлений является «моржевание», холодное плавание в речной воде. Кроме оздоровительного эффекта, такие занятия могут привести и к рекордным результатам. Главное — иметь желание и стремиться к результату. Ярким примером является Елена Семёнова из Ульяновска, которая стала первой в России женщиной, преодолевшей «ледяную милю» (1600 км) при температуре воды 4,33 градуса Цельсия и вступившей таким образом в Международную Ассоциацию Ледяного плавания (IIASA), откуда 19 ноября было получено подтверждение о рекорде. Заплыв состоялся 18 октября на Свияге. Требуемую дистанцию спортсменка преодолела за 47 минут. Она стала третьей после двух российских легенд ледяного плавания — Александра Брылина и Андрея Сычёва.

5 класс — тема «История и современное развитие физической культуры. Легкая атлетика».

Содержательный компонент урока (презентация) позволяет учащимся узнать историю лёгкой атлетики и имена выдающихся отечественных спортсменов. Одним из ярких представителей лёгкой атлетики Ульяновской области является Владимир Валентинович Крылов — олимпийский чемпион (Сеул 1988 г), заслуженный мастер спорта СССР. Через изучение биографии В. В. Крылова расширяется кругозор учащихся в области знания современного этапа развития этого вида спорта и его истории.

7 класс — тема «История Олимпийских игр на современном этапе. Успехи российских спортсменов на Олимпийских играх».

На уроке учащиеся узнают, что среди наших земляков самым первым олимпийским чемпионом стал борец Виталий Константинов: в 1972 году в Мюнхене он остался без медалей, но уже через четыре года в Монреале завоевал «золото». В Сеуле (1988 г.) ульяновцы выступили удачно: Владимир Крылов в составе спринтерской эстафетной четверки завоевал золото Олимпиады; знаменитый тяжелоатлет Юрий Захаревич (за день до «золота» он повредил спину, но наш земляк нашел в себе силы победить). Бронзовые медали завоевали в 1996 году в Атланте боксер Алексей Лёзин, и борец Зафар Гулиев, а в 2004 году еще один боксер — Сергей Казаков.

10 класс — тема «Физическая культура в современном обществе. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»».

В процессе урока формируется представление учащихся о значении ВФСК «ГТО» в жизни каждого человека, о престижности занятий физической культурой и спортом, о «моде на спорт». Послы ГТО — это известные спортсмены, которые своим личным примером показывают,

как важно укреплять здоровье и всесторонне развивать личность. В Ульяновской области послом ГТО является Алена Полян — гимнастка из Ульяновска, которая, на Всемирной летней Универсиаде становилась победительницей и призером соревнований по спортивной гимнастике. В других регионах России региональными послами ГТО были выбраны такие известные российские спортсмены, как лыжник Максим Вылегжанин, пловчиха Арина Опёнышева, самбист Виталий Уин.

11 класс — тема «Здоровый образ жизни».

В дополнение к материалу урока учащимся предлагается познакомиться с биографией Юрия Ивановича Захаревича, советского тяжелоатлета, олимпийского чемпиона, трёхкратного чемпиона мира, заслуженного мастера спорта СССР, Почетного гражданина города Димитровграда. В ходе урока организуется обсуждение — дискуссия по теме «Спортивная карьера. За и против».

Таким образом, мы предполагаем, что изучение феномена АКМЕ в деятельности представителей физической культуры и спорта позволит усилить влияние этнокультурного потенциала региона на личностное развитие учащихся, создаст новые возможности для их образовательных и личностных достижений.

Список литературы

1. Арслонов, А. П. Роль физкультуры и спорта в содействии личностному и социальному развитию учащихся / А. П. Арслонов, Ж. Р. Джуряев // *Academy*. — 2020. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizkultury-i-sporta-v-sodeystvii-lichnostnomu-i-sotsialnomu-razvitiyu-uchaschihsya> (дата обращения: 05.04.2023)
2. Белобрыкина, О. А. Акмеологический ресурс биографического метода в профессиональной подготовке студентов-психологов / О. А. Белобрыкина // *Акмеология: Научно-практический журнал*. — 2011. — № 3 (Специальный выпуск). — С.61–64.
3. Генисаретский, О. И. Концепция человеческого потенциала: исходные соображения / О. И. Генисаретский, Н. А. Носов, Б. Г. Юдин // *Человек*. — 1996. — № 4. — С. 5–21.
4. Деркач, А. А. Акмеологические основы развития профессионала / А. А. Деркач. — М. ; Воронеж, 2004. — 752 с.
5. Деркач, А. А. Акмеология. Учебное пособие / А. А. Деркач — Санкт-Петербург. Питер, 2003. — 256 с.
6. Захарова, Л. М. Личностное и профессиональное развитие педагога: социокультурные вызовы / Л. М. Захарова, Н. Ю. Майданкина, Т. А. Чибисова, В. С. Захарова // *Мир науки, культуры, образования*. — 2022. — №1 (92) — С. 20–24. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnoe-i-professionalnoe-razvitie-pedagoga-sotsiokulturnye-vyzovy> (дата обращения 15.01.2023).
7. Леонтьев, Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // *Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова* / Под редакцией Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. Москва: Смысл, 2002. — Выпуск 1. — С. 56–65.

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ КАК ФАКТОР, ЛИМИТИРУЮЩИЙ АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Мишакова Мария Евгеньевна,

студентка, Тюменский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации; 625023, г. Тюмень, ул. Одесская, д.54; m-mishakova@bk.ru

Спинов Григорий Андреевич,

студент, Тюменский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации; 625023, г. Тюмень, ул. Одесская, д. 54

Научный руководитель:

Жданова Екатерина Васильевна,

SPIN-код: 7404-4065, доктор медицинских наук, заведующий кафедрой, кафедра патологической физиологии, Тюменский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации; 625023, г. Тюмень, ул. Одесская, д. 54

Ключевые слова: метаболический синдром, факторы риска, сердечно-сосудистая система, адаптация сердечно-сосудистой системы, патологическая физиология, мужчины.

Аннотация. Статья, выполненная под руководством ассистентов Баяновой А. Е. и Елмановой Н. Г., посвящена актуальной проблеме здоровья мужчин трудоспособного возраста. Сохранение здоровья населения и увеличение возраста работоспособности диктует необходимость дифференцировки состояний здоровья, предболезни и болезни. В этом плане оценка степени адаптации сердечно-сосудистой системы к различным нагрузкам может служить как критерием донозологической диагностики патологического состояния, так и прогноза его дальнейшего развития. Анализ отдельных факторов риска позволил доказать, что их наличие и, особенно, их сочетание неблагоприятно влияет на адаптивные возможности сердечно-сосудистой системы. Представленная на рецензию статья носит научный характер. В ходе исследования главный акцент ставится на оценке физиологического состояния обследуемых. Имеет определенную научную значимость, может быть полезна студентам, аспирантам и докторантам, занимающимся вопросами патологической физиологии.

METABOLIC SYNDROME AS A LIMITING FACTOR ADAPTIVE CAPABILITIES OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM

Mishakova Maria Evgenievna,

Student, Tyumen State Medical University, Ministry of Health of the Russian Federation; Russia, Tyumen

Spinov Grigory Andreevich,

Student, Tyumen State Medical University, Ministry of Health of the Russian Federation; Russia, Tyumen

Scientific adviser:

Zhdanova Ekaterina Vasilievna,

Doctor of Medical Sciences, Head of Department, Department of Pathological Physiology, Tyumen State Medical University, Ministry of Health of the Russian Federation; Russia, Tyumen

Keywords: metabolic syndrome, risk factors, cardiovascular system, adaptation of the cardiovascular system, pathological physiology, men.

Abstract. The article, written under the guidance of assistants Bayanova A.E. and Elmanova N.G., is devoted to the actual problem of the health of men of working age. Preserving the health of the population and increasing the age of working capacity dictates the need for differentiation of health conditions, pre-illness and illness. In this regard, an assessment of the degree of adaptation of the cardiovascular system to various loads can serve as a criterion for prenosological diagnosis of a pathological condition, as well as a prediction of its further development. An analysis of individual risk factors made it possible to prove that their presence and, especially, their combination adversely affects the adaptive capabilities of the cardiovascular system. The article submitted for review is scientific in nature. In the course of the study, the main emphasis is placed on assessing the physiological state of the subjects. It has a certain scientific significance, it can be useful for students, graduate students and doctoral students dealing with issues of pathological physiology.

Актуальность: Метаболический синдром включает в себя избыточную массу тела, артериальную гипертензию, гипергликемию и гиперлипидемию, что в совокупности является важным фактором риска неблагоприятного развития сердечно-сосудистых заболеваний [1, 2].

Цель исследования. Оценить влияние метаболического синдрома на адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы.

Материалы и методы. В исследовании участвовали 57 мужчин в возрасте от 28 до 60 лет, проходивших плановый медицинский осмотр.

На основании демографических, антропометрических и гемодинамических параметров был рассчитан индекс функциональных изменений:

ИФИ= $0,011 \cdot \text{ЧСС} + 0,014 \cdot \text{САД} + 0,008 \cdot \text{ДАД} + 0,014 \cdot \text{В} + 0,009 \cdot \text{МТ} - 0,009 \cdot \text{ДТ} - 0,27$, где ЧСС-частота пульса, САД-систолическое АД, ДАД-диастолическое АД, В-возраст, МТ-масса тела, ДТ-длина тела [3].

Результаты исследования. По результатам ИФИ нормальная или удовлетворительная адаптация была у 16 человек (ИФИ = 2.44 ± 0.08 баллов); напряжение механизмом адаптации выявлено у 35 человек (ИФИ = 2.87 ± 0.05 балла); 4 человека имели неудовлетворительную адаптацию (ИФИ= 3.16 ± 0.06 баллов) и у 2 мужчин был её срыв (ИФИ= $3,79 \pm 0,22$ балла). Средний возраст пациентов с различными степенями адаптации не отличался, как и их средний рост. Средние значения массы тела пациентов с различными степенями адаптации достоверно не отличались между собой. Однако в группе с удовлетворительной адаптацией и ее напряжением индекс массы тела (ИМТ) свидетельствовал о предожирении (соответственно $25.4 \pm 1.09 \text{ кг/м}^2$ и $27.14 \pm 0.88 \text{ кг/м}^2$), то у мужчин с неудовлетворительной адаптацией и ее срывом было ожирение 1 степени (ИМТ соответственно $30,0 \pm 7.8 \text{ кг/м}^2$ и $31.5 \pm 2.9 \text{ кг/м}^2$). Возрастание величины артериального давления, причем как систолического, так и диастолического его компонентов способствует снижению адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы. Если на фоне нормальной и напряженной адаптации значения САД и ДАД соответствовали норме, то у пациентов с неудовлетворительной адаптацией величина САД составила $142,5 \pm 4,9 \text{ мм рт.ст.}$, ДАД $90 \pm 8 \text{ мм рт.ст.}$, при срыве адаптации САД $165 \pm 29 \text{ мм рт.ст.}$ и ДАД $90 \pm 0 \text{ мм рт.ст.}$ При оценке морфометрических, функциональных и биохимических параметров установлено, что 8 мужчин (50%) с нормальной степенью адаптации имеют метаболический синдром (МС), причем у 7 из них неполный МС и только у 1 полный. Среди пациентов с напряжением механизмов адаптации 29 лиц (83%) имеют МС, у 28 из которых МС неполный. При неудовлетворительной адаптации доля лиц с МС составила 75%, а срыв адаптации выявлен у обоих пациентов с МС.

Вывод. Таким образом, МС снижает адаптивные резервы организма. Ключевыми факторами в развитии дезадаптации являются возрастание ИМТ, повышение систолического и диастолического давления и значительное нарастание пульсового давления.

Список литературы

1. Бутрова, С. А. Метаболический синдром: патогенез, клиника, диагностика, подходы к лечению / Бутрова С. А. // Русский медицинский журнал. — 2001. — №2. — 56 с. — URL: https://www.rmj.ru/articles/endokrinologiya/Metaboli_cheskij_sindrom_patogenez_klinika_dagnostika_podhody_k_lecheniyu/ (дата обращения: 21.03.2023).

2. Бутрова, С. А. Современные возможности и перспективы терапии метаболического синдрома / Бутрова С. А // Трудный пациент. — 2007. — №8. — URL: <https://t-pacient.ru/articles/6163/> (дата обращения: 21.03.2023).

3. Михайлис, А. А. Нейрофизиологические аспекты патогенеза и лечения острой и хронической коронарной недостаточности / А. А. Михайлис, Л. А. Бруснев, А. В. Зыков, Е. Л. Даниелян // Образовательный вестник «Сознание». — 2009. — №12. — Том 11. — С. 482–485. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/neyrofiziologicheskie-aspekty-patogeneza-i-lecheniya-ostroy-i-hronicheskoy-koronarnoy-nedostatochnosti> (дата обращения: 21.03.2023).

4. Мустафаева, А. Г. К. Морфофункциональные изменения сердечно-сосудистой системы при метаболическом синдроме по данным УЗИ / А. Г. К. Мустафаева // Мир медицины и биологии. — 2017. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/morfofunktsionalnye-izmeneniya-serdechno-sosudistoy-sistemy-pri-metabolicheskom-sindrome-po-dannym-uzi> (дата обращения: 03.04.2023).

5. Рекомендации по ведению больных с метаболическим синдромом. Клинические рекомендации [Электронный ресурс]. — Москва, 2013. — URL: https://mzdrav.rk.gov.ru/file/mzdrav_18042014_Klinicheskie_rekomendacii_Metabolicheskij_sindrom.pdf. (дата обращения: 20.01.2023).

6. Репалова, Н. В. Изменение адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы у иностранных студентов в условиях предэкзаменационного стресса / Н. В. Репалова, Е. В. Авдеева // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. — 2021. — № 4. — С. 12–16. — URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=13197> (дата обращения: 03.04.2023).

7. Шпилевская, Ю. Р. Метаболический синдром: современные аспекты диагностики и лечения / Ю. Р. Шпилевская, М. В. Штонда // Медицинские новости. — 2021. — №5. — С. 4–8.

АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВУЗА

Мороз Анна Сергеевна,

психолог, Отдел психологического сопровождения и профориентационной работы, Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко; 3300, Приднестровская Молдавская Республика, г. Тирасполь ул. 25 Октября, д. 128; smile.ane4ka@gmail.com

Ключевые слова: адаптация студентов, студенты, высшие учебные заведения, преподаватели, первокурсники, межличностные отношения, межличностное взаимодействие, учебная деятельность, социальная адаптация.

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы адаптации студентов первого курса к условиям обучения в вузе, отношение студентов к учебному процессу, взаимоотношения с преподавателями и однокурсниками, а также изучаются адаптированность к учебной группе и адаптированность к учебной деятельности.

Учащиеся первых курсов адаптируется к новым условиям обучения приблизительно в течении трех месяцев. Однако у некоторых студентов процесс адаптации растягивается на один-два года и сопровождается психологическим и физическим перенапряжением.

При этом снижается активность, и студент не может не только выработать новые способы поведения, но и выполнять привычные для него виды деятельности. Такое длительное приспособление связано преимущественно с социальной, а не учебной адаптацией, которая в основном происходит в течение первого-второго семестров. Студенту же зачастую приходится адаптироваться в пространстве не только вуза, но и нового города, новой культурной среды.

ADAPTATION OF FIRST-YEAR STUDENTS TO THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF THE UNIVERSITY

Moroz Anna Sergeevna,

Psychologist, Department of Psychological Support and Career Guidance, Pridnestrovian State Universit. T.G. Shevchenko; Prednestrovskaya Moldavian Republic, Tiraspol

Keywords: adaptation of students, students, higher educational institutions, teachers, first-year students, interpersonal relationships, interpersonal interaction, educational activities, social adaptation.

Abstract. The article discusses the issues of adaptation of first-year students to the conditions of study at the university, the attitude of students to the educational process, relationships with teachers and classmates, and also studies adaptation to the study group and adaptation to educational activities.

First-year students adapt to the new learning environment in about three months. However, for some students, the adaptation process stretches for one or two years and is accompanied by psychological and physical overstrain.

At the same time, activity decreases, and the student cannot not only develop new ways of behavior, but also perform the types of activities familiar to him. Such a long adaptation is associated mainly with social, rather than educational adaptation, which mainly occurs during the first or second semesters. A student, on the other hand, often has to adapt in the space not only of a university, but also of a new city, a new cultural environment.

Поступление в вуз усиливает у студента веру в собственные возможности и определяет его дальнейшую жизнь. Однако в начале учебы в вузе происходят изменения в настроении молодых людей: эйфория первых месяцев учебы сменяется скептическим отношением к процессу обучения, системе оценивания и др. Студенческая жизнь начинается с первого курса, с первых дней обучения.

Состоятельность учебной деятельности студента заключается в умении приспосабливаться к новым условиям учебной деятельности и общения. Успешно ли у студента происходит процесс адаптации. Для студентов первокурсников — это трудный процесс, который может сопровождаться возникновением различных трудностей:

- появление негативных переживаний, связанных с изменением статуса, с потерей школьных друзей, переходом в новый коллектив, с расставанием иногородних студентов с родителями;
- неопределённость мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая подготовка к ней;
- недостаток навыков саморегулирования поведения и деятельности, усугубляемое отсутствием повседневного контроля педагогов;
- поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях;
- налаживание быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие;
- отсутствие навыков самостоятельной работы, неумение конспектировать лекционный материал, работать с источниками, анализировать полученный материал и др.

Психологи утверждают, что первокурсник адаптируется к новым условиям обучения приблизительно три месяца. Однако у некоторых процесс адаптации растягивается на один-два года, что может вызывать перенапряжение, как на психологическом, так и на физиологическом

уровнях, вследствие чего снижается активность, и студент не может не только выработать новые способы поведения, но и выполнять привычные для него виды деятельности. Такое длительное приспособление связано преимущественно с социальной, а не учебной адаптацией, которая в основном происходит в течение первого-второго семестров. Студенту же зачастую приходится адаптироваться в пространстве не только вуза, но и нового города, новой культурной среды.

Адаптация обучающегося — это динамический процесс и результат соотношения требований и возможностей среды и личности. Адаптация традиционно рассматривается исходя из двух центральных процессов:

1. Психологическая адаптация как видоизменение моделей поведения, мотивационно-ценностной структуры и других индивидуально-психологических компонентов в соответствии с требованиями окружающей среды.

2. Социальная адаптация как усвоение требований, мотивов, способа деятельности и других характеристик социальных групп, а также приспособление к социальным условиям среды, формирование адекватной системы взаимоотношений и социально-ролевой пластичности.

Адаптация представляет собой целостный биологический, физиологический, психологический, социальный и педагогический процесс, который носит сугубо индивидуальный характер. Уровень адаптации обучающегося определяет множество факторов: социально-возрастные, индивидуально-психологические особенности, его личностные, деловые и поведенческие качества, ценностные ориентации, мировоззрение, академические умения и активность, состояние здоровья, социальное окружение, статус семьи и социально-демографические данные.

Студенты, особенно первокурсники нуждаются в психолого-педагогическом сопровождении со стороны педагогов и психологов в преодолении трудностей адаптации [4, с.123].

Процесс адаптации у каждого человека происходит с учетом индивидуальных особенностей. Исследования показывают, что особенно сложно приходится студентам первого курса [6, с.27].

Успешность адаптации предполагает актуализацию резервных возможностей обучающихся и их готовность к преодолению различного рода трудностей, возникающих в процессе обучения. В психологической адаптации студентов в вузе принято различать следующее: адаптацию к группе; адаптацию к условиям учебной деятельности; психические состояния студентов [1, с.15].

Поэтому именно в первом семестре первого курса максимально необходимо психолого-педагогическое сопровождение первокурснику. Значительную помощь в решении этих задач оказывают психологи отде-

ла психологической службы и профориентационной работы (в дальнейшем ОПСиПР) Приднестровского государственного университета им. Т. Г. Шевченко (в дальнейшем ПГУ им. Т. Г. Шевченко). Психологами ОПСиПР было проведено исследование, направленное на изучение психолого-педагогических аспектов адаптации студентов к обучению в вузе, а также изучались адаптированность к учебной группе (включение в коллектив сокурсников, усвоение его правил, традиций) и адаптированность к учебной деятельности (приспособление к новым формам преподавания, контроля и усвоения знаний, к иному режиму труда и отдыха, самостоятельному образу жизни и т. п.) [2]. В исследовании участвовало 616 студентов первокурсников ПГУ им. Т. Г. Шевченко.

С целью изучения **психолого-педагогических аспектов адаптации** студентов к обучению в вузе было проведено анкетирование. Данная анкета позволяет выяснить мнение студентов об учебном процессе в вузе, особенностях взаимоотношения с однокурсниками и преподавателями.

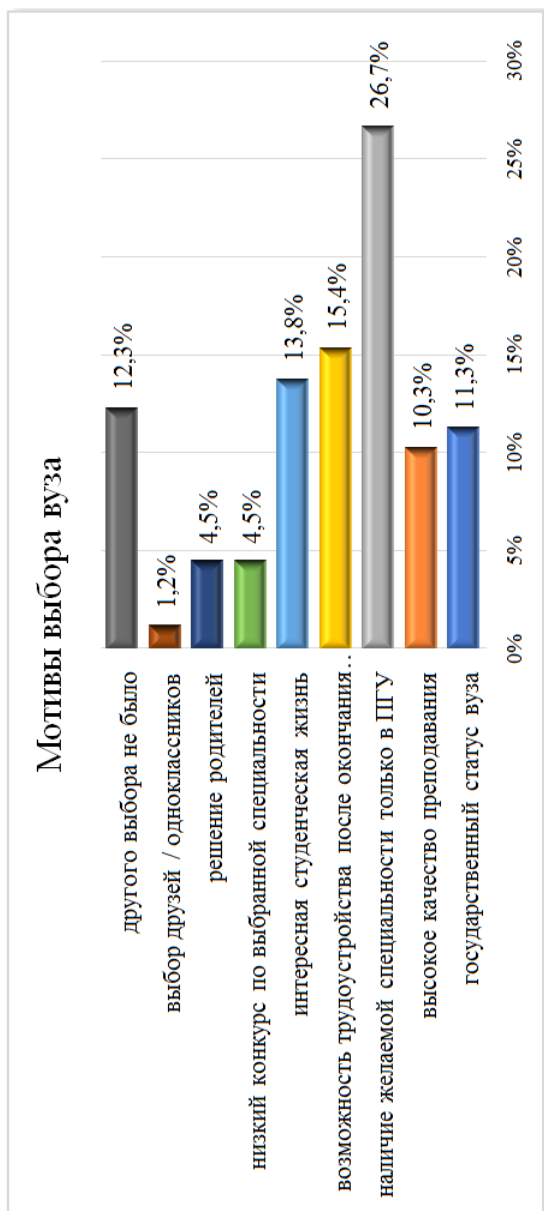
На вопрос: **«Каковы были мотивы выбора вуза»** студенты I курса ответили следующим образом (см. рис. в начале след. стр.).

Студентов спрашивали, **насколько они удовлетворены процессом обучения**. Были получены следующие ответы:

- полностью удовлетворен 35,5%
- частично удовлетворен — 49,9%
- частично не удовлетворен — 12,9%
- полностью не удовлетворен — 3,7%.

На вопрос **«Если бы у Вас была такая возможность, то Вы бы...»** студенты отметили следующее:

- увеличили количество лекционных занятий — 9,3%
- уменьшили количество лекционных занятий — 11,1%
- увеличили количество лабораторных и практических занятий — 14,3%
- уменьшили количество лабораторных и практических занятий — 14,1%
- увеличили количество часов на консультативную помощь преподавателей — 15,3%
- ничего не менял — 35,9%.



На вопрос «Как складывается Ваше общение в вузе, Ваши взаимоотношения с преподавателями» 89% респондентов ответили,

все хорошо, легко нахожу общий язык с преподавателями и 11% сталкиваются с трудностями в общении с преподавателями.

И на вопрос **«Как складывается Ваше общение в вузе, Ваши взаимоотношения с однокурсниками, старшекурсниками?»**, были получены следующие результаты: 92% первокурсников легко находят общий язык, и 8% опрошенных сталкиваются с трудностями в общении с однокурсниками, старшекурсниками.

При изучении адаптированности к учебной группе было определено, что у студентов ПГУ им. Т. Г. Шевченко преобладает средний уровень адаптированности к учебной группе (12 баллов, при максимальном количестве в 16 баллов). Это свидетельствует о том, что студент чувствует себя в группе комфортно, легко находит общий язык с однокурсниками, следует принятым в группе нормам и правилам. Но могут возникать трудности в общении с однокурсниками. При необходимости может обратиться к однокурсникам за помощью.

Уровень адаптированности к учебной деятельности первокурсников ПГУ им. Т. Г. Шевченко находится на **среднем уровне** (10,5 баллов, при максимальном количестве в 16 баллов). Это свидетельствует о том, что студенты осваивают учебные предметы, в срок выполняют учебные задания. Но может возникать необходимость в дополнительной консультации по изучаемым предметам. Не всегда может проявить свою индивидуальность и способности на учебных занятиях.

Первый курс может стать точкой опоры для обучающегося, а может привести к различным деформациям в поведении, общении и обучении. Именно на первом курсе формируется отношение обучающихся к учебе, к будущей профессиональной деятельности, продолжается «активный поиск себя» — процесс самоопределения.

Благополучное прохождение первокурсниками процесса адаптации является залогом дальнейшего развития каждого обучающегося как человека и будущего специалиста. От успешного течения процесса адаптации на начальном этапе зависят все аспекты дальнейшей образовательной деятельности. Эффективность процесса адаптации определяет способность обучающихся формировать комфортные отношения, отвечать требованиям, предъявляемым к обучающимся в ПГУ им. Т. Г. Шевченко и выстраивать образовательный процесс, нацеленный на личное и профессиональное самосовершенствование.

Все вышеизложенное свидетельствует о значимости психолого-педагогического сопровождения студентов в сложный для них период адаптации к обучению в вузе. Данный период жизни для студентов крайне важен, т.к. в будущем от него зависит успешность их адаптации.

Список литературы

1. Бодалев, А. А. Акмеология как научная дисциплина / А. А. Бодалев. — Москва: Российская академия управления, 1993. — 263 с.
2. Дубовицкая, Т. Д. Методика исследования адаптированности студентов в вузе / Т. Д. Дубовицкая, А. В. Крылова // Психологическая наука и образование psyedu.ru. — 2010. — Том 2. — № 2 — URL: https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2010_n2/27814 (дата обращения: 16.03.2023).
3. Пономарев, А. В. Адаптация студентов первого курса к системе высшего профессионального образования: от теории к практике. / А. В. Пономарев, Е. В. Осипчукова // Образование и наука. — 2007. — № 1 (43). — С. 42–50.
4. Психологические и психофизиологические особенности студентов /Под редакцией Н. М. Пейсахова. — Казань: Издательство Казанского университета, 1977. — 261 с.
5. Розенфельд, А. С. Некоторые аспекты социально-педагогической адаптации студентов первокурсников к образовательной среде вуза / А. С. Розенфельд, К. А. Рямова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 6 (160). — С. 200–205. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-aspekty-sotsialno-pedagogicheskoy-adaptatsii-studentov-pervokursnikov-k-obrazovatelnoy-srede-vuza> (дата обращения: 12.02.2023).
6. Слостенин, В. А. Интегративные тенденции в системе психолого-педагогической подготовки учителя / В. А. Слостенин // Приобщение к педагогической профессии: Практика, концепции, новые структуры. Воронеж, 1992. — 460с.
7. Умрихина, В. И. Вопросы адаптации первокурсников в вузе / В. И. Умрихина, М. Ишкина // Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS). — 2022. — С. 370–374. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/voprosy-adaptatsii-pervokursnikov-v-vuze> (дата обращения: 12.02.2023).

ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА КУЛЬТУРУ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Москалева Вероника Сергеевна,

студентка, Новосибирский государственный архитектурно-строительный университет (Сибстрин); 630008, г. Новосибирск, ул. Ленинградская ул., д. 113; nik.iurkova@yandex.ru

Научный руководитель:

Калитова Марина Александровна,

AuthorID: 1215211, мастер спорта СССР, доцент, тренер высшей категории, заведующий кафедрой, кафедра физвоспитания, Новосибирский государственный архитектурно-строительный университет (Сибстрин); 630008, г. Новосибирск, ул. Ленинградская ул., д. 113

Ключевые слова: студенты, культура питания, гигиена питания, питание студентов, образ жизни, вредные привычки, рацион питания, здоровье студентов.

Аннотация. Студент — человек, для которого остро стоит проблема, не просто правильного питания, а питания в целом. Любое получение высшего образования сопряжено с преодолением себя и самосовершенствованием. Но тяга к знаниям, желание сдать всё, повидаться с друзьями, да еще и поспать, заставляют забыть о такой важной части, как банальный обед.

Изменение состояния здоровья студентов в период обучения в вузе обусловлено многими факторами: адаптацией к новому режиму дня, к новым условиям проживания для иногородних студентов, неумением самостоятельно распределять свое время, большими учебными нагрузками, увеличением объема информации, гиподинамией, пассивными формами отдыха. Проблема рационального и полноценного питания для студентов стоит наиболее остро.

IMPACT OF LIFESTYLES ON STUDENTS' FOOD CULTURE

Moskaleva Veronika Sergeevna,

Student, Novosibirsk State University of Architecture and Civil Engineering (Sibstrin); Russia, Novosibirsk

Scientific adviser:

Kalitova Marina Alexandrovna,

Master of Sports of the USSR, Associate Professor, Trainer of the Highest Category, Head of Department, Department of Physical Education, Novosibirsk State University of Architecture and Civil Engineering (Sibstrin); Russia, Novosibirsk

Keywords: students, food culture, food hygiene, student nutrition, life-style, bad habits, diet, student health.

Abstract. A student is a person for whom there is an acute problem, not just proper nutrition, but nutrition in general. Any higher education is associated with overcoming oneself and self-improvement. But the craving for knowledge, the desire to pass everything, see friends, and even sleep, make you forget about such an important part as a banal dinner.

The change in the state of health of students during their studies at the university is due to many factors: adaptation to a new daily routine, to new living conditions for nonresident students, the inability to independently distribute their time, large study loads, an increase in the amount of information, physical inactivity, passive forms of recreation. The problem of rational and nutritious nutrition for students is the most acute.

На здоровье человека, как известно, оказывают влияние и биологические, и социальные факторы, ведущую роль среди которых играет труд. Труд — неперенное и естественное условие жизни, без которого «...не был бы возможен обмен веществ между человеком и природой, т. е. не была бы возможна сама человеческая жизнь». Труд дает человеку радость творчества, самоутверждения, воспитывает в нем целеустремленность, упорство, сознательное отношение к окружающему и др. Захватывающая работа увлекает, доставляет истинное наслаждение, отодвигает усталость, является прочной основой физического и психического здоровья.

Человек всегда должен стремиться к развитию таких физических качеств, как сила, ловкость, быстрота, выносливость. У каждого из нас множество дел, которые требуют физических усилий, надежной закали. Недостаток движений отрицательно сказывается на здоровье человека. Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, утренний зарядка, физкультминутки, прогулки, туризм и призваны компенсировать двигательное голодание, или, как говорят ученые, гиподинамию.

Испытанное средство укрепления и повышения работоспособности — оптимальный двигательный режим в виде регулярных занятий физической культурой и спортом. Тренировки и оздоровительные занятия способствуют укреплению здоровья и развитию физических способностей. Непременное слагаемое здоровья — рациональное питание. Оно обеспечивает человека энергией и веществами, из которых строится ор-

ганизм, и которые регулируют обменные процессы. Подсчитано, что за 70 лет жизни человек съедает примерно 8 т хлебобулочных изделий, 11–12 т картофеля, 6–7 т мяса и рыбы, 10–12 тыс. яиц и выпивает 10–14 тыс. литров молока! Причем на процесс еды он тратит около 6 лет жизни! Негативное влияние на организм оказывает как избыточное, так и недостаточное питание. При чрезмерном питании в значительной мере увеличивается масса тела, что может привести к ожирению, а, в конечном счете, к различным заболеваниям сердечно-сосудистой системы, диабету, нарушениям обмена веществ и т. п. [5].

В последнее время очень обострилась ситуация с физическим и психическим здоровьем подростков. Поэтому проблема здоровья имеет широкий социальный аспект. Важность здоровья подрастающего поколения очевидна. По статистике ежегодно регистрируется более 5,5 млн. хронических и острых заболеваний желудочно-кишечного тракта. Более 1 млн. из них инфекционные. Среди студентов более 1,6 млн. имеют психические расстройства.

Причиной такого неблагоприятного состояния здоровья молодежи являются наследственность, экология, стиль жизни и окружающая среда. Выделяют целый комплекс отрицательных социальных и педагогических факторов:

- отсутствие целенаправленной пропаганды и просвещения в области здорового образа жизни и экологии личности в высших учебных заведениях;
- недостаток методик в области обучения и воспитания здорового образа жизни студентов вуза;
- недостаточное внимание к формированию мотивации к здоровому образу;
- жизни студентов в учебных заведениях (психологический аспект);
- слабая разработанность критериев и показателей в области оценки уровня;
- сформированности культурных навыков при формировании мотивации к здоровому образу жизни современной молодежи.

Вредные привычки могут быть как бесполезными, так и откровенно вредными. Подобные автоматические действия человек проявляет вследствие слабоволия. Если человек не в состоянии проявить силу воли для того, чтобы продвинуться вперед, он попадает во власть привычки, которая бросает его на прежний путь, на совершение привычного действия. По сути, привычка и есть привычное действие.

Среди основных причин возникновения и распространения вредных привычек можно назвать:

- социальная согласованность;

- удовольствие;
- любопытство;
- уход от физического стресса;
- неумение правильно использовать свободное время;
- отчуждение и неустроенность в жизни.

Вредные привычки оказывают разрушающий эффект на организм человека. Для борьбы с вредными привычками необходимо более широко применять профилактику здорового образа жизни, занятий спортом и физической культурой.

Отказ от вредных привычек (алкоголь, табак, наркотики) — также неперемное условие здорового образа жизни.

Состояние питания — один из важнейших факторов, определяющих здоровье. Оптимальная структура питания обеспечивает высокую работоспособность, профилактику многих заболеваний, поддержание нужного уровня иммунитета, способность организма сопротивляться неблагоприятным факторам среды.

В период с 6 по 28 февраля было опрошено порядка 88 студентов по 28 вопросам об их привычках в питании и общих знаниях о культуре питания. Результатом тестирования стало то, что из-за систематического нарушения принципов здорового питания происходят увеличение частоты функциональных отклонений и хронических заболеваний у студентов. Изменение состояния здоровья студентов в период обучения в вузе обусловлено многими факторами: адаптацией к новому режиму дня, к новым условиям проживания для иногородних студентов, неумением самостоятельно распределять свое время, большими учебными нагрузками, увеличением объема информации, гиподинамией, пассивными формами отдыха, все вышеперечисленные условия буквально не могут оставить здоровье любого человека безразличным.

Для студентов проблема питания стоит особенно остро. В связи с недостатком времени у студентов нет возможности соблюдать правильный режим приемов пищи в количестве 3-4 раз. В соответствии с физиологическими рекомендациями энергетическая потребность студентов-мужчин оценена в пределах 10 МДж (2585 ккал), студенток — 10,2 МДж (2434,5 ккал). На белки приходится около 12% суточной энергетической ценности рациона, причем доля белков животного происхождения должна составлять не менее 60% общего количества их в рационе [2]. Выполнение этого требования гарантирует не только обеспечение достаточным содержанием незаменимых аминокислот, но и их оптимальную сбалансированность в рационе. Жиры должны составлять около 30% общей энергетической ценности рациона студентов. При этом на долю жиров растительного происхождения должно приходиться около 30% их общего количества.

Таким образом, период учёбы в ВУЗе — один из самых насыщенных периодов жизни каждого человека, следовательно, требует наибольшего внимания к рациону питания, режиму дня, самочувствию и физической активности, чтобы избежать возникновения и развития патологий.

Список литературы

1. Абаскалова, Н. П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе “школа-вуз” / Н. П. Абаскалова : автореферат докторской. диссертации, Барнаул, 2013. — 48 с.
2. Абдурахманов, К. Х. Статус питания студентов / К. Х. Абдурахманов // Экономика и социум. — 2022. — №1 (92). — С. 293 — 296. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/status-pitaniya-studentov> (дата обращения: 14.02.2023).
3. Агаджанян, Н. А. Адаптация и резервы организма. / Н. А. Агаджанян. — Москва: ФК и С., 2011. — 176 с.
4. Архипова, Т. Ю. Вовлечение молодежи в здоровый образ жизни / Т. Ю. Архипова // Социально-гуманитарные технологии. — 2018.- № 2 (6). — С. 61-64.
5. Быховская, И. М. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) / И. М. Быховская, Л. И. Лубышева, В. И. Столяров // Теория и практика физической культуры. — 2013. — № 5. — С. 11–15.
6. Калинина, И. Ф. Анализ состояния здоровья и образа жизни студенческой молодежи / И. Ф. Калинина, А. В. Шульженко, Л. В. Иванова // Современное педагогическое образование. — 2020. — №1. — С. 122–124. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-sostoyaniya-zdorovya-i-obraza-zhizni-studencheskoy-molodezhi> (дата обращения: 14.02.2023).
7. Ромашов, А. Ю. Актуальность проблемы неправильного питания современного студента / А. Ю. Ромашов, Ю. А. Кашпарова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2020. — №2(18). — С. 77–83. — URL: <https://journal.asu.ru/zosh/issue/archive> (дата обращения: 14.02.2023).

ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И САМОКОНТРОЛЯ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Мясникова Дарья Дмитриевна,

тренер-преподаватель, Пермский национальный исследовательский политехнический университет; 614990, г. Пермь, Комсомольский пр., д. 29; palastrova.dash@yandex.ru

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость, самоконтроль, младшие школьники, легкая атлетика, психоэмоциональное развитие, формирование эмоциональной устойчивости.

Аннотация. В статье раскрывается значимость формирования эмоциональной устойчивости и самоконтроля в младшем школьном возрасте. Многочисленные исследования отмечают увеличение числа детей, имеющих нарушения психоэмоционального развития.

Разработана и экспериментально проверена программа, способствующая формированию эмоциональной устойчивости и самоконтроля у детей, занимающихся легкой атлетикой.

Выявлено, что использование разработанной нами программы повысило показатели эмоциональной устойчивости и самоконтроля у детей младшего школьного возраста, занимающихся легкой атлетикой. Можно сделать вывод: что целенаправленная, систематическая работа, соблюдение выделенных нами на констатирующем условии по формированию эмоциональной устойчивости и самоконтроля детей были эффективны.

FORMATION OF EMOTIONAL STABILITY AND SELF- CONTROL IN TRACK AND ATHLETEES OF JUNIOR SCHOOL AGE

Myasnikova Daria Dmitrievna,

Trainer-Teacher, Perm National Research Polytechnic University; Russia, Perm

Keywords: emotional stability, self-control, primary schoolchildren, athletics, psycho-emotional development, formation of emotional stability.

Abstract. The article reveals the importance of the formation of emotional stability and self-control in primary school age. Numerous studies have noted

an increase in the number of children with disorders of psychoemotional development.

A program has been developed and experimentally tested that promotes the formation of emotional stability and self-control in children involved in athletics.

It was revealed that the use of the program developed by us increased the indicators of emotional stability and self-control in children of primary school age involved in athletics. We can conclude that purposeful, systematic work, compliance with the conditions we identified on the ascertaining stage for the formation of emotional stability and self-control of children were

Актуальность. Проблема формирования эмоциональной устойчивости и самоконтроля у детей младшего возраста является весьма актуальной в данный момент, это связано с тем, что современный мир предъявляет повышенные требования к психологической и эмоциональной составляющей подрастающего поколения. На фоне этого возрастает число детей с нарушениями психоэмоционального развития. В современных реалиях, на данный момент, недостаточно иметь определенный объем знаний, навыков, обладать развитыми способностями, появляется острая необходимость в формировании таких личностных качеств как самостоятельность, самоорганизованность, самодисциплинированность и другие качества, которые помогают стать конкурентноспособной, целеустремленной, уравновешенной личностью.

Многочисленные исследования РАО определили, что примерно 20% детей младшего школьного возраста являются эмоционально неустойчивыми. Гармоничный уровень эмоциональной устойчивости и самоконтроля способствует положительному результату взаимодействия ребенка со сверстниками и взрослыми, а также качественному усвоению знаний, формированию умений и навыков, и в целом, успешному функционированию любой деятельности.

В исследованиях Л. С. Выготского, А. В. Запорожеца и С. Л. Рубинштейна, подчеркивается значительное влияние эмоций на развитие личности ребенка. Наиболее эффективное формирование эмоциональной устойчивости и самоконтроля происходит в младшем школьном возрасте, данный факт связан с активным формированием способности к рефлексии и внутреннего плана действий, а также общей произвольности психических процессов. На протяжении всего периода ребенок учится управлять своим поведением, произвольной становится организация его деятельности.

Общая картина развития ребенка невозможна без изучения всей детской деятельности, в которую он включается. В этом плане необходимо обращение к возможностям двигательной деятельности, которая за-

нимает немаловажное место в системе активности младшего школьника. В наших условиях актуальной является значимость спортивной деятельности, помогающей ребенку включиться в социальную структуру отношений, в способности конкурировать и быть дееспособным при самоорганизации в практической и общественной жизни.

Немалая часть научных исследований посвящена проблемам физкультурно-оздоровительной работы с детьми, особенностям организации и методики физического воспитания, повышению физической подготовки детей младшего школьного возраста и др., оставляя недостаточно изученным вопрос развития эмоциональной устойчивости и самоконтроля младшего школьника в процессе двигательной деятельности.

В связи с этим, **целью** нашего исследования становится теоретическое обоснование, разработка и экспериментальная проверка программы, способствующей формированию эмоциональной устойчивости и самоконтроля у детей младшего школьного возраста в процессе занятий легкой атлетикой.

Результаты исследования и их обсуждение. Настоящее исследование было проведено на базе СДЮСШОР г. Перми. В исследовании приняли участие дети младшего школьного возраста (10-11 лет) занимающиеся легкой атлетикой. Общее количество исследуемых составило 20 детей.

В работе были использованы стандартные методы исследования: анализ литературы, педагогическое тестирование и эксперимент, методы математической статистики. Рассмотрим подробней методы педагогическое тестирование и педагогический эксперимент.

Педагогическое тестирование проводилось с целью выявления и изменения уровня сформированности эмоциональной устойчивости и самоконтроля у младших школьников, занимающихся спортивной аэробикой. Тестирование проводилось в начале и в конце эксперимента.

При проведении психологических исследований были использованы следующие методики: методика диагностики рефлексивности по А. В. Карпову; методика «Эмоциональная идентификация» Е. И. Изотовой; методика оценки уровня волевого самоконтроля (ВСК) по Г. Зверкову, Е. В. Эйдман; методика «Определение эмоциональности устойчивости» (В. В. Суворова); методика изучения эмоциональной напряжённости.

На основе анализа научно-методической литературы, а также результатов практики и констатирующего эксперимента, который был направлен на изучение уровня сформированности эмоциональной устойчивости и самоконтроля младших школьников, занимающихся легкой атлетикой, нами была составлена специальная программа.

Содержание программы ориентировано на развитие эмоциональной устойчивости и самоконтроля. Программа предусматривает проведение разнообразных тренировочных занятий в формате беседы, упражнений и тренингов. Цель программы: сформировать навыки эмоциональной устойчивости и самоконтроля у детей младшего школьного возраста, занимающихся легкой атлетикой.

Программа построена на следующих принципах (рисунок 1):

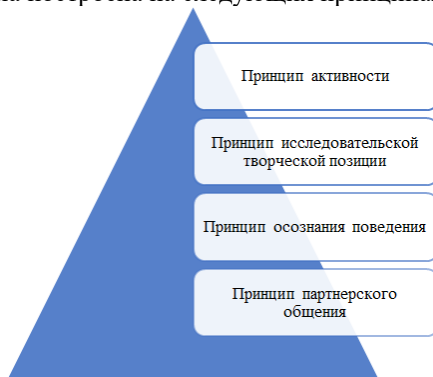


Рис. 1. Принципы программы формирования эмоциональной устойчивости и самоконтроля

Основными задачами программы является: мотивация и формирование позитивного отношения к новой деятельности; формирование системы представлений у детей; формирование умений, в нашем случае — формирование эмоциональной устойчивости и навыка самоконтроля.

Основа занятий состоит из программы формирования эмоционально-волевой регуляции у обучающихся начальной школы Н. П. Слободяник — «Шаг навстречу» (2004). В основную часть занятия включены сказки как источник представлений о конструктивных способах выражения эмоций и соответствующие им упражнения из программы Н. П. Слободяник «Я учусь владеть собой» (2002). В заключительной части занятия использовались методы саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения, предложенные в пособии Н. Л. Кряжевой «Развитие эмоционального мира детей» (1996), упражнения из книги Ю. В. Саенко «Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями» (2010), приемы психогимнастики, представленные в методических материалах Е. А. Алябьевой «Психогимнастика в начальной школе» (2003), упражнения из книги М. И. Чистяковой — «Психогимнастика» (1990).

Программа была включена в тренировочный процесс спортсменов младшего школьного возраста, специализирующихся в легкой атлетике. Продолжительность использования программы — 1 месяц. Занятия по данному направлению проводились 1 раз в неделю (не тренировочный день). Продолжительность занятия 40-60 минут. Всего в рамках данного исследования было проведено пять занятий. Форма проведения — групповая. Структура занятий не отличалась от структуры спортивной тренировки и имела три части: подготовительную, вводную и заключительную.

Тематическое планирование программы представлено в таблице 1.

Таблица 1

Тематическое планирование программы

№ занятия	Тема	Кол-во часов
1	Самоконтроль в жизни спортсмена	1
2	Что влияет на наши эмоции?	1
3	Как управлять эмоциями?	1
4	Я контролирую себя	1
5	Итоговое занятие. Обучение навыком релаксации.	1

Каждое из занятий состоит из ряда психологических упражнений, игр и бесед. Итоговое занятие способствует овладению навыками релаксации. После прохождения данного курса дети смогут применять полученные знания на практике.

Сравнительный анализ результатов, полученных в ходе эксперимента представлен в таблице 2.

Таблица 2

Сравнительный анализ результатов исследования

№	Тест	Констатирующий этап	Контрольный этап	Т-эмп	p
1	Диагностика рефлексивности по Карпову	98,5±24,8	134,05±25,9	7,1	<0,05
2	Эмоциональная идентификация по Изотовой	11,55±3,7	18,1±3	13,4	<0,05
3	ВСК по Зверкову:				
	Шкала «Настойчивость»	5,2±1,5	11,1±2,02	14,4	<0,05
	Шкала «Самообладание»	2,5±1,14	8,9±2,3	13,2	<0,05
	Шкала «Воля»	7,3±2,3	13,5±2,9	8,2	<0,05
4	Эмоциональная устойчивость Суворов	6,45±2,4	11,3±2,5	10,3	<0,05

Таким образом, после проведенного нами эксперимента, у юных спортсменов повысился уровень рефлексивности. До начала эксперимента средний групповой уровень рефлексивности был низким, после — на среднем уровне. Показатели увеличились на уровне статистической значимости. На этапе контрольной диагностики было выявлено, что высокий уровень рефлексивности увеличился на 40% и составил 45%, средний уровень увеличился на 10% и составил 30%, низкий уровень уменьшился на 50% и составил 25%.

Показатели умения идентифицировать и интерпретировать эмоциональные состояния увеличились во всех трех шкалах на статистически значимом уровне. Высокий уровень идентификации увеличился на 60% и составил 65%, средний уровень уменьшился на 10% и составил 25%, низкий уровень уменьшился на 50% и составил 10%.

Увеличился показатель субшкалы «настойчивость», «самообладание» и «воля». Можно сделать вывод, что дети научились рефлексировать собственные мотивы, контролировать эмоции и собственные поступки, стали спокойными и уверенными в себе. Различия находятся на уровне статистической значимости. На 40% увеличилось число детей с высоким уровнем субшкалы «настойчивость», на 5% увеличилось число детей со средним уровнем и на 55% снизилось число детей с низким уровнем «настойчивости». На 20% увеличилось число детей с высоким уровнем самообладания, на 70% — число детей со средним уровнем, на 10% снизилось число детей с низким уровнем самообладания. На 35% увеличилось число детей с высоким уровнем показателя «воли», на 20% число детей со средним уровнем и на 45% уменьшилось число с низким показателем.

Результаты таблицы говорят об увеличении эмоциональной устойчивости детей в конце эксперимента. Различия находятся на статистически значимом уровне. Число детей с высокой эмоциональной устойчивостью возросло на 55%, число детей со средней эмоциональной устойчивостью снизилось на 10% и число детей с низкой эмоциональной устойчивостью снизилось на 35%. Высокий уровень напряженности у детей снизился на 20%, средний уровень на 10%, низкий уровень напряженности увеличился на 30%. Результаты данной методики имеют различие на уровне статистической значимости.

Таким образом, анализируя результаты эксперимента можно говорить о положительной динамике эмоциональной устойчивости и самоконтроля у детей младшего школьного возраста, занимающихся легкой атлетикой, и можно сделать вывод: что целенаправленная, систематическая работа, соблюдение выделенных нами на констатирующем условии по формированию эмоциональной устойчивости и самоконтроля детей были эффективны.

Список литературы

1. Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. — М. : АСТ, 1996. — 340 с.
2. Дяченко, М. И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости / М. И. Дяченко, В. А. Пономаренко // Вопросы психологии. — 1990. — №1. — С. 106–112.
3. Зильберман, П. Б. Эмоциональная устойчивость оператора / П. Б. Зильберман, Под ред. Е. А. Милеряна. — Москва :Наука, 1974. — 157 с.
4. Креативная педагогика. Методология, теория, практика / под ред. В. В. Попова, Ю. Г. Круглова. — Москва: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2012. — 323 с.
5. Полякова, Л. О. Динамика психологического статуса спортсменов легкоатлетов в процессе занятий легкой атлетикой / Л. О. Полякова, В. Н. Полякова, Т. П. Савиных // Мир науки. Педагогика и психология. — 2018. — №6. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/139PSMN618.pdf>. (дата обращения: 16.01.2023).
6. Чебыкин, А. Я. Исследование эмоциональной устойчивости и психологические средства ее формирования у спортсменов / А. Я. Чебыкин, Л. М. Абонин // Психологический журнал. — 1984. — Т. 5. — №4. — С. 83-88.
7. Черникова, О. А. Исследование эмоциональной устойчивости в условиях напряженной деятельности / О. А. Черникова // Тезисы сообщений на 18 Международном психологическом конгрессе. — Москва: 1966. — Т. 11. — С. 507.

АНАЛИЗ СФОРМИРОВАННОСТИ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О РАЦИОНАЛЬНОМ ПИТАНИИ У СТУДЕНТОВ

Неволина Алина Юрьевна,

студентка, Пензенский государственный университет; 440026, г.Пенза, ул. Красная, д. 40; roman@mail.ru

Соболева Ксения Денисовна,

студентка, Пензенский государственный университет; 440026, г.Пенза, ул. Красная, д. 40

Наумов Роман Валерьевич,

SPIN-код: 2049-0254, старший преподаватель, кафедра «Теоретические основы физической культуры и спорта», Пензенский государственный университет; 440026, г. Пенза, ул. Красная, д. 40

Ключевые слова: здоровый образ жизни, факторы здорового образа жизни, рациональное питание, режим питания, рацион питания, питание студентов, студенты, здоровье студентов.

Аннотация. В статье рассматриваются особенности сформированности представлений студентов о рациональном питании. Результаты исследования показывают, что у многих студентов сформировано неправильное представление о рациональном питании и особенностях режима питания, а также присутствует тенденция к преобладанию нездоровой пищи в рационе.

Выявлено, что многие студенты педагогических специальностей имеют представление о рациональном питании, но не придерживаются режима питания. Некоторые из них не считают нужным соблюдать режим питания и правильный рацион. По результатам исследования была проведена профилактическая беседа со студентами разных групп о необходимости соблюдения режима питания в форме мозгового штурма.

ANALYSIS OF STUDENTS' CONCEPTIONS FORMATION ABOUT RATIONAL NUTRITION

Nevolina Alina Yurievna,

Student, Penza State University; Russia, Penza

Soboleva Ksenia Denisovna,

Student, Penza State University; Russia, Penza

Naumov Roman Valerievich,

Senior Lecturer, Department of Theoretical Foundations of Physical Culture and Sports, Penza State University; Russia, Penza

Keywords: healthy lifestyle, healthy lifestyle factors, rational nutrition, diet, diet, student nutrition, students, student health.

Abstract. The article discusses the features of the formation of students' ideas about rational nutrition. The results of the study show that many students have a misconception about rational nutrition and dietary patterns, and there is also a tendency for unhealthy foods to predominate in the diet.

It was revealed that many students of pedagogical specialties have an idea about rational nutrition, but do not adhere to the diet. Some of them do not consider it necessary to observe a diet and proper diet. Based on the results of the study, a preventive conversation was held with students from different groups about the need to comply with the diet in the form of a brainstorming session.

В последнее время в нашей стране все больше внимания уделяется пропаганде здорового образа жизни (ЗОЖ). Появляются статьи о его пользе и стратегиях его достижения, проводятся конкурсы социальной рекламы по борьбе с вредными привычками, открываются спортивные комплексы, тренажерные залы, фитнес-центры. При этом многие исследователи (Р. А. Березовская, О. С. Васильева, С. И. Жданов, И. С. Краснов, Т. А. Некрасова, С. Ю. Старовойтова и др.) указывают, что у современной молодежи отношение к здоровому образу жизни больше «теоретическое», чем «прикладное», т. е. они знают о пользе здорового образа жизни, но далеко не всегда следуют ему [7, с. 40].

Некоторые студенты даже не осознают, что именно включает в себя здоровый образ жизни. Многие убеждены, что ЗОЖ подразумевает только отсутствие вредных привычек. Однако, он, в первую очередь, определяется целой группой факторов: рациональным питанием, соблюдением режима дня, обеспечением физической активности, личной гигиены, закаливания, правильного распределения труда и отдыха, а также поддержанием в норме психоэмоционального состояния. Каждая составляющая вносит свой весомый вклад не только в поддержание здорового образа жизни, но и влияет на состояние организма человека, особенно растущего и формирующегося организма [6, с. 451].

Одним из важнейших факторов, определяющих здоровье населения, является питание. Рациональное питание — это питание, которое способствует нормальному развитию организма, эффективному и оптимальному протеканию процессов пищеварения [1, с. 254]. Правильное питание обеспечивает нормальный рост и развитие детей, способствует профилактике заболеваний, продлению жизни людей, повышению рабо-

тоспособности и создает условия для адекватной адаптации к окружающей среде. Актуальность исследования рационального питания среди студентов связана с тем, что в юношеском и зрелом возрасте на организм влияют умственные и физические нагрузки, требующие затрат большого количества энергии. Ни для кого не является секретом, что ее недостаток восполняется как раз-таки приемом «правильной» пищи [2, с. 42].

Целью нашего эмпирического исследования было выявление сформированности представлений о рациональном питании среди студентов педагогических специальностей. Интерес исследования именно среди студентов, обучающихся на педагогических специальностях, обосновывается тем, что многие из них в дальнейшем будут работать с детьми и могут формировать у них основы представлений о ЗОЖ. Поэтому они должны иметь правильные представления о составляющих ЗОЖ, в частности, о рациональном питании, чтобы замотивировать школьников в правильном направлении.

В рамках исследования был организован опрос на базе ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет» среди студентов педагогических специальностей. В опросе принимало участие 340 респондентов в возрасте от 17 до 22 лет. Анкета включала 14 вопросов, а сам опрос проводился при помощи программы Google Forms.

Вопросы анкеты и результаты исследования отражены в таблице 1.

Таблица 1

Анкета и результаты опроса относительно сформированности у студентов представлений о рациональном питании

№ п/п	Формулировка вопроса	Варианты ответов и результаты, в %
1	Пол	Мужской — 56 %; Женский — 44 %
2	Возраст	17-18 лет — 38 %; 19-20 лет — 48 %; 21-22 года — 14 %
3	Где находится Ваше основное место проживания?	В городе — 72 %; В сельской местности — 28 %
4	Знаете ли Вы, что такое рациональное питание?	Да — 88 % Нет — 12 %
5	Что такое «правильное и полезное питание» в Вашем понимании?	Регулярное сбалансированное питание только качественными и натуральными продуктами — 58 % Преимущественно питание качественными и натуральными продуктами, с употреблением жирных и сладких продуктов — 46 %

№ п/п	Формулировка вопроса	Варианты ответов и результаты, в %
		Частое употребление жирных и сладких продуктов — 6 %
6	Какое количество раз в день вы питаетесь?	1 раз — 8 % 2 раза — 26 % 3 раза — 46 % 4 раза — 18 % Более 4 раз — 12 %
7	Как Вы считаете, Вы соблюдаете режим питания?	Да — 30 % Хочу, но не всегда получается — 56 % Не вижу в этом смысла — 14 %
8	Завтракаете ли Вы	Да — 54 % Нет — 14 % Не всегда успеваю — 32 %
9	Насколько часто Вы употребляете сладости?	В небольших количествах — 64 % Крайне редко — 18 % Сладости заменяют полноценный прием пищи — 18 %
10	Ни для кого не секрет, что в день нужно употреблять 1,5 л воды в день. Употребляете ли Вы такое количество воды?	Да — 56 % Нет — 44 %
11	Имеются ли в вашем рационе свежие фрукты и овощи?	Да, употребляю каждый день — 36 % Употребляю несколько раз в неделю — 42 % Имеется, но очень мало — 22 %
12	Стараетесь ли вы включать в рацион разнообразную пищу (фрукты, овощи, мясо, крупы и т. д.)?	Да, мой рацион разнообразен — 28 % Стараюсь, но не всегда — 56 % Моя пища в основном однообразна — 16 %
13	Учитываете ли Вы количество белков, жиров и углеводов в пище?	Да — 10 % Редко — 32 % Не вижу необходимости — 58 %
14	Часто ли вы употребляете фастфуд?	Каждый день — 8 % Редко — 70 % Практически не употребляю — 22 %

Результаты нашего исследования показывают, что среди опрошенных преобладают студенты мужского пола (56 %). Основная масса из них (48 %) имеет возраст 19-20 лет. Городских жителей среди опрошенных было 72 %, сельских — 28 %.

В любом случае, студенты всех возрастных групп имеют первичные знания о рациональном питании, формируемые еще в школе и на первом курсе в рамках изучения дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена». Эти данные подтверждают 88 % респондентов. Од-

нако 12 % говорят об отсутствии представлений о рациональном питании, а, скорее всего, о точном определении этого термина.

Несмотря на то, что практически все студенты имеют представление о рациональном питании, многие (46 %) убеждены, что в рацион должны быть включены жирные и сладкие продукты. Действительно, в пище должно быть определенное количество белков, жиров и углеводов, но жиры и сладости должны быть безвредными для организма (сухофрукты, мед, фрукты, горький шоколад, мало оливковое, красная рыба, молочные продукты и т. д.). А многие под сладостями понимают конкретно сладкие печенье, торты, пирожные, молочный шоколад, а по жирным — жареные продукты, жирное мясо и т. д. 58 % правильно определили полезное питание, указав что оно должно быть рациональным и сбалансированным. Только 6 % респондентов указали, что в пище должны быть жирные и сладкие продукты.

Кроме того, многие (46 %) ошибочно считают, что питаться нужно три раза в день. К такому режиму многие привыкли с детства (завтрак, обед и ужин). Да, основных приемов пищи должно быть 3, но они должны состоять из небольших порций. Кроме того, между ними должно быть 1 или 2 перекуса (например, фрукты, чай с сыром, яйцо, кефир и т. д.). Только 30 % респондентов указали, что рацион должен включать 4 (18 %) или больше (12 %) приемов пищи.

Из опрошенных только 30 % соблюдают режим питания, а у 56 % не всегда получается его соблюдать. Более того, 14 % респондентов в этом не видят смысла. Следовательно, многие студенты даже и не стремятся соблюдать режим питания и эта цифра приблизительно равно проценту человек, не знающих о рациональном питании. Также 14 % студентов не завтракают, что говорит об отсутствии у них режима питания. Но 54 % завтракает, что является большим плюсом, так как завтрак является важнейшим приемом пищи.

Далее вопросы касались самого состава рациона студентов. В ходе этого исследования мы выяснили, что 18 % респондентов заменяют сладостями полноценный прием пищи. 56 % студентов все-таки выпивает в день необходимые 1,5 л воды. Только 22 % употребляет в пищу мало овощей и фруктов и 16 % употребляют однообразную пищу.

Далее было установлено, что большая часть студентов (58 %) не учитывает количество белков, жиров и углеводов в пище. Это можно считать большой проблемой, так как большое количество сладостей и жиров в пище может привести к развитию серьезных болезней, самыми страшными из которых можно считать ожирение, холецистит, сахарный диабет, инфаркт миокарда, стенокардия и т. д. Кроме того, практически не употребляет фастфуд (т. е. все равно употребляет, но очень редко), только 22 % студентов. Оставшиеся студенты в той или иной мере пита-

ются «быстрой пищей», которая как раз-таки и содержит большое количество жиров и углеводов.

Таким образом несмотря на то, что многие студенты педагогических специальностей, хоть и имеют представление о рациональном питании, не придерживаются режима питания. Некоторые даже не считают нужным соблюдать режим и питаться правильной пищей. По результатам исследования была проведена беседа со студентами разных групп о необходимости соблюдения режима питания в форме мозгового штурма. Была видна заинтересованность студентов и многие высказались, что необходимо действительно соблюдать режим питания. Кроме того, по окончании беседы раздавались буклеты, в которых содержится информация о правильном режиме питания, примерном составе ежедневного рациона и возможных последствиях для организма несоблюдения режима питания.

Список литературы

1. Архангельский, В. И. Гигиена. Compendium: учебное пособие / В. И. Архангельский, П. И. Мельниченко. — Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2012. — 392 с.
2. Демидова, И. Ф. Изучение представлений молодежи о здоровом образе жизни / И. Ф. Демидова // Новая наука: стратегии и векторы развития. — 2016. — № 118 (3). — С. 65-67. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27424336> (дата обращения: 14.03.2023).
3. Дрожжина Н. А. Особенности пищевого поведения студентов Российского университета дружбы народов / Н. А. Дрожжина, Л. В. Максименко, Д. И. Кича. — Вопросы питания. — 2012. — № 1 (81). — С. 57-62.
4. Зиновьев, Н. А. Формирование здорового образа жизни студентов технического вуза на занятиях физической культурой / Н. А. Зиновьев, М. В. Курпеев // XX Юбилейные Царскосельские чтения : материалы международной научной конференции. — Санкт-Петербург, 2016. — С. 291-295.
5. Илькевич, К. Б. Оценка знаний студентов направления подготовки "Педагогическое образование" о компонентах рационального питания / К. Б. Илькевич, Т. Г. Илькевич, М. В. Лазарева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2021. — №9 (199). — С. 106–111. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-znaniy-studentov-napravleniya-podgotovki-pedagogicheskoe-obrazovanie-o-komponentah-ratsionalnogo-pitaniya> (дата обращения: 14.03.2023).
6. Наумова, Е. В. Здоровый образ жизни как стратегия здоровьесбережения / Е. В. Наумова, Р. В. Наумов // Материалы Международной научно-практической конференции им. Д. И. Менделеева: Сборник статей Международной научно-практической конференции им. Д. И. Менделеева. — Тюмень: Тюменский индустриальный университет, 2023. — С. 451-453.
7. Неклиенко, А. А. Формирование здорового образа жизни / А. А. Неклиенко, Е. И. Коробейникова // Автономия личности. — 2020. — № 3 (23). — С. 39–44. — URL: [https://avtonomialichnosti.ru/ALV_3\(23\)2020.pdf](https://avtonomialichnosti.ru/ALV_3(23)2020.pdf) (дата обращения: 14.03.2023).

МОТИВИРОВАНИЕ ДЕТЕЙ К УЧАСТИЮ В ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ НА ПРИМЕРЕ ФЕСТИВАЛЯ СИЛОВЫХ ЕДИНОБОРСТВ «БОГАТЫРСКАЯ ЗАСТАВА»

Неустроева Яна Олеговна,

студентка, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина; 620002, г. Екатеринбург, ул. Мира, д. 19; yananeu@gmail.com

Голубева Татьяна Брониславовна,

SPIN-код: 7918-5489, кандидат технических наук, доцент, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина; 620002, г. Екатеринбург, ул. Мира, д. 19

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, здоровый образ жизни, мотивационная сфера, занятия физической культурой, физическая активность, физкультурно-массовые мероприятия, спортивные фестивали, силовые единоборства, спортивные мероприятия.

Аннотация. На базе материалов о фестивале «Богатырская застава» и интервью экспертов рассмотрена информация о мероприятии. Выявлены факторы мотивации детей к участию: коммуникативные аспекты, ситуация успеха, педагогический пример, психологически комфортная обстановка.

Организаторам физкультурных мероприятий нужно учитывать перечисленные стимулы, чтобы привлечь как можно больше участников, что в дальнейшем увеличит количество занимающихся детей в спортивных секциях.

Занятия детей в спортивных секция позволит им выйти из «онлайн-жизни» в реальную; и сохранить и укрепить физическое, психическое и нравственное здоровье.

MOTIVATION OF CHILDREN TO PARTICIPATE IN MASS SPORTS EVENTS ON THE EXAMPLE OF THE FESTIVAL OF STRENGTH MARTIAL ARTS “BOGATYRSKAYA ZASTAVA”

Neustroeva Yana Olegovna,

Student, Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin; Russia, Ekaterinburg

Golubeva Tatiana Bronislavovna,

Candidate of Technical Sciences, Associate Professor, Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin; Russia, Ekaterinburg

Keywords: physical culture, physical education, healthy lifestyle, motivational sphere, physical education classes, physical activity, physical education and mass events, sports festivals, strength martial arts, sporting events.

Abstract. On the basis of materials about the festival “Bogatyrskaya Zastava” and interviews of experts, information about the event is considered. The factors motivating children to participate are identified: communicative aspects, the situation of success, a pedagogical example, a psychologically comfortable environment.

The organizers of physical culture events need to take into account the above incentives in order to attract as many participants as possible, which will further increase the number of children involved in sports sections.

Classes for children in the sports section will allow them to get out of “online life” into real life; and to preserve and strengthen physical, mental and moral health.

Согласно Федеральному закону Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», физкультурные мероприятия — это организованные занятия граждан физической культурой. Таким образом, в физкультурных мероприятиях участвуют граждане любого возраста, социального статуса, уровня подготовки, физических способностей и пр.

Известно, что очень важно проводить физкультурные мероприятия среди детей, привлекать их к ним, так как такие мероприятия способствуют увеличению физической активности, что приведет к улучшению здоровья подрастающего поколения. Также важным является то, что в ходе физкультурных мероприятий реализуется пропаганда ценностей коллективизма и патриотизма детям всех возрастов, а, как свидетельствует опыт, чем раньше это начать проводить, тем больше будет эффект. При этом для организаторов физкультурных мероприятий важно понять, как мотивировать детей дошкольного и школьного возрастов участвовать в них.

Обращаясь к данным исследователей из области психологии и педагогики, термин «мотивация» можно описать как побуждение к действию. То есть это процесс, управляющий поведением человека, определяющий его направленность на достижение определенных целей [3, 7]. Это тот фактор, который заставляет человека что-то делать, достигать поставленных целей, в том числе и спортивных.

Известно, что мотивация может быть внутренней, т. е. исходящей от самого человека (следует отметить, что для этого внутренняя мо-

тивация уже должна быть у него сформирована) и внешней, т. е. стимулируемой извне (страх наказания, желание поощрения морального и/или материального). Особенность детей дошкольного и младшего школьного возраста: чаще всего внутренняя мотивация к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях еще не сформирована, а родителям и педагогам нужно мотивировать детей, опираясь на внешние положительные стимулы. При этом внешние отрицательные стимулы (страх наказания, страх огорчить требовательных родителей) должны принципиально отмениться, так как их применение в будущем навредит формированию устойчивой внутренней мотивации детей к занятиям физической культурой и спортом.

Объектом нашего исследования являлось проведение физкультурного мероприятия «Фестиваль силовых единоборств «Богатырская застава» (далее по тексту «Фестиваль»).

В Фестивале принимают участие учащиеся дошкольных образовательных учреждений, обучающиеся общеобразовательных учреждений с первого по одиннадцатые классы, спортсмены-инвалиды, взрослые любители. Фестиваль проводится среди участников всех возрастов, различного уровня физической подготовки. Все участники могут попробовать и проявить себя во всех видах спорта, которые представлены в программе Фестиваля. Такие физкультурные мероприятия дают участникам положительные эмоции, возможность найти новых друзей по интересам, получить соревновательный опыт. Фестиваль проводится по следующим видам спорта — перетягивание каната, армрестлинг, мас-рестлинг, гиревой спорт и силовые состязания (жим, армлифтинг и пр). Фестиваль становится уже традиционным, в 2022 году Фестиваль был проведен в пятый раз, в мае 2023 года по плану проведение шестого Фестиваля.

Задачи проведения Фестиваля: повышение уровня физической подготовленности занимающихся силовыми видами спорта; популяризация различных силовых видов спорта; укрепление дружеских и спортивных связей между спортсменами различных видов спорта; проведение мастер-классов для детей и подростков [5].

Мы считаем важным проведение данного Фестиваля для пропаганды ЗОЖ и популяризации силовых единоборств среди обучающихся дошкольных учреждений, школьников и взрослых всех возрастов и физической подготовки. Фестиваль создан для того, чтобы в нем могли принять участие все желающие, подтвердившие свое состояние здоровья. Все это способно увеличить количество занимающихся в спортивных секциях, повысить уровень осведомленности граждан о спортивных секциях и видах спорта, которые в них преподаются, куда можно отдать заниматься ребенка или заниматься самому.

В декабре 2022 года нами было проведено интервью с экспертами, которые занимаются организацией и проведением Фестиваля:

- президент РОО «Федерация армрестлинга Свердловской области» Жилинский Юрий Владиславович;
- секретарь РОО «Федерация армрестлинга Свердловской области» Бывальцева Анастасия Владимировна;
- начальник отдела Государственного автономного учреждения Свердловской области "Центр по организации и проведению физкультурных и спортивных мероприятий" (далее — ГАУ СО «ЦСМ») Лебедев Александр Сергеевич;
- специалист ГАУ СО «ЦСМ» Хван Ксения Олеговна.

Представители РОО «Федерация армрестлинга Свердловской области» занимаются непосредственной подготовкой и проведением Фестиваля, ведут все работы начиная с включения Фестиваля в календарный план и заканчивая отчетами о проведении. У этих людей колоссальный опыт в проведении физкультурных мероприятий и спортивных соревнований различного уровня. Представители ГАУ СО «ЦСМ» занимаются курирующей работой, ведут общее руководство. Их мнение нам важно как мнение экспертов из государственной организации, которая занимается общим руководством и смотрит на проведение физкультурных мероприятий и спортивных соревнований с другой стороны.

Представители РОО «Федерация армрестлинга Свердловской области» Жилинский Ю. В. и Бывальцева А. В. в своем понимании целей проведения физкультурных мероприятий склоняются к развитию у детей соревновательного духа с получением соответствующего опыта и умения работать в команде. Проводить такие мероприятия нужно чтобы «вытащить детей из Интернета», сделать их здоровее и физически активнее и развитее, дисциплинированнее. По их мнению, необходима массовость, чем больше участников, тем больше в перспективе посетителей спортивных секций. И дети, и взрослые участники, и родители, которые привели своих детей на соревнования или только планируют, хотят получить положительные эмоции как от тренировочного процесса, так и от соревновательного. В этом процессе важна коммуникация, общение со сверстками, с людьми с одними интересами. Это способствует сплочению и является стимулом ходить на тренировки и участвовать в соревнованиях.

Представители ГАУ СО «ЦСМ» в своих ответах были схожи во мнении, что, в первую очередь, важно из ребенка сформировать гармонично развитую личность. Такой ребенок будет физически активен и развит, у него будет развит здоровый дух соперничества. Необходимо прививать традиционные для нашего государства ценности, в том числе патриотизм, пропагандировать здоровый образ жизни. Проведение физкультурных мероприятий, таких как рассматриваемый Фестиваль, способ-

ствуется реализации этих целей. Лебедев А. С. и Хван К. С. основной акцент сделали именно на коммуникации, развитии физических навыков, пропаганде ЗОЖ и патриотическом воспитании. Родителей, по их мнению, можно привлечь показав результат — какие навыки и черты характера может получить их ребенок, обозначив важность занятия физической культурой.

На основании анализа литературных данных и интервью с экспертами, мы определили факторы внешней мотивации детей дошкольного и школьного возрастов к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях, в частности, в Фестивале.

Во-первых, для детей очень важны коммуникационные аспекты событий, им необходимы коммуникации со своими сверстниками, в группе они, как правило, с удовольствием обучаются, осваивают новые знания, приобретают умения и навыки, впитывают ценности. Поэтому привлечь детей к участию в физкультурных и спортивных событиях можно, используя тягу детей к общению в создаваемой педагогом по физической культуре группе на базе детского учреждения. При этом может быть создана спортивная команда, в которой будут регулярно проводиться тренировки. Занятия сначала должны организовываться с использованием игрового формата, при этом игровая деятельность должна быть разнообразной и интересной для детей. Занимаясь в команде, дети смотрят на сверстников, общаются, подражают друг другу и, таким образом, им постепенно становится интересно участвовать в физкультурных и спортивных мероприятиях с другими детьми. Кстати, в виду большой значимости коммуникационных аспектов организаторам детских спортивных мероприятий желательно подготовить для детей хотя бы небольшую культурную программу с возможностью неформального общения (небольшую экскурсию, викторину, встречу с ветераном спорта и т. п.).

Во-вторых, для детей, особенно дошкольного и младшего школьного возрастов, значим педагогический пример взрослых (родителей, воспитателей или тренеров). Поэтому родителям/педагогам важно самим следовать принципам ЗОЖ, заниматься физической активностью, быть патриотами и социально ответственными гражданами своей страны.

В-третьих, именно родители обеспечивают условия для первичной социализации своих детей, в ходе которой у них открывается возможность для прививания подрастающим членам семьи интереса к спортивным и физкультурным мероприятиям как потенциальным участникам. При этом можно ходить с детьми на спортивные соревнования как зрителям, смотреть состязания по телевизору или в сети Интернет, обсуждать спортивные события и интересные факты из мира спорта. Главное, чтобы совместные просмотры и общение на спортивную тему были в увлекательной форме и находили позитивный эмоциональный отклик у детей.

В-четвертых, тренеру нужно стремиться создать комфортную (в первую очередь, в психологическом аспекте, но важно обращать внимание и на физический комфорт (эргономичные одежда, обувь, инвентарь и оборудование, система климат-контроля в помещении, сведение к минимуму риска травм и заражений инфекциями), и на информационный комфорт, проявляющийся в своевременном оповещении о предстоящих событиях занимающихся детей и их родителей) атмосферу при проведении тренировок, а организаторам — при проведении соревнований и мероприятий. Дискомфортная же атмосфера на занятиях вызывает у детей нежелание заниматься спортом не только в текущий момент, но и в будущем.

В-пятых, следующий фактор, способствующий мотивации — это приобретение новых знаний, умений и навыков. В ходе тренировочного процесса и участия в соревнованиях, дети могут получить первые спортивные достижения в виде призовых мест и спортивных разрядов. Они выходят, по их ощущениям, на "новый уровень". Таким образом, у них появляются предпосылки к возникновению ситуации успеха, которая формирует внутреннюю мотивацию дальнейшего развития в спортивном направлении.

В-шестых, для некоторых детей, особенно более старшего возраста, стимулом для формирования внутренней мотивации к занятиям физической активностью может послужить тот очевидный факт, что занятия физической культурой полезны для улучшения внешнего вида и поддержания здоровья/физической формы. Этот стимул можно активно применять для подростков, более осознанно относящихся к своему внешнему виду и здоровью.

В-седьмых, детям важно получить поощрения за то, чем он занимается и за результаты этой деятельности. Иногда, родители могут стимулировать ребенка за тренировки некоторыми подарками, хорошо, если они будут со спортивной тематикой, к примеру, покупка новой экипировки и инвентаря, совместный выход на спортивное зрелище. Также можно поощрить ребенка походом в кино, парк развлечений, зоопарк, театр и пр., совместный культурный досуг способен дополнительно сблизить детей и родителей, показать детям, что родители гордятся их спортивными достижениями.

В-восьмых, отдельно от нематериальных факторов мотивации, необходимо сказать про материальные. Замечено, что детям как участникам соревнований интересно получать наградную атрибутику за занятое призовое место (кубок, медаль, диплом) и сувенирную продукцию за участие или призовое место. Большую ценность для детей имеет та продукция, на которой размещены логотипы, символы и название мероприя-

тия, дата и место его проведения. Некоторые участники физкультурных мероприятий коллекционируют такие подарки.

Организаторам физкультурных мероприятий нужно учитывать перечисленные стимулы, чтобы привлечь как можно больше участников, что в перспективе увеличит и количество занимающихся в спортивных секциях.

Заниматься же в спортивных секциях современным детям, в частности, необходимо чтобы выйти из «онлайн-жизни» в реальную. Это будет способствовать улучшению их физического, психического и нравственного здоровья.

Список литературы

1. Глухарева, М. Р. Особенности раннего физического развития детей / М. Р. Глухарева, Н. Р. Сентизова, С. А. Владимиров // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2022. -№2 (204). — С. 90 — 94. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-rannego-fizicheskogo-razvitiya-detey> (дата обращения 08.01.2023).
2. Морозов, А. М. Применение элементов спортивной борьбы в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста / А. М. Морозов, Ю. А. Бахарев, Н. Н. Устюхова, М. А. Беляева и др. // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2021. — №10 (200) . — С. 236 — 241. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-elementov-sportivnoy-borby-v-fizicheskom-vospitanii-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta> (дата обращения 08.01.2023).
3. Патрахина, Т. Н. Сущность и содержание понятия «мотивация» в системе управления / Т. Н. Патрахина, К. П. Романчук. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 7 (87). — С. 461-464. — URL: <https://moluch.ru/archive/87/16631/> (дата обращения 08.01.2023).
4. Петренкина, Н. Л. Современные подходы к оценке физического состояния дошкольников / Н. Л. Петренкина, С. О. Филиппова // Современные проблемы науки и образования. — 2012. — № 6. — URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=7361> (дата обращения: 01.02.2023).
5. Фестиваль силовых единоборств «Богатырская застава — 2022» в Екатеринбурге // Всероссийская федерация перетягивания каната: официальный сайт, дата публикации 14.08.2022. — URL: <https://tugofwar.ru/news/288.htm> (дата обращения 09.01.2023).
6. Шатунов, Д. А. Формирование мотивации у детей школьного возраста к занятиям физической культуры и спорта / Д. А. Шатунов, А. А. Головных // Science Time. — 2014. — С. 649–650. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/for-mirovanie-motivatsii-u-detey-shkolnogo-vozrasta-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kultury-i-sporta> (дата обращения 08.01.2023).
7. Юдин, Е. К. Мотивация ребенка к занятиям спортом /Е. К. Юдин // Инфоурок. Ведущий образовательный портал России. — URL: <https://infourok.ru/motivaciya-rebyonka-k-zanyatiyam-sportom-967042.html> (дата обращения 08.01.2023).

ИНФОРМИРОВАНИЕ О ВИЧ-ИНФЕКЦИИ И ЕЕ ПРОФИЛАКТИКА

Никитина Галина Алексеевна,

заведующий кафедрой, кафедра медико-биологических дисциплин, Свердловский областной медицинский колледж; 620014, г. Екатеринбург, ул. Репина, д. 2; nikitina-yalag@mail.ru

Кузьмина Галина Викторовна,

преподаватель, Свердловский областной медицинский колледж; 620014, г. Екатеринбург, ул. Репина, д. 2

Касаткина Анастасия Андреевна,

студентка, Свердловский областной медицинский колледж; 620014, г. Екатеринбург, ул. Репина, д. 2

Литвиченко Ульяна Юрьевна,

студентка, Свердловский областной медицинский колледж; 620014, г. Екатеринбург, ул. Репина, д. 2

Ключевые слова: ВИЧ-инфекция, СПИД, анкетирование населения, инфекционные заболевания, профилактика ВИЧ, профилактические мероприятия, рекомендации для населения, информирование населения, региональный аспект.

Аннотация. Особое внимание в работе с молодежью необходимо уделять просветительной работе, касающейся ВИЧ и СПИДа. Необходимо наглядным и доступным образом объяснить обществу, что ВИЧ-инфекция, СПИД не являются приговором. Это хроническое заболевание, которое требует профилактики и лечения, а люди с данным заболеванием полноценные члены общества и не должны подвергаться стигматизации. В работе проведено анкетирование — социальный опрос среди жителей города Екатеринбурга, Свердловской области, анализ анкетирования о ВИЧ (СПИД) обучающихся и преподавателей нашего колледжа, составление рекомендаций по профилактике ВИЧ (СПИД) для обучающихся колледжа. Выявлено что студенты и население г. Екатеринбурга недостаточно информированы о путях распространения заболевания и мерах его профилактики, что нашло свое подтверждение в нашей работе.

Важнейшим аспектом профилактики ВИЧ-инфекции — пропаганда здорового образа жизни. Нами было проведено информирование студентов и обучающихся школ на основе достоверных информационных материалов по вопросам ВИЧ-инфекции.

HIV INFORMATION AND PREVENTION

Nikitina Galina Alekseevna,

Head of Department, Department of Biomedical Disciplines, Sverdlovsk Regional Medical College; Russia, Ekaterinburg

Kuzmina Galina Viktorovna,

Lecturer, Sverdlovsk Regional Medical College; Russia, Ekaterinburg

Kasatkina Anastasia Andreevna,

Student, Sverdlovsk Regional Medical College; Russia, Ekaterinburg

Litvichenko Ulyana Yurievna,

Student, Sverdlovsk Regional Medical College; Russia, Ekaterinburg

Keywords: HIV infection, AIDS, population survey, infectious diseases, HIV prevention, preventive measures, recommendations for the population, public awareness, regional aspect.

Abstract. Particular attention in working with young people should be given to educational work related to HIV and AIDS. It is necessary to explain to the society in a clear and accessible way that HIV infection and AIDS are not a sentence. This is a chronic disease that requires prevention and treatment, and people with this disease are full members of society and should not be stigmatized. The work carried out a survey — a social survey among residents of the city of Yekaterinburg, the Sverdlovsk region, analysis of the survey about HIV (AIDS) of students and teachers of our college, drawing up recommendations on HIV (AIDS) prevention for college students. It was revealed that students and the population of Yekaterinburg are not sufficiently informed about the ways of spreading the disease and measures for its prevention, which was confirmed in our work.

The most important aspect of HIV prevention is the promotion of a healthy lifestyle. We have informed students and school students on the basis of reliable information materials on HIV issues.

В мире ежегодно выявляют до 2,5 миллионов новых случаев ВИЧ-инфекции (данные Unaidс 2015 г.). С 1987 года в России регистрируется ВИЧ-инфекция. Значительный рост эпидемии произошёл в 1996 году. Это связано с проникновением вируса в среду потребителей наркотиков в виде инъекции [2].

Возникает проблема: население слабо владеют информацией о путях заражения инфекцией, что способствует риску заражения людей в большом количестве.

Данная тема является актуальной, так как проблема распространения ВИЧ-инфекции стала первостепенной для ООН и Всемирной организации здравоохранения. Проблемы рака и сердечно-сосудистых забо-

леваный были отеснены на второй план. Причинами этому являются: во-первых, до настоящего времени нет действенного лекарства (вакцины) против вируса; во-вторых, происходит стремительный рост количества зараженных людей.

Нами была выдвинута гипотеза: если мы предоставим информацию о ВИЧ (СПИД) жителям города Екатеринбурга, которые, на наш взгляд, недостаточно осведомлены о проблемах заражения ВИЧ-инфекцией, то, возможно, в будущем произойдет снижение числа заболевших.

Ранее считали, что ВИЧ придумали в США. Но эта идея о заражения ВИЧ-инфекцией научно не обоснована. В СССР в 1980-х годах мало было известно об этом заболевании СПИД, многие считали происхождение этого заболевания «капиталистическим» [3].

ВИЧ-инфекция — поражает иммунную систему и приводит к состоянию, известному как «синдром приобретенного иммунодефицита» (СПИД), который протекает как длительно текущая инфекционная болезнь с прогрессирующими осложнениями. При этом синдроме у больных развиваются вторичные тяжелые инфекции. Эти инфекции вызываются условно-патогенными микроорганизмами (оппортунистические инфекции). Могут возникать онкологические заболевания. Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) вне организма быстро погибает, но в капле крови может выживать в течение нескольких дней. Данный вирус разрушается при высоких температурах и дезинфицирующих средствах.

Источником инфекции является человек на всех стадиях заболевания. В организме, зараженном ВИЧ, содержатся большие концентрации вируса в крови, грудном молоке, вагинальном секрете, сперме, поэтому возможно заражение ВИЧ во время контакта с этими биологическими жидкостями [4].

Мы провели опрос-анкетирование среди взрослого населения и студентов колледжей Екатеринбурга. Нами были получены ответы на вопросы:

- большая часть населения г. Екатеринбурга — 60% узнает информацию о ВИЧ из СМИ, интернета или в учебных заведениях; 28% — от близких и родных; 12% — из информации в буклетах, на стендах в больницах;

- выяснилось, что 70% — большая часть обследуемого нами населения знает об инфекции, 30% — не знает об этой инфекции;

- про передачи пути заражения ВИЧ-инфекцией 60% назвали три способа: не защищенный половой акт, контакт крови больного (шприцы, иглы, нестерильные медицинские инструменты), от ребенка к матери, через переливание крови, но 40% опрошиваемых не знает пути передачи инфекции;

– 65% опрошенных не обследуется и не видит в этом смысл, 35% опрошиваемых регулярно проходят обследование;

– о знании своего ВИЧ-статуса ответ «нет» был у 70% опрошенных, вероятно, эти люди не интересуются своим здоровьем.

Из этого стоит сделать вывод о том, что все-таки надо продолжать информировать население, чтобы уменьшить заболевание и рост инфекции: раздавать листовки и говорить об этом в учебных заведениях, информировать об этом по телевидению и т. д. тогда, на наш взгляд, люди начнут серьезнее относиться к своему здоровью и распространение заболевания ВИЧ-инфекцией уменьшится.

Нами подготовлены рекомендации по профилактике ВИЧ (СПИД) для обучающихся колледжа:

– предотвращение случайных половых связей, использование барьерных методов защиты (презервативов, противозачаточных медикаментов и др.);

– регулярное обследование на ВИЧ обоих партнеров;

– отказ от употребления наркотиков;

– предпочтение сексуальных контактов с постоянным половым партнером;

– использование личных средств гигиены: бритву, маникюрные принадлежности и др.;

– использование только одноразовых шприцев и игл;

– при прокалывании ушей использовать только стерильные инструменты;

– информационные сообщения: пропаганда здорового образа жизни и отношений между полами, предупреждения в СМИ о риске заражения;

– барьерная контрацепция. Следует всегда при себе иметь презервативы.

Не вступать в незащищенные половые отношения.

В результате проделанной работы мы сделали следующие выводы: заражение ВИЧ вызывает очень серьезную болезнь — СПИД, которая в настоящее время не имеет специфической терапии. Врачи считают, что «лучше предотвратить болезнь, чем ее лечить». Поэтому мы все должны знать меры профилактики. Каждому человеку, а особенно медицинским работникам, необходимо внести свой вклад в работу по профилактике заражения ВИЧ-инфекцией. ВИЧ-инфекция является хронической пожизненной инфекцией, поэтому в настоящее время необходимо решать две большие проблемы:

– сделать акцент на профилактику, так как это будет являться единственным способом противостояния распространению вируса;

– изменение поведения различных групп населения, что будет способствовать профилактике как самой ВИЧ-инфекции, так и негативных ее последствий.

Особое внимание, особенно работе с молодежью, необходимо уделять просветительной работе, касающейся ВИЧ и СПИДа. На наш взгляд, необходимо наглядным и доступным образом объяснить обществу, что ВИЧ-инфекция, СПИД не являются приговором. Это обычная болезнь, которая требует профилактики и лечения, а люди с данным заболеванием полноценные члены общества и не должны быть изолированы. Поставленная нами гипотеза, что студенты, и обследуемое нами население г. Екатеринбурга недостаточно информированы о путях распространения заболевания и мерах его профилактики, что нашло свое подтверждение в нашей работе. Опрошенные часто проявляли неосведомленность в вопросах о возможных путях заражения ВИЧ-инфекцией. Важнейшим аспектом профилактики ВИЧ-инфекции — пропаганда здорового образа жизни.

По результатам исследования мы пришли к выводу, что необходимо проведение профилактической работы среди жителей города Екатеринбурга, что приведет к сохранению их здоровья. Мы планируем снять социальный ролик для жителей и заболевании. Получив необходимые знания, молодые люди перестанут бояться общения с ВИЧ-инфицированными людьми, приобретут уверенность в завтрашнем дне и в борьбе с таким серьезным заболеванием как СПИД. Нами было проведено информирование студентов и обучающихся школ на основе достоверных информационных материалов по вопросам ВИЧ-инфекции.

Список литературы

1. Архипова, А. В. О проблеме информированности о ВИЧ-инфекции в студенческом обществе / А. В. Архипова, С. М. Юдина, И. А. Иванова, И. Ю. Сальникова и др. // Коллекция гуманитарных исследований. 2017. — №1 (4). — С. 10 — 15. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-probleme-informirovannosti-o-vich-infektsii-v-studencheskom-obschestve> (дата обращения: 01.03.2023).
2. Глобальный доклад Юнэйдс по СПИДу 2022 / Объединенная программа Организации Объединенных Наций по ВИЧ/СПИДу; Женева : 2022 год. Лицензия: CC BY-NC-SA 3 IGO. — URL: https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1683192381&tld=ru&lang=ru&name=2022-global-aids-update-summary_ru.pdf (дата обращения: 01.03.2023).
3. Еремин, В. Ф. Происхождение и эволюция ВИЧ / В. Ф. Еремин // Медицинские новости. — 2014. — №11. — С. 20–24.
4. Миляева, Ю. В. ВИЧ инфекция: профилактика и лечение / Ю. В. Миляева // Медицинская сестра. — 2010. — №2.
5. Таенкова, И. О., Поведенческие установки молодежи в отношении ВИЧ-инфекции как маркер планирования профилактической работы / И. О. Таенкова,

О. Е. Троценко, Л. А. Балахонцева // Дальневосточный журнал инфекционной патологии. — 2016. — № 31. — С. 53-59.

6. Таенкова, И. О. Взгляд современных подростков и молодежи на проблему ВИЧ/СПИДа: осведомленность и риск здоровью (результаты поведенческих исследований) / И. О. Таенкова, О. Е. Троценко, А. А. Таенкова, Л. А. Балахонцева // Репродуктивное здоровье детей и подростков. — 2017. -№6. — С. 102–110.

7. Таенкова, И. О. Мониторинг уровня информированности молодежи о ВИЧ-инфекции как дополнительный индикатор определения приоритетных направлений медико-санитарного просвещения по сохранению репродуктивного потенциала/ И. О. Таенкова, О. Е. Троценко, Л. А. Балахонцева, А. А. Таенкова и др. // Репродуктивное здоровье детей и подростков. — 2020. — Том 16. — № 2. — С. 32–39.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДОННОЙ ФАУНЫ РЕКИ СЕРГИ

Никитина Галина Алексеевна,

заведующий кафедрой, кафедра медико-биологических дисциплин, Свердловский областной медицинский колледж; 620014, г. Екатеринбург, ул. Репина, д. 2; nikitina-yalag@mail.ru

Кузьмина Галина Викторовна,

преподаватель, Свердловский областной медицинский колледж; 620014, г. Екатеринбург, ул. Репина, д. 2

Липилина София Витальевна,

студентка, Свердловский областной медицинский колледж; 620014, г. Екатеринбург, ул. Репина, д. 2

Хидиятуллина Алина Дмитриевна,

студентка, Свердловский областной медицинский колледж; 620014, г. Екатеринбург, ул. Репина, д. 2

Ледянкина Александра Александровна,

учащаяся, гимназия № 35; 620137, г. Екатеринбург, ул. Июльская, д. 32 г

Ключевые слова: уральские реки, река Серга, биологическое разнообразие видов, живые организмы, состав зообентоса, донная фауна, природные парки, гидрология.

Аннотация. Река Серга берет начало в горах и протекает по территории природного парка «Оленьи ручьи». Охрана биологического разнообразия видов Среднего Урала невозможна без комплексного изучения флоры и фауны. Состав зообентоса фактически зависит от состояния водоема и совсем мало изучен. Увеличение количества органического вещества в воде неизменно приводит к изменению видового состава и его обеднению при увеличении количества и биомассы отдельных видов.

Для изучения биологического разнообразия живых организмов на исследуемых территориях был выявлен состав реки Серги, подсчитано количество живых организмов, в том числе зообентоса в разные годы исследования, выявлен коэффициент видового сходства Сьеренсена на разных участках реки. Этими данными могут воспользоваться студенты и педагоги во время подготовки к занятиям и для проведения внеаудиторной работы.

DETERMINATION OF THE BOTTOM FAUNA OF THE SERGA RIVER

Nikitina Galina Alekseevna,

Head of Department, Department of Biomedical Disciplines, Sverdlovsk Regional Medical College; Russia, Ekaterinburg

Kuzmina Galina Viktorovna,

Lecturer, Sverdlovsk Regional Medical College; Russia, Ekaterinburg

Lipilina Sofia Vitalievna,

Student, Sverdlovsk Regional Medical College; Russia, Ekaterinburg

Khidiyatullina Alina Dmitrievna,

Student, Sverdlovsk Regional Medical College; Russia, Ekaterinburg

Ledyankina Alexandra Alexandrovna,

Student, Gymnasium № 35; Russia, Ekaterinburg

Keywords: Ural rivers, Serga River, biological diversity of species, living organisms, composition of zoobenthos, benthic fauna, natural parks, hydrology.

Abstract. The Serga River originates in the mountains and flows through the territory of the Deer Streams Natural Park. The protection of the biological diversity of species in the Middle Urals is impossible without a comprehensive study of flora and fauna. The composition of the zoobenthos actually depends on the state of the reservoir and is very little studied. An increase in the amount of organic matter in water invariably leads to a change in the species composition and its depletion with an increase in the amount and biomass of individual species.

To study the biological diversity of living organisms in the study areas, the composition of the Serga River was identified, the number of living organisms, including zoobenthos in different years of the study, was calculated, and the Sørensen coefficient of species similarity was identified in different parts of the river. These data can be used by students and teachers during preparation for classes and for extracurricular work.

Река Серга имеет типичный горный характер, протекает по территории природного парка «Оленьи ручьи». Сохранение видового разнообразия на Среднем Урале невозможно без всестороннего изучения флоры и фауны. Видовой состав зообентоса находится в тесной зависимости от состояния водного объекта. Увеличение содержания в воде органики неизменно ведет к смене видового состава и его обеднению при увеличении численности и биомассы отдельных видов. Кроме того, донное население малых горных рек до настоящего времени остается практически не

изученным, и, следовательно, можно ожидать пополнения видового списка фауны беспозвоночных. Поэтому целью нашей работы — изучить донную фауны реки Серги и проследить изменение состава зообентоса с 2019 года. Исходя из этого, предлагалось решить следующие **задачи**: 1) изучить донную фауну реки Серги; 2) проследить изменения состава зообентоса; 3) сравнить видовой состав донной фауны с помощью индекса Сьеренсена; 4) разработать рекомендации по сохранению донной фауны реки Серги.

Исследования проводились в летнее время в июне-августе 2019, 2020, 2021, 2022 годов в пределах охраняемой территории природного (национального) парка «Оленьи ручьи», расположенного в Нижнесергинском районе (55°с.ш., 61°в.д.).

В бассейне р. Серги проводился отбор и обработка проб по общепринятой методике Мордухая-Болтовского с помощью скребка, на каменистых субстратах — методом смыва с камней. Затем грунт промывался через бентосное сито из газа № 48 и шла дальнейшая обработка проб [6]. Также мы вели запись о характерах водоема и биотопа, скорости течения и взятых пробах в полевом журнале.

Камеральная обработка материала проводилась по методике А. Н. Липина, С. Г. Лепневой, В. Я. Панкратовой, Б. М. Мамаева [1,2,3,4,7,8,9]. Выявлялась численность особей каждого вида в количественных пробах с последующим пересчетом этой величины на 1 м². Для определения сходства видового состава животных отдельных биотопов рассчитывали коэффициент общности по Сьеренсену. Расчет вели по формуле: $S = 2x C / (A + B)$, где S — коэффициент общности видового состава, A — число видов в первом биотопе, B — число видов во втором биотопе, C — число видов, общих для двух биотопов [5].

В реке Серге максимум видового разнообразия и численности зообентоса на всех биотопах отмечен в июне, а минимум — в августе, что, вероятно связано с вылетом части взрослых насекомых. Более высокое видовое разнообразие в 2020 году объясняется отбором большего числа проб с разнообразных грунтов. С учетом наших данных, в составе зообентоса реки Серги к настоящему времени зарегистрировано 24 вида беспозвоночных из 4 классов животного мира, в том числе: нематод 1 — вид, олигохет — 1, ракообразных — 2, насекомых — 19 видов. Среди последних преобладали личинки двукрылых — 8 видов и ручейников — 5 видов. Максимальная встречаемость характерна для поденок *Baethis rhodani* (66,6 %), *Nabrophobia lauta* (61,1 %) и веснянки *Isoperla difformis* (61,1 %). Группу обычно встречающихся составили 16 видов зообентоса; редкими являлись нематода *Gordius aquaticus* (5,5%), бокоплав *Gammarus pulex* и ручейник *Limnophilus extricatus* (по 11,1%). Нами были исследо-

ваны три биотопа: голые камни, камни с обрастанием и песчано-галечный биотоп.

На первом из них число видов зообентоса колебалось от 13 в июне до 8 в августе. По численности в течение сезона доминировали веснянка *Isoperla difformis* (96,85 экз/м²), личинки мошки *Simulium* sp. (88,93 экз/ м²) и поденка *Baethis rhodani* (85,29 экз/ м²). Максимальная численность зообентоса отмечена в июне (773,79 экз/ м²), а минимальная — в августе (185,13 экз/ м²). Аналогичный биотоп был исследован в июле 2019 года. Тогда было выявлено 11 видов зообентоса. По численности доминировали поденка *Baethis rhodani* и ручейник *Polycentropus flavomaculatus*.

На каменистом биотопе с обрастанием было выявлено от 11 до 7 видов беспозвоночных. По численности доминировали личинка комара-звонца *Syndiamesa branickii* (176,58 экз/ м²), веснянка *Isoperla difformis* (95,13 экз/м²) и ручейник *Hydroptila tineoides* (95,01 экз/м²).

Максимум и минимум численности такие же, как и на первом биотопе. Следует отметить, что для этого биотопа характерна наибольшая плотность населения в среднем за сезон — 597,75 экз/м².

В 2020 году было отмечено 12 видов беспозвоночных, среди которых доминировали хирономида *Syndiamesa branickii* (112,35 экз/м²) и веснянка *Isoperla difformis* (84,63 экз/м²). Общая биомасса составила 680,62 экз/м². В результате изучения зообентоса этого биотопа А. В. Кошляковым в 2021 году было выявлено 9 видов беспозвоночных. Максимальная численность характерна для веснянки *Isoperla difformis* (29, 0 экз/м²).

Наименее населенным оказался песчано-галечный биотоп: там отмечено от 8 до 6 видов. Доминировали здесь хирономиды *Orthocladius* sp. (62,50 экз/м²) и *Cladotanytarsus* gr. *mancus* (45,83 экз/м²), а также олигохета *Nais communis* (37,50 экз/м²). Следует отметить, что все эти виды оказались характерными только для данного биотопа. Кроме того, только здесь отмечены нематода *Gordius aquaticus*, ручейник *Limnophilus extricatus* и личинки двукрылых *Dixa amphibia* и *Tabaniidae* gen.sp. Наибольшая численность зообентоса отмечена в июне, а наименьшая — в августе.

Таким образом, при исследовании распределения зообентоса по биотопам отмечено, что максимальное видовое разнообразие характерно для каменистого (13 видов), а максимальная численность — для каменистого с обрастанием (597,75 экз/м²). Наименее населенным оказался песчано-галечный биотоп.

Максимум видового разнообразия и численности зообентоса на всех биотопах отмечен в июне, а минимум — в августе; данное явление, как и снижение видового разнообразия в августе, вероятно связано с

вылетом части взрослых насекомых. Более высокое видовое разнообразие в 2022 году объясняется отбором большего числа проб с разнообразных грунтов.

Бентофауна реки характеризуется высокой стабильностью: коэффициент видового сходства по Сьеренсену (по годам) колеблется от 37,5 до 68,5 %, нет избытка органики в водоеме. Это говорит о чистоте воды в реке, что способствует улучшению качества жизни. Чтобы сохранить водоёмы и населяющий их живой мир от изменений, связанных с деятельностью человека, студенты проводят экологические рейды по очистке охраняемых водоёмов, исследование территории, составляют рекомендации по сохранению здоровья территорий, обращаются в администрацию города и к общественности за помощью в решении проблем.

Практическая значимость работы

Для изучения биологического разнообразия живых организмов на исследуемых территориях был выявлен состав реки Серги, подсчитано количество живых организмов, в том числе зообентоса в разные годы исследования, выявлен коэффициент видового сходства Сьеренсена на разных участках реки. Этими данными могут воспользоваться студенты и педагоги во время подготовки к занятиям и для проведения внеаудиторной работы.

Изучение фауны на отдельных станциях имеет не только общебиологическое значение, но и представляет практический и культурологический интерес. Также прогноз её будущего в определенном районе может оказать существенную помощь в организации природоохранных мероприятий для сохранения природных комплексов — убежищ для живых организмов. Чтобы сохранить водоёмы и населяющий их живой мир от изменений, связанных с деятельностью человека, студенты проводят экологические рейды по очистке охраняемых водоёмов, исследуют территории, составляют рекомендации по сохранению здоровья территорий, обращаются за помощью в решении проблем к администрации города и представителям общественности.

Список литературы

1. Лепнева, С. Г. Фауна СССР. Ручейники. Личинки и куколки подотряда Кольчатощупиковых (Annulipalpia) / С. Г. Лепнева. -Москва: Мир, 2014. — 562 с.
2. Лепнева, С. Г. Фауна СССР. Ручейники. Личинки и куколки подотряда Цельнощупиковых (Integripalpia) / С. Г. Лепнева. -Москва: Мир, 2016. — 560 с.
3. Липин, А. Н. Пресные воды и их жизнь / А. Н. Липин. -Москва: Мир, 2015. — 348 с.
4. Мамаев, Б. М. Определитель насекомых по личинкам / Б. М. Мамаев. - Москва: Мир, 2016. — 400 с.
5. Одум, Ю. П. Экология. В 2-х томах / Ю. П. Одум. — Москва: Мир, 1986. — Т. 1- 328 с.; Т. 2 — 376 с.

6. Определитель пресноводных беспозвоночных России и сопредельных территорий. Методика изучения биогеоценозов внутренних водоемов / Под редакцией В. Н. Митропольского, Ф. Д. Мордухай-Болтовского. -Москва: Мир, 2015. -740 с.

7. Панкратова, В. Я. Личинки и куколки комаров подсемейства Orthoclaadiinae фауны СССР / В. Я. Панкратова. -Москва: Мир, 2016.

8. Панкратова, В. Я. Личинки и куколки комаров подсемейств Podonominae и Tanypodinae фауны СССР / В. Я. Панкратова. -Москва: Мир, 2017. — 153 с.

9. Панкратова, В. Я. Личинки и куколки комаров подсемейства Chironominae фауны СССР / В. Я. Панкратова. -Москва: Мир, 2014. — 296 с.

ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

Никитина Галина Алексеевна,

заведующий кафедрой, кафедра медико-биологических дисциплин, Свердловский областной медицинский колледж; 620014, г. Екатеринбург, ул. Репина, д. 2; nikitina-yalag@mail.ru

Плешкова Елена Владимировна,

преподаватель, Свердловский областной медицинский колледж; 620014, г. Екатеринбург, ул. Репина, д. 2

Мельникова Ирина Илнуровна,

студентка, Свердловский областной медицинский колледж; 620014, г. Екатеринбург, ул. Репина, д. 2

Ключевые слова: здоровое питание, продукты питания, анкетирование студентов, студенты, здоровье студентов, рацион питания, медицинские колледжи.

Аннотация. В работе проведён теоретический анализ литературных источников в отношении продуктов, необходимых для правильного питания и их состав. Анкетирование студентов первого курса по правильному питанию и анализ результатов анкетирования студентов позволили выявить отношение студентов к вопросам правильного питания. Студенты и учащиеся старших классов имеют вполне реальное представление о правильном питании и питаются в пределах допустимого. Около четверти считают правильное питание обязательным и стараются его придерживаться. Значительная часть респондентов посещает фастфуд заведения несколько раз в месяц или реже; используют пищу быстрого приготовления только в случаях необходимости; подавляющее большинство регулярно завтракают; по результатам опроса также видно, что по обучающиеся чрезмерно употребляют мучные продукты.

Нами был составлен рацион питания и рекомендации по употреблению и приготовлению продуктов.

STUDYING COLLEGE STUDENTS' ATTITUDES TOWARD HEALTHY EATING

Nikitina Galina Alekseevna,

Head of Department, Department of Biomedical Disciplines, Sverdlovsk Regional Medical College; Russia, Ekaterinburg

Pleshkova Elena Vladimirovna,

Lecturer, Sverdlovsk Regional Medical College; Russia, Ekaterinburg

Melnikova Irina Ilnurovna,

Student, Sverdlovsk Regional Medical College; Russia, Ekaterinburg

Keywords: healthy eating, food, student survey, students, student health, diet, medical colleges.

Abstract. The paper carried out a theoretical analysis of literary sources in relation to the products necessary for proper nutrition and their composition. Questioning of first-year students on proper nutrition and analysis of the results of student surveys made it possible to identify the attitude of students to the issues of proper nutrition. Students and high school students have a very real idea of proper nutrition and eat within the acceptable range. About a quarter consider proper nutrition mandatory and try to stick to it. A significant proportion of respondents visit fast food establishments several times a month or less; use fast food only when necessary; the vast majority eat breakfast regularly; The results of the survey also show that students consume flour products excessively.

We have compiled a diet and recommendations for the use and preparation of products.

Актуальность темы: в настоящее время индустрия предлагает множество продуктов быстрого приготовления и долгого хранения, в то время, когда домашнее питание всё менее популярно, несмотря на то, что именно оно поддерживает здоровье, предполагает более свежие и натуральные продукты. Зная о полезных свойствах витаминов, специй, а также о способах приготовления блюд, которые содержали бы гораздо большее количество полезных веществ, можно всегда оставаться здоровым и бодрым, избежать таких заболеваний как ожирение, рак и диабет, жертвами которых всё чаще становятся люди в настоящее время.

Цель этой работы: изучение отношения к здоровому питанию студентов медицинского колледжа. Задачи: 1. Изучить информационные источники по правильному питанию. 2. Провести анкетирование среди студентов по правильному питанию. 3. Проанализировать пищу употребляемую в исследуемой семье и составить рацион питания. 4. Разработать советы по употреблению и приготовлению продуктов.

В правильном питании можно выделить ряд принципов, которые необходимо соблюдать. Продукты должны быть свежими и натуральными, то есть пищу долгого хранения и быстрого приготовления следует по возможности убрать из рациона. Продукты также должны быть совместимы. Так как несовместимые продукты вместе могут вызвать засоры и препятствовать всасыванию веществ в кишечник. Нельзя позволять себе есть до появления голода и конечно нужно соблюдать норму калорий

(для женщин примерно 1800–2300 ккал, для мужчин 2000–2400 ккал). Потому что в противном случае это отложение жиров и образование токсинов. Уже известные истины, о которых считаю нужным напомнить читать, смотреть что-либо во время еды нельзя так как вы не чувствуете, как насыщаетесь и конечно же пищу нужно тщательно пережёвывать, около 20 раз [3]. Важно также учитывать время года. Летом организму нужны более холодные и менее калорийные продукты. Например, фрукты, сырые овощи, грибы. Осенью нужно настроиться на понижение температуры и сильные ветра и рекомендуется употреблять такие продукты как авокадо, коричневый рис, апельсины. Зимой полезнее продукты вроде клюквы, курицы, граната, брюссельской капусты, сухофруктов. Весна опять же период перестройки, в это время организму нужно почиститься. Следует ограничить потребление мучной пищи, отдать предпочтение крупам, белому мясу, свекле [4]. Воду же нужно пить натощак или во время еды, после же приема пищи она разжижает пищеварительные соки, однако нельзя пить холодную воду с горячей пищей, это может вызвать серьезные заболевания ЖКТ. И последний, но не менее важный пункт достаточное количество белков, жиров углеводов, витаминов и микроэлементов. Белки должны составлять 30% от нашего ежедневного рациона. Недостаток белка приводит к нарушению функционирования ферментной, эндокринной, иммунной, кроветворной, нервно-рефлекторной систем.

Жиры необходимы для выработки гормонов и усвоения жирорастворимых витаминов (A, D, E, K) и как источник энергии, однако избыток жира в пище может привести к сердечно-сосудистым заболеваниям или инсульту, а в некоторых случаях способствовать раку из-за накопления холестерина, который закупоривает сосуды. Жиры должны составлять 30-35% от общего количества калорий.

Углеводы же составляют 50% нашего рациона, нарушение этой нормы повлечет проблемы с хранением тканевого белка, жировым обменом и питанием ЦНС.

Пищевая пирамида — это схематическое изображение того, как часто нужно потреблять продукты разных классов. На первой ступени, то есть в основе рациона, лежат овощи, фрукты и цельнозерновые продукты; на следующей ступени морепродукты, бобовые, соевое мясо, птица и яйца. Третья ступень — это молочные и кисломолочные продукты; на четвертом месте выпечка, макароны, красное мясо. А сохранить все полезные свойства продуктов позволяет умеренная тепловая обработка.

Отдельно хотелось бы упомянуть о полезных добавках и специях. Пыльца растений, например, способна укреплять организм человека, а также помогать при восстановлении после болезни или операции. Она содержит большое количество аминокислот, а также комплекс питатель-

ных веществ, который способствуют лучшей умственной производительности.

Принимать пыльцу следует в первой половине дня натошак, то есть лучше всего ещё до завтрака.

О полезных свойствах имбиря и кунжутных семян вы можете прочитать в моем проекте. Специи же не только делают пищу гораздо вкуснее, но и помогают ей усваиваться, а также несут в себе множество микроэлементов [4].

Как пример, Куркума —природный антибиотик, который, в отличие от синтетических препаратов, не нарушает работу ЖКТ, согревает и очищает кровь, способствует обмену веществ и имеет сильные противовоспалительные свойства, положительно влияет на печень. Эту специю можно добавлять в овощи, она идеально подходит к рису и придает особый вкус свеже сваренному кофе. Очень популярны и полезны также кумин и кардамон, которые содержат большое количество минеральных веществ, благотворно влияют на нервную систему, стимулируют работу мозга и даже способствуют выходу из депрессии.

В результате работы с теоретическими материалами можно сделать вывод, что для соблюдения правильного питания необходимо в умеренных количествах потреблять свежие, натуральные продукты, уменьшая количество трудноусваиваемых продуктов и соблюдая разнообразность рациона.

В практической части было проведено анкетирование среди студентов СОМК, в котором приняло участие 57 человек. По результатам видно, что многие считают пищу быстрого приготовления более вкусной и удобной; существенное число людей пренебрегает завтраками, как и ожидалось потребление мучного и мяса очень распространено, однако подавляющее число проголосовавших интересуются правильным питанием и хотят на него перейти, а, значит, данный проект имеет необходимость.

Автором также составлены здоровые рецепты блюд на завтрак, обед, ужин и десерт.

Нами были составлены рекомендации по переходу на здоровое питание, которые вы можете видеть на слайде.

В результате проделанной работы мы выявили следующее: студенты и учащиеся старших классов имеют вполне реальное представление о правильном питании и питаются в пределах допустимого. Около четверти считают правильное питание обязательным и стараются его придерживаться. Большая часть посещает фастфуд заведения несколько раз в месяц или реже; используют пищу быстрого приготовления только в случаях необходимости; подавляющее большинство регулярно завтракают; по результатам опроса также видно, что по большей части мясо и

мучные продукты употребляются чрезмерно. Однако около 85% ответили, что хотят перейти на здоровое питание или считают своё питание здоровым.

Автором составлены рекомендации для студентов по правильному питанию и рецепты здорового питания. Поставленные задачи были выполнены, а цель достигнута.

Список литературы

1. Гордеева, И. В. Проблемы здорового образа жизни и физической активности учащихся колледжа / И. В. Гордеева // Мир науки. Педагогика и психология. — 2018. — №6. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/10PDMN618.pdf> (дата обращения: 10.02.2023).
2. Дьячкова М. Г. Питание подростков как фактор здоровьесберегающего поведения / М. Г. Дьячкова, Л. А. Заросликова, Э. А. Мордовский. // Экология человека. — 2013. — №8. — С. 32-37.
3. Морозов, М. А. Здоровый человек и его окружение. Здоровьесберегающие технологии: Учебное пособие / М. А. Морозов. — Издательство «Лань» 2016. — 372 с.
4. Сушанский, А. Г. Энциклопедия здорового питания: Т. 2. / А. Г. Сушанский, В. Г. Лифляндский. — Издательский дом «Нева»; «ОЛМА-ПРЕСС», 1999. — 799 с.
5. Танжарык, А. К. Приверженность здоровому образу жизни учащихся средних школ и колледжей / А. К. Танжарык, О. А. Мысаева, А. К. Жанатбекова, К. М. Абдыгалиева и др. // Наука и здравоохранение. — 2016 — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/priverzhennost-zdorovomu-obrazu-zhizni-uchaschihsya-srednih-shkol-i-kolledzhey> (дата обращения: 10.02.2023).
6. Шаренкова, Л. А. К вопросу о здоровом образе жизни студенчества / Л. А. Шаренкова, И. В. Мищенко, М. Н. Репицкая, О. А. Голубина // Интернет-журнал «Мир науки». — 2018.-№3. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/77PDMN318.pdf> (дата обращения: 10.02.2023).
7. Шеметков, М. Ф. Продукты пчеловодства и здоровье человека / М. Ф. Шеметков, Д. К. Шапиро, И. К. Данусевич. — Минск: Ураджай, 1987 — С. 103

ИЗУЧЕНИЕ ДОМАШНЕГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ГБПОУ «СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Никитина Галина Алексеевна,

заведующий кафедрой, кафедра медико-биологических дисциплин, Свердловский областной медицинский колледж; 620014, г. Екатеринбург, ул. Репина, д. 2; nikitina-yalag@mail.ru

Устьянцева Татьяна Александровна,

преподаватель, Свердловский областной медицинский колледж; 620014, г. Екатеринбург, ул. Репина, д. 2

Петракова Мария Владимировна,

преподаватель, Свердловский областной медицинский колледж; 620014, г. Екатеринбург, ул. Репина, д. 2

Воеводина Мария Сергеевна,

студентка, Свердловский областной медицинский колледж; 620014, г. Екатеринбург, ул. Репина, д. 2

Лешукова Дарья Григорьевна,

студентка, Свердловский областной медицинский колледж; 620014, г. Екатеринбург, ул. Репина, д. 2

Ключевые слова: здоровое питание, продукты питания, студенты, здоровье студентов, рацион питания, медицинские колледжи, анкетирование студентов.

Аннотация. В работе мы наметили определение правильности составления рациона питания студентов Свердловского областного медицинского колледжа в возрасте 16-19 лет. Мы изучили литературные источники и информацию в Интернете, провели социальный опрос (анкетирование), провели анализ данных социологического опроса. По результат опроса студентов 1 курса колледжа выявлено, что почти половина из них питаются не рационально: не соблюдают режим питания, а в рационе преобладают хлебобулочные изделия, лишь незначительная часть обучающихся регулярно потребляет фрукты и овощи, а также мясные и рыбные продукты.

На основании данного результата мы создали пример недельного рациона питания для студентов.

STUDYING THE HOME DIET OF STUDENTS GBPOU «SVERDLOVSK REGIONAL MEDICAL COLLEGE»

Nikitina Galina Alekseevna,

Head of Department, Department of Biomedical Disciplines, Sverdlovsk Regional Medical College; Russia, Ekaterinburg

Ustyantseva Tatyana Alexandrovna,

Lecturer, Sverdlovsk Regional Medical College; Russia, Ekaterinburg

Petrakova Maria Vladimirovna,

Lecturer, Sverdlovsk Regional Medical College; Russia, Ekaterinburg

Voevodina Maria Sergeevna,

Student, Sverdlovsk Regional Medical College; Russia, Ekaterinburg

Leshukova Daria Grigorievna,

Student, Sverdlovsk Regional Medical College; Russia, Ekaterinburg

Keywords: healthy eating, food, students, student health, diet, medical colleges, student survey.

Abstract. In this paper, we outlined the definition of the correctness of the diet of students of the Sverdlovsk Regional Medical College at the age of 16-19 years. We studied literary sources and information on the Internet, conducted a social survey (questionnaire), analyzed the data of a sociological survey. According to a survey of 1st year college students, it was revealed that almost half of them do not eat rationally: they do not follow a diet, and bakery products predominate in the diet, only a small part of students regularly consume fruits and vegetables, as well as meat and fish products.

Based on this result, we created an example weekly meal plan for students. food; questioning; diet; recommendations.

Тема является актуальной, так как питание является фундаментом жизни и главным ее источником, потому что именно с пищей мы получаем все необходимые нам вещества и энергию. Известно, что выбранный рацион питания влияет на качество жизни каждого человека. В современном мире нам предоставлен колоссальный выбор продуктов питания и способов их приготовления, поэтому важно правильно составить свой рацион питания. Как сказал Федор Углов, советский и российский хирург: «Каждый с детства усвоил элементарную истину — чтобы жить, надо есть. Наше питание — это основа здоровья и долголетия» [7].

Целью нашего исследования является: определить правильность составления рациона питания студентов Свердловского областного медицинского колледжа в возрасте 16-19 лет и провести их анализ.

Для выполнения поставленной цели мы поставили следующие задачи:

- 1) изучить литературные источники по теме проекта;
- 2) опросить студентов 1 курса специальности Сестринское дело;
- 3) оценить рацион питания опрошенных;
- 4) составить пример правильного рациона питания на основе потребностей опрошенных.

Объектом нашего исследования является домашний рацион питания студентов «СОМК».

Предмет исследования: воздействие домашнего рациона питания на организм студентов.

В работе мы использовали следующие методы исследования:

1. Изучение литературных источников и информации в Интернете.
2. Проведение социального опроса (анкетирование).
3. Анализ данных социологического опроса.

Практическая значимость: выявление проблем и способов её решения для дальнейшего улучшения рациона питания студентов СОМК, использование материалов, полученных на занятиях по биологии, химии.

В процессе функционирования организма человека его работа осуществляется даже в состоянии покоя. Восстановление энергетических затрат происходит за счет питания и дыхания. В данной работе мы подробнее разобрали питание. Питание — этап поглощения пищи живыми организмами с целью поддержания жизнеспособности. В рацион входят способы, время, количество употребляемой пищи и многое другое [6].

Рационом является совокупность правил питания. Рациональное питание должно быть достаточным в количественном и полноценном в качественном отношении питанием.

Неправильно подобранный рацион питания воздействует на организм:

- нарушение концентрации, внимания, памяти;
- постоянная усталость, недостаток сил;
- проблемы с суставами, щелчки или скрип при отсутствии воспалений;
- тусклые волосы, ломкие и тонкие ногти;
- частые проблемы со стулом.

В работе мы опираемся на требования к рациональному питанию:

1. Рациональное питание должно быть полноценным.
2. Питание должно быть сбалансированным. Сбалансированное питание является питанием, обеспечивающим нормальное функционирование организма.

3. Должен соблюдаться режим питания. Режим питания учитывает правильное распределение приёма пищи в течение дня по времени, калорийности и объёму.

4. Питание должно быть доброкачественным (с учётом профилактики пищевых отравлений).

5. Питание должно быть разнообразным.

6. Для того, чтобы лучше усваивать пищу, человек должен создать оптимальные условия. Пища должна быть определённой температуры и объёма, красиво оформлена, возбуждающая аппетит [5].

Подводя итоги теоретической части можем сказать, что питание является привычкой, которой можно управлять.

Исследование домашнего рациона питания проходило в апреле 2022 года. Анкетирование мы проводили среди студентов 1 курса «СОМК».

Методы и методика исследования

1) проведение социального опроса (анкетирование);

2) анализ проведенного опроса;

3) составление домашнего рациона питания на основе опроса.

Результаты анкетирования:

На вопрос «Регулярно ли вы питаетесь в течение суток?» 63% студентов в возрасте 16 лет ответили положительно, в 17 лет у 40%, в 18 лет у 100% респондентов, а среди 19 летних обучающихся нет тех, кто регулярно питается.

Нерегулярное питание в 16 лет у 37% студентов, в 17 лет 60% студентов, в 18 лет у 0% студентов, в 19 лет у 100% студентов.

На вопрос «Какой образ жизни вы ведете?» получены следующие ответы: у 10% студентов в возрасте 16 лет преобладает умственная деятельность, в 17 лет у 25% обучающихся, в 18 лет у 0% студентов, в 19 лет у 100% студентов. С другой стороны, преобладает физическая деятельность в 16 лет у 19% студентов, 17 лет у 29% студентов, в 18 лет у 60% студентов, в 19 лет у 0% студентов; усредненный показатель (физическая и умственная активность примерно равны) в 16 лет у 71% студентов, в 17 лет у 46% студентов, в 18 лет у 40% студентов, в 19 лет у 0% студентов.

В рационе питания 25,5% студентов 16 — 19 лет преобладают хлебобулочные изделия; у 31,4% обучающихся основу рациона составляют мясные продукты, овощи, фрукты — у 11,8% молодых людей, молочнокислые продукты — у 11,8% студентов; рыба лишь у 3,9% ответивших.

Пример рациона питания на неделю, созданный нами специально для студентов мы представили в своем проекте в виде таблицы. Краткая информация о нем:

- Завтрак

Самый первый и самый важный приём пищи. Всё, что съедено утром, организм расходует в течение дня и не откладывает в жировые запасы.

- Обед

Второй приём пищи обязательно должен содержать горячие блюда. Предпочтение лучше отдавать супам. Бульоны позволяют избежать проблем с пищеварением и лишним весом.

- Полдник и Ужин

Продукты питания для двух завершающих приёмов пищи должны быть лёгкими по калорийности. Предпочтение отдаётся молочным продуктам, овощам, фруктам, рыбе, мясу на пару (не более 200 грамм).

Подведя итоги проделанной работы, мы можем сказать, что цель нашего исследования: определить правильность рационов питания студентов Свердловского областного медицинского колледжа в возрасте 16–19 лет и провести их анализ была достигнута. По результат опроса студентов 1 курса в количестве 50 человек стало понятно, что почти половина опрошенных (46,5%) питаются не рационально. На основании данного результата мы создали пример недельного рациона питания для студентов.

Список литературы

1. Акишин, С. В. Современные особенности питания студентов педагогического колледжа / С. В. Акишин, А. А. Дементьев // Наука молодых — Eruditio Juvenium. — 2019. — Том 7. — №4. — С. 557–564. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-osobennosti-pitaniya-studentov-pedagogicheskogo-kolledzha> (дата обращения: 07.02.2023).
2. Васильева, М. В. Оценка рационального питания студентов как одна из важнейших составляющих здоровья / М. В. Васильева, И. И. Либина, А. А. Натарова // Символ науки. — 2017. -Том 3. — №4. — С. 134-135.
3. Гордеева, И. В. Проблемы здорового образа жизни и физической активности учащихся колледжа / И. В. Гордеева // Мир науки. Педагогика и психология. — 2018. — №6. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/10PDMN618.pdf> (дата обращения: 07.02.2023).
4. Денисова, Г. С. Пути совершенствования организации рационального питания студентов / Г. С. Денисова, Л. А. Березуцкая // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2017. — № 1(4). — С. 73–84.
5. Корнеева, Т. А. Основы рационального питания : учебное пособие / Т. А. Корнеева, Е. Э. Седова. -Новосибирск: Издательство НГТУ, 2017. — 72 с.
6. Сушанский, А. Г. Энциклопедия здорового питания. Том 1. Питание для здоровья / А. Г. Сушанский, В. Г. Лифляндский. — Москва: «ОЛМА-ПРЕСС», 2003. -799 с.
7. Углов, Ф. Г. Советы столетнего хирурга / Ф. Г. Углов. — Москва: АСТ, 2014. — 320 с.

ОРТОРЕКСИЯ КАК ОБРАТНАЯ СТОРОНА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Ниязова Дарина Руслановна,

студентка, Свердловский областной медицинский колледж; 620014, г. Екатеринбург, ул. Репина, д. 2; Nusia_18@mail.ru

Научный руководитель:

Лончинская Анна Аркадьевна,

преподаватель, Свердловский областной медицинский колледж; 620014, г. Екатеринбург, ул. Репина, д. 2

Ключевые слова: орторексия, расстройства пищевого поведения, пищевое поведение, правильное питание, здоровье человека, здоровый образ жизни, здоровое питание, психологические состояния.

Аннотация. Статья посвящена влиянию психологического состояния человека на отношение к здоровому питанию. За желанием улучшить качество жизни может скрываться неудовлетворённость ей. Смещая фокус жизненных проблем на питание, человек пытается получить контроль над обстоятельствами, чувство порядка в жизни.

Любая одержимость не может считаться признаком психологического здоровья, именно поэтому навязчивое стремление употреблять только здоровую пищу, проявляющееся в значительном ограничении при выборе продуктов и в излишней ориентации на их полезность называется орторексией. При этом виде ограничительного расстройства пищевого поведения человек испытывает чувство вины в случае употребления «нездоровых» продуктов. К физическим последствиям нервной орторексии относят различные заболевания: пневмоторакс, анемия, метаболический ацидоз, рабдомиолиз. К последствиям для психического здоровья причисляют депрессию, самоповреждающее поведение.

ORTHOREXIA AS THE OTHER SIDE OF A HEALTHY LIFESTYLE

Niyazova Darina Ruslanovna,

Student, Sverdlovsk Regional Medical College; Russia, Ekaterinburg

Scientific adviser:

Lonchinskaya Anna Arkadievna,

Lecturer, Sverdlovsk Regional Medical College; Russia, Ekaterinburg

Keywords: orthorexia, eating disorders, eating behavior, proper nutrition, human health, healthy lifestyle, healthy eating, psychological conditions.

Abstract. The article is devoted to the influence of the psychological state of a person on the attitude to healthy eating. Behind the desire to improve the quality of life may be dissatisfaction with it. By shifting the focus of life's problems to food, a person tries to gain control over circumstances, a sense of order in life.

Any obsession cannot be considered a sign of psychological health, which is why the obsessive desire to eat only healthy food, manifested in a significant restriction in the choice of products and in an excessive focus on their usefulness, is called orthorexia. In this type of restrictive eating disorder, a person feels guilty about eating "unhealthy" foods. The physical consequences of orthorexia nervosa include various diseases: pneumothorax, anemia, metabolic acidosis, rhabdomyolysis. Mental health outcomes include depression and self-injurious behavior.

Виссарион Григорьевич Белинский сказал однажды: «Без здоровья невозможно и счастье». Действительно, испытать это окрыляющее чувство в достаточной мере мы способны лишь находясь в полном здравии. Чтобы поддерживать себя в состоянии бодрости тела и духа, многие из нас следуют известным принципам здорового образа жизни.

Авторство термина «Здоровый образ жизни» приписывается профессору-фармакологу Израилю Брехману. Он первый, кто начал продвигать научную концепцию ЗОЖ. Полноценный сон, сбалансированное питание, регулярная двигательная активность и прогулки на свежем воздухе — вот основные идеи, внедряемые в общество Брехманом в двадцатом веке. Мог ли он представить себе, какой облик обретет здоровый образ жизни в век информационных технологий и прогресса? Сегодня ЗОЖ — новая субкультура, включающая в себя социально одобряемые аспекты, но некоторые из них становятся навязчивыми идеями, ведущими к психофизическим проблемам, таким как расстройства пищевого поведения.

Любая одержимость не может считаться признаком психологического здоровья, именно поэтому навязчивое стремление адептов ЗОЖ употреблять только здоровую пищу, проявляющееся в значительном ограничении при выборе продуктов и в излишней ориентации на их полезность называли орторексией. При этом виде ограничительного расстройства пищевого поведения человек испытывает глубочайшее чувство вины в случае употребления «не здоровых» продуктов. К физическим последствиям нервной орторексии относят различные заболевания: пневмоторакс, анемию, метаболический ацидоз, а также рабдомиолиз. К по-

следствиям для психического здоровья причисляют депрессию, самоповреждающее поведение (или селфхарм).

На прилавках супермаркетов наблюдается невиданное прошлым поколениям пищевое изобилие, но представители радикального здорового образа жизни убеждены, глютен — зло, поэтому нельзя есть хлеб, любые молочные и кисломолочные продукты содержат «дьявольские» лактозу и казеин, сахар и соль — белый яд, красное мясо нельзя употреблять потому, что оно канцерогенно, а рыбу — потому, что в ней ртуть. Остаётся питаться зеленью и овощами, при условии, что они не имеют в составе крахмал, не являются клубневыми и растут на поверхности земли.

Орторексия схожа с анорексией, к которой она может привести, а также с обсессивно-компульсивным и тревожным расстройствами, но найти такой диагноз в официальных классификаторах болезней нельзя, ведь сам термин «орторексия» появился только в 1996 году, а на сегодняшний день предложен лишь кандидатом в группу «РПП» и является предметом современных исследований. Ключевое отличие орторексии от других расстройств пищевого поведения заключается в том, что отсутствует фиксация на похудении, контроле веса и фигуры, наблюдается заикленность на качестве и экологичности продуктов питания, контроле процесса приготовления. К признакам орторексии относят:

- Демонизацию целых категорий продуктов, пригодных к употреблению.
- Отказ от посещения мест и событий, где принято употреблять пищу: пикники, вечеринки, семейные ужины, кафе и прочие.
- Отказ от употребления в пищу блюд, не приготовленных лично.
- Соблюдение сложных ритуалов, связанных с приготовлением и хранением еды.
- Заглаживание вины при нарушении «здорового питания», нацеленное на очищение организма путём соблюдения специальных диет или применения слабительных/диуретических средств, клизм.

Важно понимать, что причиной избирательного отношения к еде могут быть и морально-этические, и религиозные убеждения: в этом случае нельзя говорить о РПП, однако, услышав аргументы-штампы наподобие: «Эти продукты вызывают рак/инсульт», «Эти продукты сокращают жизнь на 5 лет» и т. п.; — смело можно предполагать обратное. Так же стоит принять во внимание, что некоторые занятия и виды профессий имеют больший риск развития орторексии. Существуют исследования о повышенных процентах этого расстройства среди практикующих йогу, студентов-медиков, диетологов и нутрициологов.

Рене Макгрегор в своей книге «Когда здоровое питание вредит: орторексия» пишет: «Недовольство жизнью и собой, ощущение бессилия и неспособности повлиять на происходящее могут заставить уязвимого

человека рассматривать питание как сферу, которую он способен полностью контролировать, благодаря чему, как ему кажется, удастся привести в порядок и все остальное (...) Стать счастливым и принять себя при помощи еды, к сожалению, невозможно». Читая современную, безусловно, талантливую работу Рене Макгрегор, невозможно не вспомнить цитату нашего знаменитого соотечественника Антона Павловича Чехова: «Одна боль всегда уменьшает другую. Наступите вы на хвост кошке, у которой болят зубы, и ей станет легче».

Вместо бесконечного бегства от своих чувств и эмоций, попыток не замечать или беспощадно подавлять их, вместо постоянного стремления к несуществующему в реальности идеалу, стоит отворить самому себе дверь сочувствия, признать и принять свойственные каждому человеку несовершенство и уязвимость. Именно тогда, здоровый образ жизни, сохраняя свои аспекты в первозданном виде, превратится в то, к чему стремится сегодня каждый человек — в счастливый образ жизни.

Список литературы

1. Макгрегор, Р. Когда здоровое питание вредит. Орторексия / Р. Макгрегор. — 2018.
2. Саволкова О. А. Нервная орторексия: к постановке проблемы // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн. — 2014. — № 2 (4) — URL: <http://medpsy.ru/climp>. (дата обращения: 20.02.2023).
3. Панюкова, А. С. Социологические факторы возникновения расстройства пищевого поведения / А. С. Панюкова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. — 2019. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsiologicheskie-factory-vozniknoveniya-rasstroystva-pischevogo-povedeniya> (дата обращения: 20.02.2023).
4. Усова А. С., Чеджемов Г. А. Факторы влияния популяризации фитнеса на самооценку личности / А. С. Усова, Г. А. Чеджемов // Известия ИСУ СГЭУ. — 2018. — №2 (18). — С. 93.
5. Domingues, R.B. Orthorexia nervosa in yoga practitioners: relationship with personality, attitudes about appearance, and yoga engagement / R.B. Domingues, C. Carmo // National Library of Medicine. — 2020. — URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32356144/> (дата обращения: 20.02.2023).
6. Garner, D. M. Socio-cultural factors in the development of anorexia nervosa / D. M. Garner, P. E. Garfinkel // Psychological Medicine. — 1980. — №10 (4). — P. 647–656.
7. Bosi A Tülay Bağcı Prevalence of orthorexia nervosa in resident medical doctors in the faculty of medicine (Ankara, Turkey) / A Tülay Bağcı Bosi, Derya Camur, Çağatay Güler // National Library of Medicine. — 2007. — URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17586085/> (дата обращения: 20.02.2023).

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СО СТУДЕНТАМИ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Новосельская Анна Вячеславовна,

студентка, Институт архитектуры и дизайна, Сибирский федеральный университет; 660041, г. Красноярск, пр. Свободный, д. 79; annanovosel2002@gmail.com

Научный руководитель:

Черепанова Анна Александровна,

SPIN-код: 9823-0406, старший преподаватель, кафедра физической культуры, Сибирский федеральный университет, 660041, г. Красноярск, пр. Свободный, д. 79

Ключевые слова: спорт, адаптивная физическая культура, студенты-инвалиды, опорно-двигательный аппарат, заболевания опорно-двигательного аппарата, профилактика заболеваний, физические упражнения, комплексы упражнений, занятия спортом.

Аннотация. В статье рассмотрены отличительные особенности проведения занятий физической культурой и спортом студентов, с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Предложены комплексы упражнений, с учетом основных видов заболевания.

Учащиеся, занимающиеся в специальных медицинских группах, находятся в зоне повышенного риска, поэтому особенное внимание следует уделять контролю за уровнем их здоровья и физического состояния. Не менее важно проводить самоконтроль своего организма и при необходимости обращаться к специалистам. К немаловажным аспектам самоконтроля относится повышение осознанности выполняемых действий, что соответствует принципу сознательности и активности. Для достижения максимальных результатов и снижения рисков обострения заболеваний опорно-двигательного аппарата, самоконтроль рекомендуется вести как во время занятий, так и в остальное время.

PECULIARITIES OF CARRYING OUT PHYSICAL CULTURE AND SPORTS WITH STUDENTS WITH DISEASES OF THE MUSCLE-MOTOR APPARATUS

Novoselskaya Anna Vyacheslavovna,

Student, Institute of Architecture and Design, Siberian Federal University, Russia, Krasnoyarsk

Scientific adviser:

Cherepanova Anna Alexandrovna,

Senior Lecturer, Department of Physical Culture, Siberian Federal University, Russia, Krasnoyarsk

Keywords: sports, adaptive physical education, disabled students, musculoskeletal system, diseases of the musculoskeletal system, disease prevention, physical exercises, sets of exercises, sports.

Abstract. The article considers the distinctive features of physical culture and sports classes for students with diseases of the musculoskeletal system. Complexes of exercises are proposed, taking into account the main types of the disease.

Students in special medical groups are at increased risk, so special attention should be paid to monitoring their health and physical condition. It is equally important to self-monitor your body and, if necessary, contact specialists. An important aspect of self-control is an increase in the awareness of the actions performed, which corresponds to the principle of consciousness and activity. To achieve maximum results and reduce the risk of exacerbation of diseases of the musculoskeletal system, self-control is recommended both during classes and at other times.

Двигательная активность — это важнейшая потребность человека, обеспечивающая гармоничное развитие, поддержание и укрепление здоровья. В XXI веке образ жизни молодых людей кардинально изменился в сторону снижения физической активности, а в последние годы ситуация усугубилась большой долей дистанционного образования.

Сложившиеся условия накладывают множество негативных факторов на образ жизни молодого поколения : низкая физическая активность, длительное нахождение в неудобном положении (работа за компьютером, занятия за рабочим столом в аудитории, взаимодействие с гаджетами и т. д.) — и связанная с этим малая подвижность в сочетании с высоким темпом жизни и растущими требованиями общества, в результате чего возникают частые стрессы, — все это вызывает динамический рост нарушений в опорно-двигательном аппарате у молодёжи и студентов [3]. Именно нарушения опорно-двигательного аппарата, наряду с нарушениями сердечно-сосудистой системы формируют наибольшую долю отклонений здоровья в студенческой среде. Студенты, имеющие значительные физиологические отклонения определяются в специальные медицинские группы (СМГ), где проводятся занятия физической культурой и спортом с определенной спецификой.

Согласно Приказу Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.1994 г. №777 на основании медицинского осмотра врачебной комиссии происходит распределение студентов на медицинские группы. Определение медицинских групп для занятий физической культурой с учетом состояния здоровья осуществляется в целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей учащегося, выбора оптимальной программы физического воспитания, выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой. В вузах для занятий физической культурой выделяют следующие медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

В последнее время в высших учебных заведениях Российской Федерации количество студентов, отнесенных к специальным медицинским группам для занятий физической культурой, значительно увеличилось. Их численность в среднем составляет около 40%. Отклонения в функционировании опорно-двигательного аппарата студентов наблюдаются медиками во многих вузах страны. По данным исследователей, эти нарушения составляют от 15% до 43% от всех отклонений в здоровье учащихся. О наличии заболевания опорно-двигательного аппарата у студента могут говорить ограничения в его работе, ограничения в подвижности и некоторых функций в работе опорно-двигательного аппарата. В зависимости от вида нарушения работы опорно-двигательного аппарата, заболевания опорно-двигательной системы делят на две группы: болезни позвоночника, болезни суставов. Данные нарушения значительно ограничивают двигательную активность студентов, что приводит к неполноценной социализации и в итоге может привести к инвалидности [4].

Основными способами лечения и профилактики нарушений в работе опорно-двигательного аппарата являются физические упражнения. Наибольший эффект достигается при занятиях плаванием, гимнастикой и проведении сеансов массажа.

При разработке программы для специальной медицинской группы, включающей в себя студентов с диагнозом нарушений опорно-двигательного аппарата, следует руководствоваться принципами:

1. Сознательности и активности. Студент должен понимать механизм действия физических упражнений на организм и быть заинтересованным в достижении результата.

2. Систематичности и последовательности. Студент должен понимать, что разовые занятия не только не принесут пользы, но и могут навредить — занятия должны проходить регулярно с периодичностью, определенную разработанной программой с нагрузками от меньшей к большей.

3. Доступности и индивидуализации. Для студента должна быть разработана программа, рассчитанная на такие личностные характеристики как возраст, физическая подготовленность, текущее состояние здоровья.

Согласно вышеперечисленным принципам занятия студентов с заболеваниями и нарушениями опорно-двигательного аппарата должны проводиться в форме теоретических занятий в вузе, а также как практических занятий в вузе с преподавателем, так и самостоятельных занятиях дома.

Учащиеся, занимающиеся в специальных медицинских группах, находятся в зоне повышенного риска, поэтому особенное внимание следует уделять контролю за уровнями здоровья и физического состояния со стороны медиков, педагогов. Не менее важно вести самоконтроль своего организма и при необходимости обращаться к специалистам. К немаловажным аспектам самоконтроля относится повышение осознанности выполняемых действий, что соответствует принципу сознательности и активности. Для достижения максимальных результатов и снижения рисков обострения заболеваний опорно-двигательного аппарата, самоконтроль рекомендуется вести как во время занятий, так и в остальное время. Наиболее эффективный вариант самоконтроля — это ведение дневника по таким параметрам как: настроение, аппетит, сон, болевые ощущения, вес тела, частота сердечных сокращений, артериальное давление, проба Штанге и др.

Упражнения в специальных медицинских группах могут подбираться индивидуально, при этом будет достигаться максимальная эффективность, но для объединенных в группу студентов с нарушениями в опорно-двигательном аппарате допустимо составить общую программу занятий.

Наиболее часто среди студентов распространены такие заболевания позвоночника, как нарушение осанки и плоскостопие, а также различные заболевания суставов. Физические занятия направлены на решение этих проблем через увеличение двигательной активности, способствующей укреплению опорно-двигательной системы организма.

Специально для занятий с такими группами студентов специалистами разработаны различные комплексы упражнений. Данные упражнения способствуют увеличению тонуса скелетных мышц, укреплению мышечной и костной ткани, также они способствуют предотвращению дальнейших изменений в работе опорно-двигательной системы. Занятия проводят, как правило, каждый комплекс упражнений начинается с упражнений для разминки. Продолжительность разминки 5–10 минут. Движения должны быть плавными и аккуратными. Упражнения для разминки могут включать в себя приседания, наклоны и упражнения на рас-

тяжку. Такие легкие упражнения позволяют разогреть организм, ускорить кровоток и улучшить подвижность суставов, плавно подготовить организм к нагрузке. Далее следует основной тренировочный комплекс упражнений. Основная тренировка как правило, состоит из 5–10 упражнений. Такие упражнения выполняются по принципу круговой тренировки, в ходе которой чередуются нагрузки на различные группы мышц. Каждый подход включает в себя 20–30 повторений одного и того же упражнения. На каждую группу мышц может быть направленно несколько упражнений, но их необходимо чередовать с упражнениями, направленными на работу других групп мышц. Между подходами дается время на отдых не больше 2 минут. Занятия проводят с частотой 2–3 раза в неделю.

В зависимости от направленности оздоровительного воздействия на работу опорно-двигательного аппарата, упражнения основного тренировочного процесса классифицируют по следующим группам:

- Упражнения, направленные на профилактику дефектов осанки. Они включают в себя ходьбу на носках с прогибанием спины, наклоны туловища вправо и влево, наклоны вперед с руками за спиной, наклоны назад с разведения рук в стороны, потягивания, направленные на растягивание и удлинение позвоночника, мышц и сухожилий, прогибание спины из положения сидя с последующим потягиванием, прогибание и выгибание спины из положения стоя на четвереньках, разгибание спины лежа на животе, наклоны вперед из положения стоя или сидя с доставанием носков, подъем рук и ног лежа на животе, подтягивание бедер к груди из положения лежа на спине.

- Упражнения, способствующие укреплению мышц стопы и голени. Для этих целей выполняются упражнения, связанные с захватом пальцами ног мелких предметов и их перекалыванием, катание мяча пальцами ног. Также выполняется сгибание и разгибание пальцев ног, ходьба на носках и пятках, вытягивание носков на себя. При плоскостопии полезна ходьба босиком по неровной поверхности, морской гальке, канату или гимнастической палке, расположенной на полу.

- Упражнения, направленные на профилактику заболеваний суставов: круговые движения головой и наклоны в обе стороны, повороты головы вправо и влево, вращение запястий и круговые движения руками в обе стороны, наклоны корпуса, движение плечами вверх-вниз, а также круговые движения. Для профилактики заболеваний ног и поясничного отдела необходимо выполнять следующие упражнения: круговые движения стопами, коленями, бедрами сначала в одну сторону, а потом в другую, подтягивать колени к груди по очереди.

Физические упражнения оказывают различные виды лечебного воздействия на организм и опорно-двигательную систему человека. Лечебное воздействие бывает:

○ Тонизирующим. Оно заключается в повышении общего тонуса организма. Это основной вид лечебного воздействия, оказываемого физическими упражнениями на организм, так как тонизирующее действие оказывают любые физические упражнения. Тонизирующее воздействие упражнений является следствием активации моторно-висцеральных рефлексов. В следствие этого повышается тонус тех органов и систем организма, тонус у которых снижен.

○ Трофическим. Трофическое воздействие проявляется в том, что улучшаются обменные процессы в тканях организма. Проявление такого воздействия физических упражнений на организм можно наблюдать при наличии гипотрофии тканей или их трофического поражения [3]. Ускорение регенерации клеток достигается улучшением обмена веществ, мощным стимулятором которого являются физические упражнения, после выполнения которых происходит усиление восстановительных процессов.

○ Нормализующим функции. Такое воздействие упражнений на организм заключается в восстановлении функций как отдельных органов, так и всего организма в целом.

○ Формирующим компенсации. Это воздействие проявляется таким образом, что в организме формируется временное или постоянное замещение нарушенных функций.

При составлении плана и проведении занятий следует:

1. неукоснительно выполнять рекомендации врача, поставившего диагноз;
2. соблюдать рекомендованные частоту и продолжительность.
3. учитывать противопоказания
4. вести контроль нагрузки

Если сформированная группа студентов имеет различные типы заболеваний, необходимо проводить мелкогрупповые занятия с соответствующими программами.

Студенты должны неукоснительно следовать принципу системности и освобождение от физических занятий может быть только временным, на период болезни. Если студент по состоянию здоровья, освобожден от физических упражнений, он должен в это время изучать теоретический материал.

Нельзя недооценивать значение теоретических занятий, на которых студенты получают знания о самостоятельных занятиях, о методах поддержания здорового образа жизни и способах самосовершенствования.

Список литературы

1. Адырхаев, С. Г. Инновационная модель физкультурно-спортивного сопровождения обучения в ВУЗе студентов с ограниченными возможностями здоровья / С. Г. Адырхаев // ScienceRise. — 2016. — №2/5 (19). — С. 4 -9. — URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnaya-model-fizkulturno-sportivnogo-soprovozhdeniya-obucheniya-v-vuze-studentov-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya> (дата обращения: 23.03.2023).

2. Глазкова, Г. Б. Организационно-содержательная структура программы дополнительного образования по физической культуре для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата / Г. Б. Глазкова, О. В. Мамонова // Теория и практика физической культуры. — 2019. — № 4. — С. 11.

3. Извеков, В. В. Коррекция нарушений осанки студентов-первокурсников средствами стимулирования их стремления к самосовершенствованию / В. В. Извеков, К. В. Извеков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2022- 17(2) — С. 140–148.

4. Греков, Ю. А. Коррекция здоровья студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата средствами физической культуры: учебно-методическое пособие / Ю. А. Греков. — Москва: РУТ (МИИТ), 2019. — 58 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/175625> (дата обращения: 23.03.2023).

5. Комиссаров, В. Л. Профилактика заболеваний и предупреждение отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата у студентов / В. Л. Комиссаров. // Молодой ученый. — 2021. — № 29 (371). — С. 159-161. — URL: <https://moluch.ru/archive/371/83266/> (дата обращения: 23.03.2023).

6. Морозова, Л. В. Инновационный подход в организации занятий для студентов специальной медицинской группы с заболеваниями опорно-двигательного аппарата / Л. В. Морозова, Л. А. Кирьянова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2015. — №5 (123). — С. 128 — 135. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnyy-podhod-v-organizatsii-zanyatii-dlya-studentov-spetzialnoy-meditsinskoy-gruppy-s-zabolevaniyami-oporno-dvigatel'nogo> (дата обращения: 23.03.2023).

7. Шарафеева, А. Б. Методика применения тренажеров на занятиях со студентами, имеющими заболевания опорно-двигательного аппарата / А. Б. Шарафеева, А. В. Попова // Вестник Томского государственного университета. — 2014. — № 385. — С. 168-170.

АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА АРХИТЕКТУРЫ И ДИЗАЙНА К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Новосельская Анна Вячеславовна,

студентка, Институт архитектуры и дизайна, Сибирский федеральный университет, 660041, г. Красноярск, пр. Свободный, д. 79; annanovosel2002@gmail.com

Научный руководитель:

Черепанова Анна Александровна,

SPIN-код: 9823-0406, старший преподаватель, кафедра физической культуры, Сибирский федеральный университет, 660041, г. Красноярск, пр. Свободный, д. 79

Ключевые слова: высшие учебные заведения, студенты, здоровье студентов, здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии, сохранение здоровья, здоровый образ жизни, спорт, физическая культура, занятия физической культурой, занятия спортом, эмоциональные состояния, социологические опросы.

Аннотация. В статье представлен анализ и результаты социологического опроса среди студентов, с целью определения отношения студентов в ведении здорового образа жизни и занятиям спортом. В ходе исследования выявлены наиболее значимые факторы, влияющие на восприятие занятий физической культурой студентами.

Большинство опрошенных студентов положительно относятся к занятиям физкультурой и здоровому образу жизни. На занятиях физической культурой для обучающихся наиболее важны индивидуальный подход, эффективность занятий и хорошие отношения с преподавателем. Некоторые студенты считают, что программа занятий может быть эффективней. Результаты нашего исследования могут быть использованы для более эффективного построения занятий.

ANALYSIS OF THE ATTITUDE OF STUDENTS OF THE INSTITUTE OF ARCHITECTURE AND DESIGN IN LEADING A HEALTHY LIFESTYLE AND PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Novoselskaya Anna Vyacheslavovna,

Student, Institute of Architecture and Design, Siberian Federal University, Russia, Krasnoyarsk

Scientific adviser:

Cherepanova Anna Alexandrovna,

Senior Lecturer, Department of Physical Culture, Siberian Federal University, Russia, Krasnoyarsk

Keywords: higher education institutions, students, student health, health preservation, health-saving technologies, health preservation, healthy lifestyle, sports, physical education, physical education classes, sports activities, emotional states, sociological surveys.

Abstract. The article presents the analysis and results of a sociological survey among students, in order to determine the attitude of students in maintaining a healthy lifestyle and playing sports. The study revealed the most significant factors influencing the perception of physical education by students.

Most of the students surveyed have a positive attitude towards physical education and a healthy lifestyle. In physical education classes, the most important for students is an individual approach, the effectiveness of classes and a good relationship with the teacher. Some students feel that the curriculum could be more effective. The results of our study can be used to build classes more effectively.

Целью исследования является изучение отношения студентов Института архитектуры и дизайна к занятиям физической культурой и физкультурно-спортивной деятельности. В исследовании также изучаются факторы, которые влияют на удовлетворённость занятиями физкультурой и выдвигаются гипотезы по улучшению качества проведения занятий с точки зрения восприятия занятий студентами, ведь 28,5% опрошенных студентов отметили, что иногда или постоянно испытывают негативные эмоции при посещении занятий физкультурой.

Для эффективного обучения студентов необходима их вовлечённость и заинтересованность в изучении предмета, а также получение обратной связи от студентов по вопросу качества проведения занятий с целью корректировки образовательной программы и формирования актуальных учебных материалов. Исследования отношения студентов к занятиям физической культурой и их состояния на занятиях необходимо проводить регулярно, чтобы отслеживать эффективность принимаемых решений по повышению качества проводимых занятий.

С целью проведения исследования был проведён социологический опрос среди студентов Института архитектуры и дизайна с первого по четвёртый курс на основе специально разработанных анкет, состоя-

щих из 10 вопросов. Опрос прошли 42 респондента. С целью получения наиболее правдивых ответов, опрос является анонимным.

Первые два вопроса изучают отношение студентов к спортивной деятельности в целом, регулярность и характер их внеучебных спортивных занятий.

Первый вопрос: Сколько часов в неделю вы уделяете физической активности/ занятием физкультурой помимо занятий в институте? (Рис. 1).

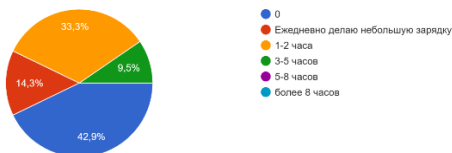


Рис. 1. Вопрос 1

Второй вопрос: Участвуете ли вы в спортивных мероприятиях/соревнованиях? (Рис. 2).

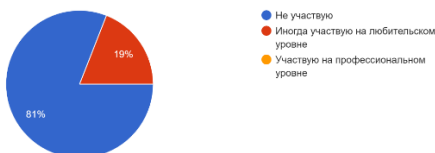


Рис. 2. Вопрос 2

Ни один из опрошенных студентов не занимается физической культурой на профессиональном уровне, однако, 19% респондентов периодически участвуют в спортивных мероприятиях на любительском уровне. 42,9% респондентов не занимаются физической культурой во внеучебное время, 14,3% опрошенных делает ежедневную зарядку, 33,3% самостоятельно занимаются спортом 1-2 часа в неделю и 9,5% занимается спортом помимо университетских занятий 3-5 часов в неделю. Таким образом, можно сделать вывод, что большая часть респондентов (57,1%) занимается физической культурой во внеучебное время, что свидетельствует о значимости спорта для большинства опрошенных студентов Института архитектуры и дизайна.

Следующий блок вопросов направлен на изучение отношения учеников к занятиям физической культурой в институте, выявление взаимосвязи между отношением учеников к занятиям физкультурой и посе-

щением занятий, определение наиболее значимых аспектов занятий с точки зрения студентов.

Третий вопрос: Нужны ли занятия физкультурой в университете, по вашему мнению? (Рис. 3).



Рис. 3. Вопрос 3

Четвертый вопрос: Пропускаете ли вы занятия физкультурой без уважительной причины или в пользу другого вида деятельности? (Рис. 4)



Рис. 4. Вопрос 4

Пятый вопрос: Что для вас наиболее важно в занятиях физкультурой? Можно выбрать не более 3 вариантов ответа. (Рис. 5).

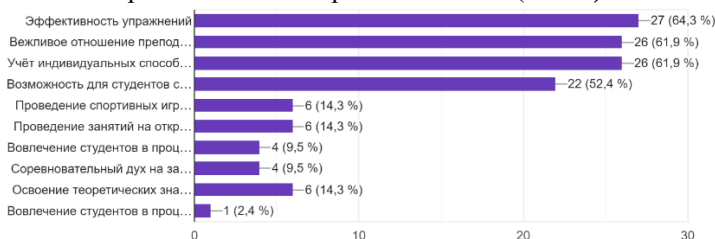


Рис. 5. Вопрос 5

Большинство респондентов (88%) считает, что занятия физкультурой в университете нужны и значимы. 59,5% опрошенных считает, что в настоящее время, количество часов, уделяемых занятиям физкультурой оптимально, 11,9% считают, что следует больше часов учебного времени уделять физкультуре, 14,3% респондентов считают, что несмотря на значимость физкультуры, ей следует уделять меньше времени в учебной программе. Респонденты, высказывающиеся за отмену занятий физкультурой или уменьшения учебных часов по физкультуре,

мотивируют своё мнение тем. Что в студенческом возрасте каждый может самостоятельно определять необходимую для себя нагрузку.

Опрос показал, что 76,2% опрошенных студентов хотя бы иногда пропускают занятия физкультурой в пользу другой деятельности или вследствие необходимости задерживаться на предыдущих занятиях по проекту, об этом сообщает ответ в свободной форме на вопрос, посвящённый предложениям и жалобам по улучшению учебного процесса. Таким образом, можно сделать вывод, что даже те студенты, которые считают текущее количество занятий оптимальным иногда пропускают их, отрабатывая пропуски в течение или в конце семестра. Анализируя ответы, можно сделать вывод, что гибкая система, позволяющая студентам отработать пропуски позже, благоприятно влияет на восприятие занятий физкультуры и отношение студентов к ним.

Наиболее важными аспектами в занятиях физкультурой для студентов является эффективность упражнений (наиболее важно для 64,3% респондентов), вежливое отношение преподавателя (наиболее важно для 61,9% респондентов), учёт индивидуальных способностей учеников преподавателем (наиболее важно для 61,9% респондентов), возможность для студентов самостоятельно определять уровень нагрузок и активности (наиболее важно 52,4% респондентов). Такие аспекты, как проведение спортивных игр на занятиях, проведение занятий на открытом воздухе, вовлечение студентов в процесс формирования программы занятий, соревновательный дух на занятиях, освоение теоретических знаний о развитии тела сочли наиболее важными приблизительно 15% опрошенных. Таким образом, можно сделать вывод, что студенты в первую очередь ценят эффективность тренировок и возможность диалога с преподавателем. Самым важным запросом студентов является учёт их индивидуальных особенностей при проведении занятий физкультурой.

Следующий блок вопросов направлен на изучение эмоционального состояния студентов во время занятий физкультурой и факторов, которые могут негативно влиять на эмоциональное состояние обучающихся.

Шестой вопрос: Какие эмоции вы испытываете при посещении занятий по физкультуре? (Вопрос 6)



Рис. 6 Вопрос 6

Седьмой вопрос: Если вы испытываете негативные эмоции на занятиях физкультурой, с чем это связано? (Рис. 7).

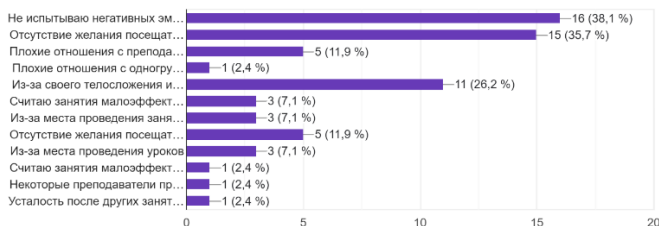


Рис. 7. Вопрос 7

Большинство респондентов (64,3%) испытывают положительные эмоции на занятиях физкультуры, а 7,1% получают сильное удовольствие от занятий физкультурой. 19% опрошенных иногда испытывает негативные эмоции на занятиях физкультурой, а 9,5% часто испытывают негативные эмоции на занятиях. Самой распространённой причиной возникновения негативных эмоций является усталость, нежелание прикладывать усилия и затрачивать время или усталость после других предметов в программе. Количество ответов, свидетельствующих о негативных эмоциях респондентов, связанных с занятиями физкультуры примерно совпадает с количеством ответов, свидетельствующих о желании студентов убрать физкультуру из образовательной программы или уменьшить количество часов, посвящённых ей. 26,2% процентов респондентов отметили, что испытывают негативные эмоции из-за своего телосложения и плохой физической подготовки, 11,9% респондентов отметили, что испытывают негативные эмоции из-за плохих отношений с преподавателями. Также некоторые опрошенные студенты отметили, что считают упражнения недостаточно эффективными и что хотели бы изменить место проведения занятий.

В ответе на следующий, восьмой вопрос «если у вас есть предложения по улучшению качества занятий физкультуры или жалобы?», респонденты могли ответить в свободной форме. Только 4 респондента дали развёрнутый ответ, большинство ответили, что предложений или жалоб, помимо отмеченных в других вопросах нет. Респонденты оставили следующие предложения: «вернуть "Беги за мной"», «позволить отрабатывать более 2 пропусков за день».

Последние два вопроса были призваны определить портрет респондентов: в опросе приняли участие 38 девушек и 4 юноши, обучающиеся с первого по четвёртый курс в Институте архитектуры и дизайна.

В ходе исследования выявлены наиболее значимые факторы, влияющие на восприятие занятий физической культурой студентами Ин-

ституте архитектуры и дизайна, отношение студентов к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни. Большинство опрошенных студентов положительно относятся к занятиям физкультурой и здоровому образу жизни. В занятиях физкультуры для студентов наиболее важны индивидуальный подход к возможностям каждого студента, эффективность занятий и хорошие отношения с преподавателем. Некоторые студенты считают, что программа занятий может быть эффективней. Для повышения эффективности занятий необходимо учитывать результаты исследования, вовлекать студентов в формирование программы занятий и проводить дополнительные исследования с целью более глубокого анализа проблем и предпочтений студентов, связанных с занятиями физической культурой.

Список литературы

1. Андрееenko Т. А. Отношение и интерес студентов к занятиям физическими упражнениями в вузе / Т. А. Андрееenko, Е. Г. Ткачева // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VII международной научно-практической конференции. — 2018. — С. 569-571.
2. Большев, А. С. Влияние адаптационного потенциала и напряжения организма при физической нагрузке на формирование синдрома эмоционального выгорания / А. С. Большев, Д. Г. Сидоров, С. А. Овчинников, В. М. Щукин // Адаптация учащихся всех ступеней образования в условиях современного образовательного процесса : сборник статей участников XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 2018. — Арзамас: АФ ННГУ.
3. Бруев, И. А. Отношение студентов к здоровому образу жизни / И. А. Бруев // Научные известия. — 2022. — №27. — С. 61–63. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otnoshenie-studentov-k-zdorovomu-obrazu-zhizni-2> (дата обращения: 02.03.2023).
4. Канделя, М. В. Физическая культура и спорт как социальный феномен: научная статья / М. В. Канделя, Л. А. Койсман, В. П. Назарова — Биробиджан: Вестник Приамурского государственного университета им. Шолом-Алейхема — 2019. — С. 117-123.
5. Попова, А. В. Здоровый образ жизни студентов: учебное пособие / А. В. Попова, О. С. Шнейдер. — Хабаровск : Издательство ДВГУПС, 2012. — 88 с.
6. Тимушкина, Н. В. Здоровый образ жизни; в 2 ч.: учебное пособие / Н. В. Тимушкина, Ю. А. Талагаева.— часть 1. — Саратов: Саратовский источник, 2015. — 104 с.
7. Хохлова, Е. С. Отношение студентов к здоровому образу жизни / Е. С. Хохлова, Т. А. Андрееenko // Наука-2020. — 2019. — №10 (35). — С. 9–13. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otnoshenie-studentov-k-zdorovomu-obrazu-zhizni> (дата обращения: 02.03.2023).

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

Нудельман Анна Алексеевна,

студентка, Лысьвенский филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Пермский национальный исследовательский политехнический университет»; 618900, Пермский край, г. Лысьва, ул. Ленина, д. 2; nudelmanana39@gmail.com

Давлетбаева Алина Дмитриевна,

студентка, Лысьвенский филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Пермский национальный исследовательский политехнический университет»; 618900, г. Лысьва, ул. Ленина, д. 2

Научный руководитель:

Жеглова Наталья Ивановна,

заведующий учебной лабораторией физической культуры с обязанностями руководителя физвоспитания, Лысьвенский филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Пермский национальный исследовательский политехнический университет»; 618900, Пермский край, г. Лысьва, ул. Ленина, д. 2

Ключевые слова: высшие учебные заведения, мотивационная сфера, физическая культура, спорт, физическая активность, занятия физической культурой, занятия спортом, физическая подготовка, образовательный процесс, учебная деятельность, методика преподавания физкультуры.

Аннотация. Цель данной научной статьи состоит в определении видов мотивации студентов, выявления мотивов, побуждающих к занятию спортом.

Противоречие между постоянно возрастающими требованиями к физической подготовке студентов и снижением у студентов педагогического интереса к умственным и физическим занятиям по данной дисциплине, а также узким кругом используемых методов в учебной деятельности по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Низкая мотивация к занятиям спортом у студентов, и недостаточная подготовка по физкультурным потребностям в большинстве случаев обусловлены неправильной организацией физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Поэтому важное место занимает поиск новых форм организации, средств и методов, позволяющих более эффективно заинтересовать студентов двигательной активностью в вузах.

INCREASING THE LEVEL OF MOTIVATION OF STUDENTS TO PHYSICAL EDUCATION

Nudelman Anna Alekseevna,

Student, Lysva Branch of the Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education “Perm National Research Polytechnic University”; Russia, Lysva

Davletbaeva Alina Dmitrievna

Students, Lysva Branch of the Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education “Perm National Research Polytechnic University”; Russia, Lysva

Scientific adviser:

Zheglova Natalya Ivanovna,

Head Of The Educational Laboratory Of Physical Culture With The Duties Of The Head Of Physical Education, Lysvensky branch of the Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education “Perm National Research Polytechnic University”; Russia, Perm

Keywords: higher educational institutions, motivational sphere, physical education, sports, physical activity, physical education classes, sports, physical training, educational process, educational activities, methods of teaching physical education.

Abstract. The purpose of this scientific article is to determine the types of students' motivation, to identify the motives that encourage them to go in for sports.

The contradiction between the ever-increasing requirements for the physical training of students and the decrease in students' pedagogical interest in mental and physical studies in this discipline, as well as a narrow range of methods used in educational activities in the discipline “Physical Culture and Sports”.

Low motivation for sports among students, and insufficient training for physical culture needs in most cases are due to improper organization of physical culture and sports work. Therefore, an important place is occupied by the search for new forms of organization, means and methods that make it possible to more effectively interest students in motor activity in universities.

Мотивация — это способ достижения какой-либо цели, который может быть основан на психофизиологическом процессе человека, направленный на активность и работоспособность.

Актуальностью данной проблемы является то, что с первого по десятый класс физическая активность ребенка падает, обучающиеся стараются все меньше двигаться. Основная масса проводят сидя большее дневное время. Что наиболее длительное сиденье за партой воздействует на их самочувствие как психологическом, так и физиологическим. Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) считают, что ребенок школьного воз-

раста должен активно двигаться не менее 1 часа в день, физическую нагрузку необходимо варьировать от средней до высокой.

Таким образом, целью выступает формирование у обучающихся осознанности в необходимости занятий физической культурой, развитие положительной мотивации и организованным занятиям физической культурой и спортом.

Для достижения цели поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать теоретические основы мотивации и ее основные положения;
2. Перенести основные положения популярных мировых теорий мотивации на образовательную среду, в частности на уроки физической культуры;
3. Выделить основные барьеры на пути создания условий для успешной мотивации и пути их преодоления.

Студенты особенно подвержены влиянию высоких академических нагрузок и низкой физической активности. Осмысленное отношение к физиологической культуре и спорту имеет главное значение в жизни каждого человека. Физическая культура должна быть основана на мотивации, активном самосовершенствовании и развитии личностных качеств. Мотивация заставляет студентов обращать внимание на двигательную активность, позитивное и осознанное отношение к занятиям спортом является одним из факторов успешности в осуществлении и усвоении физической культуры. Не следует забывать, что физкультура и спорт, если они регулярны, поддерживают моральный дух, здоровье, продлевают жизнь, а также сопровождается творчеством. Соблюдение гигиенических норм, создание доброжелательной атмосферы в студенческих коллективах, поощрение общефизической подготовки в группе, рациональная организация рабочего времени являются очень важными критериями здорового образа жизни. Мотивация в спорте имеет наличие факторов и процессов, стимулирующих спортсменов в различных ситуациях [3].

Задача учителя — донести до учащихся высокий смысл занятий спортом, заключающийся в модернизации, самоутверждении, возвышении не только на соперников, но и на свои слабости. Выполнение этой задачи позволит задействовать один из важных рычагов положительной мотивации спортивной деятельности. Молодой человек должен осознавать, что понимания жизни и самого себя можно достичь только преодолевая трудности: стремление научиться преодолевать различные препятствия, переносить трудности и добиваться высот — все это самые веские причины заниматься спортом. Вам также необходимо поговорить с учителями о том, как сделать физкультуру более привлекательной. Также возможна организация беседы или встречи с известными спортсменами,

что вызовет еще большую мотивацию у студентов, так как физкультура поглощает чувства воли и сопротивления.

В страстном желании победить преподаватель должен привить спортсменам уважение к мнению соперников, желанию и потребностям товарищей и окружающих их людей. Развитие благодаря тренировкам обширного спектра физических умений обещает спортсмену более вероятный (чем у людей, не занимающихся физкультурой) успех в разнообразных видах деятельности и в различных повседневных ситуациях. Эта идея, если доступно преподнести ее спортсменам, будет являться достаточно сильным мотивом к занятиям спортом.

Максимальное использование возможностей духа и тела подталкивает спортсменов к совершенствованию не только себя, но и окружающего мира, воспитывает любовь к труду, учит получать удовлетворение как от сиюминутного результата (побед, побед), так и от длительного процесса (жестких тренировок).

В спортивной деятельности престиж спортсмена высокого класса занимает далеко не последнее место по мотивации. Достижение высот, популярности занимает одну из ступеней необходимой самореализации человека.

Участие в спортивных мероприятиях позволяют молодому человеку ощутить потребность общества в нем самом, почувствовать себя частью команды, доказывает, что в обществе он занимает не последнее место. Мотивация и успех в спортивной деятельности зависят друг от друга прямо пропорционально. Таким образом, тренер и спортсмены должны стремиться к формированию мотивации достижения высоких результатов в своей спортивной деятельности.

Поэтому тренер должен учитывать индивидуальные методы мотивации каждого из спортсменов при разработке тренировочного процесса. Ведь знание особенностей мотивации того или иного крыла позволяет максимально подготовить его для достижения высоких результатов. Важным этапом в обеспечении физической активности со стороны психологии является мотивация, побуждающая студентов к занятиям физической активностью. Сходство спортивной и игровой деятельности общеизвестно.

Мотивы игры содержатся внутри себя. В отличие от трудовой деятельности, когда выполняемая индивидом работа лишь косвенно служит удовлетворению его жизненных потребностей, предоставляя ему средства для удовлетворения той или иной потребности, игра непосредственно передает родственное ему чувство удовлетворения сопричастностью. Точно так же и в случае со спортом человек испытывает потребности, которые определяются удовлетворением, возникающим в результате наибольшей спортивной деятельности и достигнутых в ней успехов.

Структура мотивов, побуждающих человека к занятиям спортом. Непосредственные мотивы спортивной деятельности [2]:

- получение удовлетворения от проявления мышечной активности;
- потребность в эстетическом наслаждении красотой и силой собственного тела, грацией, выносливостью и проч.;
- стремление противостоять трудным, порой экстремальным ситуациям;
- стремление к победе, рекордам, возвышению на пьедестале;
- желание выразить и утвердить себя в обществе, быть замеченным.

Опосредованные мотивы спортивной деятельности:

- стремление к достижению великолепного внешнего вида, здоровья;
- стремление посредством спортивных занятий получить навыки и умения для практической жизни;
- чувство долга;
- потребность в занятиях спортом благодаря осознанию социальной важности спорта [1, 3].

Мотивы к спортивной деятельности проявляются достаточно динамично. Ведь во время длительных упорных занятий у одного и того же человека происходит закономерная смена мотиваций.

В настоящее время развивается противопоставление между постоянно возрастающими требованиями к физической подготовке студентов и снижением у студентов педагогического интереса к умственным и физическим занятиям по данной дисциплине, а также узким кругом используемых методов в учебной деятельности по дисциплине» Физическая культура и спорт». Все это снижает интерес и обостряет потребность в занятиях физической культурой.

Низкая мотивация к занятиям спортом у студентов вузов и недостаточная подготовка по физкультурным потребностям в большинстве случаев обусловлены неправильной организацией физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Поэтому важное место занимает поиск новых форм организации, средств и методов, позволяющих более эффективно заинтересовать студентов двигательной активностью в вузах [6].

Представители студентов ведут малоподвижный образ жизни, сталкиваются с различными трудностями, связанными с:

- со значительным увеличением учебной нагрузки;
- с большей свободой студенческой жизни;

- с обособленностью от родительского контроля (в случае, если вуз и постоянное место жительства находятся в разных областях, городах);
- с проблемами с социальным и межличностным общением т. д.;
- у студентов не развивается потребность в самостоятельном занятии спортивными упражнениями.

Список литературы

1. Барановская, Д. И. Роль физкультурных занятий в формировании мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи / Д. И. Барановская // Актуальные проблемы оздоровительной физической культуры и спорта для всех на современном этапе: матер. VIII междуна. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г.- Минск. БГУФК, 2005. — С. 13-16.
2. Корнева, Е. В., Физическая культура Учебное пособие для ВУЗов / Е. В. Корнева.- М. : Физическая культура «Феникс», 2005.- 269с.
3. Посашкова, О. Ю. Мотивация студентов к физической культуре // Традиции и инновации в строительстве и архитектуре. Социально- гуманитарные и экономические науки сборник статей / О. Ю. Посашкова. — Москва : СГАСУ ; Самара, 2015. — С. 135-137.
4. Сластенин, В. А., Педагогика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. А. Сластенин. — Москва: Академия, 2007. 567 с.
5. Современные проблемы образования, физического воспитания и здоровья молодежи: м-лы I общероссийской научно-практической конференции молодых ученых и студентов / под научной редакцией. С. А. Марчук, кандидат педагогических наук; [составители А. В. Евсеев, Н. А. Линькова, Я. В. Чуб]. — Екатеринбург: Издательство УрГУПС, 2015. — Выпуск. 1(206). — 246 с.
6. Сырвачева, И. С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И. С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: материалы научной конференции. — Владивосток: ДГВУ, 2003. — С. 108-111.
7. Физкультура и спорт. Учебник для институтов физической культуры / Под редакцией Ю. М. Портнова. — Москва: 1998. — 350с.

ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ И БЕЗОПАСНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

Обыденнов Олег Андреевич,

студент, Институт естествознания, физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; olegobydeninov@mail.ru

Научный руководитель:

Югова Елена Анатольевна,

SPIN-код: 2635-0080, доктор педагогических наук, заведующий кафедрой, кафедра анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности, Институт естествознания, физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26

Ключевые слова: безопасность образовательной среды, безопасная образовательная среда, педагогическое обеспечение, культура безопасности, понятийный аппарат, образовательный процесс.

Аннотация. В статье дано понятие культуры безопасности, проанализированы её основные составляющие. Культура безопасности является достижением безопасности образовательного процесса в целом и выполняется образовательными организациями за счет определенных условий. Эффективность формирования культуры безопасности заключается в комплексности, четкости, а также регулярности мероприятий, проводимых для воспитания у обучающихся той самой культуры безопасности.

Предложены рекомендации по повышению культуры безопасности студентов. Создание образовательной среды в школе предусматривает внедрение специального педагогического обеспечения данной работы. Педагогическое обеспечение дает возможность осуществлять процесс социализации детей и молодежи в рамках целенаправленного педагогического управления.

SAFETY CULTURE EDUCATION AND A SAFE EDUCATIONAL ENVIRONMENT

Obydeninov Oleg Andreevich,

Student, Institute of Natural Science, Physical Culture and Tourism, Ural State Pedagogical University; Russia, Ekaterinburg

Scientific adviser:

Yugova Elena Anatolievna,

Doctor of Pedagogy, Head of Department, Department of Anatomy, Physiology and Life Safety, Institute of Natural Science, Physical Culture and Tourism, Ural State Pedagogical University; Russia, Ekaterinburg

Keywords: safety of the educational environment, safe educational environment, pedagogical support, safety culture, conceptual apparatus, educational process.

Abstract. The article gives the concept of safety culture, analyzes its main components. Safety culture is the achievement of the safety of the educational process as a whole and is carried out by educational organizations due to certain conditions. The effectiveness of the formation of a safety culture lies in the completeness, clarity, and regularity of activities carried out to educate students in that very safety culture.

Recommendations for improving the safety culture of students are proposed. Creating an educational environment in the school provides for the introduction of special pedagogical support for this work. Pedagogical support makes it possible to carry out the process of socialization of children and youth within the framework of targeted pedagogical management.

Безопасность — необходимое условие стабильного и успешного развития человека, общества, государства и цивилизации в целом. Создание новых более эффективных систем и технологий управления безопасности — одна из основных задач человечества на современном этапе, так как опасные и чрезвычайные ситуации разного происхождения стали объективной реальностью жизнедеятельности человека и несут угрозу его здоровью, жизни, наносят значительный ущерб окружающей природной среде и влекут огромные материальные потери [3, с. 105].

Российская Федерация, как государство уделяет большое внимание вопросам по формированию культуры безопасности жизнедеятельности на всех уровнях, обеспечение безопасности населения является одним из приоритетных элементов высокого уровня жизни. Слова Воробьева Ю. Л., к.п.н., первого заместителя Министра МЧС России на XI международной конференции по проблемам безопасности человека и общества: «Безопасность — необходимое условие дальнейшего развития цивилизации», как отражение сегодняшней политики государства в сфере безопасности. МЧС России при поддержке Министерства Просвещения РФ активно использует различные средства и методы для выработки у населения культуры безопасного поведения.

Это и ведение предмета основы безопасности жизнедеятельности (далее ОБЖ) в школах, и подготовка учащихся в учебных заведениях и

общественных движениях. Большую роль играет обучение и воспитание в семье.

«Общеизвестно, что основа формирования культуры безопасности жизнедеятельности: это образование, как трединый процесс воспитания, обучения и развития личности».

В современной науке написано много исследовательских работ, рассматривающих формирование культуры безопасности учащихся в общеобразовательных учреждениях с различных сторон. Безопасность в 4 образовании, как социально — педагогическая проблема и теоретические основы культуры безопасности рассматривалась в научных работах В. В. Анисимова, В. В. Балясникова, Е. В. Бурмистровой, Ю. Л. Воробьева, Л. Н. Гориной, В. Н. Мошкина, Л. А. Михайлова, С. В. Петрова, В. В. Попадейкина, Ю. В. Репина, А. М. Якупова, В. Д. Ширшова и других авторов, освещающих этот вопрос.

Образование, как социальный институт, может и должно внести свой реальный вклад в повышение уровня безопасности человека и общества. Чтобы система образования могла проявить себя в полной мере, необходимо создать непрерывную систему обучения в области безопасности жизнедеятельности от рождения ребенка до глубокой старости, немаловажную роль в этом должно играть не только обучение, но и воспитание [6, с. 15].

Одной из важнейших задач образования является формирование культуры безопасности. Культура безопасности является неотъемлемой частью современного человека, включающая в себя набор характеристик и особенностей поведения каждого человека. Лучшая профилактика опасностей в любой образовательной организации — это целенаправленная работа, организуемая по определенной структуре (плану), в которой четко определены средства, формы и методы воспитательного и профилактического воздействия.

Современные достижения человечества характеризуются бурным ростом информационных связей, повсеместной демократизацией общества, экономической интеграцией, глобализацией социальных процессов, унификацией национальных культур, падением духовного уровня людей и рядом других признаков, но, прежде всего, появлением антропогенных глобальных угроз. Обеспечение безопасности является одной из базовых потребностей человека разумного.

В настоящее время становится очевидным факт, что обеспечение безопасности человека и общества не может ограничиваться только нормативными правовыми, организационно-техническими и образовательными мероприятиями. Безопасное состояние должно стать целью и потребностью человека. Решить эту задачу можно путем формирования культуры безопасности, включающей развитие качеств личности,

направленных на обеспечение собственной безопасности, бережное отношение к окружающей среде, безопасности всех сфер жизнедеятельности — социальной, экономической, военной, демографической, техногенной, информационной, экологической.

Под культурой безопасной жизнедеятельности понимают составную часть общей культуры, выраженную в синтезе жизненных ценностей, знаний, умений и отношений к безопасности в профессиональной и бытовой деятельности, обеспечивающих не только самосохранение социумов, но их развитие. Воспитание в области культуры безопасности осуществлялось всегда — от момента рождения человека до конца его жизни — родителями и близкими, обществом и государством. Но происходило это разрозненно и стихийно, в основном вне сферы образования. Общие результаты разумной жизнедеятельности привели человечество сначала к постоянному росту уровня безопасности, но затем к глобальному кризису.

Воспитание и образование должны внести в сознание людей миропонимание, адекватное новой эпохе. А уже адекватное миропонимание будет способствовать изменению системы ценностей и целей жизнедеятельности людей, переключению их с максимального удовлетворения постоянно и неограниченно растущих материальных потребностей на духовное развитие, на информационную сферу жизнедеятельности.

Становление современной культуры безопасности, опирающейся на науку, требует преобразования мировоззрения всех слоёв общества с помощью образования. Образование при этом должно носить опережающий характер, позволяющий обществу (коллективу, общественному объединению, нации, мировому сообществу) перейти от приоритета защиты в сложившейся ситуации к приоритету предотвращения этих ситуаций, к устранению причин угроз, к обеспечению безопасности своей жизнедеятельности.

Воспитание культуры безопасности осуществляется в педагогическом процессе как самостоятельный компонент (учебный предмет, отдельный этап, специфическое средство) педагогического процесса. В качестве компонента в педагогическом процессе обычно выступает тот или иной учебный курс, например, БЖД, валеология, основы медицинских знаний или экология.

Такого рода учебная дисциплина, основным содержанием которой является культура безопасности, интегрирует, объединяет усилия всех преподавателей по подготовке студентов к профилактике и преодолению вредных и опасных факторов жизнедеятельности. Культура безопасности общества как компонент культуры включает различные социальные явления и процессы — материальные продукты человеческой

деятельности, специально предназначенные для профилактики травм, болезней, причинения человеку, обществу ущерба, вреда.

Все это предъявляет высокие требования к уровню знаний и компетентности современного человека, которые могут быть удовлетворены совершенствованием системы подготовки молодежи и модернизации учебно-воспитательного процесса.

Существующая на сегодняшний день система образования молодежи в России имеет множество существенных недостатков, среди которых особенно следует отметить:

1. недостаточность использования программно-целевого подхода в организации учебного процесса, направленного на формирование личности безопасного типа поведения;

2. применение устаревших методов и форм обучения, неспособных обеспечить соответствующий уровень компетенций, знаний, умений и навыков современных специалистов и гарантировать им необходимое качество подготовки, особенно в вопросах безопасной жизнедеятельности;

3. отсутствие действенной системы критериев и показателей, с помощью которых можно оценить уровень сформированности личной безопасности человека [6, с. 33].

Необходимость устранения указанных недостатков требует формализации одной из главных проблем современного общества — определение подходов к трансформации системы воспитания культуры безопасности выпускников учебных заведений, особенно технических вузов, которые будут удовлетворять существующим психолого-педагогическим условиям и нормам.

Особый акцент на выпускниках технических специальностей — бакалавров — объясняется тем фактом, что у них уже сформированы практические и теоретические знания о специфике своей специальности, что является необходимым базисом для формирования личности безопасного типа поведения, способной обеспечить надлежащий технический уровень безопасности в стране в целом [4, с. 11].

Таким образом, приведенные выше факты подтверждают актуальность выбранной темы исследования, ее научную и практическую значимость.

Одновременно культура безопасности выступает как совокупность разнообразных духовных и материальных ценностей и моделей жизнедеятельности, составляющих основу безопасного развития личности, общества, государства и человечества в целом. Соответственно можно говорить о существовании трех уровней культуры безопасности: метауровень — это культура безопасности человечества в целом, всей цивилизации, целого континента; — макроуровень — это культура безопасности общества, государства, региона; — микроуровень — это воспитание

культуры безопасности отдельного индивида, семьи, малой социальной группы.

Овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни». В ФГОС СОО утверждённом в 2012г. говорится: «...требования к предметным результатам освоения базового курса основ безопасности жизнедеятельности должны отражать: сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищённость 20 личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора...».

Стандарты ГОСТ Р БЧС «Формирование культуры безопасности жизнедеятельности. Общие положения» и «Формирование культуры безопасности жизнедеятельности. Термины и определения» позволяют установить общие положения, основные направления и организационно методические требования по формированию культуры безопасности [1, с. 17]. Проекты этих стандартов были предложены в 2012 году Всероссийским НИИ по проблемам гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций МЧС России специалистам в области безопасности. Таким образом, можно говорить, «что внимание к формированию культуры безопасности на уровне образовательных и национальных стандартов — неопровержимый показатель важности рассматриваемого направления в жизни общества».

Культура безопасности является достижением безопасности образовательного процесса в целом и выполняется образовательными организациями за счет определенных условий. Эффективность формирования культуры безопасности заключается в комплектности, четкости, а также регулярности мероприятий, проводимых для воспитания у обучающихся той самой культуры безопасности. Всестороннее создание условий обеспечения безопасности, как на уровне образовательной организации, так и на уровне муниципалитета, региона, страны и мира в целом, может привести к положительным результатам реализации культуры безопасности [5, с. 27].

При этом на государственном уровне необходимо разработать мониторинг законодательства по безопасности, создать единый комплекс нормативных документов по безопасности в сфере образования и обеспечить согласованность принятия решений в сфере безопасности образовательной среды между Федеральными органами власти и власти субъектов РФ, а также отдельных муниципальных образований.

Создание образовательной среды в школе предусматривает внедрение специального педагогического обеспечения данной работы. По мнению Н. Ю. Шепелевой, педагогическое обеспечение призвано содействовать успешному решению поставленных задач социализации учащихся в рамках возрастной нормы и с учетом специфики родительского заказа, индивидуальных и личностных ресурсов участников образовательного процесса в образовательном учреждении [5, с. 2]. Педагогическое обеспечение дает возможность осуществлять процесс социализации детей и молодежи в рамках целенаправленного педагогического управления: в соответствии с диагностированием, на основе специальной программы, посредством организации взаимодействия в разных формах и разными методами участников образовательного процесса друг с другом и с социумом.

Список литературы

1. Акимова, Л. А. Безопасная образовательная среда: проектирование, организация: монография / Л. А. Акимова. — Оренбург: ИПК «Университет», 2019. — 220 с.
2. Акимова, Л. А. Развивающий потенциал образовательной среды педагогического вуза в становлении культуры безопасного образа жизни будущего учителя / Л. А. Акимова, В. Г. Рындак // Вестник Оренбургского государственного университета. — 2021. — №1 (229). — С. 6–15. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvivayuschiy-potentsial-obrazovatelnoy-sredy-pedagogicheskogo-vuza-v-stanovlenii-kultury-bezopasnogo-obraza-zhizni-buduschego> (дата обращения: 15.02.2023).
3. Алексеев, С. В. Безопасная школа: настольная книга для руководителей и преподавателей образовательных учреждений / С. В. Алексеев. — Санкт-Петербург, АППО, 2017. — 280 с.
4. Баева, И. А. Психологическая безопасность в образовании / И. А. Баева. — Санкт-Петербург: Союз, 2017. — 271 с.
5. Самоделова, Л. А. Изучение основ информационной безопасности в системе дополнительного образования / Л. А. Самоделова. автореферат диссертации кандидата педагогических наук. — Москва, 2018. — 27 с.
6. Секач, М. Ф. Психология здоровья / М. Ф. Секач. Учебное пособие для высшей школы — Москва: Академический Проект, 2016. — 192 с.
7. Шепелева, Н. В. Педагогическое обеспечение процесса социализации учащихся в негосударственном образовательном учреждении : диссертация кандидата педагогических наук / Н. В. Шепелева. — Кастрома, 2004. — 211 с.

ВЛИЯНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ

Овчинникова Мария Николаевна,

студентка, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнёва; 660037, г. Красноярск, пр. имени газеты «Красноярский рабочий», д. 31; kubanskiyrice@gmail.com

Научный руководитель:

Зотин Виталий Владимирович,

SPIN-код: 6962-3442, старший преподаватель, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнёва; 660037, г. Красноярск, пр. имени газеты «Красноярский рабочий», д. 31

Ключевые слова: общеобразовательные учебные заведения, школьники, родители, учителя, семейное воспитание, успешность обучения, учебная деятельность, психологическое здоровье, образовательная среда, психологическое благополучие, родительские ожидания, детско-родительские отношения.

Аннотация. В статье представлено исследование, посвященное влиянию различных факторов на психологическое здоровье школьников и успешность их обучения. Важнейшими из этих факторов оказываются сам ученик, семья, школа в целом и учитель. Гораздо большее значение имеют ожидания родителей от ребенка, их эмоциональная поддержка и вера в него. Также важными факторами являются особенности школьной культуры и уклад школы. Также в статье показано, что сильное влияние на успешность обучения и психологическое здоровье школьников оказывает то, какие отношения сложились у них с учителями. Общешкольные факторы (степень финансирования, тип школы, структура школы, руководство, школьный уклад и культура) не оказывают серьезного влияния на успешность обучения школьников.

THE INFLUENCE OF THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT ON THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF SCHOOLCHILDREN

Ovchinnikova Maria Nikolaevna,

Student, Siberian State University of Science and Technology named after Academician M.F. Reshetnev; Russia, Krasnoyarsk

Scientific adviser:

Zotin Vitaly Vladimirovich,

Senior Lecturer, Siberian State University of Science and Technology named after Academician M.F. Reshetnev; Russia, Krasnoyarsk

Keywords: general education institutions, schoolchildren, parents, teachers, family education, educational success, educational activities, psychological health, educational environment, psychological well-being, parental expectations, parent-child relationships.

Abstract. The article presents a study on the influence of various factors on the psychological health of schoolchildren and the success of their education. The most important of these factors are the student himself, the family, the school as a whole and the teacher. Much more important are the expectations of parents from the child, their emotional support and faith in him. Also important factors are the features of the school culture and the way of the school. The article also shows that a strong influence on the success of education and the psychological health of schoolchildren has what kind of relationship they have with teachers. School-wide factors (degree of funding, type of school, school structure, leadership, school style and culture) do not have a significant impact on the success of schoolchildren.

Влияние образовательной среды на здоровье школьников неоспоримо. Это утверждение верно, как в отношении физического, так и в отношении психологического здоровья, но остановимся мы на психологическом здоровье, которое теснейшим образом связано с эмоциональным состоянием детей, ощущением благополучия и успешности. Оказалось, что образование в большей степени влияет на чувство удовлетворения жизнью и чуть в меньшей степени — на ощущение счастья. Проведенный обзор исследований, большей частью являющихся результатами метаанализа, ярко продемонстрировал, что очень часто наши привычные представления о таких факторах и о том, как образовательная среда воздействует на школьников, оказываются мифами, имеющими малое отношение к реальности. Стремление к инновациям, желание как можно быстрее внедрить «модные» методы, формы, средства преподавания в систему образования характерны не только для нашей страны — то же самое происходит и в передовых странах Европы и Америки. При этом и у нас в стране, и за рубежом идут бесконечные дискуссии о способах и методах обучения, новых педагогических подходах и общих принципах образования.

Наши исследования показали, что предыдущие достижения ребенка обуславливают последующие. Оказывается, если ребенок был успешен в дошкольном возрасте, то весьма вероятной будет его успешность в начальной школе. Вообще можно говорить о наличии связи между школьными успехами и успехами в жизни. Впрочем, если в школе у

ребенка была низкая успеваемость, это не означает, что он не сможет сделать прекрасную карьеру и подняться на «социальном лифте». Многие бывшие двоечники во взрослом возрасте оказываются успешнее своих одноклассников-отличников. Большое значение в достижении успеха в школе имеет мотивация, которая оказывается максимальной, когда школьник ощущает себя компетентным и достаточно самостоятельным, способен ставить перед собой высокие цели, имеет обратную связь от учителя о своем продвижении и пользуется авторитетом. Негативное влияние на психологическое здоровье и успешность обучения оказывает тревожность, которая, кстати, одинакова у мальчиков и девочек.

Занятия физкультурой в школе позитивно влияют не только на здоровье детей, но и на их поведение. Более того: включение физкультуры в учебный план способствует пусть небольшому, но позитивному сдвигу в учебных результатах по другим предметам. Что особенно интересно, увеличение часов занятий физическим воспитанием за счет других предметов не приводит к снижению успеваемости по этим предметам.

На психологическое здоровье детей положительное влияние оказывает расовая идентификация, т. е. степень позитивности их представлений о своей этнической принадлежности. Если эта степень высока, то учебные результаты становятся лучше, адаптация к новым условиям происходит успешнее, такие дети более общительны и открыты и реже вовлекаются в противоправную деятельность. Таким образом, в многонациональных образовательных организациях следует проводить специальную работу по формированию расовой идентификации.

Неожиданным стал факт того, что состав семьи не оказывает серьезного влияния на учебные успехи ребенка, так же как участие или неучастие одного из родителей в воспитании ребенка. А вот социально-экономический статус семьи имеет большее значение. При этом домашняя среда, включающая в себя социально-психологическую обстановку и интеллектуальную стимуляцию в семье, влияет еще больше. Но можно задать вопрос: означает ли интеллектуальная стимуляция вовлеченность родителей в учебу детей? Хорошо это или плохо, если родители постоянно и глубоко вовлечены в учебную деятельность своего ребенка? Такая вовлеченность может оказаться низкоэффективной и даже негативной, если она сводится к надзору, контролю за выполнением домашних заданий, отслеживанием того, сколько времени ребенок тратит на телевизор, компьютер, общение с друзьями, поддержанию жесткой дисциплины. Вовлеченность может позитивно воздействовать на образовательные устремления детей, если родители оказывают им эмоциональную поддержку, вдохновляют их, показывают свою уверенность в их результативности, демонстрируют высокие ожидания по отношению к ним.

Именно родительские ожидания и вера в них влияют на детей больше всего.

Влияние школы на учебные успехи и психологическое здоровье детей складывается из целого ряда факторов: общешкольных (степень финансирования, тип школы, структура школы, руководство, школьный уклад и культура), профессионализм учителей и используемые ими стратегии обучения, внутриклассные факторы (психологический климат, отношения с одноклассниками, особенности социометрической структуры). Как оказалось, уровень финансирования и тип школы слабо влияют на учебные успехи детей. Что касается факторов, связанных со структурой школы, то тут мы обнаружили важный факт: существует оптимальная численность учащихся школы. Образовательный процесс становится менее эффективным, если наполняемость школы превышает 800 человек: Для получения высоких результатов оптимум числа учащихся — от 600 до 900 человек. Кроме того, обнаружилось, что в школах с такой наполняемостью более позитивный психологический климат, между детьми и взрослыми складываются доверительные отношения, возникают личностно окрашенные социальные взаимодействия. А это не может не способствовать психологическому здоровью школьников. Особое значение, как выяснилось в нашем исследовании, для успехов учеников имеет влияние директора. Если директор фокусируется на успеваемости учеников и стратегиях обучения, то его влияние становится очень важным фактором. При этом, что важно для вопроса о психологическом здоровье, происходит рост показателя эмоционального развития. Особенно сильное влияние директор имеет на результаты младших школьников.

Распространено мнение, что чем более объемны и глубоки предметные знания учителя, тем лучше он сумеет сформировать такие знания у учащихся. Как показало наше исследование, это не так: знание математики весьма незначительно влияет на успехи учеников, причем как в начальной, так и в старшей школе. Некоторые специалисты полагают, что до достижения учителем некоторого базового уровня предметной компетентности предметные знания оказывают влияние на учебные успехи детей, а затем это влияние перестает быть значимым. Что совершенно точно оказывает влияние на результативность учебной деятельности детей и их эмоциональное развитие, так это отношения между учителем и учеником. Самые высокие размеры эффекта для эмоционального развития школьников (обеспечивающего психологическое здоровье) дали такие характеристики учителей, как отсутствие директивности, эмпатия, теплота, поощрение перехода на более высокий уровень мышления. Как показали исследования, незамедлительная обратная связь от учителя на уроке — четкая и достаточно развернутая, не сводящаяся к похвале или замечанию, — повышает интерес школьников к учебной задаче. Что

важно, готовность отреагировать на высказывание или действие ученика сразу влияет не столько на учебные результаты, сколько на эмоциональные компоненты учебной деятельности: отношение к учителю, предмету, увлеченность учебой. Разумеется, на академические успехи детей и их личностное развитие не может не повлиять качество преподавания. Обобщая результаты метаанализов, посвященных проблемам современного образования, можно утверждать, что важнейшая составляющая успешного обучения — это отслеживание и оценивание прогресса учеников, а обратная связь является второй по значимости переменной в формуле обучения. Обратная связь, предоставляемая учителем, дает информацию о том, что ученик понимает или делает правильно, а что — неправильно. Обратная связь, предоставляемая учениками, информирует о том, что учитель знает, а чего не знает о процессе их учения. К сожалению, такое преподавание встречается нечасто. Большинство педагогов используют одни и те же приемы и методы, реализуют одни и те же стратегии обучения десятилетиями, даже не пытаются рефлексировать относительно своей деятельности и того, как воспринимают образовательный процесс дети. Нарушения психологического здоровья учеников, поведенческие трудности и отсутствие учебной мотивации, происходящие вследствие этого, рассматриваются учителями как личностные дефекты или результат неправильного семейного воспитания.

Самыми значимыми факторами, оказывающими влияние на учебные успехи школьников и их психологическое здоровье, можно считать самого ученика, семью, школьную среду, учителя. Наибольший вклад в успешность обучения и состояние психологического здоровья вносят собственные усилия школьника, определяемые его мотивацией и получением обратной связи от учителя с четкой оценкой уровня его достижений. Большое значение для психологического здоровья имеют родительские ожидания, эмоциональная поддержка в семье и вера в ребенка. Общешкольные факторы (степень финансирования, тип школы, структура школы, руководство, школьный уклад и культура) не оказывают серьезного влияния на успешность обучения школьников. В то время как уровень и качество преподавания, а главное — отношения учителя с учениками имеют значительный размер эффекта.

Список литературы

1. Зотин, В. В. Анализ физической активности школьников / В. В. Зотин, А. А. Мельничук // Сборник трудов XI Всероссийской научно-практической конференции "Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры". — Москва, 2022. — С. 169–172.
2. Зотин, В. В. Особенности развития физических качеств у детей старшего школьного возраста средствами подвижных игр / В. В. Зотин, А. А. Мельничук //

Сборник трудов I Международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы науки и образования». — Ульяновск, 2022. — С. 374–377.

3. Хэтти, Дж. А. С. Видимое обучение: синтез результатов более 50 000 исследований с охватом более 86 миллионов школьников / В. К. Загвоздкин, Е. А. Хамраева, 2017. — 496 с.

4. Ahn S., Choi J. Teachers' subject matter knowledge as a teacher qualification. A synthesis of the quantitative literature on students' mathematics achievement // Paper presented at the American Educational Research Association. San Diego, 2004, april. — URL: https://archive.org/details/ERIC_ED490006 (дата обращения: 16.02.2023).

5. Allen M. The role of teacher immediacy as a motivational factor in student learning: Using metaanalysis to test a causal model // Communication Education. 2006. — Vol. 55. — № 1. — P. 21—31. URL: https://www.researchgate.net/publication/237441224_The_Role_of_Teacher_Immediacy_as_a_Motivational_Factor_in_Student_Learning_Using_Meta-Analysis_to_Test_a_Causal_Model (дата обращения: 16.02.2023).

6. Alessi G. Diagnosis diagnosed: A systemic reaction // Professional School Psychology. — 1988. — № 3. — P. 145—151.

7. L. I. A meta-analysis of research on the influence of leadership on student outcomes. Unpublished Ph. D. Virginia, 2001.- URL: https://www.researchgate.net/publication/279659652_A_Meta-analysis_of_Research_on_the_Influence_of_Leadership_on_Student_Outcomes (дата обращения: 16.02.2023).

8. Cornelius-White J. Learner-centered teacher-student relationships are effective: A meta-analysis // Review of Education Research. 2007. — Vol. 77. — №1. — P. 113—143. — URL: https://www.researchgate.net/publication/240723606_Learner-Centered_Teacher-Student_Relationships_Are_Effective_A_Meta-Analysis (дата обращения: 16.02.2023).

ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Окунева Анастасия Дмитриевна,

студентка, Уральский государственный педагогический университет; 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26

Малозёмова Ирина Ивановна,

SPIN-код: 1763-3331, кандидат педагогических наук, доцент, Уральского государственного педагогического университета; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; maloz.65@mail.ru

Ключевые слова: здоровье человека, валеология, начальная школа, младшие школьники, внеурочная деятельность, представление о здоровье, окружающий мир, формирование представлений.

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы формирования у обучающихся начальной школы представлений о здоровье человека. «Представление» определяется как психический процесс, в котором отражаются феномены или объекты, которые не воспринимаются на данный момент, но основаны на прошлом опыте. Анализ курса «Окружающий мир» УМК Школа России показал, что в основном в рамках этого школьного предмета изучаются общие вопросы здоровья человека, строения человеческого организма, функции органов и систем органов, гигиенические правила и т. д.

Предложено использовать возможности внеурочной деятельности, разработана и апробирована программа внеурочной деятельности, при реализации которой предусмотрено использование современных образовательных технологий, взаимодействие с семьями учащихся.

FORMING IDEAS ABOUT HUMAN HEALTH IN PRIMARY SCHOOL

Okuneva Anastasia Dmitrievna,

Student, Ural State Pedagogical University; Russia, Ekaterinburg

Malozemova Irina Ivanovna,

Candidate of Pedagogical Sciences, Ural State Pedagogical University; Russia, Ekaterinburg

Keywords: hehuman health, valeology, primary school, primary school-children, extracurricular activities, idea of health, the world around us, formation of ideas.

Abstract. The article deals with the formation of ideas about human health among elementary school students. “Representation” is defined as a mental process in which phenomena or objects are reflected that are not currently perceived, but are based on past experience. An analysis of the course “The World Around” at the EMC School of Russia showed that, basically, within the framework of this school subject, general issues of human health, the structure of the human body, the functions of organs and organ systems, hygiene rules, etc. are studied.

It is proposed to use the possibilities of extracurricular activities, a program of extracurricular activities has been developed and tested, the implementation of which provides for the use of modern educational technologies, interaction with families of students.

Актуальность нашего исследования обусловлена тем, что формирование представлений о здоровье человека у младших школьников является одним из актуальных исследовательских направлений в современной психолого-педагогической науке. Формирование представлений о здоровье невозможно без создания соответствующих педагогических условий для организации данного процесса. Изучение теоретических источников и специальной литературы позволило увидеть, что данный вопрос активно рассматривается в теоретическом аспекте. При этом практических разработок по созданию педагогических условий для формирования у младших школьников представлений о здоровье человека немного, и они носят, чаще всего достаточно общий характер.

Методологической основой исследования являются: теория формирования представлений о здоровье (И. А. Аршавский, М. Я. Виленский, Н. П. Дубинин, Ю. П. Лисицын, Ю. Ф. Змановский и др.), исследование проблемы взаимодействия образовательной организации и семьи в воспитании и развитии ребенка (Е. П. Арнаутова, Т. И. Бабаева, О. Л. Зверева, Т. А. Куликова и др.).

«Представление» определяется как психический процесс, в котором отражаются феномены или объекты, которые не воспринимаются на данный момент, но основаны на прошлом опыте. По мнению В. В. Давыдова «представления» — это визуальный образ объекта или явления, через его воспроизведение в памяти или воображении, вытекающее из прошлого опыта [2]. По определению Н. Н. Поддьякова, «представление» выступает результатом сенсорного познания человеком окружающего мира, как вторичный образ субъекта. Доказано, что у младших школьников решение задач происходит с точки зрения представлений [3]. Анализ

курса «Окружающий мир» УМК Школа России показал, что в основном в рамках этого школьного предмета изучаются общие вопросы здоровья человека, строения человеческого организма, функции органов и систем органов, гигиенические правила и т. д.

Для формирования представлений о здоровье необходимо выполнение ряда педагогических условий. Анализ научных источников свидетельствует о том, что под педагогическими условиями принято считать внешние обстоятельства, которые обеспечивают организацию и функционирование учебно-воспитательного процесса, влияя на его эффективность [4, 5]. Педагогические условия формирования представлений о здоровье у младших школьников мы определяем как особенности организации учебно-воспитательного процесса в начальной школе, которые определяют результаты формирования ценностного отношения к здоровью у обучающихся и объективно обеспечивают возможность их достижения. Нами были выделены следующие педагогические условия формирования представлений о здоровье человека у младших школьников:

- 1) взаимодействие с семьями обучающихся;
- 2) организация работы на уроках и внеклассных занятиях;
- 3) использование на уроках и внеклассных занятиях современных педагогических технологий.

Исследовательская работа проводилась на базе МАОУ «Криулинская СОШ» МО Красноуфимский округ. В исследовании принимали участие 19 детей младшего школьного возраста, 3 класса.

На первом этапе исследовательской работы изучены и подобраны диагностические методики: анкета «Представления младших школьников о здоровье» и тест из предметной области «Окружающий мир» на тему «Строение тела человека». После отбора методик и подготовки необходимых диагностических материалов были выявлены представления детей о здоровье человека по основным критериям:

1. Полнота (наличие социальных представлений о здоровье — что такое здоровье, от чего оно зависит, как влияет на жизнь человека, биологические (строение тела, взаимосвязь функций и органов, влияние внешних и внутренних факторов), экологические компоненты (влияние на здоровье окружающей среды).

2. Осведомленность, способность определять концепцию («здоровье», поддерживать здоровый образ жизни и состояние социальной и экологической среды, понимать влияние естественных факторов улучшения здоровья).

3. Обобщенность (способность раскрывать сущность природы, различные виды и явления окружающей среды, социальной и природной деятельности, направленных на поддержание и укрепление здоровья, а также на здоровый образ жизни).

4. Системность (способность целостно рассматривать, осмысливать, как социальная и экологическая реальность влияет на здоровье и образ жизни человека).

Состав представлений о здоровье включал в себя: понятие здоровья, от чего оно зависит, как влияет на жизнь человека, строение тела, взаимосвязь функций и органов, влияние внешних и внутренних факторов, влияние на здоровье окружающей среды, способы поддержания и укрепления здоровья. Все эти аспекты отражены в вопросах заданий.

На основании предложенных критериев выделены три уровня представлений о здоровье человека у младших школьников: высокий, средний и низкий каждому из которых соответствовало определённое количество баллов.

По результатам диагностики выявлен низкий уровень сформированности представлений о здоровье у 22% младших школьников, средний уровень — у 58% третьеклассников. Лучше всего у обучающихся сформированы представления о здоровье по критериям «полнота» и «осведомленность» — на эти вопросы верно ответили 52% школьников, что свидетельствует о понимании концепции здоровья, влияния на здоровье окружающей среды. Обобщенность и системность в ответах обучающихся раскрыты слабо (21% и 27% правильных ответов), что свидетельствует о необходимости формирования способности младших школьников раскрывать сущность социальной и природной деятельности, направленных на поддержание и укрепление здоровья, а также способности целостно рассматривать факторы, влияющие на здоровье человека.

Также выявлено, что в классе совсем не проводятся «уроки здоровья», мало классных часов, посвящённых этим вопросам.

На основе анализа научно-методической литературы по проблеме исследования, с учётом результата начальной диагностики была разработана программа краткосрочного курса внеурочной деятельности «Правила здоровья». Программа составлена на основе курса «Окружающий мир» УМК «Школа России». Первым и самым главным направлением является защита и сохранение здоровья обучающегося. Программа ориентирована на формирование представлений о здоровье человека у младших школьников, ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний о здоровье и способах его формирования.

Цель программы: вовлечь младших школьников в различные виды деятельности, способствующие формированию представлений о здоровье человека.

Содержание программы предполагает изучение вопросов физиологии и анатомии человека, гигиены, взаимосвязи человека и окружающей среды, формирование правил здорового образа жизни.

Срок реализации программы — 10 недель, по 1 занятию в неделю.

Программа включила в себя 10 занятий:

1. Человек. Отличие человека от других живых существ.
2. Великий круговорот жизни
3. Организм человека
4. Органы чувств
5. Надежная защита организма
6. Опора тела и движение
7. Наше питание
8. Дыхание и кровообращение
9. Умей предупреждать болезни
10. Здоровый образ жизни

При составлении программы и организации работы учитывались возрастные и психологические особенности младших школьников, проводилась работа с родителями, использовались современные образовательные технологии: информационно — коммуникационная технология: при подготовке презентационных материалов для уроков и проектов, работа с источниками в сети Интернет, при формировании навыков работы с информацией и т. д.; проектная технология — при подготовке и реализации проектной работы с обучающимися и родителями (проект «Школа кулинаров»); технология развивающего обучения; здоровьесберегающие технологии — обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья за период обучения в школе, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и применение полученных знаний в повседневной жизни; игровые технологии — игры использовались на уроках, во внеурочной деятельности, на переменах; технологии уровневой дифференциации — учет индивидуальных и психологических особенностей каждого ребенка, подготовка индивидуальных заданий на каждом уроке, подбор заданий и ситуаций разных уровней сложности; групповые технологии — работа в группах, в парах, в группах сменного состава.

В ходе разработанных и проведенных уроков в рамках программы внеурочной деятельности нами было собрано большое количество информации об организме человека, о факторах, влияющих на здоровье, о способах сохранения и укрепления здоровья и др.

Совместно с родителями были подготовлены проекты о правильном питании и о правилах здоровья. Разработаны памятки «Как сформировать красивую осанку», «Как укрепить память», «Правила закаливания для здоровья и долголетия». Все это позволило разнообразить развивающую образовательную среду кабинета по вопросам здоровья человека.

При выполнении работы по теме проекта ребята активно включались в работу, с увлечением работали по учебникам, выполняли практические задания. По завершению каждого проекта мы фиксировали ре-

зультаты в виде рисунков, плакатов, рассказов-сочинений, сообщений. Младшим школьникам было увлекательно изучать новую, полезную информацию о своём здоровье.

Результаты повторной диагностики показали, что младших школьников с низким уровнем представлений о здоровье человека не выявлено, хотя при этом 11% третьеклассников недостаточно хорошо знают о строении организма человека в рамках программы. Число младших школьников со средним уровнем представлений о здоровье человека, а также функций и строении организма человека увеличилось на 11%. Число учащихся с высоким уровнем представлений о здоровье, а также о функциях и строении организма человека увеличилось на 10% и 16% соответственно.

Полученные результаты подтверждают положительный эффект от проведенной работы по формированию представлений о здоровье человека у младших школьников при организации занятий внеурочной деятельности в рамках курса «Окружающий мир». На основании полученных результатов разработаны рекомендации по формированию представлений о здоровье человека в рамках изучения курса «Окружающий мир», в которых учтены основные педагогические условия, описанные в работе.

Таким образом подтверждается положительный эффект от проведенной работы по формированию представлений о здоровье человека у младших школьников во внеурочной деятельности. При проведении занятий выявлено, что у обучающихся появилось понимание важности здоровья для жизни человека, они стали больше интересоваться вопросами в области сохранения и укрепления своего здоровья, а также проявлять к нему бережное отношение.

Список литературы

1. Андреева, И. Г. Преемственность процесса формирования функциональной здоровьесберегающей грамотности обучающихся / И. Г. Андреева // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. — 2018. — № 4 (130). — С. 7–19. — URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_41287137_65326821.pdf (дата обращения: 23.02.2023).
2. Давыдов, В. В. Лекции по общей психологии: учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений / В. В. Давыдов. — Москва, 2008. — 176 с.
3. Денисов, Л. А. Содержание примерных образовательных программ и школьных учебников в контексте формирования и оценки знаний обучающихся о здоровье и здоровом образе жизни / Л. А. Денисов, Е. В. Нехорошева, В. Г. Авраменко // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия «Педагогика и психология». — 2023. — №17(2) — С. 125-143.
4. Кокаева, И. Ю. Потенциал интегрированного курса «Окружающий мир» в формировании здорового образа жизни младших школьников / И. Ю. Кокаева, Н. Г. Гобозова, А. А. Санакоева // Образование, охрана труда и здоровье Материалы VI Международной научно-практической конференции. 2017. — С. 51–53.

5. Поддяков, Н. Н. Проблемы психического развития ребенка / Н. Н. Поддяков // Дошкольное воспитание. — 2011. — № 9. — С. 68-75.
6. Сизова, Н. Н. Анализ состояния здоровья современных школьников / Н. Н. Сизова, Ю. Д. Исмаилова // Международный научно-исследовательский журнал. — 2020. — №5-3(95). — С. 133–137. — URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_42912145_89903237.pdf (дата обращения: 23.02.2023).
7. Шабунова, А. А. Здоровье населения в России: состояние и динамика: монография / А. А. Шабунова. — Вологда: ИСЭРТ РАН, 2010. — 408 с.

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Орлова София Юрьевна,

аспирантка, Российский государственный университет нефти и газа (национальный исследовательский университет) имени И. М. Губкина; 119991, г. Москва, пр. Ленинский, д. 65, кор. 1; Vrach315@yandex.ru

Сапожников Степан Андреевич,

SPIN-код: 9361-5634, аспирант, Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н. И. Пирогова Министерства здравоохранения Российской Федерации; 117997, г. Москва, ул. Островитянова, д. 1

Научный руководитель:

Филатова Марина Николаевна,

SPIN-код: 2345-0590, доктор социологических наук, заведующий кафедрой, кафедра философии и социально-политических технологий, Российский государственный университет нефти и газа (национальный исследовательский университет) имени И. М. Губкина; 119991, г. Москва, пр. Ленинский, д. 65, кор. 1

Ключевые слова: высшие учебные заведения, анкетирование студентов, студенты, здоровье студентов, здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии, сохранение здоровья, здоровый образ жизни, спорт, физическая культура, занятия физической культурой, занятия спортом, физическая активность, гиподинамия, мотивационная сфера.

Аннотация. Распространенность гиподинамии среди студентов связана с тем, что молодые люди считают себя относительно здоровыми и не относятся должным образом к профилактике заболеваний. Начало самостоятельной жизни вне родительского контроля часто сопровождается нездоровым питанием, употреблением фастфуда, а также употреблением алкогольных напитков и табакокурения.

Анкетирование 96 студентов показало, что у большинства занятия спортом вызывают положительные эмоции. Мотивация зависит от программы подготовки. Негативное влияние оказывают организационные моменты. Анкетирование выявило прямую корреляцию средней силы между низкой физической активностью студентов и отрицательным отношением к вакцинации. Возможно это объясняется тем, что студенты с низкой физической активностью большее количество времени проводят в сети интернет. Большая часть студентов выразили неудовлетворенность проведением занятий физкультурой в интерактивной форме.

MOTIVATION FOR SPORTS AMONG STUDENTS

Orlova Sofia Yurievna,

Postgraduate Student, Russian State University of Oil and Gas (National Research University) named after I.M. Gubkin; Russia, Moscow

Sapozhnikov Stepan Andreevich,

Postgraduate Student, Russian National Research Medical University named after N.I. Pirogov of the Ministry of Health of the Russian Federation; Russia, Moscow

Scientific adviser:

Filatova Marina Nikolaevna,

Doctor of Sociology, Head of Department, Department of Philosophy and Socio-Political Technologies, Russian State University of Oil and Gas (National Research University) named after I.M. Gubkin; Russia, Moscow

Keywords: higher education institutions, student surveys, students, student health, health conservation, health saving technologies, health preservation, healthy lifestyle, sports, physical education, physical education classes, sports activities, physical activity, physical inactivity, motivational sphere.

Abstract. The prevalence of hypodynamia among students is due to the fact that young people consider themselves relatively healthy and do not properly treat disease prevention. The beginning of an independent life outside of parental control is often accompanied by unhealthy diets, the use of fast food, as well as the use of alcoholic beverages and smoking.

A survey of 96 students showed that the majority of sports cause positive emotions. Motivation depends on the training program. Organizational aspects have a negative impact. The survey revealed a direct correlation of average strength between the low physical activity of students and a negative attitude towards vaccination. Perhaps this is due to the fact that students with low physical activity spend more time on the Internet. Most of the students expressed dissatisfaction with conducting physical education classes in an interactive form.

Введение. Здоровый образ жизни включает отказ от вредных привычек, рациональное питание, физическую активность. Низкая физическая активность повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, способствует развитию ожирения [6, с. 28] и метаболического синдрома [7, с. 52]. Занятия спортом являются профилактикой хронических заболеваний, повышают устойчивость организма к респираторно-вирусным инфекциям [1, с. 6], а также повышают стрессоустойчивость [3, с. 44]. Распространенность гиподинамии среди студентов связано с тем, что молодые люди считают себя относительно здоровыми и не относятся должным образом к профилактике заболеваний. Начало самостоятельной жизни вне родительского контроля часто сопровождается нездо-

ровым питанием, употреблением фастфуда, а также употреблением алкогольных напитков и табакокурения. Чрезмерная занятость и неспособность организовать соблюдение режима дня приводит к нехватке времени для занятий спортом. Следствием этих факторов является развитие сердечно-сосудистой патологии в молодом возрасте [5, с. 82].

Цель: изучить факторы, влияющие на мотивацию студентов к спортивным занятиям.

Материалы и методы. В исследование включены 96 студентов медицинского университета: 74 девушки и 22 юноши в возрасте 20–24 лет. Исследование проводилось на основе онлайн-анкетирования с использованием «Шкалы преимуществ упражнений/барьеров для занятий физкультурой». Проведена статистическая обработка полученных результатов.

Результаты. Наиболее частыми ответами на анкету были: «мне нравятся физические упражнения» (64%), «занятия спортом улучшают настроение» (58%), «занятия спортом снижают чувство стресса» (56%), «спорт приносит пользу для здоровья» (54%), «физкультура улучшает фигуру» (52%). Среди факторов, мотивирующих к занятиям спортом, студенты указали: коллективные методы обучения — командным составом, личные и профессиональные качества тренера, возможность выбора (вид деятельности, продолжительность и напарник), участие в соревнованиях, удовольствие и удовлетворенность во время занятий. Студенты отдавали предпочтение игровым видам спорта. Также сильным мотивирующим фактором посещения занятий физкультуры было условие получения зачета по предмету. Некоторые студенты отметили, что препятствием к занятиям физкультурой для них является «стеснительность (включая внешний вид в спортивной форме, несовершенство фигуры, неуклюжесть при выполнении заданий) (18%)», «неудовлетворенность расписанием занятий и не удобное территориальное расположение спортивного зала» (24%). В предыдущие два учебных года из-за пандемии COVID-19, большинство учебных занятий проходили в дистанционном формате, включая занятия физкультурой [4, с.103]. Анкетирование выявило прямую корреляцию средней силы между низкой физической активностью студентов и отрицательным отношением к вакцинации. Возможно это объясняется тем, что студенты с низкой физической активностью большее количество времени проводят в сети интернет [2, с.19]. Большинство студентов выразили неудовлетворенность проведением занятий физкультурой в интерактивной форме. Было выявлено снижение физической активности студентов в период пандемии, что было связано с ограничением посещения фитнес-центров и других спортивных учреждений.

Закключение. Среди большинства опрошенных студентов занятия спортом вызывают положительные эмоции. Мотивация к занятиям физкультурой в университете зависит от программы подготовки. Негативное влияние на мотивацию оказывают организационные моменты.

Список литературы

1. Никифоров, В. В. Алгоритмы оказания медицинской помощи больным ОРВИ / В. В. Никифоров [и др.] // Медицинский алфавит. — 2019. — Том 2. — № 27 (402). — С. 6–13.
2. Орлова, Н. В. Влияние средств массовой информации и социальных сетей на формирование общественного мнения о вакцинации / Н. В. Орлова [и др.] // Педиатрия. Consilium Medicum. — 2020. — № 4. — С. 17-24.
3. Орлова, Н. В. Психозмоциональный стресс в обзоре рекомендаций ESC / ESH 2018 года по лечению артериальной гипертензии и результатов клинических исследований / Н. В. Орлова [и др.] // Медицинский алфавит. -2019. — Том 2. — № 30 (405). — С. 44–47.
4. Пинчук, Т. В. Интерактивные методы обучения в высшем медицинском образовании (Аналитический обзор) / Т. В. Пинчук [и др.] // Медицинское образование и профессиональное развитие. — 2020. — Том 11. — № 3 (39). — С. 102–117.
5. Сторожаков, Г. И. Поликлиническая терапия. учебник для вузов: учебник для студентов медицинских вузов / Г. И. Сторожаков [и др.] - Москва : ГЭОТАР, 2007. — 701 с.
6. Чукаева, И. И. Воспалительные реакции у больных ишемической болезнью сердца с сопутствующими ожирением и сахарным диабетом 2-го типа / И. И. Чукаева [и др.] // Клиническая медицина. — 2008. — Том 86. — № 1. — С. 27–30.
7. Чукаева, И. И. Изучение факторов воспаления у больных с метаболическим синдромом / И. И. Чукаева [и др.] // Лечебное дело. — 2010. — № 4. — С. 50–56.

РАЗРАБОТКА МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА И МОЛОДЕЖИ

Ошивалов Артем Алексеевич,

студент, Свердловский областной медицинский колледж; 620014, г. Екатеринбург, ул. Репина, д. 2; oshivalo.03@yandex.ru

Научный руководитель:

Симонова Ирина Андреевна,

преподаватель высшей квалификационной категории, Свердловский областной медицинский колледж; 620014, г. Екатеринбург, ул. Репина, д. 2

Ключевые слова: методические разработки, методические материалы, профилактика социально значимых заболеваний, профилактические мероприятия, школьники, здоровье школьников, школьная гигиена, здоровый образ жизни, социально значимые болезни.

Аннотация. В статье предложены варианты профилактики заболеваний, а также формирования здорового образа жизни. Исходя из изученной литературы отмечается низкий уровень СанПроф просвещенности. А также наблюдается тенденция в ухудшении соматического состояния на фоне эмоционального и физического напряжения, что может приводить к хронизации процессов.

Основная причина школьных болезней — неудовлетворительная организация обучения и неправильный образ жизни учащихся. Проведенный нами опрос учащихся разных образовательных организаций показал, что большинство из них жалуются на ухудшение соматического здоровья и хронические заболевания. Немного более половины респондентов отметили, что знают способ борьбы со стрессом. Исходя из результатов составлены методические материалы для проведения профилактических мероприятий среди выбранной целевой аудитории.

DEVELOPMENT OF METHODOLOGICAL MATERIALS FOR THE PREVENTION OF SOCIALLY SIGNIFICANT DISEASES AMONG ADOLESCENT CHILDREN AND YOUTH

Oshivalov Artem Alekseevich,

Student, Sverdlovsk Regional Medical College; Russia, Ekaterinburg

Scientific adviser:

Simonova Irina Andreevna,

Teacher of the Highest Qualification Category, Sverdlovsk Regional Medical College; Russia, Ekaterinburg

Keywords: methodological developments, methodological materials, prevention of socially significant diseases, preventive measures, schoolchildren, schoolchildren's health, school hygiene, healthy lifestyle, socially significant diseases.

Abstract. The article proposes options for the prevention of diseases, as well as the formation of a healthy lifestyle. Based on the studied literature, there is a low level of SanProf enlightenment. And also there is a tendency to worsen the somatic condition against the background of emotional and physical stress, which can lead to chronic processes.

The main cause of school illnesses is the unsatisfactory organization of education and the wrong way of life of students. Our survey of students from various educational institutions showed that most of them complain about the deterioration of somatic health and chronic diseases. Slightly more than half of the respondents noted that they know a way to deal with stress. Based on the results, methodological materials have been compiled for carrying out preventive measures among the selected target audience.

В современном обществе новейшие технологии безусловно облегчили жизнь людям на Земле. Но так ли все благоприятно сказывается? К сожалению, это палка о двух концах. Одной из важнейших проблем XXI века является гиподинамия, которая в свою очередь является фактором риска многих заболеваний. Одна из самых важных проблем 21 века — гиподинамия, которая является одним из факторов риска для многих болезней. По данным обнародованного исследования Европейского отделения ВОЗ, 60% взрослых и 75% молодежи страдают гиподинамией [1, с. 550]. Кроме этого сейчас у преобладающего числа людей есть смартфон, а вовремя прохождение производственной практики на ОВП наблюдал, как дети раннего возраста уже держали в руках сенсорные телефоны. Как бы банально это не звучало, но такое чрезмерное времяпрепровождение может привести к нарушениям со стороны глаз. К сожалению, в наших реалиях полностью отказаться от технологий мы не можем. Но мы всегда можем профилактировать появления возможных патологий.

Еще одна проблема — половое воспитание. На этом этапе, когда протекает пубертатный период, изменяется гормональный фон, происходит физиологическое развитие с развитием признаков, свидетельствующи-

щих о формировании репродуктивной системы. В этот момент важно вовремя и корректно сообщить и разъяснить ребенку об изменениях, которые характерны для него в данный отрезок жизни. Почему тема полового воспитания — это так важно? Такие проявления, как поллюции у мальчиков и менструация у девочек, могут вызывать у них неприятные ощущения и восприятие себя, что может негативно отразиться на психическом состоянии ребенка [2, с. 117]. Поэтому основной задачей является не просто рассказать о правилах личной гигиены и дать рекомендации, но и объяснить представителем обоих полов о физиологической особенности их организма.

Одной из приоритетных задач реформирования системы образования сегодня становится сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирования у них ценности здоровьесберегающего отношения, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

По данным исследований Минздравмедпрома и Госкомэпиднадзора России 14% детей — практически здоровы, 50 % — имеют функциональные отклонения, 35-40% — имеют хронизацию процессов.

За период обучения среди школьников в 5 раз увеличивается частота нарушения зрения, 3 раза — патология пищеварительной системы и мочевыделительной, 5 раз — нарушения осанки, 4 раза — нервные и психические расстройства. Ежегодно более 35% юношей не способны нести воинскую службу по медицинским показателям. Состояние здоровья детей и подростков по оценкам отечественных и зарубежных специалистов зависит на 20-40% от состояния экологии, на 15-20% генетическая предрасположенность, на 10% от деятельности служб здравоохранения и на 25-50% от ведения образа жизни [5, с. 57].

Основная проблема полового воспитания в том, что неразвитость этой темы приводит к высокому уровню нежелательных беременностей и, как следствие, абортот несовременнотлетних, а также беспорядочные половые связи вызывают распространение венерических заболеваний. По количеству смертей и патологий, связанных с абортами у несовершеннолетних, наша страна (Россия) входит в первую десятку в мире [2, с. 117].

Основная причина школьных болезней — неудовлетворительная организация обучения и неправильный образ жизни учащихся: переутомление в следствии чрезмерных умственных и физических нагрузок, длительное сидение в неправильной позе, нарушение режима питания, частые стрессы, недостаток двигательной активности, нарушение режима дня, наличие вредных привычек.

Мы провели опрос среди наших знакомых подростков возраста 16–25 лет. Все представители группы были обучающиеся разных образовательных учреждений. Всего в опросе приняло участие 100 человек. Все

они отметили ухудшение соматического здоровья и приобретение хронических заболеваний. Так зрение изменилось у 76%, изменения со стороны веса — 77%, знают о ЗППП и профилактике — 72%, патологии со стороны скелета — 75%, испытывают частый стресс / хронический стресс — 87%. Лишь 59% отметили, что знают способ борьбы со стрессом. Исходя из результатов, мы решили составить методические материалы для проведения профилактических мероприятий среди выбранной целевой аудитории.

В рамках этого была разработана презентация о правилах личной гигиены и её особенности исходя из возрастного периода, ЗППП и их профилактики, половом воспитании и физиологических изменениях, которые происходят в подростковом возрасте, составлены листовки по профилактике потери зрения с рекомендациями по его сохранению и профилактике ожирения, где был сделан акцент на сбалансированное питание, а также подготовили рекомендации по борьбе со стрессом. Все материалы нами составлены исходя из проведенного интервью с фельдшером и клиническим психологом, они же заверили эти работы и рекомендовали их к применению с целью просвещения. Затем мы организовали открытые профилактические занятия, в которых всего приняло участие 50 человек. Проводились они в очном и дистанционном формате с применением демонстративного материала, занимали в сумме от 1,5 до 2 часов.

После проведения всех занятий мы предложили пройти тест. Всего его прошли 50 человек, из них получили оценку «5» — 50%, «4» — 35%, «3» — 15%, неудовлетворительно — 0%. А также попросили оставить отзыв о проведенных занятиях, где все высказались о пополнении своих знаний о своем теле и готовности придерживаться здорового образа жизни.

Все методические материалы мы загрузили на Яндекс. Диск в открытый доступ и распространили ссылкой (<https://disk.yandex.ru/d/HehmqKMsumT1Fg>) среди проходивших участие в профилактическом просвещении ребят.

Оценить на сколько эффективны проведенные профилактические занятия в моменте мы не можем, но надеемся на поддержание здоровья в современной агрессивной среде. Исследование может продолжаться дальше, но из результатов итогового тестирования становится очевидна теоретическая подготовленность подростков и молодежи к борьбе с социально-значимыми заболеваниями.

Список литературы

1. Жданова, Д. Р. Гиподинамия — болезнь 21 века / Д. Р. Жданова, Е. В. Чернова, В. Е. Минеев-Ли, Н. А. Ефремова-Шершукова // Бюллетень медицинских интернет-конференций. — 2019. — Т. 9, № 12. — С. 550–552.

2. Карпова, Р. С. К вопросу о половом воспитании в современном мире / Р. С. Карпова, Е. В. Чернова, В. Е. Минеев-Ли, Н. А. Ефремова-Шершукова // Междисциплинарные исследования: опыт прошлого, возможности настоящего, стратегии будущего. — 2021. — № 2. — С. 116-126.
3. Колмакова, Ю. С. ЗППП. Как себя обезопасить? / Ю. С. Колмакова // Academy : электронный журнал. — 2018. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zppp-kak-sebya-obezipasit/viewer> . (дата обращения: 17.03.2023).
4. Перова, Н. Ф. Роль здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе современной школы / Н. Ф. Перова // Мир науки, культуры, образования. — 2013. — № 6. — С. 139-140.
5. Пронюшкина, Т. Г. Практические рекомендации по профилактике профессиональных стрессов / Т. Г. Пронюшкина, И. Н. Назарова // Russian Journal of Education and Psychology: электронный журнал. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/prakticheskie-rekomendatsii-po-profilaktike-professionalnyh-stressov/viewer>. (дата обращения: 17.03.2023).
6. Седова, Н. В. Здоровьесберегающие технологии в школе / Н. В. Седова // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. — 2009. — № 3 (Педагогика). — С. 56-63.
7. Чупров, А. Д. Профилактика снижения зрения школьников младшего возраста / А. Д. Чупров, А. Е. Воронина, Э. А. Петряся // Вестник Оренбургского государственного университета. — 2018. — № 4. — С. 96-100.
8. Шарафетдинов, Х. Х. Ожирение как глобальный вызов XXI века: лечебное питание, профилактика и терапия / Х. Х. Шарафетдинов, О. А. Плотникова // Вопросы питания. — 2020. — Т. 89. — № 4. — С. 161-171.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Павлова Лилия Алексеевна,

студентка, Ставропольский государственный педагогический институт; 355029,
г. Ставрополь, ул. Ленина, д. 417 «А»; pavlovaliliya.00@mail.ru

Научный руководитель:

Агеев Алексей Викторович,

SPIN-код: 7768-1788, кандидат исторических наук, доцент, кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры, Ставропольский государственный педагогический институт; 355029, г. Ставрополь, ул. Ленина, д. 417 «А»

Ключевые слова: безопасность жизнедеятельности, безопасное поведение, школьники, культура безопасности, система образования, массовая культура безопасности.

Аннотация. В данной статье раскрыта значимость формирования культуры безопасности жизнедеятельности у подрастающего поколения. Раскрыто понятие культуры безопасности жизнедеятельности. Сформулированы цели и задачи формирования культуры безопасности обучающихся.

Главными методами и средствами воздействия на формирования культуру безопасности жизнедеятельности, помимо повышения уровня знаний в области безопасности жизнедеятельности, является формирование моральных и нравственных представлений индивида; следует обратить внимание на психологическое, а также патриотическое воспитание. Все это позволит ограничить количество угроз и рисков, а также формировать культуру безопасности жизнедеятельности. Это необходимо не только учителям ОБЖ, но и всем сотрудникам образовательного учреждения.

FORMATION OF A CULTURE OF LIFE SAFETY OF STUDENTS IN AN EDUCATIONAL INSTITUTION

Pavlova Lilia Alekseevna,

Student, Stavropol State Pedagogical Institute; Russia, Stavropol

Scientific adviser:

Ageev Alexey Viktorovich,

Candidate of Historical Sciences, Associate Professor, Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Stavropol State Pedagogical Institute; Russia, Stavropol

Keywords: life safety, safe behavior, schoolchildren, safety culture, education system, mass safety culture.

Abstract. This article reveals the importance of the formation of a culture of life safety in the younger generation. One of the important tasks is the formation of a mass culture of safety. The goals and objectives of the formation of a safety culture of students are formulated.

The main methods and means of influencing the formation of a culture of life safety, in addition to raising the level of knowledge in the field of life safety, is the formation of moral and moral ideas of the individual; attention should be paid to psychological as well as patriotic education. All this will limit the number of threats and risks, as well as form a culture of life safety. This is necessary not only for life safety teachers, but also for all employees of an educational institution.

Необходимость сохранения здоровья и жизни детей определяет актуальность поиска новых ресурсов для развития системы образования. Недостаточно знать закономерности развития заболеваний, катастрофических процессов и их прогнозы, разработать и внедрить механизмы предупреждения заболеваний, травм или катастроф. Необходимо обеспечить, чтобы эти меры принимались детьми и подростками, их родителями и учителями, чтобы они были востребованы ими, чтобы они были интегрированы в их повседневную жизнь, отражались в психологических установках и ценностях. Отсюда вытекает масштабная задача развития безопасного образовательного пространства — формирование массовой культуры безопасности.

Культура безопасности жизнедеятельности — это состояние развития человека, социальной группы, общества, характеризующее отношением к вопросам обеспечения безопасной жизни и трудовой деятельности и, главное, активной практической деятельностью по снижению уровня опасности.

Цель культуры безопасности — безопасность (состояние среды), достигаемая через совокупность материально-технических, экономических, философских, гражданско-правовых и иных аспектов жизни человека, достигается данное состояние через формирование личности — носителя специфических качеств (личности безопасного типа).

Одним из приоритетов системы образования в РФ, согласно закону РФ «Об образовании», Национальной доктрины развития образова-

ния в России, Концепции воспитания детей и молодежи в национальной системе образования и других государственных нормативных документов, заключается в формировании у подрастающего поколения навыков безопасного поведения. Необходимо сформировать правила действий в опасных ситуациях различного происхождения, устойчивых мотивов потребности в безопасной жизнедеятельности и здоровом образе жизни. Всестороннее и системное развитие культуры безопасности человека позволит значительно повысить уровень духовно-нравственного и патриотического воспитания, снизить человеческие и материальные потери. Безопасность является необходимым условием дальнейшего развития общества, государства и цивилизации. В настоящее время без учета человеческого фактора решить проблему безопасности невозможно. Это требует разработки безопасных норм поведения и уровня подготовленности каждого человека. Формирование культуры безопасности должно быть организовано в образовательных организациях в школьных программах на уроках основ безопасности жизнедеятельности (ОБЖ), а в дальнейшем необходимо повышать эффективность производственной деятельности. На занятиях по безопасности жизнедеятельности в школе необходимо установить основные принципы, которые определяют требования к среднему образованию, разработки и использования методов и средств обучения, единства знаний, доступности и целеустремленности [1].

Основной задачей образовательных учреждений является гарантированная защита от появления неблагоприятных угроз для обучающихся и их работников.

Основная роль в решении этой проблемы принадлежит учителю, который осознает необходимость целенаправленной деятельности по спасению жизни и оздоровлению своих учеников, способен эффективно способствовать формированию безопасного поведения подрастающего поколения. Будущее нашего государства, а именно физическое и психическое здоровье подрастающего поколения, зависит от того, насколько педагог готов создать безопасные условия образовательного процесса, от качества его профессиональной подготовки по обучению учащихся в области безопасности жизнедеятельности, от уровня его культуры безопасной жизнедеятельности [5].

В настоящее время безопасность становится обязательным условием и одним из критериев эффективности деятельности образовательного учреждения.

Неотъемлемой частью профилактики правонарушений, травматизма, профессиональных заболеваний является формирование у учащихся культуры безопасности всеми сотрудниками образовательного учреждения, а не только учителями основ безопасности жизнедеятельности.

На занятиях по безопасности жизнедеятельности в школе необходимо установить основные принципы, которые определяют требования к среднему образованию, разработки и использования методов и средств обучения, единства знаний, доступности и целеустремленности [1].

Культура безопасности как компонент содержания образования включает систему знаний, способов деятельности, ценностей, норм, правил безопасности, основная функция которых — формирование и развитие у обучающихся готовности к профилактике и минимизации вредных и опасных факторов, использованию социальных факторов безопасности (В. Н. Мошкин, Л. Н. Горина, Л. А. Михайлов, В. В. Попадайкин, Ю. В. Репин, А. М. Якупов, С. В. Петров, Ю. Л. Воробьев, В. В. Гафнер и др.).

С. В. Петровым выделены следующие цели и задачи формирования культуры безопасности учащихся [6]:

- снижение количества происшествий в образовательном учреждении;
- постоянное поддержание интереса к безопасности и охране труда;
- убеждение работников, обучающихся в необходимости мероприятий по безопасности и охране труда;
- воспитание сознательного отношения к безопасности;
- популяризация новых средств обеспечения безопасности;
- внедрение в учебно-воспитательный процесс современных средств охраны труда и безопасности;
- создание на каждом рабочем месте здоровых и безопасных условий труда и учебы.

Подытоживая вышесказанное, отметим, что главными методами и средствами воздействия на формирования КБЖ, помимо повышения знаний в области безопасности жизнедеятельности, является развитие моральных и нравственных представлений индивида; следует обратить внимание на психологическое, а также патриотическое воспитание. Все это позволит ограничить количество угроз и рисков, а также формировать культуру безопасности жизнедеятельности. Это необходимо не только учителям ОБЖ, но и всем сотрудникам образовательного учреждения.

Список литературы

1. Арустамов, Э. А. Безопасность жизнедеятельности / Э. А. Арустамов. — Москва: Academia, 2017. — 640 с.
2. Васин, И. В. Формирование культуры безопасности жизнедеятельности учащихся при изучении вопросов безопасности в школе / И. В. Васин, Е. А. Селихов. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 8 (350). — С. 46-48.

3. Ильин, О. В. Концепция методики проведения массового мероприятия по безопасности жизнедеятельности для учащихся общеобразовательных учреждений / О. В. Ильин // Проблемы современного педагогического образования. — 2022. — №76 (1). — С. 137–140. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49469773> (дата обращения 18.03.2023).

4. Карьёнов, С. Р. Особенности преподавания дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» в образовательных организациях по обеспечению личной безопасности граждан / С. Р. Карьёнов // Современное педагогическое образование. — 2019. — №12. — С. 33–36. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-prepodavaniya-distipliny-bezopasnost-zhiznedeyatelnosti-v-obrazovatelnyh-organizatsiyah-po-obespecheniyu-lichnoy> (дата обращения 18.03.2023).

5. Масленникова, И. С. Безопасность жизнедеятельности: учебник / И. С. Масленникова, О. Н. Еронько. — 4-е изд., перераб. — Москва: ИНФРА-М, 2018. — 304 с.

6. Петров, С. В. Обеспечение безопасности образовательного учреждения: Учебное пособие / С. В. Петров, П. А. Кисляков. — Москва: Издательство «Русский журнал», 2010. — 260 с.

7. Шурыгина, В. В. Формирование культуры безопасности жизнедеятельности школьников / В. В. Шурыгина, И. К. Семенова, Л. У. Насырова, Н. О. Кузнецова и др. // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2021. — №12 (202). — С. 430 — 432. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-kultury-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti-shkolnikov> (дата обращения 18.03.2023).

АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ: ПРОФИЛАКТИКА И ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ К ЗАВИСИМОСТЯМ

Пентина Алёна Игоревна,

студентка, Российский государственный профессионально-педагогический университет; 620143, г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, д. 11; pentina.alena@mail.ru

Научный руководитель:

Бараковских Ксения Николаевна,

SPIN-код: 2993-0116, старший преподаватель, кафедра теории и методики физической культуры, Российский государственный профессионально-педагогический университет; 620143, г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, д. 11; dekanat-fk@bk.ru

Ключевые слова: зависимости, аддикции, аддиктивное поведение, подростки, профилактика зависимостей, профилактические мероприятия, психические состояния, психологическая устойчивость.

Аннотация. В данной статье рассматривается понятие аддиктивного поведения детей и подростков, а также этапы профилактики и формирование устойчивости к аддиктивному поведению.

Аддиктивное поведение — это один из типов девиантного поведения с формированием стремления к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приёма некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций. В современном обществе, где изменения происходят слишком стремительно, аддикцию можно представить, как несовершенный защитный механизм приспособления организма к быстро меняющимся условиям жизни. В результате этого человек постоянно испытывает на себе воздействие такого уровня стресса, с которым не может справиться, используя те средства биологической защиты, которыми он обладает. Ввиду этого имеется опасность возникновения различных форм отклонений, в том числе и проявляющихся в форме разнообразных аддикций.

ADDICTIVE BEHAVIOR: PREVENTION AND FORMATION OF RESISTANCE TO ADDICTIONS

Pentina Alena Igorevna,

Student, Russian State Vocational Pedagogical University; Russia, Ekaterinburg

Scientific adviser:

Barakovskikh Ksenia Nikolaevna,

Senior Lecturer, Department of Theory and Methods of Physical Culture, Russian State Vocational Pedagogical University; Russia, Ekaterinburg

Keywords: addictions, addictions, addictive behavior, adolescents, addiction prevention, preventive measures, mental conditions, psychological stability.

Abstract. This article discusses the concept of addictive behavior of children and adolescents, as well as the stages of prevention and the formation of resistance to addictive behavior.

Addictive behavior is one of the types of deviant behavior with the formation of a desire to escape from reality by changing one's mental state by taking certain substances or by constantly fixing attention on certain types of activity in order to develop and maintain intense emotions. In today's society, where changes are happening too rapidly, addiction can be seen as an imperfect protective mechanism for adapting the body to rapidly changing living conditions. As a result, a person is constantly exposed to a level of stress that he cannot cope with using the means of biological protection that he possesses. In view of this, there is a danger of the emergence of various forms of deviations, including those manifested in the form of various addictions.

Детский и подростковый период является одним из самых сложных и опасных периодов жизни человека. Ведь в современном мире именно в такой непростой возрастной период формируются пагубные привычки. Дети стремятся завоевать внимание, стремятся соответствовать каким-то нормам и правилам, чтобы социализироваться в обществе. Для многих социализация затруднена по ряду причин: общественно-социальные предпосылки, воспитание и взаимоотношение в семье и индивидуальные личностные особенности.

С самого детства родители являются примером для своих детей, и очень важно помочь своему ребёнку в выборе правильной схемы жизни. Если родители будут во всем помогать своему ребенку, относиться к нему с уважением, как к личности, слушать его и любить, то вряд ли у такого ребёнка будет аддиктивное поведение. Ведь у такого ребёнка точно есть представление о нормах поведения, о здоровом образе жизни. А если ребенок каждый день видит родителей, которые употребляют алкоголь, курят, ведут нездоровый образ жизни, то в таком возрасте ребёнку легко приобрести несколько видов зависимостей.

Аддиктивное поведение — это один из типов девиантного поведения с формированием стремления к уходу от реальности путем изме-

нения своего психического состояния посредством приёма некоторых веществ или постоянной фиксацией внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций [1]. Аддиктивное поведение рассматривается как одна из форм деструктивного поведения, то есть причиняющего вред человеку и обществу [2].

Зависимое поведение подразделяется на три основные категории:

1. Химическое.

К данной категории можно отнести наркозависимость, алкоголизм, пристрастие к употреблению табака, лекарственную зависимость.

2. Биохимическое.

К данной категории можно отнести пищевые зависимости, которые характеризуются анорексией и булимией.

3. Нехимическое.

К данной категории относятся на первый взгляд не такие страшные вещи, но они тоже встречаются нередко: компьютерная зависимость, телефонная зависимость, азартные игры, трудоголизм, шопоголизм, сексуальные расстройства, поведенческие зависимости, криминальные зависимости и другие.

Важно сказать, что зависимое поведение имеет первоначальную причину, достаточно глубокую, выявление которой очень проблематично, ведь аддиктивная личность всячески не хочет признавать, что ему или ей требуется помощь. Человек ставит средства зависимости на первое место как способ заглушить боль, снять стресс и многое другое, а употребление средства становится его образом жизни.

Если говорить об этапах, как развивается зависимость, то можно выделить следующие:

1 этап. Он характеризуется первым употреблением вещества, препарата или же знакомство с предметом. На начальном этапе у человека возникает вопрос: попробовать или нет? И чаще всего, в силу возраста, давления со стороны сверстников или же компании, в которой находится подросток, ответ является положительным.

2 этап. Характеризуется определением значимости, поиска данного вещества, препарата или же предмета. На втором этапе у человека возникает вопрос: продолжать или нет? Чаще всего продолжение зависит от ряда причин, таких как: за компанию, для расслабления, для раскрепощённости.

3 этап. Этот этап уже доминирует и указывает на устойчивое формирование зависимости, переходящее в болезнь. На этом этапе подростки часто бывают агрессивны, могут красть деньги, начинается разрушение личности [4].

Основными признаками зависимого поведения являются: изменение образа жизни, поведенческие изменения, изменения физического состояния.

Изменение образа жизни связано прежде всего с учебной, спортивной, творческой и другой деятельностью. Человеку становится все равно на успеваемость, на достижение поставленных целей.

Поведенческие изменения связаны с изменением личности ребенка. Он становится апатичным, раздражительным, плаксивым и т. д. К изменениям физического состояния можно отнести проблемы со здоровьем, с психикой.

Профилактика зависимого поведения включает в себя в первую очередь — сохранение здоровья, физического и психического. Предотвращение аддиктивного поведения начинают с семьи. Семья прививает ребенку нормы и правила поведения, демонстрирует вовлеченность в его жизнь, показывает красочность его жизни, а также демонстрирует собственный пример того, как быть здоровыми и счастливыми.

Еще одним из важных людей в жизни подростков является педагог, который помогает ребенку адаптироваться в обществе, социализироваться в группе. Педагог может устраивать профилактические классные часы, направленные на формирование устойчивого поведения и представления о здоровом образе жизни. Также педагог может привлекать психолога, который может проводить психологические тестирования, выявлять детей, находящихся в группе риска, а затем проводить консультации с ребенком и его родителями.

Также необходимо отметить тренеров или наставников в различных видах деятельности, которые будут прививать детям с помощью спорта и других различных видов деятельности умения преодолевать жизненные трудности, ответственность, дисциплинированность, активный отдых.

И наконец, государство, благодаря которому будет вестись активное укрепление здоровья населения, создание условий для формирования мотивации к ведению здорового образа жизни, создание условий для вовлечения граждан в антинаркотическую деятельность, формирование и стимулирование развития волонтерского молодежного антинаркотического движения, организация действенной государственной поддержки массовых и дворовых видов спорта, создание условий для влечения детей и подростков в систематические занятия физической культурой и спортом по месту жительства, изучение и внедрение в практику наиболее эффективных видов и направлений профилактической работы [6].

Очевидно, что в современном обществе, где изменения происходят слишком стремительно, аддикцию можно представить, как несовершенный защитный механизм приспособления организма к быстро меня-

яющимся условиям жизни. В результате этого человек постоянно испытывает на себе воздействие такого уровня стресса, с которым не может справиться, используя те средства биологической защиты, которыми он обладает. Ввиду этого опасность возникновения различных форм отклонений, в том числе и проявляющихся в форме разнообразных аддикций, довольно велика для существенной части популяции, а особенно для несовершеннолетних.

На сегодняшний день, аддиктивное поведение подростков является острой проблемой, которая приводит непосредственно к деградации общества в целом. Главный инструмент по борьбе с аддикцией — профилактика, реализуемая на государственном уровне, на уровне семьи и государственных образовательных учреждений. У каждого несовершеннолетнего должна быть возможность решить свои проблемы в семье, в школе, на улице, с помощью линии доверия и анонимных психологов [5].

Список литературы

1. Менделевич, В. Д. Руководство по аддиктологии [Электронные ресурсы] / В. Д. Менделевич. — Санкт-Петербург: Речь, 2006. — 250 с. — URL: https://avicenna71.ru/assets/uploads/content/books/Rukovodstvo_po_addiktologii.pdf?ysclid=lf5dfbv1p321782576 (дата обращения 02.03.2023).
2. Мехтиханова, Н. Н. Психология зависимого поведения: учебное пособие [Электронные ресурсы] / Мехтиханова Н. Н. Ярославль: Яросл. гос. ун-т. 2005. — 122 с. — URL: <http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20050509.pdf#:~:text=Аддиктивное%20поведение%20—%20одна%20из,развитием%20су.> — (дата обращения: 02.03.2023).
3. Муминов, Р. К. Профилактика алкогольной зависимости среди подростков / Р. К. Муминов, М. Л. Аграновский, И. Ф. Козимжонова, А. Х. Каримова // Экономика и социум. — 2021. — №1 (80). — Часть 2. — С. 250–254. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-alkogolnoy-zavisimosti-sredi-podrostkov> (дата обращения 02.03.2023).
4. Павлова, А. С. Аддиктивное поведение подростков / Павлова А. С., Еремеева Т. Д. Текст: электронный // Вестник Совета молодых учёных и специалистов Челябинской области. — 2018. — №1(20). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/addiktivnoe-povedenie-podrostkov> (дата обращения 02.03.2023).
5. Пономарёва, В. В. Аддиктивное поведение в понимании философов средних веков. / Пономарёва В. В., Матвиенко В. А. Текст: электронный // The Newman in Foreign policy. — 2018. — №43 (87). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/addiktivnoe-povedenie-v-ponimanii-filosofov-srednih-vekov> (дата обращения: 02.03.2023).
6. Психолого-педагогические аспекты первичной профилактики аддиктивного поведения детей и подростков: учебно-методическое пособие [Электронные ресурсы] / под ред. И. В. Васютенковой (раздел 1; 3;); Гоовешкин И. Д. (раздел 4), Головешкина Н. В. (раздел 4), Есликова Е. В. (раздел 1; 2); Машарова В. А. (раздел 2), Шевелев В. Ю. (раздел 4). — Санкт-Петербург: ЛОИРО, 2020. — 138 с. — URL: <http://imcluga.ru/wp-content/uploads/2021/04/Профилактика-аддиктивного-поведения.pdf> (дата обращения 02.03.2023).

7. Юсупов, В. В. Психологическая диагностика зависимого поведения: риск развития, методы раннего выявления / В. В. Юсупов, В. А. Корзунин. — Санкт-Петербург.: Речь, 2007. — 123 с.

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СРЕДИ ЖИТЕЛЕЙ ГОРОДА НОВЫЙ УРЕНГОЙ

Петрова Мария Владимировна,

SPIN-код: 3890-1822, кандидат биологических наук, старший преподаватель, Уфимский университет науки и технологий, Стерлитамакский филиал; 453103, г. Стерлитамак, пр. Ленина, д. 49; m.v.petrova@struust.ru

Баринова Диана Джимшеровна,

студентка, Уфимский университет науки и технологий, Стерлитамакский филиал; 453103, г. Стерлитамак, пр. Ленина, д. 49

Ключевые слова: заболевания мочевыделительной системы, мочевыделительная система, Новый Уренгой, национальные проекты, здоровье населения, пиелонефрит, цистит, гломерулонефрит.

Аннотация. В работе проанализированы статистические данные распространенных заболеваний мочевыделительной системы среди жителей города Новый Уренгой. Заболевания органов мочевыделительной системы представляют собой многочисленную и разнообразную как в клиническом, так и в морфологическом проявлении группу болезней. Проблемы урологических заболеваний обусловлены в первую очередь их высокой частотой, имеющей в последние годы тенденцию к увеличению, и теми тяжелыми осложнениями (хроническая почечная недостаточность, развитием пиелонефрита, гломерулонефрита и др.), к которым они могут привести. Определена доля (7%) данных заболеваний относительно остальных за 2021 г. Выявлена отрицательная динамика за 2019–2021 гг. Приведена структура диагнозов пациентов, находящихся на госпитализации в Новоуренгойской центральной городской больнице.

PREVALENCE OF DISEASES OF THE URINARY SYSTEM AMONG RESIDENTS OF THE CITY OF NOVY URENGOY

Petrova Maria Vladimirovna,

Candidate of Biological Sciences, Senior Lecturer, Ufa University of Science and Technology, Sterlitamak Branch; Sterlitamak, Russia

Barinova Diana Jimsherovna,

Student, Ufa University of Science and Technology, Sterlitamak branch; Sterlitamak, Russia

Keywords: diseases of the urinary system, urinary system, Novy Urengoy, national projects, public health, pyelonephritis, cystitis, glomerulonephritis.

Abstract. The paper analyzes the statistical data of common diseases of the urinary system among residents of the city of Novy Urengoy. Diseases of the organs of the urinary system are a numerous and diverse group of diseases both in clinical and morphological manifestations. The problems of urological diseases are primarily due to their high frequency, which has a tendency to increase in recent years, and those severe complications (chronic renal failure, the development of pyelonephritis, glomerulonephritis, etc.) to which they can lead. The proportion (7%) of these diseases relative to the rest for 2021 was determined. A negative trend was revealed for 2019-2021. The structure of diagnoses of patients who are hospitalized in the Novy Urengoy central city hospital is given.

Мочевыделительная система (почечная система) поддерживает баланс различных веществ и воды в организме. Почки исполняют роль сложных биологических фильтров. Инфекция мочевыводящих путей (ИМВП) — поражение инфекционное, при котором страдают почки, мочеточники, мочевой пузырь и мочеиспускательных канал [3]. Заболевания органов мочевыделительной системы представляют собой многочисленную и разнообразную как в клиническом, так и в морфологическом проявлении группу болезней. Проблемы урологических заболеваний обусловлены в первую очередь их высокой частотой, имеющей в последние годы тенденцию к увеличению, и теми тяжелыми осложнениями (хроническая почечная недостаточность, развитием пиелонефрита, гломерулонефрита и др.), к которым они могут привести [4, 6].

В связи с вышесказанным, мы решили проанализировать распространенность заболеваний мочевыделительной системы среди жителей города Новый Уренгой.

В работе использовался статистический метод исследования структуры патологии мочевыделительной системы. Анализировались данные государственной статистической отчетности Министерства здравоохранения: форма 1-стационар «Отчет о деятельности организации здравоохранения, оказывающей медицинскую помощь в стационарных условиях». Исследование проводилось на базе ГБУЗ ЯНАО Новоуренгойская центральная городская больница. Работу разделили на два этапа. На первом этапе проводился сбор и обработка статистических данных. На втором этапе проводился анализ полученных данных. В процессе обработки статистических данных и для более эффективного проведения реабилитационных мероприятий мы сравнили распространенность заболеваний мочевыделительной системы у пациентов по отношению к заболеваниям других систем за 2021 год (рис. 1).



Рис.1. Болезни мочевыделительной системы по отношению к заболеваниям других систем у пациентов за 2021 год

Проанализировав данные, мы видим на рисунке 1, что от общего количества заболеваний других систем 22325 на долю мочевыделительной системы приходится 1539 случаев, что составляет 7%.

Динамика количества пациентов, поступивших в отделение в зависимости от года по данным г. Новый Уренгой представлена в таблице 1.

Таблица 1
Динамика количества пациентов, поступивших в отделение в зависимости от года по данным г. Новый Уренгой

Год	2019	2020	2021
Кол-во поступивших	1739	1602	1539

По данным отчетов выявлено, что в 2021 году в стационар Новоуренгойской центральной городской больницы с заболеваниями мочевыделительной системы поступило наименьшее количество пациентов в сравнении с предыдущими годами. Полученные данные 2020 г. практически аналогичны данным 2021 г., так как в Ямало-Ненецком автономном округе продолжается реализация национального проекта «Здоровье» и демографической политики РФ, в связи с чем продолжают активно проводиться мероприятия, способствующие более раннему и полному

выявлению болезней мочевыделительной системы: дополнительная диспансеризация и углубленные медицинские осмотры; оснащение поликлиник и стационаров новым диагностическим оборудованием.

С возрастом органы мочевыделительной системы работают хуже. Особенно повышают риск почечных заболеваний такие факторы, как диабет, высокое кровяное давление, курение, ожирение и наследственность. В данный момент до 90 % мужчин старше 50 лет страдают заболеваниями почек, мочевого пузыря, хроническими простатитами, или аденомой предстательной железы.

Структура диагнозов пациентов, находящихся на госпитализации Новоуренгойской центральной городской больницы представлена в таблице 2.

Таблица 2

Структура диагнозов пациентов, находящихся на госпитализации
в Новоуренгойской центральной городской больнице

№	Распространенность, %	Распространенность, %
1.	Острый пиелонефрит	43
2.	Хронический пиелонефрит	13
3.	Острый цистит	1,8
4.	Хронический цистит	12,5
5.	Острый гломерулонефрит	2,0
6.	Хронический гломерулонефрит	2,4
7.	Хроническая болезнь почек	0,7
8.	Дисметаболическая нефропатия	5,0
9.	Нефротический синдром	4,0
10.	Хронический нефрит	2,0
11.	Острый нефрит	1,5
12.	Мочекаменная болезнь	6,5
13.	Почечная недостаточность	3,3
14.	Нейрогенная дисфункция мочевого пузыря	2,5

Среди пациентов Новоуренгойской центральной городской больницы преобладают больные с микробно-воспалительными заболеваниями органов мочевыделительной системы. Наиболее часто встречающимся заболеванием среди госпитализированных пациентов всех возрастных групп стал пиелонефрит: острый пиелонефрит составил 43%, хронический пиелонефрит — 13%.

В исследуемой группе преобладают больные с мочекаменной болезнью и циститом. Этой болезни подвержены беременные женщины и

мужчины престарелого возраста. У женщин проблема возникает из-за повышенного давления матки на мочеточники, а у мужчин с ростом предстательной железы. Болезнь может возникнуть, как осложнение других заболеваний.

Список литературы

1. Винченко, Л. В. Педиатрические аспекты мочекаменной болезни / Л. В. Винченко, И. А. Исмаилова, В. М. Делягин // Практическая медицина. — Том 16. — №8. — С. 27 — 33.
2. Винниченко, Л. В. Аспекты диагностики мочекаменной болезни / Л. В. Винниченко, И. А. Исмаилова, В. М. Делягин // Участковый педиатр. — 2017.- № 5.- С. 24.
3. Зайцева, И. В. Особенности содержания макро и микроэлементов в крови при патологии мочевыделительной системы / И. В. Зайцева // Медико-фармацевтический журнал «Пульс». — 2010. — №3. — Т. 12. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-soderzhaniya-makro-i-mikroelementov-v-krovi-pri-patologii-mochevydelitelnoy-sistemy> (дата обрвщения 12.01.2023).
4. Иванченко, Л. П. Урологические заболевания. Профилактика лечение / Л. П. Иванченко, А. С. Коздоба, С. В. Москвин. — Москва: Триада, 2016. — 334 с.
5. Марковский, В. Д. Патология органов мочевыделительной системы как важный индикатор состояния здоровья детского населения / В. Д. Марковский, И. В. Сорокина, М. С. Мирошниченко // Здоровье — основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. — 2012. — <https://cyberleninka.ru/article/n/patologiya-organov-mochevydelitelnoy-sistemy-kak-vazhnyy-indikator-sostoyaniya-zdorovyya-detskogo-naseleniya> (дата обрвщения 12.01.2023).
6. Машковский, М. Д. Мочекаменная болезнь человека / М. Д. Машковский. — Москва: Новая волна, 2020. — 422 с.
7. Пауков, В. С. Патология мочевыделительной системы / В. С. Пауков. — Москва: Медицина, 2019. — 248 с.

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ БИОЛОГИИ

Пискунова Екатерина Геннадьевна,

студентка, Ишимский педагогический институт им. П. П. Ершова (филиал) ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»; 627750, г. Ишим, ул. Ленина, д. 1; ekaterinapiskunova0210@gmail.com

Научный руководитель:

Каташинская Людмила Ивановна,

SPIN-код: 6814-8947, кандидат биологических наук, доцент, Кафедра биологии, географии и методики их преподавания, Ишимский педагогический институт им. П. П. Ершова (филиал) ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»; 627750, г. Ишим, ул. Ленина, д. 1

Ключевые слова: здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии, сохранение здоровья, здоровый образ жизни, школьники, биология, методика преподавания биологии, методика биологии в школе, учебно-воспитательный процесс.

Аннотация. В статье рассмотрены основные требования к реализации современных здоровьесберегающих технологий на уроках биологии. Рассказывается о важности внедрения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс и об особенностях их работы в рамках преподавания биологии.

Для реализации здоровьесберегающей деятельности на уроках биологии важно использовать разнообразные средства, способы работы и активизации учащихся. Учитель должен включать в работу все каналы восприятия, это будет не только способствовать развитию умственных способностей, укреплению и сохранению здоровья, но и воспитанию ответственного отношения к здоровью и важности его преумножения в процессе обучения биологии. Важно учить подростков оберегать и ценить своё физическое состояние, учитель должен не только учить быть здоровым, но и быть примером для каждого ученика.

APPLICATION OF MODERN HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF TEACHING BIOLOGY

Piskunova Ekaterina Gennadievna,

Student, Ishim Pedagogical Institute. P.P. Ershov (branch) Tyumen State University; Russia, Ishim

Scientific adviser:

Katashinskaya Ludmila Ivanovna,

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Department of Biology, Geography and Teaching Methods, Ishim Pedagogical Institute. P.P. Ershov (branch) Tyumen State University; Russia, Ishim

Keywords: health preservation, health-saving technologies, health preservation, healthy lifestyle, schoolchildren, biology, methods of teaching biology, methods of biology at school, educational process.

Abstract. The article considers the basic requirements for the implementation of modern health-saving technologies in biology lessons. It tells about the importance of introducing health-saving technologies into the educational process and about the features of their work in the framework of teaching biology.

To implement health-saving activities in biology lessons, it is important to use a variety of means, ways of working and activating students. The teacher should include all channels of perception in the work, this will not only contribute to the development of mental abilities, strengthening and maintaining health, but also to educating a responsible attitude to health and the importance of its multiplication in the process of teaching biology. It is important to teach teenagers to protect and appreciate their physical condition, the teacher should not only teach to be healthy, but also be an example for every student.

Проведя анализ научных исследований по вопросам работы педагогов и руководства школ России в сфере сохранения и укрепления здоровья подростков в образовательных учреждениях, становится ясно, что большая часть из них уделяет недостаточно внимания и сил направлению здоровьесбережения. Р. И. Айзман заявляет о том, что большая часть детей и подростков в первые недели обучения испытывают так называемый «школьный шок», который может приводить к физиологическим изменениям в организме подростка [1, с. 8]. Поэтому важно, чтобы работа проводилась не только на уровне общешкольных мероприятий, но и учителями-предметниками на постоянной основе.

Здоровьесберегающие технологии в образовательном учреждении преследуют следующую цель — формировать умения применять, полученные знания в повседневных действиях, поддерживать необходимый уровень мотивации к здоровому образу жизни, а также предоставление подростку возможности сохранения и преумножения здоровья в процессе обучения.

Для того, чтобы достигнуть этой цели следует обратиться к предмету «биология», так как он даёт возможность органично включать в

учебный процесс вышеперечисленные принципы здоровьесберегающих технологий, при этом есть возможность делать это как на уроке, так и в рамках домашней работы.

В связи с появлением новых современных тенденций в образовании, связанных со здоровьесбережением появляется потребность помогать подросткам в понимании важности и необходимости сохранения здоровья, при этом направляя их в сторону поддержания его в оптимальном состоянии. Это становится настоящей педагогической проблемой, которую нужно решать как можно скорее и эффективнее [3, с. 337]. Именно в процессе изучения биологии школьник знакомится с наиболее важными процессами своего физического развития, а задачей учителя становится не только обучение подростка биологии, но и развитие у него осмысления важности поддержания и защиты своего здоровья. Учитель должен способствовать пониманию подростками того, что в процессе развития их здоровье должно укрепляться и сохраняться.

Радионова Л. В. выделяет следующие закономерности педагогической деятельности, посвящённой здоровьесбережению: взаимосвязь учебно-воспитательной деятельности с состоянием здоровья школьников; взаимосвязь результативности здоровьесберегающего подхода к учебно-воспитательной деятельности с возможностью педагогами пользоваться навыками, которые позволяют отслеживать влияние современных технологий и гаджетов на состояние здоровья школьников; направленность работы учителя, процесса обучения и воспитания на главную цель — сохранить и укрепить здоровье школьников; важность соответствия применяемых методов обучения и воспитательной работы возрастным особенностям, а также уровню индивидуального развития подростков; разнообразие методов и содержания здоровьесберегающей деятельности обеспечивает её эффективность [2, с. 40].

Одним из важнейших требований технологий здоровьесбережения считается гармоничный, позитивный климат во время урока биологии, а также создание условий, которые будут развивать интерес к предмету. Для того, чтобы это можно было реализовать, педагог Менская, предлагает строить педагогическую деятельность на чередовании методов и видов учебной деятельности, а также для работы должны применяться задания, активизирующие интерес и инициативность учащихся, работа должна иметь творческую направленность. Важно, чтобы эмоциональный фон урока был положительным, детям необходимо чувствовать себя свободно на уроке, не должно быть строгих запретов и ограничений [5, с. 77].

Важным компонентом здоровьесберегающей деятельности в школе является, правильно оборудованный класс, в случае с классом биологии — это экологическое пространство, то есть свежий воздух, оп-

тимальное освещение и конечно зелёный уголок, который будет благоприятно влиять на состояние здоровья школьников. Между тем зелёный уголок может стать частью воспитательного процесса, ведь за ним требуется уход, то есть подростки будут приучаться к бережному отношению к растениям и природе в целом, а также будут получать основы экологического воспитания. Правильное освещение и регулярное проветривание будут положительно сказываться на работоспособности школьников, такое состояние рабочей зоны класса помогает максимально долго и результативно поддерживать работоспособность школьников и избегать излишнего переутомления.

Также возможно ориентировать упражнения на изучаемую тему, например, если идёт изучение опорно-двигательного аппарата, то можно включать в физкультминутку упражнения для осанки, так как от долгого сидения в одной позе могут проявляться различные нарушения, следует акцентировать на этом внимание учащихся, для того, чтобы развивать в них чувство ответственности за состояние своего здоровья [4, с. 85]. Изучая дыхательную систему следует включить в упражнения тренировку дыхательных мышц, она не занимает много времени, но позволяет развивать органы дыхания.

Если говорить о связи теории с практикой на уроках биологии, то можно не только выполнять упражнения, но и давать задания, которые будут воспитывать правильное отношение к здоровому образу жизни. Примером такого задания может быть составление рациона питания с учётом индивидуальных особенностей, при изучении темы «Пищеварительная система», ученики познакомятся с основными понятиями и потребностями человека в пище. В рамках воспитательного процесса уделяется внимание важности своевременного приема пищи, а также развитию культуры правильного питания и соблюдения требований гигиены.

В кабинете биологии обязательно должны быть тренажёры для тренировки зрения. Упражнения подобного типа следует включать во все физкультминутки, и проводить в рамках изучения темы «Органы зрения», так как они снимают усталость глаз после долгой работы, а также является отличным средством для профилактики ухудшения зрения, при этом упражнения помогают при неврозах и повышенном давлении. Также воспитывают ценностное отношение к своему здоровью.

Подводя итоги, стоит сказать, что для реализации здоровьесберегающей деятельности на уроках биологии важно использовать разнообразные средства, способы работы и активизации учащихся, учитель должен включать в работу все каналы восприятия, это будет не только способствовать развитию умственных способностей, укреплению и сохранению здоровья, но и воспитанию ответственного отношения к здоровью и важности его преумножения в процессе обучения биологии. Важно учить

подростков оберегать и ценить своё физическое состояние, учитель должен не только учить быть здоровым, но и быть примером для каждого ученика. Исследования показывают, что для того, чтобы правильно и максимально быстро пройти процесс адаптации в учебно-воспитательном процессе и в социальной жизни, а также быть активной личностью, самым важным является сохранить здоровье и избегать асоциального и вредного для здоровья поведения.

Список литературы

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. -281 с.
2. Здоровьесберегающие технологии в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие / Л. В. Радионова. — Нижневартовск: Издательство Нижневартовского государственного гуманитарного университета, 2011. — 123 с.
3. Каташинская, Л. И. Изменение функционального состояния организма школьников в процессе использования на уроках информационных технологий / Л. И. Каташинская, Л. В. Губанова // Современные проблемы науки и образования. — 2013. — № 3. — С. 335.
4. Каташинская, Л. И. Состояние здоровья детского населения юга Тюменской области как критерий качества жизни / Л. И. Каташинская. — 2016. — № 2(12). — С. 83-89.
5. Менская, М. А. Здоровьесберегающие технологии во внеурочной деятельности / М. А. Менская // Современные технологии воспитания культуры здоровья участников образовательного процесса: Сборник материалов Международной научно-практической конференции, Липецк, 07 апреля 2015 года / ФГБОУ ВПО «Липецкий государственный педагогический университет»; МБСКОШ №16. — Липецк: 2015. — С. 76-78.
6. Найдан, А. Н. Мотивации школьников к познанию собственного организма на уроках естественнонаучного цикла / А. Н. Найдан // Управление образованием: теория и практика. — 2021. — Том 11. — №3. — С. 137–145.
7. Пенев, В. В. Современный контекст здоровьесберегающей деятельности будущих учителей биологии / В. В. Пенев // Первый независимый научный вестник. — 2015. — №1. — С. 121–123. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennyy-kontekst-zdoroviesberegayuschey-deyatelnosti-budushchih-uchiteley-biologii> (дата обращения: 11.02.2023).

ПРОВЕДЕНИЕ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ПРИ ЗАНЯТИИ ТРИАТЛОНОМ

Поздняков Александр Андреевич,

тренер, Центр подготовки спортсменов в циклических видах спорта, ООО «Клинтон рус»; 308015, г. Белгород, ул. Победы, д. 85; pozdnyakovpg@gmail.com

Научный руководитель:

Посохов Алексей Викторович,

SPIN-код: 8838-3972, кандидат биологических наук, доцент, кафедра медико-биологических основ физической культуры, Белгородский государственный национальный исследовательский университет; 308015, г. Белгород, ул. Победы, д. 85

Ключевые слова: триатлон, физическое развитие, спортсмены, физическая культура, спорт, спортивные тренировки, физические нагрузки, медико-биологический контроль, подготовка к соревнованиям, врачебно-педагогический контроль, психологический контроль.

Аннотация. Задачей проведения врачебно-педагогического контроля выступает необходимость оценить насколько спортсмен продвинулся в своем физическом развитии, как он готов к участию в соревнованиях, а также насколько хорошо функционирует его организм, можно ли повышать нагрузку на него. в качестве важной составляющей такой подготовки называют контроль за тренировками и соревнованиями.

Любой из видов контроля над состоянием здоровья спортсмена должен осуществляются регулярно и систематически. Только так можно добиться достижения атлетом положительных результатов от тренировочного процесса и достижения высот во время непосредственных соревнований. Такой контроль позволяет оценить самочувствие спортсмена, его готовность к соревнованиям.

CONDUCTING MEDICAL-PEDAGOGICAL, PSYCHOLOGICAL AND MEDICAL-BIOLOGICAL CONTROL DURING TRIATHLON

Pozdnyakov Alexander Andreevich,

Trainer, Training Center for Athletes in Cyclic Sports, Clinton Rus; Russia, Belgorod

Scientific adviser:

Posokhov Alexey Viktorovich,

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Department of Biomedical Fundamentals of Physical Culture, Belgorod State National Research University; Russia, Belgorod

Keywords: triathlon, physical development, athletes, physical education, sports, sports training, physical activity, medical and biological control, preparation for competitions, medical and pedagogical control, psychological control.

Abstract. The task of conducting medical and pedagogical control is the need to assess how much the athlete has advanced in his physical development, how he is ready to participate in the competition, as well as how well his body functions, whether it is possible to increase the load on him. as an important component of such training is called the control of training and competitions.

Any type of control over the health of an athlete must be carried out regularly and systematically. Only in this way can an athlete achieve positive results from the training process and achieve heights during direct competitions. Such control allows assessing the well-being of an athlete, his readiness for competitions.

Триатлон является видом спорта, который представляет собой гонку мультиспортивного характера. Он отличается тем, что ее атлетам требуется непрерывно и последовательно проходить три ключевых этапа, а именно плавание, участие в велогонке и бег. Каждый из представленных этапов является самостоятельным циклическим видом спорта. В соответствии с имеющимся характеристикам, которые даны Всероссийским реестром видов спорт, в состав триатлона принято включать в себя следующие дисциплины:

- триатлон: плавание + велогонка + бег;
- триатлон-спринт;
- триатлон-эстафета (3 человека);
- триатлон-эстафета (2 мужчин + 2 женщины);
- триатлон — длинная дистанция;
- триатлон зимний: бег + гонка на горном велосипеде (маунтин-байке (МТВ)) + лыжная гонка;
- триатлон зимний — эстафета (3 человека);
- дуатлон: бег + велогонка + бег;
- дуатлон-спринт;
- акватлон: бег + плавание + бег или плавание + бег;
- триатлон-кросс: бег + велогонка на горном велосипеде (МТВ) + бег;
- дуатлон-кросс: бег + гонка (МТВ) + бег [2, с. 7].

Иногда случается, когда атлет выходит участвовать в соревнованиях, при этом предоставляя исключительно личную заявку. В этом случае медицинский осмотр перед стартом не проводится.

В связи с тем, что предстартовые медицинские осмотры не проводятся, это негативным образом сказывается на спортсменах. Примерами подобного может служить проведение соревнований по кросс-кантри-триатлону «Баринова роща — 2015» в городе Гусь-Хрустальный Владимирской области, когда в ходе них погибает мужчина в возрасте 41 года. В этот момент соревнования прекратили. Затем было установлено, что у этого атлета не был получен допуск к участию в соревнованиях, при этом он самостоятельно подал заявку на участие в триатлоне [6, с. 119].

Этот пример еще раз доказывает тот факт, что есть большое количество людей, которые занимаются спортом самостоятельно и не придают внимание необходимости проводить медицинские обследования вовремя до того, как будут осуществляться соревнования и само соревнования. Кроме того, в их подготовке к триатлону отсутствует контроль за тем, как они себя чувствуют, насколько можно повышать количество тренировок и пр.

Стоит обратить внимание, что достичь правильности участия в тренировках важно не только через правильно созданный период восстановления атлета, но и через время, когда проводится врачебно-педагогический, психологический и медико-биологический контроль.

Во время проведения врачебно-педагогического контроля со спортсменом работают врачи и тренер во время всей тренировки. В этот момент следует установить контакт между медицинским персоналом, собственно тренером и атлетом. Когда врач и тренер наблюдают за атлетом, особенно, когда он готовится во время тренировки или перед соревнованиями, врач должен определиться с важными данными, которые будут характеризовать его особенности организма, уровень выносливости, насколько атлет будет напряжен во время повышения нагрузки.

Стоит также обратить внимание на то, что спортсмен обследуется у медицинского служащего в кабинете, а также происходит наблюдение за ним во время тренировок. Эти процессы должны дополнять и связываться друг с другом.

Чтобы добиться эффективности от подобной работы, важно максимально полно изучить особенности организма атлета, отследить и следить за любыми отклонениями в его здоровье. Во время осуществления врачебно-педагогических наблюдений, со стороны врача происходит изучение условий проведения тренировки и собственно соревнования, организуется и учитывается то, как тренер установил для атлета тренировочный процесс и что он в себя включает.

Процесс изучения условий, которые связаны с организацией тренировок и самих соревнований связан с тем, что важно изучить все факторы извне, которые могут оказать воздействие на организм спортсмена, когда он тренируется или участвует в триатлоне. В качестве таких факторов принято называть состояние природы, температурный режим, насколько чисты те места, в которых проводятся соревнования и пр. [1, с. 56].

Во время проведения психологического контроля за тем, как себя чувствует атлет важно определять то воздействие на его психику, которые могут негативным образом сказаться на его поведении, а также обучить атлета основным техникам, чтобы фокусироваться на соревнованиях и не отвлекаться ни на что из внешней среды. Контролируют соблюдение такого процесса профессиональные специалисты в области психологии. Правда, иногда в школа олимпийского резерва и простых спортивных секциях растет с каждым годом значение и роль тренера. Именно с его помощью достигается возможность снять с воспитанником эмоциональное напряжение во время тренировки или самих соревнований [3, с. 29].

Правильно осуществлять такой вид контроля можно только за счет того, когда учитываются прочие стороны подготовительной работы атлета.

Вообще, весь процесс подготовки атлета перед тем, как он будет принимать участие в триатлоне включает в себя необходимость подготовиться к ним морально, то есть с психологической точки зрения. Важно не допускать влияния негативных форм состояния перед стартом, чтобы у атлета не упал стимул участвовать в соревнованиях, а также, чтобы он настроился на весь процесс конкурса. В этом случае особое влияние оказывает тренер. Только через отличные знания того, на что готов его подопечный, тренер помогает преодолеть имеющиеся психологические барьеры, постараться сделать все, чтобы атлет чувствовал себя нормально во время тренировки и перед соревнованиями. Только в таком случае можно достичь успеха во время самих соревнований. Важно добиться воодушевленности и эмоциональной стабильности атлета [7, с. 148].

В состав медико-биологического контроля входит обследование, которые осуществляются в рамках специального медучреждения. В состав такого вида контроля обычно входит:

- Проведение углубленного медицинского обследования. Его проводят два раз в году. В частности, такое исследование проводится в подготовительном периоде и перед соревнованиями. Во время такого контроля врач должен обратить внимание на то, какое состояние здоровья у спортсмена, как он физически готов к тренировкам и соревнованиям, имеются ли у него резервы выносливости. Учитывая данные показатели, тренер будет вносить коррективы в ходе тренировок и направлять спортсмена в то или иное русло.

- Проведение этапного комплексного обследования. Его принято проводить, чтобы оценить текущее состояние атлета, определиться с динамикой его тренировочного процесса, оценить эффективность тренировок, дополнить или изменить их. Проводится такой вид контроля до четырех раз в течение года. В основном его следует осуществлять после того, как проходят тяжелые тренировочные циклы, учебные сборы, а также серии контрольных соревнований. В ходе него измеряют ЧСС атлета, давление, а также снимается ЭКГ и анализируется кровь спортсмена.

- Во время текущего обследования важно изучить состояние атлета перед тренировкой или соревнованием. Этот контроль осуществляют непосредственно перед большими и контрольными тренировками, чтобы иметь общие данные о том, как обстоят дела со здоровьем атлета. Кроме того, проводится данный тип исследования ежедневно, чтобы контролировать эффект от использования разных средств по восстановлению спортсмена. В состав такого контроля принято включать аналогичные предыдущему контролю исследования (мочи, крови, ЭКГ и пр.) [5].

Таким образом, любой из видов контроля над состоянием здоровья атлета осуществляются постоянно и в системе. Только так можно добиться достижения атлетом положительных результатов от тренировочного процесса и достижения высот во время непосредственных соревнований. С помощью проводимых вариантов контроля оценивается то, насколько хорошо себя чувствует атлет, готов ли он к тренировке или соревнованиям и стоит ли ему продолжать заниматься или стоит отдохнуть, чтобы восстановиться.

Список литературы

1. Выборная, К. В. Особенности состава тела высококвалифицированных спортсменов — членов сборной команды России по хоккею с шайбой / К. В. Выборная, М. М. Семенов, С. В. Лавриненко, Р. М. Раджабкадиев // «Актуальные проблемы и перспективы развития хоккея с шайбой и формирование компетенций тренеров в условиях реализации НППХ «Красная машина»: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (22–23 сентября 2020). — Уфа: ЦНИЗиР БашИФК, 2020. — С. 54–59.
2. Колесников, В. А. О новом протоколе оценки соматотипа по схеме Хит-Картера в программном обеспечении биоимпедансного анализатора состава тела / В. А. Колесников. // Вестник Московского университета. — Серия. XXIII. Антропология. — 2016. — №4. — С. 4-13.
3. Мартиросов, Э. Г. Применение антропометрических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе / Э. Г. Мартиросов, С. Г. Руднев, Д. В. Николаев. — Москва: Физическая культура, 2010. — 276 с.
4. Ниязова, Н. Н. Анализ физической подготовленности триатлонистов на этапе совершенствования спортивного мастерства / Н. Н. Ниязова // Fan-Sportga. — 2021. — №4. — С. 12 — 14.

5. Программа спортивной подготовки по виду спорта триатлон. Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта триатлон, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018 г. № 30. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://watersportspb.ru/documentations/triatlon.pdf>. (дата доступа: 13.03.2023).

6. Тутьян В. А. Использование метода комплексной антропометрии в спортивной и клинической практике: методические рекомендации / В. А. Тутьян. — Москва: Спорт, 2018. — С. 119-125.

7. Фицджеральд, М. Соревновательный вес: как стать сухим для пика работоспособности / М. Фицджеральд: перевод с английского В. Ю. Давыдов, В. Б. Авдиенко. — Мурманск: Тулома, 2011. — 376 с.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО МЕДИЦИНСКОГО УЧРЕЖДЕНИЯ К ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКЕ

Поляк Екатерина Андреевна,

студентка, Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н. И. Пирогова Министерства здравоохранения Российской Федерации; 117997, г. Москва, ул. Островитянова, д. 1; Vrach315@yandex.ru

Орлова София Юрьевна,

аспирантка, Российский государственный университет нефти и газа (национальный исследовательский университет) имени И. М. Губкина; 119991, г. Москва, пр. Ленинский, д. 65, кор. 1

Научный руководитель:

Орлова Наталья Васильевна,

SPIN-код: 8775-1299, доктор медицинских наук, профессор, кафедра факультетской терапии педиатрического факультета, Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н. И. Пирогова Министерства здравоохранения Российской Федерации; 117997, г. Москва, ул. Островитянова, д. 1

Ключевые слова: медицинские вузы, студенты-медики, пандемия, коронавирус, COVID-19, вакцинация населения, профилактика инфекционных заболеваний, информированность студентов, Интернет, интернет-коммуникация, интернет-ресурсы.

Аннотация. Современные подходы к профилактике инфекционных заболеваний, приводящих к эпидемиям и пандемиям, основаны на применении вакцинации. Вакцинация является наиболее эффективной мерой профилактики инфекционных заболеваний. Нами проведено исследование отношения студентов разных специальностей к вакцинации против COVID-19. Студенты медики в большей степени привержены вакцинации против COVID-19 в сравнении со студентами не медиками. Студенты медицинских ВУЗов среди мотивирующих факторов вакцинации отметили страх инфицирования, возможность посещать общественные места, мнение знакомых врачей. Источником негативной информации о вакцинах являются интернет ресурсы. Повышение приверженности к вакцинопрофилактике обусловлено информированностью студентов.

THE ATTITUDE OF STUDENTS OF HIGHER MEDICAL INSTITUTIONS TO VACCINATION

Polyak Ekaterina Andreevna,

Student, Russian National Research Medical University named after N.I. Pirogov of the Ministry of Health of the Russian Federation; Russia, Moscow

Orlova Sofia Yurievna,

Postgraduate Student, Russian State University of Oil and Gas (National Research University) named after I.M. Gubkin; Russia, Moscow

Scientific adviser:

Orlova Natalya Vasilievna,

Doctor of Medical Sciences, Professor, Department of Faculty Therapy, Faculty of Pediatrics, Russian National Research Medical University named after N.I. Pirogov of the Ministry of Health of the Russian Federation; Russia, Moscow

Keywords: medical universities, medical students, pandemic, coronavirus, COVID-19, vaccination of the population, prevention of infectious diseases, student awareness, Internet, Internet communication, Internet resources.

Abstract. Modern approaches to the prevention of infectious diseases leading to epidemics and pandemics are based on the use of vaccination. Vaccination is the most effective way to prevent infectious diseases. We have conducted a study of the attitude of students of different specialties to vaccination against COVID-19. Medical students are more committed to COVID-19 vaccination compared to non-medical students. Students of medical universities among the motivating factors for vaccination noted the fear of infection, the opportunity to visit public places, the opinion of doctors they know. The source of negative information about vaccines is Internet resources. The increase in adherence to vaccination is due to the awareness of students.

Введение. Пандемия COVID-19 привела к огромному росту заболеваемости населения во всем мире [2, с.29]. Инфицирование коронавирусной инфекцией сопровождается высоким риском развития осложнений [6, с.39]. Современные подходы к профилактике инфекционных заболеваний, приводящих к эпидемиям и пандемиям, основаны на применении вакцинации [4, с. 59]. Над разработкой вакцин против COVID-19 работали ведущие страны мира [1, с. 12]. Эффективной профилактической мерой является социальное дистанцирование. При очередных волнах подъема заболеваемости население переводилось на удаленную форму работы и обучения [5, с.102]. В тоже время часть населения негативно воспринимало вводимые ограничительные меры [8, с. 59]. В средствах массовой информации и социальных сетях развернулась кампания, направленная против вакцинопрофилактики [3, с. 17]. На отношение к вакцинации оказывали влияния социальные факторы: пол, возраст, уровень дохода, образование, принадлежность к религиозной конфессии и др. [7, с. 115].

Цель. Изучить отношение к вакцинации против COVID-19 студентов медицинского и немедицинского профиля обучения.

Материалы и методы. В исследование включение студенты медицинских высших учебных учреждений (ВУЗ) (265 человек), а также студенты немедицинских вузов (53 человека). Опрос проводился с помощью анкетирования. Анкета включала вопросы о социальных и демографических показателях. Статистическая обработка данных выполнена с использованием пакетов прикладных программ Statistica 10 и SAS JMP 11.

Результаты. Среди студентов медицинских ВУЗов привиты против COVID-19 96,6%, а среди студентов не медицинских ВУЗов — 56,6%. Разница статистически достоверная ($p < 0,0001$). Положительное отношение к вакцинации против других инфекций среди студентов медицинских ВУЗов выразили 94,7%, среди студентов немедицинских ВУЗов — 57,69%. Разница статистически достоверная ($p < 0,0001$). Эти данные свидетельствуют о том, что студенты медицинских ВУЗов больше мотивированы к вакцинопрофилактике. Вакцинация против гриппа, кори, COVID-19 для студентов медиков является обязательным условием для допуска к учебе на клинических базах. Студенты отметили, что приказ руководства университета являлся мотивацией к вакцинации почти для половины студентов: среди студентов медиков — 49,43%, среди студентов не медицинского профиля — 49,06%. Студенты медицинских ВУЗов среди мотивирующих факторов вакцинации отметили страх инфицирования, возможность посещать общественные места, мнение знакомых врачей (таблица 1). Студенты медицинских ВУЗов в большей степени информированы об эффективности и безопасности вакцин.

Таблица 1

Мотивация к вакцинации студентов разного профиля обучения

Показатель	Медик (N=265)	Не медик (N=53)	Всего	Уровень P (df=1)
Страх инфицирования	139 (52,45%)	15 (28,30%)	154	0,0013
Приказ руководства	131 (49,43%)	26 (49,06%)	157	0,9600
Возможности посещать общественные места	135 (50,94%)	17 (32,08%)	152	0,0121
Возможность поездок на отдых	102 (38,49%)	20 (37,74%)	122	0,9178
Мнение знакомых врачей	76 (28,68%)	8 (15,09%)	84	0,0406
Мнение знакомых и близких	26 (9,81%)	8 (15,09%)	34	0,2559
Действует как большинство	3 (1,13%)	2 (3,77%)	5	0,1582

82,56% студентов медицинских ВУЗов занимают активную позицию, рекомендуя вакцинацию окружающим, число студентов не медицинских ВУЗов, активно поддерживающих вакцинацию составило 30,61%. Разница статистически достоверная ($p < 0,0001$).

Анализ причин отказа от вакцинации выявил, что среди студентов не медицинского профиля обучения чаще распространено мнение, что риск вреда от вакцин выше, чем риск от COVID-19. Такого мнения придерживались 39,62% студентов не медицинских ВУЗов и 18,49 % студентов медицинских ВУЗов. Разница статистически достоверная ($p = 0,0007$). Студенты не медики достоверно чаще чем студенты медики опасались таких осложнений, как чипирование (18,87% и 5,66%, $p = 0,0011$). Почти половина студентов опасались влияния вакцины на репродуктивную функцию. На отказ от вакцинации влияло мнение, что вакцинация не дает 100% защиты, что вакцины мало изучены. Среди лидеров источников отрицательной информации о вакцинации студенты всех профилей обучения называли интернет ресурсы (более 93%).

Закключение. Вакцинация является наиболее эффективной мерой профилактики инфекционных заболеваний. Студенты медицинских ВУЗов в большей степени привержены вакцинации против COVID-19 в сравнении со студентами не медицинских ВУЗов и активно пропагандируют вакцинацию окружающим. Источником негативной информации о вакцинах являются интернет ресурсы. Повышение приверженности к вакцинопрофилактике обусловлено информированностью студентов.

Список литературы

1. Никифоров, В. В. Алгоритмы оказания медицинской помощи больным ОРВИ / В. В. Никифоров [и др.] // Медицинский алфавит. — 2019. — Том 2. — № 27 (402). — С. 6–13.
2. Никифоров, В. В. Острые респираторные вирусные инфекции в пандемию COVID-19 в практике врача поликлиники / В. В. Никифоров [и др.] // Медицинский алфавит. — 2021. — № 11.- С. 29-33.
3. Орлова, Н. В. Влияние средств массовой информации и социальных сетей на формирование общественного мнения о вакцинации / Н. В. Орлова [и др.] // Педиатрия. Consilium Medicum. — 2020. — № 4. — С. 17-24.
4. Орлова, Н. В. Современные подходы к терапии острых респираторных вирусных инфекций верхних дыхательных путей / Н. В. Орлова [и др.] // Медицинский совет. — 2017. — № 5. — С. 58-64.
5. Пинчук, Т. В. Интерактивные методы обучения в высшем медицинском образовании (Аналитический обзор) / Т. В. Пинчук [и др.] // Медицинское образование и профессиональное развитие. — 2020. — Том 11. — № 3 (39). — С. 102–117.
6. Пинчук, Т. В. Механизмы поражения печени при COVID-19 / Т. В. Пинчук [и др.] // Медицинский алфавит. — 2020. — № 19. — С. 39-46.
7. Филатова, М. Н. Влияние социологических факторов на отношение населения к вакцинации против COVID-19 / М. Н. Филатова [и др.] // Медицина.

Социология. Философия. Прикладные исследования. — 2022. — № 3. — С. 112–116.

8. Филатова, М. Н. Общественное мнение и роль информационных ресурсов в формировании отношения к социальному дистанцированию и индивидуальным мерам профилактики COVID-19 / М. Н. Филатова [и др.] // Russian Economic Bulletin. — 2021. — Том 4. — № 6. — С. 59-64.

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Попова Виктория Александровна,

студентка, Волгоградский государственный социально-педагогический университет; 400005, г. Волгоград, пр. им В. И. Ленина, д. 27; vnosalskaya@bk.ru

Научные руководители:

Серженко Елена Валерьевна,

SPIN-код: 2608-4845, старший преподаватель, кафедра физической культуры, Волгоградский государственный социально-педагогический университет; 400005, г. Волгоград, пр. им В. И. Ленина, д. 27

Сапога Светлана Владимировна,

SPIN-код: 1582-0910, старший преподаватель, кафедра хореографии, Волгоградский институт искусств и культуры; 400001, Волгоград, ул. Циолковского, д. 4

Ключевые слова: здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии, сохранение здоровья, здоровый образ жизни, здоровье школьников, образовательный процесс, культура здоровья.

Аннотация. В статье рассматривается роль здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе как фундаментальное условие формирования культуры здоровья и ценности здорового образа жизни. Представлены группы, компоненты здоровьесберегающих технологий и их особенности.

Главной задачей реализации здоровьесберегающих технологий является организация образовательного процесса на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание обучающихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет обучающимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, полноценно раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения среди школьников.

MODERN HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN EDUCATIONAL SPACE

Popova Victoria Alexandrovna,

Student, Volgograd State Social and Pedagogical University; Russia, Volgograd

Scientific adviser:

Serzhenko Elena Valerievna,

Senior Lecturer, Department of Physical Culture, Volgograd State Socio-Pedagogical University; Russia, Volgograd

Boots Svetlana Vladimirovna,

Senior Lecturer, Department of Choreography, Volgograd Institute of Arts and Culture; Russia, Volgograd

Keywords: health conservation, health saving technologies, health preservation, healthy lifestyle, schoolchildren's health, educational process, health culture.

Abstract. The article discusses the role of health-saving technologies in the educational process as a fundamental condition for the formation of a culture of health and the value of a healthy lifestyle. Groups, components of health-saving technologies and their features are presented.

The main task of the implementation of health-saving technologies is the organization of the educational process at all levels, in which high-quality training, development and education of students is not accompanied by damage to their health.

Observations show that the use of health-saving technologies in the educational process allows students to more successfully adapt in the educational and social space, fully reveal their creative abilities, and the teacher to effectively prevent antisocial behavior among schoolchildren.

Проблема здоровья и здорового образа жизни в современном обществе стала приоритетной задачей в укреплении здоровья и гармоничного развития личности.

В настоящее время наблюдается значительное снижение числа абсолютно здоровых детей, стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний, резкое увеличение расстройств нервной системы, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата. По данным Министерства здравоохранения и социального развития РФ следует, что заболеваемость детей в возрасте до 14 лет за последние годы выросла на 9,3 %. Из 16,3 миллионов, обучающихся две трети имеют отклонения в состоянии здоровья. Среди 13,62 миллиона детей, обучающихся в образовательных организациях, только 21,4 % имеют первую группу здоровья, а 21 % — хронические, в том числе инвалидизирующие заболевания. Среди современных первоклассников вдвое меньше абсолютно здоровых детей, чем среди их сверстников конца прошлого века (4,3 против 8,7 %).

Существенное ухудшение здоровья детей во многом связано с возрастанием объема и усложнением характера учебной нагрузки, недостатком двигательной активности, неправильным питанием обучаю-

щихся, несоблюдением гигиенических требований в организации учебного процесса, отсутствием у обучающихся необходимых знаний о том, как сохранить своё здоровье.

В связи с этим, одним из направлений деятельности современной школы является сохранение здоровья школьников. Для этого используются здоровьесберегающие технологии, предполагающие совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к нему. Главная цель здоровьесберегающих технологий — обеспечить ученику возможность сохранить и повысить своё здоровье за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, развить умение пользоваться полученными знаниями в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие образовательные технологии обучения включают следующие компоненты: оптимальный уровень трудности, вариативности методов и форм обучения; оптимальное сочетание двигательных и статических нагрузок; обучение в малых группах; использование наглядности; сочетание различных форм предоставления информации; создание эмоционально благоприятной атмосферы; формирование мотивации к учебе; стимулирование у обучающихся знаний по вопросам здоровья.

Здоровьесберегающей технологии в образовательном процессе предполагают организацию обучения через: разные каналы восприятия информации (зрение, слух, ощущение) в зависимости от возрастных особенностей обучающихся, а также целей и задач урока; создание здоровьесберегающего пространства классной комнаты; знание недельных зон работоспособности и планирование уроков разной степени сложности; знание об уровнях работоспособности обучающихся в течение рабочего дня; планирование контрольных работ, уроков нового материала, уроков обобщения в зависимости от места урока в сетке расписания; распределение интенсивности умственной нагрузки в течение урока и рабочего дня.

В здоровьесберегающих технологиях применяют такие методы как: фронтальный; групповой; практический; познавательная игра; ситуационный метод; игровой метод; соревновательный метод, а также используются активные методы обучения.

Приёмы, применяемые в здоровьесберегающих технологиях: защитно-профилактические; компенсаторно-нейтрализующие; стимулирующие; информационно-обучающие.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно подразделить на три подгруппы:

- организационно-педагогические технологии (ОПТ), определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную

в СанПиН, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии;

- психолого-педагогические технологии (ППТ), связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 45 минут на своих учеников; сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;

- учебно-воспитательные технологии (УВТ), которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья обучающихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, можно выделить несколько групп, в которых используется различный подход к охране здоровья, а соответственно разные методы и формы работы:

- медико-гигиенические технологии (МГТ);
- физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ);
- экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ);
- технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ);
- здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ).

К медико-гигиеническим технологиям относятся контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов. Медицинский кабинет школы организует проведение прививок учащимся, оказание консультативной и неотложной помощи обратившимся в медицинский кабинет, проводит мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению учащихся и педагогического коллектива, следит за динамикой здоровья учащихся, организует профилактические мероприятия в преддверии эпидемий и решает ряд других задач, относящихся к компетенции медицинской службы. Создание в школе стоматологического, физиотерапевтического и других медицинских кабинетов для оказания каждодневной помощи и школьникам, и педагогам, проведение занятий лечебной физической культуры — тоже элементы этой технологии.

Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие обучающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека. Реализуются на уроках физической культуры и в работе спортивных секций.

Направленность экологических здоровьесберегающих технологий — создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. В школе это — обустройство пришкольной территории, присутствие зеленых растений в классах, рекреациях, создание живого уголка, участие обучающихся в природоохранных мероприятиях.

Грамотность учащихся по вопросам безопасности жизнедеятельности обеспечивается изучением курса ОБЖ, педагогов — курса «Безопасность жизнедеятельности», а за обеспечение безопасности условий пребывания в школе отвечает директор учебной организации.

Таким образом, главной задачей реализации здоровьесберегающих технологий является организация образовательного процесса на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание обучающихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет обучающимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, полноценно раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения среди школьников.

Список литературы

1. Гордеева, Э. В. Здоровьесберегающее пространство школы... это реальность? /Э. В. Гордеева // Технологии Образования. — 2019. — №1(3). — С. 350–353.
2. Медведева, Н. А. Здоровьесберегающие образовательные технологии: учебное пособие /Н. А. Медведева, Л. В. Кашицына. — Саратов : Саратовский источник, 2018. — 84 с.
3. Обухова, К. А. К вопросу о ценностном отношении к здоровью как философской категории / К. А. Обухова, Л. И. Пономарева, Н. Ю. Ган // Научное обозрение. Педагогические науки. — 2021. — № 1. — С. 15-19.
4. Саванина, А. В. Здоровый образ жизни, как условие обеспечения социальной безопасности детей и молодежи // Материалы IV Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум», 2012 — URL: <https://scienceforum.ru/2012/article/2012001646?ysclid=lh91yyfmd2165374370>><https://scienceforum.ru/2012/article/2012001646?ysclid=lh91yyfmd2165374370> (дата обращения: 04.05.2023).
5. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе— Москва: АПК и ПРО, 2002. — 121 с. — URL: <https://nashaucheba.ru/v58577/?cc=1> (дата обращения: 15.03.2023).
6. Тюмасева, З. И. Парадигмы здоровьесберегающего образования: проблемы и пути решения / З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова, Д. В. Натарева // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. — 2022. — №2. — С. 182 — 197. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/paradigmy-zdorovieberegayuschego-obrazovaniya-problemy-i-puti-resheniya> (дата обращения 17.01.2023).

7. Худякова, М. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе / М. Худякова // Педсовет. — 2021. — URL: <https://pedsovet.org/article/zdorovesberegayuschie-tehnologii--v-obrazovatelnom-protsesse> (дата обращения: 15.03.2023).

ОСОБЕННОСТИ ВНЕДРЕНИЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС СТУДЕНТОВ

Порсева Кристина Викторовна,

SPIN-код: 2910-2980, старший преподаватель, кафедра теории и методики физической культуры и спорта, Уральский государственный педагогический университет; 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; kshnaider@mail.ru

Ключевые слова: педагогические вузы, студенты, дистанционное обучение, дистанционные образовательные технологии, информационные технологии, информационная образовательная среда, информатизация обучения, образовательный процесс, учебная мотивация, пандемия, коронавирус, инфекционные заболевания, COVID-19.

Аннотация. В 2020 году, во время пандемии новой коронавирусной инфекции COVID-19, все сферы деятельности человека столкнулись с необходимостью дистанционного взаимодействия между людьми. Образование не стало исключением. Обучение было переведено в дистанционный формат и данная сфера столкнулась с рядом проблем.

Для определения проблем и поиска их решений было проведено анкетирование среди студентов Уральского государственного педагогического университета, факультета естествознания физической культуры и туризма.

В статье мы попытались интерпретировать ответы студентов и собрать статистические данные для дальнейшего анализа дистанционного обучения.

Опрос показал, что студенты, обладавшие достаточной мотивацией к обучению до карантинных мер, сохранили её и в процессе дистанционного обучения. Поэтому дальнейшая работа со студентами по развитию мотивации к обучению должна содержать в себе особенности дистанционного обучения, минимизировать его негативные качества и преумножать положительные.

FEATURES OF INTRODUCING DISTANCE LEARNING IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF STUDENTS

Porseva Kristina Viktorovna,

Senior Lecturer, Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports, Ural State Pedagogical University; Russia, Ekaterinburg

Keywords: pedagogical universities, students, distance learning, distance educational technologies, information technology, information educational environment, computerization of education, educational process, educational motivation, pandemic, coronavirus, infectious diseases, COVID-19.

Abstract. In 2020, during the COVID-19 pandemic, all areas of human activity are faced with the need for remote interaction between people. Education is no exception. Education was transferred to a remote format and this area faced a number of problems.

To identify problems and find their solutions, a survey was conducted among students of the Ural State Pedagogical University, the Faculty of Natural Science of Physical Culture and Tourism.

In the article, we tried to interpret student responses and collect statistical data for further analysis of distance learning.

The survey showed that students who had sufficient motivation to study before quarantine measures retained it in the process of distance learning. Therefore, further work with students on the development of motivation for learning should contain the features of distance learning, minimize its negative qualities and increase its positive ones.

В статьях многих авторов сформулированы положительные стороны дистанционного образования. Например, в статье А. Д. Аскарова приведены особенности его внедрения в процесс повышения квалификации педагогов в быстро меняющихся условиях человеческой деятельности [1, с. 70]. В статье С. И. Богданова приведены примеры осуществления дистанционного образования ВУЗов посредством информационных технологий [2, с. 8]. В статье Н. И. Портновой и А. О. Стариченко изложены необходимости решения проблем дистанционного образования в дошкольной образовательной среде [6, с. 103]. Особая роль формирования навыков самостоятельной работы студентов для результативного дистанционного обучения описана в статье Ю. М. Борщевской [3, с. 52].

Изучив материалы статей по данной теме, мы определились с вопросами, которые были заданы студентам Уральского Государственного Педагогического Университета.

Количество респондентов составило 70 человек. Итак, в опросе приняли участие 30 лиц мужского пола и 40 — женского — рисунок 1.

Половая структура респондентов

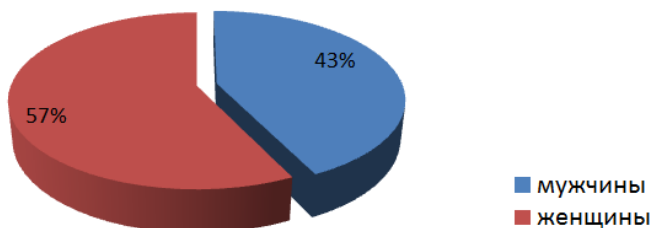


Рис. 1. Характеристика респондентов по полу

Были охвачены студенты 1,2,3,4 курса факультета в возрасте от 18 до 25 лет — таблица 2.

Таблица 2

Характеристика респондентов по возрасту

Возраст	Количество	
	человек	%
18	10	14,3
19	20	28,6
20	21	30
21	13	18,6
22	3	4,3
23	1	1,4
24	1	1,4
25	1	1,4

В ходе исследования было выяснено, что в процессе дистанционного обучения технические сложности испытывали 37 человек. В основном они связаны с неустойчивым интернет — соединением или его отсутствием, недостаточно мощным ПК, сложным интерфейсом платформы для дистанционного обучения, отсутствием необходимого оборудования (веб-камеры, динамики и т. п.), при этом 33 респондента отметили, что не испытывали никаких технических сложностей.

Что касается психологических сложностей в процессе дистанционного обучения, то самой распространенной причиной, вызывающей их, стала невозможность сконцентрироваться в домашних условиях. Это можно объяснить тем, что в домашних условиях существует много отвлекающих факторов, в том числе такие непреодолимые обстоятельства, как отсутствие изолированного от сожителей личного пространства. Также 13 респондентов ответили, что испытывали психологические

сложности в том, что стесняются отвечать на камеру. Это объясняется отсутствием опыта и практики подобного рода занятий.

Анализ ответов респондентов на следующий вопрос анкеты: «Испытывали ли вы сложности в восприятии материала во время дистанционного обучения, относительно очного обучения?» наглядно представлен на рисунке 2.

Испытывали ли вы сложности в восприятии материала во время дистанционного обучения,...

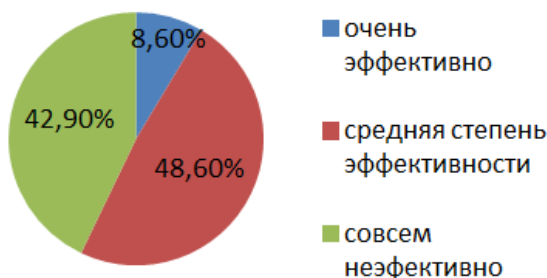


Рис. 2. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Испытывали ли вы сложности в восприятии материала во время дистанционного обучения, относительно очного обучения?»

Меньшая часть опрошенных, 14 человек — не испытывали сложности в восприятии материала, в то время как 28 человек ответили, что испытывали сложности, и также 28 респондентов испытывали, но иногда. Это означает, что образовательная нагрузка на студентов увеличилась ввиду появившихся сложностей восприятия материала минимум у 40% опрошенных, что сказывается и на качестве образовательного процесса.

Ряд вопросов к респондентам был направлен на выяснение эффективности проведения лекционных и практических занятий в системе дистанционного обучения. Требовалось выбрать ответ из трех предложенных вариантов: 1. очень эффективно, 2. средняя степень эффективности, 3. совсем неэффективно. Анализ ответов наглядно представлен на рисунке 3.

**Насколько эффективно
проведение лекционных занятий
в такой системе?**



**Насколько эффективно
проведение практических
занятий в такой системе?**

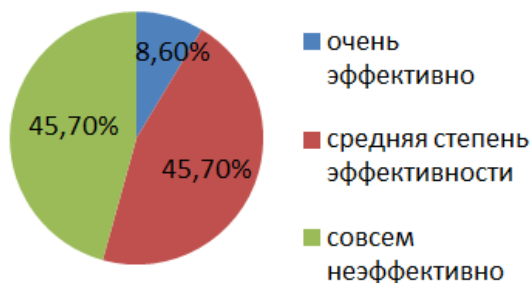


Рис. 3. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Насколько эффективно проведение лекционных, практических занятий в системе дистанционного обучения?»

Наименьшее число ответов было отдано в пользу максимальной эффективности, как в лекционных занятиях, так и в практических — 8,6%. Исходя из данного соотношения ответов, мы можем сделать вывод о том, что субъективная оценка учащихся не соответствует высокой эффективности данной системы обучения.

На вопрос, какими ресурсами наиболее часто пользовались респонденты, во время дистанционного обучения, самыми популярными ответами оказались: платформа Zoom, ее выбрали 66 опрошенных, далее электронная почта — 41 респондент, мессенджеры (WhatsApp, Viber и т. д.) — 19 опрошенных, по одному голосу набрали платформы «Мирapolis» и Google . Причиной наиболее частого выбора платформы Zoom послужила возможность подключения к конференции достаточного количества пользователей и исчерпывающий функционал.

Далее мы спросили: «Как вы считаете, дало ли вам что-то новое использование платформ дистанционного обучения?». Выбрать можно было несколько вариантов, если ответ положительный. Ответы респондентов распределились следующим образом (рисунок 4).



Рис. 4. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Как вы считаете, дало ли вам что-то новое использование платформ дистанционного обучения?»

Треть опрошенных считает, что эффективность дистанционного обучения отсутствует, это значительная часть, но положительный отклик встречается у нескольких человек в нескольких вариантах. Поэтому перспектива дистанционного обучения имеет место быть, если учесть слабые её звенья и работать на их улучшение.

Далее опрашиваемым предлагалось ответить на вопрос, как они считают, в каких условиях возможно в дальнейшем эффективное использование платформ дистанционного обучения? Большая часть опрошенных — 55,6 %, ответили, что только при возникновении аналогичной эпидемиологической ситуации, наименьшее число опрошенных — 10%, ответили, что только для студентов, обучающихся по индивидуальному графику. И одинаковое количество голосов — 11,4 % получили 3 варианта ответов: 1. только для студентов заочной формы

обучения, 2. в случае болезни или командировки преподавателя, 3. невозможно. См. рисунок 5.

Как вы считаете, в каких условиях возможно в дальнейшем эффективное использование платформ дистанционного обучения?



Рис. 5. Распределение ответов респондентов на вопрос: «В каких условиях возможно в дальнейшем эффективное использование платформ дистанционного обучения?»

На вопрос, позволяющий выявить, хотели бы респонденты, чтобы часть занятий или 100% занятий проводились в дистанционном режиме, очень мало опрошенных ответили положительно — 11,4 %, да, часть занятий удобно проводить в таком режиме — 35,7 %, и больше всего голосов — 52,9% набрал ответ: «нет, дистанционный формат не подходит для обучения по данному профилю».

Мы можем судить о том, что студенты в большинстве своем предпочитают очную форму обучения и готовы с положительным откликом принять дистанционную форму только в нестандартной ситуации, требующей данного перехода. Малая часть опрошенных не готова к дистанционному обучению ни в какой из ситуаций. Это может быть вызвано отсутствием практики и опыта дистанционного обучения, а также тем, что данные обстоятельства, вынудившие поменять форму обучения, случились впервые. Для многих дистанционный формат по данному профилю вообще не представляется приемлемым и способным полноценно заменить режим очного обучения.

Далее переходим к блоку вопросов, касающихся непосредственно проведения практических занятий в дистанционном формате по спортивным дисциплинам. Мы спросили: «С какими трудностями столкну-

лись респонденты при проведении практических занятий по спортивным дисциплинам на онлайн платформах?». 42,9% опрошенных ответили, что в таком формате невозможно контролировать правильную технику выполнения упражнения, 41,4% ответили, что в домашних условиях недостаточно пространства для практических занятий по спортивным дисциплинам, 34,3 % опрошенных ответили, что проведению практических занятий в домашних условиях мешают родственники и столько же опрошенных пожаловались на нехватку инвентаря, несколько респондентов ответили, что проведение занятий в таких условиях увеличивает вероятность травматизма. Основной причиной неудовлетворенности дистанционными практическими занятиями послужила недостаточная материально-техническая база, куда входят вышеперечисленные аспекты. Эту проблему решить могут только сами студенты, но далеко не все, поэтому в какой-то степени — это неподконтрольное для ВУЗа обстоятельство, изменить которое в ближайшей перспективе не кажется возможным.

Следующий вопрос анкеты: «Ваши предложения по реализации спортивных дисциплин в условиях самоизоляции». Открытый вопрос позволяет респонденту сформулировать ответ в свободной форме. Мы получили следующие ответы: «проведение занятий в удобное для всех время, использование подручных средств в качестве инвентаря, ориентироваться на небольшое пространство для занятий», «самостоятельная подготовка к выполнению нормативов, которые будут приниматься непосредственно преподавателем в дальнейшей перспективе», больше всего было ответов и просьбы: «проводить групповые занятия в программе Zoom», это обусловлено визуальной связью с преподавателем и осуществлением им контроля за действиями студентов.

В рамках дистанционной формы уровень мотивации к обучению увеличился у 11,4%, не изменился у 40% и уменьшился у 48,6% опрошенных. Такая негативная тенденция по отношению к дистанционной форме обучения вызвана рядом вышеперечисленных причин, а в частности в сниженном качестве самого процесса.

При этом учебная нагрузка на студентов увеличилась, по мнению 56,7% респондентов, не изменилась у 20% и уменьшилась у 24,3%. Что вызывает, в свою очередь, опасения о тенденции к спаду успеваемости обучающихся.

Заключительный вопрос об удовлетворенности процессом обучения в дистанционной форме показал следующие результаты: удовлетворены — 10%; скорее удовлетворены, чем не удовлетворены — 37,1%; не удовлетворены — 28,6%; скорее не удовлетворены, чем удовлетворены — 24,3%. Эти результаты могут говорить о неспособности дистанционной формы обучения для большинства опрошенных заменить традици-

онную форму на сегодняшний день, но и не кажется невозможным в дальнейшей перспективе.

Выводом данному анкетированию может служить необходимость изменения негативных аспектов дистанционной формы обучения, а так же объединение всех положительных факторов, которые были оценены и предложены опрошенными студентами. Дальнейшая перспектива перехода на дистанционную форму возможна, но будет оправдывать себя в полной мере только в случае аналогичной эпидемиологической ситуации, сложившейся в 2020 году и вызвавшей карантинные меры, не позволившие осуществлять процесс обучения в традиционной форме. Частично опрос показал, что студенты, обладавшие достаточной мотивацией к обучению до карантинных мер, сохранили её и в процессе дистанционного обучения. Поэтому дальнейшая работа со студентами по развитию мотивации к обучению должна содержать в себе особенности дистанционного обучения, минимизировать его негативные качества и преумножать положительные.

Список литературы

1. Аскарлов, А. Д. Внедрение дистанционного образования в процесс повышения квалификации педагогов как фактор модернизации образования / А. Д. Аскарлов // Символ науки. — Ташкент, 2020. — С. 70 — 73.
2. Богданов, С. И. Разработка и внедрение в практику программы дистанционного образования «Наркология как самостоятельная и междисциплинарная отрасль медицины» / С. И. Богданов // Наркология. — 2018. — Екатеринбург. — С. 8–16.
3. Борщевская, Ю. М., Самостоятельная работа обучающихся при дистанционном образовании / Ю. М. Борщевская // Вариативность и стандартизация языкового образования в неязыковом вузе. Сборник статей по материалам IV Международной научно-практической конференции. Под редакцией М. В. Золотовой. — Нижний Новгород, 2021. — 52 с.
4. Камалеева, А. Р. Зарубежный и отечественный опыт использования дистанционного обучения в вузах физической культуры (по результатам исследования официальных сайтов вузов) / А. Р. Камалеева, Р. Р. Хадиуллина // Открытое образование. — 2014. — №5. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zarubezhnyy-i-otechestvennyy-opyt-ispolzovaniya-distantsionnogo-obucheniya-v-vuzah-fizicheskoy-kultury-po-rezultatam-issledovaniya> (дата обращения: 15.02.2023).
5. Олейник, Е. А. Современные педагогические аспекты дистанционных технологий в образовательном процессе в физкультурном вузе / Е. А. Олейник, М. Г. Ткачук, П. Г. Бордовский // Ученые записки университета Лесгафта. — 2019. — № 5 (171). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-pedagogicheskie-aspekty-distantsionnyh-tehnologiy-v-obrazovatelnom-protsesse-v-fizkulturnom-vuze> (дата обращения: 14.01.2023).
6. Портнова, Н. И. Дистанционное образование в системе дошкольного образования: научные подходы и перспективы развития / Н. И. Портнова, А. О. Стариченко // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания. Мате-

риалы Всероссийской научно-практической конференции. БУ ЧР ДПО «Чувашский республиканский институт образования» Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики— Чебоксары, 2021. — С. 103.

7. Фрей, В. А. Применение дистанционных образовательных технологий в организации учебного процесса для студентов-спортсменов / В. А. Фрей // Профессиональное образование в России и за рубежом. — 2021. — №1 (41). — С. 146–153. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-distantsionnyh-obrazovatelnyh-tehnologiy-v-organizatsii-uchebnogo-protsessa-dlya-studentov-sportsmenov> (дата обращения: 09.03.2023).

СКОЛИОТИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ У СТУДЕНТОВ И ИХ КОРРЕКТИРОВКА ПУТЕМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЛЕКСОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Потапова Полина Александровна,

студентка, Ростовский государственный экономический университет; 344002, г. Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, д. 69; masyanya.polina@mail.ru

Попова Мария Витальевна,

SPIN-код: 7486-2554, старший преподаватель, Ростовский государственный экономический университет; 344002, г. Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, д. 69

Ключевые слова: сколиотическая болезнь, дефекты осанки, нарушения осанки, осанка, опорно-двигательный аппарат, профилактический осмотр, студенты, адаптивная физическая культура, физические упражнения, комплексы упражнений.

Аннотация. В статье рассматриваются меры для замедления и исправления процесса нарушения осанки у студентов. Подробно описаны возможные причины появления данного недуга, а также предложены рекомендации для самоконтроля своей опорно-двигательной системы. Приведены статистические данные профилактических осмотров детей и подростков.

Заболевания опорно-двигательной системы связаны с одной стороны с малой подвижностью человека, а с другой с чрезмерной нагрузкой на позвоночник. В первом случае двигательная активность важна для полноценного питания позвоночника и мышц его окружающих, во втором случае систематические физические важны для тренировки опорно-двигательного аппарата и повышения его устойчивости.

SCOLIOtic DISEASES IN STUDENTS AND THEIR CORRECTION THROUGH THE USE OF COMPLEXES OF PHYSICAL EXERCISES

Potapova Polina Alexandrovna,

Student, Rostov State University of Economics; Russia, Rostov-on-Don

Popova Maria Vitalievna,

Senior Lecturer, Rostov State University of Economics; Russia, Rostov-on-Don

Keywords: scoliotic disease, postural defects, postural disorders, posture, musculoskeletal system, preventive examination, students, adaptive physical education, physical exercises, exercise sets.

Abstract. The article discusses measures to slow down and correct the process of postural disorders in students. The possible causes of this disease are described in detail, as well as recommendations for self-control of one's musculoskeletal system. Statistical data of preventive examinations of children and adolescents are given.

Diseases of the musculoskeletal system are associated, on the one hand, with a person's low mobility, and, on the other hand, with an excessive load on the spine. In the first case, motor activity is important for the full nutrition of the spine and the muscles surrounding it, in the second case, systematic physical activity is important for training the musculoskeletal system and increasing its stability.

Осанка — это не только привычное положение человека в покое и в движении, но и признак состояния здоровья, гармоничного развития опорно-двигательного аппарата, привлекательной внешности, то есть осанка — понятие комплексное.

Сколиотическая болезнь и дефекты осанки являются наиболее распространенными заболеваниями опорно-двигательного аппарата у детей и подростков и относятся к числу наиболее сложных и актуальных проблем современной ортопедии. Эти заболевания служат предпосылкой для возникновения ряда функциональных и морфологических расстройств здоровья в детстве и оказывают отрицательное влияние на течение многих заболеваний у взрослых.

Как показывает статистика заболевания остеохондрозом, количество людей, страдающих этим недугом уступает только сердечно-сосудистым и онкологическим патологиям. Остеохондроз наблюдается почти у 90% населения. При этом доля поясничного отдела составляет 50%, шейного — более 25%, грудного — 12%, крестцового — 13%. Статистика заболеваний позвоночника и других проблем опорно-двигательного аппарата показывает рост показателей на 30% каждые 10 лет.

Далее представлена таблица, которая отражает статистические данные и динамику заболеваний опорно-двигательной системы среди подростков 15-17 лет в 1995 году, 2000 году, 2005 году и 2009 году.

Таблица 1.

Результаты профилактических осмотров подростков в возрасте
15–17 лет [5]

Показатель	1995 год	2000 год	2005 год	2009 год
Численность осмотренных подростков-школьников, всего, тыс. человек	2775,6	3857,7	3890,5	3029,3
Выявлено со сколиозом	89,5	183,3	231,6	177,0
С нарушениями осанки	176,4	370,4	522,4	389,4

Опираясь, на данные из таблицы, можно сделать несколько выводов. Во-первых, число детей и подростков, страдающих заболеваниями опорно-двигательной системы растет, причем в 2005 году за 5 прошедших лет произошел сильный сдвиг, почти в два раза увеличилось число детей с нарушениями осанки. Во-вторых, в 2009 году появляется некий спад, однако данные между 1995 годом и 2009 годом всё ещё сильно разнятся.

Также хотелось бы привести ещё одну таблицу, для подтверждения серьезности данной проблемы.

Таблица 2.

Результаты профилактических осмотров детей в возрасте 0–14 лет [6]

Показатель	1995 год	2000 год	2005 год	2008 год
Численность осмотренных детей — всего, тыс. человек	25837,3	20593,0	18496,9	18332,0
Выявлено детей при осмотре со сколиозом, тыс. человек	259,8	330,2	311,0	286,9

Из представленных в таблице данных, вытекает ряд следствий. Как и среди возрастной группы подростков 15-17 лет, так и среди детей 0-14 лет наблюдается рост людей, страдающих проблемами с осанкой. Например, в 2000 году процент детей со сколиозом, от общей численности, осмотренных детей был равен почти 2%. Что является довольно высоким показателем.

Поэтому данная тема является не только актуальной, но в какой-то мере даже необходимой для изучения.

Нарушение осанки — это не болезнь, а только симптом, который может закончиться развитием очень серьезных патологических процессов в организме.

Каким образом можно приостановить или замедлить процесс старения нашего позвоночника, и каким образом сделать так, чтобы проблемы с осанкой не приносили страдание? Существует множество теорий, пытающихся объяснить развитие заболеваний опорно-двигательной системы, но, ни одна из них всё ещё не объясняет все тонкости этого процесса. Абсолютно точно известно, что первое, что влияет на осанку это генетическая предрасположенность, второе это питание. И третье — это образ жизни человека.

На развитие заболеваний опорно-двигательной системы влияют две крайности: одна из них — это малоподвижность, вторая это чрезмерные нагрузки на позвоночник. Казалось бы, при спокойном образе жизни без нагрузок у человека больше шансов страдать болями в спине, но всё дело в том, что позвоночник не терпит неподвижности. Особенно его наиболее подвижные отделы, такие как шейный и поясничный, они постоянно должны испытывать нагрузку и быть в движении. Многие люди замечают, что им после сна нужно сделать хоть какие-то гимнастические упражнения, для того чтобы скованность ушла. Для многих это кажется странным, ведь человек 7-8 часов лежал неподвижно и позвоночник должен отдохнуть. Однако, всё наоборот, дело в том, что питание межпозвонковых дисков, то есть хрящей, осуществляется за счет диффузии, но они не имеют свои кровеносных сосудов, которые бы приносили им питательные вещества. И только физические нагрузки дают возможность дискам получать нормальное питание и функционировать. Поэтому уже совершенно доказано, что у лиц, занимающихся сидячей профессией, предрасположенность к заболеваниям позвоночника значительно выше, чем у лиц занятых активной деятельностью.

Вторая крайность, это чрезмерные нагрузки. Позвоночник можно и нужно тренировать, но это должно быть систематически, а не от случая к случаю. Также, желательно, чтобы процесс тренировки был под руководством какого-то специалиста, который может посоветовать или дать нормальный комплекс упражнений. Что же касается лиц, которые занимаются тяжелым физическим трудом, то естественно у этой категории также есть склонность к развитию заболеваний позвоночника. Занятие такими видами деятельности часто делает боль в спине стойкой и постоянной, которая ограничивает жизненную активность человека.

К рекомендациям для студентов, также можно отнести:

- Нужно в первую очередь следить за своей осанкой, ходить не сунулись учебники лучше носить в сумке или рюкзаке за спиной,

- Сидеть во время работы надо прямо. Ноги нужно держать под прямым или тупым углом, они обязательно должны упираться в пол.

- Расстояние между грудью и партой должно составлять ширину ладони

- При сидении человек должен занимать весь стул

- Локти держать на столе.

Конечно же, систематические занятия физкультурой и спортом способствуют развитию гибкости позвоночника и формированию вас правильной осанки.

Лечение нарушений осанки у детей, школьников и студентов, если оно начато своевременно, быстро даёт положительные результаты. Самое важное — не затягивать с походом к врачу и начинать выполнять упражнения как можно быстрее после постановки диагноза. Соблюдая все выше перечисленные меры профилактики заболеваний опорно-двигательной системы, вполне может помочь студентам сохранить крепкую и красивую осанку.

Список литературы

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л. Л. Артамонова. — Владос — Москва, 2014. — 441 с.

2. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура / Э. Н. Вайнер. — Москва : Флинта — Москва, 2012. — 424 с.

3. Васильева, В. Е. Врачебный контроль и лечебная физическая культура / В. Е. Васильева, Д. Ф. Дешин. — Физкультура и спорт — Москва, 2008. — 296 с.

4. Гитт, В. Д. Здоровый позвоночник. Лечение нарушений осанки и телосложения, сколиозов, остеохондрозов / В. Д. Гитт. — Единение — Москва, 2010. — 128 с.

5. Дети в России. 2009: Статистический сборник [Электронный ресурс] / ЮНИСЕФ, Росстат. Москва: ИИЦ «Статистика России», 2009. — 121 с.— URL: https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/deti09_rus.pdf (дата обращения: 17.03.2023).

6. Молодежь в России. 2010: Статистический сборник [Электронный ресурс] /ЮНИСЕФ, Росстат. М.: ИИЦ «Статистика России», 2010. — 166 с. — URL: https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/MOLODEG_RUS_2010.pdf. (дата обращения: 17.03.2023).

7. Рассел, Дж. Лечебная физическая культура / Дж. Рассел. — VSD — Москва, 2012. — 446 с.

РАЗВИТИЕ ВЕРБАЛЬНОЙ КОММУНИКАЦИИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ

Райнер Анна Николаевна,

студентка, Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина (Мининский университет); 603005, г. Нижний Новгород, ул. Ульянова, д. 1; re.a.n@yandex.ru

Дмитриева Елена Ермолаевна,

SPIN-код: 8029-6485, доктор психологических наук, профессор, кафедра специальной педагогики и психологии, факультет психологии и педагогики, Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина (Мининский университет); 603005, г. Нижний Новгород, ул. Ульянова, д. 1

Ключевые слова: логопедия, нарушения речи, дети с нарушениями речи, общее недоразвитие речи, ОНР, деятельностный подход, вербальная коммуникация, коммуникативная компетентность, диалогическая речь, детская речь, развитие речи, младшие школьники.

Аннотация. В статье представлены результаты экспериментального исследования коммуникативно-речевого развития детей младшего школьного возраста с общим недоразвитием речи. Методологической основой нашего исследования является деятельностный подход к общению. Диагностические данные получены с помощью следующих методов: А. В. Чулковой, Е. О. Смирновой, Л. С. Римашевской. Данные методики позволили выявить уровень сформированности диалогической речи и коммуникативной компетентности в общении со сверстниками, навыки сотрудничества и партнёрского взаимодействия. В статье выдвинуто предположение, что только через совместные усилия логопеда, психолога и классного руководителя, через организацию разноплановой совместной деятельности младших школьников, через преобразование мотивационно-потребностной сферы общения можно добиться определённого результата: развития коммуникативных операций, появления новых средств обмена информацией.

DEVELOPMENT OF VERBAL COMMUNICATION IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN WITH GENERAL SPEECH UNDERDEVELOPMENT

Rainer Anna Nikolaevna,

Student, Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after Kozma Minin (Minin University); Russia, Nizhny Novgorod

Dmitrieva Elena Ermolaevna,

Doctor of Psychology, Professor, Department of Special Pedagogy and Psychology, Faculty of Psychology and Pedagogy, Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after Kozma Minin (Minin University); Russia, Nizhny Novgorod

Keywords: speech therapy, speech disorders, children with speech disorders, general speech underdevelopment, OHP, activity approach, verbal communication, communicative competence, dialogical speech, children's speech, speech development, primary schoolchildren.

Abstract. The article presents the results of an experimental study of the communicative and speech development of primary school children with general speech underdevelopment. The methodological basis of our research is an activity-based approach to communication. Diagnostic data were obtained using the following techniques: A.V.Chulkova, E.O.Smirnova, L.S.Rimashhevskaya. These methods allowed us to identify the level of formation of dialogic speech and communicative competence in communicating with peers, skills of cooperation and partnership interaction. The article suggests that only through the joint efforts of a speech therapist, a psychologist and a class teacher, through the organization of diverse joint activities of younger schoolchildren, through the transformation of the motivational-need sphere of communication, it is possible to achieve a certain result: the development of communicative operations, the emergence of new means of information exchange.

Отношения с другими людьми зарождаются и наиболее интенсивно развиваются в начальной школе. Опыт этих первых отношений является фундаментом для дальнейшего развития личности ребенка и во многом определяет особенности его отношения к себе, к другим, к миру в целом. Далеко не всегда этот опыт складывается удачно.

В настоящее время резко увеличилось количество детей с различными речевыми нарушениями. Трудно встретить ребёнка без речевого дефекта. Среди дошкольников с речевой патологией дети с общим недоразвитием речи (ОНР) составляют около 40%. Отсутствие своевременной работы по коррекции ОНР в дошкольном возрасте приводит к серьёзным проблемам у детей в начальной школе. Наличие данного дефекта препятствует становлению полноценных коммуникативных связей, нарушает процесс социализации.

Анализ научной литературы показал, что достаточно изучен вопрос о коммуникативных нарушениях детей с ОНР, особенностях их коммуникативного поведения, межличностных отношениях. Но мало изучен вопрос о взаимосвязи коммуникативного и социально-личност-

ного развития этих детей, о роли коммуникативного развития в активизации адаптивных возможностей при смене социальной ситуации их развития [2].

Методологической основой нашего исследования является деятельностный подход к общению. Для развития вербальной коммуникации детей с ОНР необходима разнообразная совместная деятельность. Без неё нет упражнения и развития их способностей, не налаживаются необходимые социальные привычки.

М. И. Лисина, в контексте деятельностного подхода к общению, считала взаимоотношения как продукт коммуникативной деятельности, что общение и взаимоотношения неразрывно связаны: отношения возникают в общении и отражают его особенности, а затем оказывают влияние на протекание общения [3].

Е. Е. Дмитриева отмечает, что развитие коммуникативных операций и появление новых средств обмена информацией возможно лишь через преобразование мотивационно-потребностной сферы общения детей с общим недоразвитием речи, через расширение решаемых ребёнком коммуникативных задач [2].

Осуществляя совместную деятельность, обучающиеся вступают друг с другом в общение, устанавливают психологический контакт, представляющий собой, по мысли известного отечественного психолога Б. Д. Парыгина, «сложный и многогранный процесс, который может выступать в одно и то же время, как процесс взаимодействия индивидов, и как информационный процесс, и как отношение людей друг к другу, и как процесс взаимовлияния друг на друга, и как процесс сопереживания и взаимного понимания друг друга» [6, с.15].

Т. Н. Волковская высказывает мысль о том, что в процессе формирования навыков социального взаимодействия и развития вербальной коммуникации у детей с общим недоразвитием речи необходимо объединить усилия логопедии и психологии [1].

Целью нашего исследования является изучение особенностей развития речи детей младшего школьного возраста с ОНР в контексте их взаимодействия со сверстниками и взрослым. В исследовании приняли участие младшие школьники с ОНР III уровня (20 человек) и младшие школьники с нормальным речевым развитием (20 человек). Были использованы следующие методики: методика «Изучение формирования диалога» (А. В. Чулкова), методика «Картинки» (Е. О. Смирнова) и диагностическая ситуация «Перчатки» (Л. С. Римашевская).

Методика А. В. Чулковой позволила выявить уровень сформированности диалогической речи у детей младшего школьного возраста. Были проанализированы следующие навыки: составление диалога, запрос информации, реплицирование и владение речевым

этикетом. При анализе полученных данных учитывались такие показатели: конструкции предложений, объём и характеристика диалогических единств, использование различных типов вопросов, самостоятельность и логическая последовательность в ведении расспроса и объём фраз речевого этикета. Результаты данного исследования представлены в таблице.

Таблица 1

Сравнительные данные об уровнях сформированности диалогической речи у детей младшего школьного возраста с ОНР и НРР

Уровни сформированности диалогической речи	Дети с ОНР		Дети с НРР	
	Количество	%	Количество	%
Высокий	0	0	9	45
Средний	9	45	11	55
Низкий	11	55	0	0

Анализируя представленные диагностические данные, можно отметить, что у детей с НРР преобладает средний уровень, а у детей с ОНР — низкий уровень сформированности диалогической речи.

Высокий уровень сформированности диалогической речи характеризуется тем, что младшие школьники хорошо владеют речевым этикетом, выбирают различные его формы в зависимости от ситуации. В предложениях используются обращения и фразы вежливости. Правильно обращаются к незнакомым взрослым. Способны самостоятельно в быстром темпе вести расспрос, достигая поставленной цели. Активно вступают в контакт с собеседником, быстро реагируют на реплики, охотно поддерживают разговор на предложенную тему. Могут составить диалог по картинке, отражая точно её сюжет. При озвучивании диалога используют прямую речь. Речь правильная, лишь иногда встречаются отдельные грамматические и синтаксические ошибки. У младших школьников с ОНР такой уровень не был выявлен.

Средний уровень сформированности диалогической речи характеризуется тем, что младшие школьники употребляют речевой этикет лишь в хорошо заученных ситуациях. Речевые штампы однообразны, заменить их аналогичными дети не могут. Реплики не содержат обращения к собеседнику. Не зная необходимого речевого штампа, отвечают косвенной речью, допуская при этом ошибки. Способны задавать при помощи взрослого несколько вопросов. Темп расспроса медленный, не имеет логической последовательности. Цель расспроса достигается путём угадывания, перечисления предметов. Охотно вступают в беседу со взрослым, но инициативы в её ведении не проявляют. Поддерживать беседу на предложенную тему не умеют.

Реплики-стимулы употребляют мало, реплики-реакции очень кратки. Диалоги, составленные по картинке, малосодержательные, состоят из нескольких диалогических единств. Дети затрудняются придумать содержание беседы, не знают, как начать и закончить диалог. В речи много грамматических и синтаксических ошибок. Такому уровню соответствует 45 % младших школьников с ОНР.

Низкий уровень сформированности диалогической речи характеризуется тем, что младшие школьники используют ограниченный объём фраз речевого этикета, в которых упражняются ежедневно, но иногда смешивают их. Пользуются лишь общеупотребительной формой, заменить на аналогичную не могут. Смешивают формы обращения к взрослому и ребёнку. Затрудняются вступить в контакт со взрослыми и сверстниками. Способны отвечать на вопросы, но самостоятельно формулировать их не могут. В диалог включаются неохотно, проявляют при этом слабую речевую активность. Беседа содержит много пауз, протекает очень медленно. Разговор длится, пока взрослый проявляет инициативу. Реплик-стимулов нет, реплики-реакции однословные и однотипные. Диалоги по картинке придумать не могут. Составляют лишь отдельные реплики или определяют только тему разговора по содержанию картинки. Данный уровень был выявлен у 55% младших школьников с ОНР.

Методика Е. О. Смирновой выявила уровень коммуникативной компетентности детей в общении со сверстниками. Детям показывались картинки с изображением различных конфликтных ситуаций и предлагалось рассказать о том, что они видят. Кроме этого ребята должны были ответить на вопрос: «Как бы ты поступил на месте обиженного ребёнка?»

Таблица 2

Сравнительные данные об уровнях сформированности коммуникативной компетентности детей в общении со сверстниками у детей младшего школьного возраста с ОНР и НРР

Уровни сформированности коммуникативной компетентности	Дети с ОНР		Дети с НРР	
	Количество	%	Количество	%
Конструктивное решение	4	20	12	60
Вербально-оценочное решение	10	50	6	30
Агрессивный выход	2	10	0	0
Уход от ситуации	4	20	2	10

Анализируя представленные диагностические данные, можно отметить, что у детей с НРР преобладает высокий уровень, а у детей с ОНР — средний уровень сформированности коммуникативной

компетентности. Шестеро детей с ОНР (30%) имеют низкий уровень коммуникативной компетентности в общении со сверстниками. Они не могут самостоятельно найти выход из сложившейся конфликтной ситуации, являются беспомощными в процессе общения со сверстниками. Четверо детей (20%) используют стратегию «ухода от ситуации», а двое (10%) — применяют «агрессивный подход».

Диагностическая ситуация Л. С. Римашевской продемонстрировала навыки сотрудничества и партнёрского взаимодействия. Дети должны были вместе решить практическую задачу: выбрать одинаковые силуэты перчаток, совместно придумать узор и нарисовать его. После выполнения задания каждому ребёнку задавались вопросы, отвечая на которые он анализировал весь процесс совместной работы. Кроме этого предлагалось оценить своё настроение до выполнения работы и после неё. Это позволило оценить эмоциональный фон взаимодействия.

Таблица 3

Сравнительные данные об уровнях сформированности навыков сотрудничества и партнёрского взаимодействия у детей младшего школьного возраста с ОНР и НРР

Уровни сформированности навыков сотрудничества	Дети с ОНР		Дети с НРР	
	Количество	%	Количество	%
Высокий	2	10	6	30
Средний	8	40	12	60
Низкий	10	50	2	10

Из данной таблицы видно, что у детей с НРР преобладает средний уровень, а у детей с ОНР — низкий уровень сформированности навыков сотрудничества и партнёрского взаимодействия. Наблюдая за процессом выполнения задания, можно отметить, что практически все дети с ОНР очень долго не могли вступить во взаимодействие со своим партнёром по заданию. Перчатки брали не согласованно, поэтому они немного оказались разного размера, а у трёх пар и на одну руку. Если за одним столом сидели дети с ОНР и НРР, то в этой паре наблюдалось наставничество. Ребёнок с нормальным речевым развитием брал на себя роль «учителя» и указывал, что и как рисовать. Но дети с ОНР в таких парах вели себя поразному: одни молча соглашались, другие не обращали внимание на то, что им говорят, и рисовали свой узор, а третьи проявляли незначительную агрессию. При оценке эмоционального фона взаимодействия выяснилось, что детям с ОНР (90%) понравилось

выполнять задание. Они отметили, что вместе работать интереснее и веселее.

Выводы: Нарушение речевого развития мешает формированию процесса взаимодействия детей как со сверстниками, так и со взрослыми. Младшие школьники с ОНР не всегда понимают речь собеседника, им сложно быстро среагировать и дать ответ. Они имеют серьёзные трудности в использовании речи как средства общения. Только через совместные усилия логопеда, психолога и классного руководителя, через организацию разноплановой совместной деятельности младших школьников, через преобразование мотивационно-потребностной сферы общения можно добиться определённого результата: развития коммуникативных операций, появления новых средств обмена информацией.

Список литературы

1. Волковская, Т. Н. Коммуникативный подход в контексте современной методологии психолого-педагогической помощи детям с недостатками речевого развития / Т. Н. Волковская, И. Ю. Левченко // Дефектология. — 2020. — №3. — С. 17–21.
2. Дмитриева, Е. Е. Реализация деятельностного подхода к изучению коммуникативного развития старших дошкольников с общим недоразвитием речи / Е. Е. Дмитриева, О. Н. Двуреченская // Дефектология. — 2018. — №3. — С. 19–30.
3. Лисина, М. И. Формирование личности ребёнка в общении / М. И. Лисина. — Санкт-Петербург.: Питер, 2009. — 209 с.
4. Лисина, М. И. Потребность в общении / М. И. Лисина // Проблемы онтогенеза общения. — Москва: Педагогика, 2021. — С. 31–57. — URL: http://pedlib.ru/Books/3/0032/3_0032-1.shtml (дата обращения: 10.02.2023)
5. Манаева, Н. Г. Логопедическая работа по развитию коммуникативных навыков младших школьников с общим недоразвитием речи / Н. Г. Манаева, Е. Е. Белова // Проблемы современного педагогического образования. — 2023. — С. 271 — 274. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/logopedicheskaya-rabota-po-razvitiyu-kommunikativnyh-navykov-mladshih-shkolnikov-s-obschim-nedorazvitiem-rechi> (дата обращения 16.01.2023).
6. Парыгин, Б. Д. Основа социально-психологической теории / Б. Д. Парыгин. — Москва: Мысль, 1971. — 351с.
7. Шипицына, Л. М. Азбука общения. Развитие личности ребенка, навыков общения с взрослыми и сверстниками / Л. М. Шипицына, О. В. Защиринская, А. П. Воронова, Г. А. Нилова. — Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2018. — 192 с.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Ракушев Никита Владимирович,

студент, Оренбургский государственный педагогический университет; 460014, г. Оренбург, ул. Советская, д. 19; rakushev001@mail.ru

Научный руководитель:

Востриков Владимир Алексеевич,

SPIN-код: 6370-7716, кандидат технических наук, доцент, Оренбургский государственный педагогический университет; 460014, г. Оренбург, ул. Советская, д. 19

Ключевые слова: спорт, спортивные игры, волейбол, волейболисты, спортивные соревнования, психология спорта, психологическая подготовка, тренеры, учебно-тренировочный процесс.

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, связанные со спецификой психологической подготовки волейболистов к соревнованиям и непосредственно, во время их проведения. Обосновывается специфика выбора средств и приемов по стабилизации эмоционального состояния игроков. Показаны особенности деятельности тренера, как педагога-психолога, которые проявляются в процессе соревновательной деятельности.

Психологические особенности соревнований, закономерности, причины и динамика предсоревновательных состояний определяет высокие требования к психике спортсмена. В соревновательных условиях у спортсменов резко повышается возбудимость коры больших полушарий, что может привести к изменению условно-рефлекторной деятельности,

Следует помнить, что психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям является важным и обязательным элементом обучения и тренировки.

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION IN VOLLEYBALL

Rakushev Nikita Vladimirovich,

Student, Orenburg State Pedagogical University; Russia, Orenburg

Scientific adviser:

Vostrikov Vladimir Alekseevich,

Candidate of Technical Sciences, Associate Professor, Orenburg State Pedagogical University; Russia, Orenburg

Keywords: sports, sports games, volleyball, volleyball players, sports competitions, psychology of sports, psychological preparation, coaches, educational and training process.

Abstract. The article deals with issues related to the specifics of the psychological preparation of volleyball players for competitions and directly during them. The specificity of the choice of means and methods for stabilizing the emotional state of the players is substantiated. The features of the activity of a coach as a teacher-psychologist, which are manifested in the process of competitive activity, are shown.

The psychological features of competitions, regularities, causes and dynamics of pre-competitive states determine high requirements for the athlete's psyche. In competitive conditions, athletes sharply increase the excitability of the cerebral cortex, which can lead to a change in conditioned reflex activity.

It should be remembered that the psychological preparation of an athlete for competition is an important and mandatory element of training and training.

Центральной проблемой психологии спорта является разработка основ психологической подготовки и формирования личности спортсмена, при этом эти задачи тесно взаимосвязаны между собой.

Давно доказано, что успешное выступление в соревнованиях зависит не только от уровня высокой физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности. Чтобы реализовать свои физические, технические и тактические способности, навыки, умения, а, кроме того, вскрыть резервные возможности, как обязательный элемент соревнования, спортсмену необходимо психологически готовиться к определенным условиям спортивной деятельности.

Естественно, что лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте — важнейший элемент подготовки спортсмена. Но каждое соревнование — это и разрядка накопленного нервно-психологического потенциала и не редко причина значительных физических и духовных травм. К тому же, участие в соревнованиях — это получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа тренировок, и приобретение спортивного мастерства спортсмена [4, с. 15–18].

Психологические особенности соревнований, закономерности, причины и динамика предсоревновательных состояний определяет высокие требования к психике спортсмена. У спортсменов сила раздражителей, действующих на ЦНС в соревновательных условиях, очень велика. Это приводит к резкому повышению возбудимости коры головного мозга и изменению условно-рефлекторной деятельности, что является физиоло-

гической основой появления сомнений, неуверенности в своих силах, скованности и лишней напряженности в движениях. Поэтому игроки могут допускать двигательные ошибки. Все то, что было отработано и накоплено в процессе обучения и тренировок в течение месяцев или лет, может быть растеряно в считанные минуты, а порой и секунды перед стартом или в ходе спортивной борьбы. Поэтому следует помнить, что психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям есть важный и обязательный элемент обучения и тренировки [2, с. 114].

Психологическая подготовка — это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования у спортсменов личности и психологических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них [4, с. 7–9].

Психологическая подготовка помогает спортсмену создавать такое психологическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой стороны — позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т. д.).

Психологическую подготовку спортсмена принято подразделять на: а) общую, направленную на развитие психических функций и качеств личности, необходимых для успешной деятельности в данном виде спорта, и б) специальную, направленную на формирование готовности к конкретному предстоящему соревнованию.

Оба вида психологической подготовки — как общая, так и специальная — взаимосвязаны и взаимообусловлены.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер — это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется, но формируется он в тренировочном процессе.

Общая психологическая подготовка осуществляется в каждой тренировке в течение всего спортивного стажа, так как совершенная физическая, техническая и тактическая подготовка спортсмена неразрывно связана с психологической. В ходе ее спортсмен познает свои функциональные возможности и объективные предпосылки к победе, укрепляет веру в свои силы, приобретает нужный психологический настрой.

Специальная психологическая подготовка направлена на достижение оптимальной работоспособности спортсмена при выступлении в каждом конкретном соревновании: регулируется предстартовое состояние, готовность к наилучшему выполнению определенной программы действия в конкретных условиях.

Очень важно в процессе учебно-тренировочной работы не только подготовить высококвалифицированного спортсмена с точки зрения его физических качеств и технико-тактических навыков, но и оказать положительное влияние на развитие его характера, совершенствование мировоззрения, духовной сферы, формирование чувства коллективизма, разносторонних интересов и т. п.

Важнейшим фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Особенности формирования морально-волевых качеств личности волейболистов и их проявление находятся в тесной связи со спецификой волейбола — коллективным характером игры. В волейболе выделяют следующие психологические особенности: волнение, нервозность, раздражительность, напряженность, робость и другие. В условиях соревнований раздражительность может возрастать, поэтому, нужно постоянно контролировать свое состояние. Снять излишнее возбуждение помогает установка ритмичного дыхания, необходимо попытаться расслабить мышцы. Все это благотворно отразится на внутреннем состоянии. Известно, что состояние предстартового волнения испытывает почти каждый игрок, и это — естественно. Неконтролируемое волнение притупляет мыслительные процессы, делает мышцы скованными. Необходимо учиться использовать такое состояние себе на пользу: лучше сконцентрировать внимание, сосредоточиться на победе [2, с. 50].

Особое внимание следует уделить разминке перед матчем: подготовка без мяча и игровая разминка с мячом. Разминка не только физически разогревает организм, но и помогает справиться с предстартовым волнением. Активность во время разминки показывает сопернику, что вы уверены, решительны, спокойны, даже если это не совсем так. Поэтому, кроме пользы для собственной игры, вы сразу оказываете сильное психологическое давление на соперника. Как правило, с началом игры волейболист успокаивается и излишнее эмоциональное напряжение утихает [1, с. 8].

Велика роль тренера в период проведения соревнований. От него во многом зависит атмосфера между членами команды. Важно не только выяснить уровень подготовки игроков, но и настроить каждого на победу, бороться с негативными настроениями в команде, всесторонне укреплять уверенность в успехе. Успешные и перспективные коллективы отличает атмосфера доброжелательности, поддержки и взаимная требователь-

ность. Непосредственно перед началом турнира тренер проводит собрание, основная цель которого объявить основной состав команды, определить основные цели, напомнить тактические положения и, главное, поднять настроение команды. При этом отказаться от критики недостатков спортсменов и не допускать моральных травм.

Работа спортсменов на площадке и тренера при проведении встречи тесно связана с работой тренера. Только при взаимном доверии, тренер может помочь спортсмену в сложной игровой ситуации. В ходе встречи возможны три варианта обстановки: лидирование, равновесие, отставание в счете. Некоторые спортсмены, имея перевес в счете, начинают играть небрежно, считая, что уже победили. Особенно часто такое случается в конце партии или встречи при счете 18:9, 20:13, 13:9. И при этом проигрывают партию. Другие, наоборот, излишне осторожничают. В этих ситуациях тренер должен своевременно направить спортсменов на смелое ведение своей игры.

Список литературы

1. Буравцева, Л. В. Проявление полового диморфизма в экстремальных условиях деятельности: Автореферат диссертации кандидата наук. Ленинград, 1975.
2. Ванек, М. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсменов / М. Ванек, В. Гошек // Психология и современный спорт. — 1982. — №3. — С. 113–114.
3. Дерябина, Г. И. Исследование динамики психических состояний баскетболистов в соревновательном периоде / Г. И. Дерябина // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всероссийской научно-практической конференции, 17-18 апреля 2017 г., Челябинск.
4. Железняк, Ю. Д. Волейбол. Программа : учебное издание / Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин, Ю. П. Сыромятников. — Москва: Советский спорт, 2003. — 112 с.
5. Найдиффер, Р. М. Психология соревнующегося спортсмена / Р. М. Найдиффер; перевод с английского кандидат психологических наук А. Н. Романшт. — Москва: Физкультура и спорт, 1979. — С. 160–185.
6. Савельев, А. В. Динамика предсоревновательных психических состояний спортсменов (на примере женской волейбольной команды) / А. В. Савельев, Г. И. Дерябина, В. Л. Лернер // Наука и спорт: современные тенденции. — 2019. — № 3. — Т. 7. — С. 50–57. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-predsorevnovatelnyh-psihicheskikh-sostoyaniy-sportsmenov-na-primere-zhenskoy-voleybolnoy-komandy> (дата обращения: 27.01.2023).
7. Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий / под ред. В. Ю. Волкова, Г. Н. Пономарева, В. Г. Щербакова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Часть 2. Санкт-Петербург : Нестер, 2000. — 206 с.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ УЧИТЕЛЯ ПО ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Савенкова Юлия Владимировна,

студентка, Ставропольский государственный педагогический институт; 355029,
г. Ставрополь, ул. Ленина, д. 417 «А»; jonesanbu@yandex.ru

Научный руководитель:

Иванов Виктор Михайлович,

SPIN-код: 3033-2039, доктор сельскохозяйственных наук, профессор, кафедра психофизиологии и безопасности жизнедеятельности, Ставропольский государственный педагогический институт; 355029, г. Ставрополь, ул. Ленина, д. 417 «А»; jonesanbu@yandex.ru

Ключевые слова: педагогические вузы, студенты-педагоги, подготовка будущих учителей, учителя ОБЖ, образовательный процесс, безопасность жизнедеятельности, Интернет, интернет-технологии, педагогические инновации, инновационные технологии, информационные технологии, информационная образовательная среда, информатизация обучения.

Аннотация. Поиск путей совершенствования системы образования Российской Федерации заставляет пересматривать содержание образования и обучения, а также технологию образовательного процесса. Развитие новых методов и приемов обучения, создание новых форм организации учебного процесса, использование принципиально новых учебных пособий открывают возможность внедрения научно-технического прогресса в новые технологии обучения. Традиционные методы учебного процесса, ориентированные на предоставление готовых знаний, конечно, имеют значение, но не позволяют студентам перемещаться в больших потоках информации. Обычно они способствуют развитию стереотипного поведения и сосредоточены в основном на сохранении памяти и сохранении материи. Конечно, они уже не соответствуют современным требованиям, поэтому постепенно это уходит в прошлое.

INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE PREPARATION OF TEACHERS ON THE BASICS OF LIFE SAFETY

Savenkova Yulia Vladimirovna,

Student, Stavropol State Pedagogical Institute; Russia, Stavropol

Scientific adviser:

Ivanov Viktor Mikhailovich

Doctor of Agricultural Sciences, Professor, Department of Psychophysiology and Life Safety, Stavropol State Pedagogical Institute; Russia, Stavropol

Keywords: pedagogical universities, student teachers, training of future teachers, life safety teachers, educational process, life safety, Internet, Internet technologies, pedagogical innovations, innovative technologies, information technologies, information educational environment, informatization of education.

Abstract. The search for ways to improve the education system in the Russian Federation forces us to revise both the content of education and training and the technology of the educational process. The development of new methods and techniques of teaching, the creation of new forms of organization of the educational process, the use of fundamentally new teaching aids opens up opportunities for the introduction of scientific and technical progress in new teaching technologies. Traditional methods of the educational process, focused on the supply of ready-made knowledge, of course, are significant, but they do not allow students to navigate in large flows of information. They contribute, as a rule, to the development of stereotyped behavior and are mainly focused on memorization and retention of material in memory. Of course, they no longer meet modern requirements, so they are gradually becoming a thing of the past.

Использование информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) во время образовательного процесса — одна из самых актуальных проблем современного образования. В наше время необходимо, чтобы все педагоги в любой области могли готовить и проводить уроки, используя ИКТ. Подобный урок — наглядный, красочный, информативный, интерактивный, экономящий время преподавателя и ученика. Это дает возможность студенту или ученику учиться в своем собственном, удобном для него темпе, а у педагога будет возможность быстро отслеживать и оценивать результаты обучения [3, 7].

Учитывая предмет дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» и необходимость использования инновационных методов обучения, одним из наиболее удачных и подходящих средств для развития компетенций в этом случае является технология «Кейс-стадия».

Суть методики этой дисциплины заключается в следующем: для организации обучения используется описание особых чрезвычайных ситуаций в Российской Федерации или за рубежом. Студентам предлагают вникнуть и разобрать определенные ситуации из жизни, описание которых одновременно отражает не только практическую задачу, алгоритм действий, но и актуализирует конкретный набор знаний, которые нужно

усвоить для решения этой проблемы. Тем более, что сама проблема не имеет четких и однозначных решений [1, 4].

Работу над делом лучше организовать в небольших группах по 4-6 человек. Студенты могут использовать кейсы индивидуально, к примеру, для проверки знаний учащегося в соответствующем разделе. Вместо написания тестовых заданий или письменных опросов как альтернативу можно использовать кейсы.

Алгоритм работы с кейсом.

1. Обсудить поступающую вводную информацию по делу.
2. Выделить соответствующую информацию по проблеме, над которой работает подгруппа.
3. Обменяться идеями и разработать план работы над проблемой.
4. Поработать над проблемой (обсуждение).
5. Разработать решения проблемы.
6. Обсудить перед тем, как принять окончательное решение.
7. Подготовить текст выступления.
8. Аргументировать свои решения кратким докладом.

Технологии изучения кейсов помогают учащимся в процессе обучения понять, что чаще всего случается так, что нельзя найти единое правильное решение. Развивая уверенность в себе и определённые навыки и способности, твердо отстаивая свою позицию и оценивая позицию оппонента, развивая устойчивые способности к рациональному поведению и планируя действия в различных жизненных ситуациях можно найти альтернативное и грамотное решение любой проблемы.

В результате применения кейс-метода у студентов формируются умения:

- проанализировать и выявить проблему;
- точно сформулировать, высказать и привести аргументы в пользу своей позиции;
- общаться, обсуждать, воспринимать и оценивать вербальную и невербальную информацию;
- принимать решения с учетом обстоятельств и наличия фактической информации.

Следовательно, можно полностью утверждать, что данная технология является эффективным инструментом развития профессиональных компетенций.

В нынешних современных условиях, во времена, когда объем получаемой информации растет очень быстро, обучение должно быть личностно-ориентированным, развивающим и мотивированным.

Использование технологии модульного обучения может помочь справиться с этими проблемами. Под модульным обучением понимается

такая организация процесса обучения, в которой обучающийся работает с учебным содержанием, организованным в виде модуля.

В данном случае модуль представляет собой целевую функциональную единицу, объединяющую образовательный контент и технологию его усвоения.

Главными причинами внедрения использования модульной технологии в обучение студентов по разным специальностям и направлениям обучения являются:

- гарантированное достижение результатов обучения;
- возможность для студентов работать в группах, в парах;
- паритетные отношения между учителем и учеником;
- возможность работать в удобном, индивидуальном темпе;
- знание итоговых результатов преподавания дисциплины;
- систематический контроль в процессе усвоения учебного материала по содержанию учебной дисциплины.

Содержание модульного обучения заключается в том, что обучающийся своими силами достигает целей учебно-познавательной деятельности в процессе модульной работы, которая сочетает в себе учебное содержание и методы учебной деятельности для усвоения содержания.

Основное отличие модульного обучения состоит в том, что материал разделен на отдельные модули (блоки), каждый из которых выступает не только источником информации, но и методом усвоения.

Опыт проведения таких модульных уроков по дисциплине ОБЖ показал перспективность данной педагогической технологии.

Одним из средств повышения научно-образовательного потенциала дисциплины является олимпиада.

Современная олимпиада по ОБЖ предполагает поиск инновационных технологий в целях обеспечения безопасности жизни и творческое соревнование учащихся, обеспечивающих уровень теоретической разработки в области безопасности жизнедеятельности, обучение и закрепление навыков и поведению в экстремальных ситуациях, уровень профессиональной компетентности будущих учителей, безопасность общества, готовность и предотвращение опасностей. Согласно Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование» творческие задания олимпиады закладывают фундамент для общей культуры учащихся, развивают коммуникативные навыки, что в хорошем ключе сказывается на профессиональной подготовке современных педагогов.

В ходе олимпиады проверяется уровень знаний и подготовки студентов-участников по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности».

Предметные олимпиады помогают решать многие задачи:

1. Развить творческий и познавательный потенциал ребенка, его коммуникативные способности.

2. Воспитать чувство патриотизма, гражданственности, сформировать национальное самосознание, чувство ответственности за личную и общую безопасность, ценностное отношение к своему здоровью и к жизни.

3. Актуализировать знания по предмету «ОБЖ», расширить кругозор.

4. Сформировать личностные качества, такие как инициативность, ответственность, настойчивость в достижении цели.

5. Повысить уровень мотивации школьников в изучении ОБЖ.

Современная школа, работающая в быстро изменяющемся мире, наряду с созданием интегрированной системы универсальных знаний и компетенций учащихся, должна создавать опыт независимой интеллектуальной и творческой деятельности, личной свободы и ответственности учащихся.

На сегодняшний день Интернет не считается обычным посредственным средством для коммуникации и поиска необходимой информации. Интернет — это продукт современного общества, который состоит из сетей. Их специфика включает предоставление огромных объемов информации с помощью таких средств коммуникации, как электронная почта, региональные, глобальные и местные сети связи, а также осуществляется система экономического, политического, организационно-правового и образовательного управления.

Формы уроков, взятых с использованием Интернет — ресурсов:

1. Урок-презентация.
2. Урок-исследование.
3. Индивидуальное обучение.
4. Лабораторная работа.
5. Контроль знаний.
6. Тематический проект.
7. Виртуальный эксперимент.
8. Консультации и другие.

Преподаватель ОБЖ может применять ресурсы сети Интернет следующим образом:

- в целях самообразования, самостоятельного повышения своей квалификации на основе информации, которая содержится в сети интернет, проведения анализа опыта работы своих коллег;
- с целью применения на занятиях и внеклассных мероприятиях методических и дидактических материалов, которые имеются в сети Интернет;

- для получения материала о новейших педагогических технологиях;
- для получения нормативно-справочных материалов с серверов Министерства образования РФ, областных, городских и районных отделов образования;
- для ознакомления с новейшими книгами, учебниками, методической литературой и приобретение их в Интернет-магазинах;
- для проведения тестирования учащихся с использованием контрольно-измерительных материалов, которые хранятся в сети Интернет;
- для разработки своих личных материалов и публикации их в сети интернет;
- принятие участие в заочных конференциях и различных конкурсах;
- для разработки собственного интернет сайта преподавателя ОБЖ.

Образовательные ресурсы сети Интернет по основам безопасности жизнедеятельности:

- каталог ресурсов по основам безопасности жизнедеятельности Российского общеобразовательного портала;
- инструкции, учебные видеоролики, иллюстрированные инструктажи, видео-инструктажи, тематические стенды и баннеры по охране труда, безопасности дорожного движения, технике безопасности, безопасности жизнедеятельности;
- банк рефератов по безопасности жизнедеятельности;
- основы безопасности жизнедеятельности, информационно-методическое издание для преподавателей МЧС России;
- методические рекомендации по организации образовательного процесса в общеобразовательных учреждениях по курсу ОБЖ;
- каталог по основам безопасности жизнедеятельности единого окна доступа к образовательным ресурсам;
- методические материалы, тесты, билеты, книги и учебные пособия по ОБЖ;

Из вышеизложенного можно сделать один вывод: использование Интернета в обучении безопасности жизнедеятельности — это не уважение к моде, а острая необходимость в том, чтобы ИКТ стали одним из важнейших инструментов для достижения целей и задач обучения.

Таким образом, ИТ-технологии, используемые учителями в учебном процессе, позволяют развивать исследовательские навыки студентов, повышать познавательный интерес и учебную мотивацию, активировать и выполнять творческую самостоятельную и совместную работу у студентов. Школьники, студенты, владея современными компьютер-

ными технологиями, учатся самостоятельно искать, извлекать, систематизировать, анализировать и отбирать, систематизировать, преобразовывать, сохранять и передавать информацию, необходимую для решения учебных задач.

Список литературы

1. Абрамова, В. Ю. Подготовка магистров педагогического образования в области безопасности жизнедеятельности к организации внеклассной работы по предмету/ В. Ю. Абрамова, С. Б. Бахвалова, И. С. Елизарова // Мир науки, культуры, образования. — 2013. — № 3 (40). — С. 3–6.
2. Вопросы преподавания дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» в высших учебных заведениях / Л. А. Лукьянова, Е. В. Степанова, И. В. Свитнев, Е. А. Харитоновна // Евразийское научное объединение. — 2018. — № 2-3 (36). — С. 186–188.
3. Девисилов, В. А. Концептуальные подходы к модернизации дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»: доклад МГТУ им. Н. Э. Баумана / В. А. Девисилов // Научно-методический совет по безопасности жизнедеятельности Минобрнауки РФ. — Москва, 2009. — С. 12–32.
4. Иванов, В. М. Образовательная программа высшего образования магистратуры по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, магистерская программа «Образование в области безопасности жизнедеятельности» / В. М. Иванов // Ставрополь, 2015. — 25с.
5. Картавых, М. А. Концепция методической подготовки учителя безопасности жизнедеятельности / М. А. Картавых, О. М. Филатова // Вестник Мининского университета. — 2014. — №3. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/konseptsiya-metodicheskoy-podgotovki-uchitelya-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti> (дата обращения: 16.03.2023).
6. Киселева, О. М. Подготовка педагогических кадров в области безопасности жизнедеятельности: проблемные аспекты / О. М. Киселева, А. В. Зуев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2021. — №8 (198). — С. 136–141. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podgotovka-pedagogicheskikh-kadrov-v-oblasti-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti-problemye-aspekty> (дата обращения: 16.03.2023).
7. Костецкая, Г. А. Проблемы подготовки учителей безопасности жизнедеятельности в условиях многоуровневого образования и модернизации образовательных стандартов / Г. А. Костецкая // Научно-технические ведомости Санкт-Петербургского государственного политехнического университета. Гуманитарные и общественные науки. — 2012. — Т. 2. — № 148. — С. 54–60.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В РАМКАХ ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Савенкова Юлия Владимировна,

студентка, Ставропольский государственный педагогический институт; 355029, г. Ставрополь, ул. Ленина, д. 417 «А»; savenkovau26@mail.ru

Научный руководитель:

Агеев Алексей Викторович,

SPIN-код: 7768-1788, кандидат исторических наук, доцент, кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры, Ставропольский государственный педагогический институт; 355029, г. Ставрополь, ул. Ленина, д. 417 «А»

Ключевые слова: здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии, сохранение здоровья, здоровый образ жизни, формирование здорового образа жизни, здоровье школьников, школьники, образовательный процесс, молодежная политика, основы безопасности жизнедеятельности, методика преподавания ОБЖ, методика ОБЖ в школе.

Аннотация. В работе раскрыта значимость здорового образа жизни в развивающемся обществе, в котором приоритет здоровья человека усиливается. Раскрыта особенность работы в этом направлении с подрастающим поколением в рамках предмета основы безопасности жизнедеятельности, так как молодежь является стратегически важным ресурсом для государства. В связи с этим автор данной статьи сформировал перечень основных направлений, в рамках которых осуществляется приобщение обучающихся к здоровому образу жизни. Предлагается издание научно-методических работ по проблемам сохранения здоровья, создание базы данных, позволяющей подготовить обучающегося к пониманию основных принципов здорового образа жизни путем привития (выработки) простейших алгоритмов здорового образа жизни, включение в школьную программу самостоятельного курса здоровьесберегающей направленности и изменение содержания других учебных дисциплин в сторону их гуманизации.

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS IN THE FRAMEWORK OF THE SUBJECT «FUNDAMENTALS OF LIFE SAFETY»

Savenkova Yulia Vladimirovna,

Student, Stavropol State Pedagogical Institute; Russia, Stavropol.

Scientific adviser:

Ageev Alexey Viktorovich,

Candidate of Historical Sciences, Associate Professor, Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, Stavropol State Pedagogical Institute; Russia, Stavropol

Keywords: health conservation, health saving technologies, health preservation, healthy lifestyle, formation of a healthy lifestyle, schoolchildren's health, schoolchildren, educational process, youth policy, basics of life safety, methods of teaching life safety, methods of life safety at school.

Abstract. The paper reveals the importance of a healthy lifestyle in a developing society, in which the priority of human health is increasing. The peculiarity of work in this direction with the younger generation within the framework of the subject of the basis of life safety is revealed, since youth is a strategically important resource for the state. In this regard, the author of this article has compiled a list of the main areas within which students are introduced to a healthy lifestyle. It is proposed to publish scientific and methodological works on the problems of maintaining health, creating a database that allows preparing a student to understand the basic principles of a healthy lifestyle by instilling (developing) the simplest algorithms for a healthy lifestyle, including an independent course on health-saving orientation in the school curriculum and changing the content of other academic disciplines towards their humanization.

Формирование физически и психически здоровой личности особенно актуально сегодня в связи с падением нравственности и общей культуры, ухудшением состояния здоровья населения России, а также распространением среди детей и молодежи общественно-опасных заболеваний.

Охрана здоровья студентов считается одной из наиболее значимых проблем образования и молодежной политики. Следует отметить, что осложнение здоровья молодежи школьного возраста в России стало не только медицинской проблемой, но и значимой педагогической проблемой.

Несомненно, состояние здоровья подрастающего поколения является заботой государства и общества. Резко увеличилось количество детей, страдающих наркоманией, токсикоманией и алкоголизмом, а также увеличилось количество убийств и самоубийств. Увеличение распространенности курения, употребления алкоголя и наркотиков среди школьников свидетельствует о низких гигиенических знаниях и неэф-

фективности существующих методов и форм гигиенического воспитания детей.

Проблема состояния здоровья обучающихся требует поиска путей и средств для ее решения. В современной государственной политике существует несколько направлений, по которым молодежь приобщается к здоровому образу жизни. Среди этих областей существует конкретная работа со школьниками, как с подрастающим поколением.

К основным направлениям молодежной и образовательной политики в области формирования правильного представления о здоровом образе жизни у обучающихся относится, в первую очередь, подготовка монографий, учебных пособий, популярных книг, статей по проблемам сохранения здоровья. В рамках данного направления создается база данных, позволяющая подготовить обучающегося к пониманию основных принципов здорового образа жизни путем привития (выработки) простейших алгоритмов здорового образа жизни. Основное различие этих работ обусловлено различностью возрастных категорий читателей, которым они адресованы.

Другое направление — включение в школьную программу специального самостоятельного курса, цель которого — формирование и развитие у учащихся представлений и навыков о здоровом образе жизни. В основном, данный курс реализуется на уроках ОБЖ (основы безопасности жизнедеятельности). Такое направление имеет ряд преимуществ перед другими, так как позволяет преподавателям (педагогам) последовательно и систематически обеспечивать учащихся необходимой информацией о здоровом образе жизни.

Важным направлением является также изменение содержания предметных курсов в сторону их гуманизации, привнесение в содержание существующих курсов научных понятий, фактов, идей, раскрытие сущности здорового образа жизни. В рамках этих аспектов учащиеся знакомятся с местом человека в окружающем мире, связью человека и природы, процессом познания человеком природы и себя как ее главной части.

Важной составляющей будет являться формирование мотивационно-ценностных ориентиров в ряде тематик курса ОБЖ. Некоторые актуальные аспекты в этом направлении отражены в работах таких авторов как Агеев А. В., Хагай В. С., Стрельников Р. В., Пономарева Т. А. [4, 6, 7].

Таким образом, автором работы были выделены следующие направления по формированию у обучающихся представления о здоровом образе жизни на уроках безопасности жизнедеятельности:

- 1) подготовка монографий, учебных пособий, популярных книг, статей по проблемам сохранения здоровья;

2) введение в программу специального самостоятельного курса, направленного на формирование и развитие у обучающихся понятий и навыков здорового образа жизни;

3) изменение содержания предметных курсов в сторону их гуманизации, введение в содержание существующих курсов научных понятий, фактов, идей, раскрывающих сущность здорового образа жизни.

Так, молодежь относится к числу наименее социально защищенных групп населения, в то время как специфика учебного процесса и возрастные особенности предъявляют повышенные требования к их здоровью.

В связи с этим возникает острая необходимость в формировании качественного учебного процесса, в рамках которого будет предоставляться структурированная и актуальная информация о ведении здорового образа жизни.

Список литературы

1. Гафнер В. В. Предмет ОБЖ в свете ФГОС общего образования второго поколения / В. В. Гафнер. -Вестник НЦБЖД. — 2017. — № 4 (18). — С. 32–38.

2. Дугнист, П. Я. Здоровый образ жизни в системе ценностных ориентаций молодежи / П. Я. Дугнист, Е. В. Романова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2017. — №4 (7). — С. 3–25.

3. Ибрагимова, Э. Э. Теоретическое обоснование и практическая разработка мероприятий по формированию навыков здорового образа жизни у учащихся при изучении школьного курса «Основ безопасности жизнедеятельности» / Э. Э. Ибрагимова // Проблемы современного педагогического образования. — 2020. — С. 232–237. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskoe-obosnovanie-i-prakticheskaya-razrabotka-meropriyatij-po-formirovaniyu-navykov-zdorovogo-obraza-zhizni-u-uchaschihsya> (дата обращения 17.01.2023).

4. Пономарева Т. А. Физическая культура и спорт в системе ценностных ориентаций учащейся молодежи / Т. А. Пономарева // Теория и практика физической культуры. — 2007. — №5. — С. 68–69.

5. Романова, Е. В. Современные интерпретации феномена здоровья: аналитический обзор / Е. В. Романова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2017. — №2 (5). — С. 3–48.

6. Хагай, В. С. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни / В. С. Хагай, А. В. Агеев, В. В. Хагай, Р. В. Стрельников // В сборнике: Научно-методические проблемы профессиональной и служебной подготовки в органах внутренних дел России. Электронный сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. — 2017. — С. 114 -117.

7. Хагай В. С., Земляной А. И., Агеев А. В. Формирование ценностных ориентаций в сфере физической культуры и спорта // Актуальные вопросы права и правоприменения: сборник материалов всероссийской научно-практической конференции / под редакцией Л. И. Тимошенко — Ставрополь: СФ КрУ МВД России, 2017. — С. 123–125.

ДИАГНОСТИКА ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

Салахова Эльвира Ильсуровна,

студентка, Марийский государственный университет; 424001, г. Йошкар-Ола,
пл. Ленина, д. 1; elvirasalahowa@yandex.ru

Научный руководитель:

Бирюкова Наталья Алексеевна,

SPIN-код: 3028-0430, кандидат педагогических наук, доцент, Марийский государственный университет; 424001, г. Йошкар-Ола, пл. Ленина, д. 1

Ключевые слова: состояние здоровья, респонденты, здоровый образ жизни, мониторинг, уровни сформированности, культура здоровья, сохранение здоровья, культурные нормы, младшие подростки, педагогическая диагностика, методы диагностики.

Аннотация. Данная статья посвящена проблеме оценки сформированности здорового образа жизни у подростков. В работе актуализируется вопрос о состоянии здоровья подрастающего поколения. Выявлены факторы, влияющие на сформированность здорового образа жизни у обучающихся, характерные черты прививания школьникам здорового образа жизни, а также приведены результаты диагностического исследования в соответствии с темой.

Выявлено что у большинства респондентов средняя степень культуры здоровья. Около трети респондентов имеют низкий уровень культуры здоровья. Что касается участия в мероприятиях обеспечению сохранности здоровья и пропаганде здорового образа жизни, то всего лишь третья часть учащихся седьмого класса имеют высокий уровень участия в этих мероприятиях, что демонстрирует непричастность и незаинтересованность респондентов.

DIAGNOSTICS OF IDEAS ABOUT THE HEALTHY LIFESTYLE OF YOUNGER ADOLESCENTS

Salakhova Elvira Ilisurovna,

Student, Mari State University; Russia, Yoshkar-Ola

Scientific adviser:

Biryukova Natalya Alekseevna,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Mari State University; Russia, Yoshkar-Ola

Keywords: health status, respondents, healthy lifestyle, monitoring, levels of development, health culture, health preservation, cultural norms, younger adolescents, pedagogical diagnostics, diagnostic methods.

Abstract. This article is devoted to the problem of assessing the formation of a healthy lifestyle in adolescents. The work actualizes the issue of the health status of the younger generation. The factors influencing the formation of a healthy lifestyle among students, the characteristic features of instilling a healthy lifestyle in schoolchildren are identified, and the results of a diagnostic study are given in accordance with the topic.

It was revealed that the majority of respondents have an average degree of health culture. About a third of the respondents have a low level of health culture. With regard to participation in activities to ensure the preservation of health and promotion of a healthy lifestyle, only a third of the seventh grade students have a high level of participation in these activities, which demonstrates the non-involvement and disinterest of the respondents.

Одна из важнейших потребностей человека-здоровье. В связи с тем, что здоровье — ключевой аспект жизнедеятельности человека, возникает необходимость прививания базовых знаний, навыков и умений здорового образа жизни детям и особенно остро этот вопрос встает в подростковом периоде, когда школьники определяют установки на жизнь, духовными ценностями и ориентирами.

Что такое здоровье? Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия [3].

Образ жизни человека оказывает наибольшее влияние на здоровье человека. И. И. Капалыгина отмечает, что недостаточно научить ребенка делать зарядку и питаться здоровой пищей — необходимо привить ему любовь к себе, окружающим людям и жизни, ведь только гармония с самим собой и миром приводит к настоящему здоровью [5].

Вопросы сохранения, укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни рассмотрены в работах А. М. Амосова, И. И. Брехмана, Э. В. Вайнера [1]. Вопросам формирования здорового образа жизни у подростков посвящены работы О. В. Лингевича, В. И. Глухова, А. В. Хуторского.

Перед нами стоят следующие задачи: изучить литературу по проблеме формирования здорового образа жизни подростков, проведение мониторинга здорового образа жизни подростков и анализ результатов мониторинга.

Мы изучили сформированность здорового образа жизни подростков, применяя методики Гаркуша Натальи Сергеевны «Уровень участия школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях» и «Уровень владения школьниками культур-

ными нормами в сфере здоровья», которые были проведены в МОБУ «Медведевская средняя общеобразовательная школа №2». 26 обучающихся седьмого класса стали респондентами нашего исследования.

Для определения наличия у учащихся норм культуры в сфере здоровья была использована методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» [2]. Проиллюстрируем итоги мониторинга в виде диаграммы (рис. 1).

Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья



Рис. 1. Оценка уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья

В соответствии с результатами можно сказать, что у 19% уровень культуры в сфере здоровья высокий — эти дети в совершенстве ознакомлены с нормами в сфере здоровья и применяют их на практике. У 54% респондентов — средний уровень. Для этих учащихся познания касательно здорового образа жизни не представляют собой устойчивые взгляды или позиции. Треть класса — дети с низким уровнем, им свойственен недостаток системы базовых знаний о здоровье, отсутствие мотивов к заботе о своем здоровье.

Изображение 1 показывает, что в 7-г классе превалирует средний уровень знаний норм культуры в области здоровья (54 %), однако слабая выраженность также высока (27 %). Это говорит о том, что у респондентов слабая база знаний о культурных нормах в области здоровья, которую они фактически не используют.

При проведении второй части мониторинга была использована методика «Уровень участия школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях», была проведена для выявления заинтересованности и активности учащихся во внеурочных мероприятиях, которые направлены на развитие и пропаганду здорового образа жизни [2]. Итоги оформлены в виде диаграммы (рисунок 2).

Уровень участия школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях

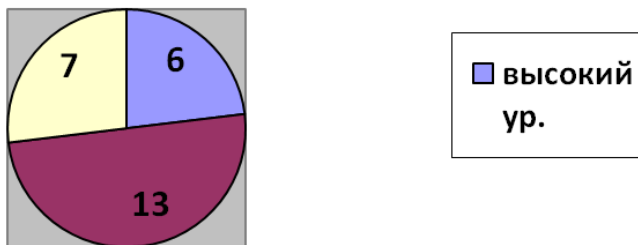


Рис. 2. Уровень участия школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях

В соответствии с диаграммой 6 обучающихся, что составляет 23 % респондентов, демонстрируют высокий уровень участия в этих мероприятиях, 50 % респондентов находятся на среднем уровне, 27 % — на низком. Доля учащихся в седьмом классе с высоким уровнем участия в мероприятиях, которые направлены на развитие и пропаганду здорового образа жизни, довольно низок. Это означает, что детям не интересно участвовать в таких мероприятиях: можно предположить участие школьников в пропагандирующих и развивающих здоровый образ жизни мероприятиях зависит от уровня знаний норма культуры в сфере здоровья.

Таким образом, мы установили уровень здорового образа жизни подростков, проанализировали и обобщили итоги. У большинства респондентов степень культуры здоровья средняя, то есть их знания касательно здоровья не являются убеждениями, они в некоторых случаях применяют на практике навыки для сохранения и преумножения здоровья. Третья часть класса характеризуется низким уровнем культуры здоровья — эти подростки не обладают простой концепцией знаний касательно здоровом образе жизни, мотив заботы о здоровье отсутствует. Очень часто такие дети не придерживаются базовых правил гигиены. Что касается участия в мероприятиях обеспечению сохранности здоровья и пропаганде здорового образа жизни, то всего лишь третья часть учащихся седьмого класса имеют высокий уровень участия в этих мероприятиях, что демонстрирует непричастность и незаинтересованность респондентов.

Список литературы

1. Бахнова, Т. В. Формирование осознанной потребности будущего учителя в здоровом образе жизни в процессе физического воспитания / Т. В. Бахнова // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. — 2009. — № 1(35). — С. 55–59.
2. Гаркуша, Н. С. Диагностика «Определение общего уровня сформированности культуры здоровья школьников» / Н. С. Гаркуша. — Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/2018/02/23/diagnostika-n-s-garkusha-opredelenie-obshchego> (дата обращения 08.01.2023).
3. Золотарева, И. Л. Здоровый человек и его окружение Лекция 2. Концепции здоровья / И. Л. Золотарева. — Режим доступа: <https://nsportal.ru/nprospo/zdravookhranenie/library/2020/09/11/leksiya-2-kontseptsii-zdorovuyu> (дата обращения 08.01.2023).
4. Казин, Э. К. Совершенствование личностного потенциала обучающихся подростков на основе здоровьесберегающего и психолого-педагогического сопровождения / Э. К. Казин, Н. П. Абсакалова, Л. В. Арлашева, Н. В. Максимова и др. // Профессиональное образование в России и за рубежом. — 2023. — № 1 (49). — С. 56 — 75. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-lichnostnogo-potentsiala-obuchayushchisya-podrostkov-na-osnove-zdoroviesberegayuschego-i-psihologo> (дата обращения 08.01.2023).
5. Карасева, О. Н. Творческая работа «Здоровьесберегающие технологии как основной фактор формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста» / О. Н. Карасева. — Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2019/09/10/tvorcheskaya-rabota-zdorovesberegayushchie-tehnologii-kak-osnovnoy> (дата обращения 08.01.2023).
6. Матушанский, Г. У. Педагогическое сопровождение образовательного процесса / Г. У. Матушанский, Л. С. Камалеева, М. Ф. Шакурова // Казанский педагогический журнал. — 2022. — № 3 (152). — С. 59–68.
7. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. — Москва, 2005. — 448 с.

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ КУРЕНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО МЕДИЦИНСКОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Сапожников Степан Андреевич,

аспирант, Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н. И. Пирогова Министерства здравоохранения Российской Федерации; 117997, г. Москва, ул. Островитянова, д. 1

Орлова София Юрьевна,

аспирантка, Российский государственный университет нефти и газа (национальный исследовательский университет) имени И. М. Губкина; 119991, г. Москва, пр. Ленинский, д. 65, кор. 1; Vrach315@yandex.ru

Научный руководитель:

Орлова Наталья Васильевна,

SPIN-код: 8775-1299, доктор медицинских наук, профессор, кафедра факультетской терапии педиатрического факультета, Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н. И. Пирогова Министерства здравоохранения Российской Федерации; 117997, г. Москва, ул. Островитянова, д. 1

Ключевые слова: медицинские вузы, студенты-медики, здоровье студентов, вредные привычки, курение, профилактика курения, профилактические мероприятия, табакокурение.

Аннотация. Курение у лиц молодого возраста негативно сказывается на когнитивных и физических функциях, вызывает постоянное чувство усталости, раздражительности, снижение памяти, что влияет на успеваемость студентов. Студенты медицинских высших учебных учреждений (ВУЗ) осведомлены о негативном воздействии табакокурения на организм человека и по роду своей будущей деятельности должны будут проводить работу с населением по отказу от курения.

Установлено, что среди медиков курят 21 % студентов, что в два раза ниже в сравнении с техническими высшими учебными учреждениями. Выявлено раннее начало табакокурения в школьные годы, что свидетельствует о недостаточной эффективности профилактических мероприятий среди подростков.

PREVALENCE OF SMOKING AMONG STUDENTS OF HIGHER MEDICAL INSTITUTIONS

Sapozhnikov Stepan Andreevich

Postgraduate Student, Russian National Research Medical University named after N.I. Pirogov of the Ministry of Health of the Russian Federation; Russia, Moscow

Orlova Sofia Yurievna,

Postgraduate Student, Russian State University of Oil and Gas (National Research University) named after I.M. Gubkin; Russia, Moscow

Scientific adviser:**Orlova Natalya Vasilievna,**

Doctor of Medical Sciences, Professor, Department of Faculty Therapy, Faculty of Pediatrics, Russian National Research Medical University named after N.I. Pirogov of the Ministry of Health of the Russian Federation; Russia, Moscow

Keywords: medical universities, medical students, student health, bad habits, smoking, smoking prevention, preventive measures, tobacco smoking.

Abstract. Smoking in young people negatively affects cognitive and physical functions, causes a constant feeling of fatigue, irritability, memory loss, which affects student performance. Students of medical higher educational institutions (HEIs) are aware of the negative impact of smoking on the human body and, by the nature of their future activities, will have to work with the population to quit smoking.

It has been established that 21% of students among doctors smoke, which is two times lower in comparison with technical higher educational institutions. The early onset of smoking in school years was revealed, which indicates the insufficient effectiveness of preventive measures among adolescents.

Введение. Курение входит в число одних из наиболее распространенных вредных привычек населения. Несмотря на проводимые государственные меры по борьбе с курением, отказ от курения людей с большим стажем злоупотребления табака не так велик [5 с. 56]. Это связано с развивающейся стойкой зависимостью организма от никотина. Поэтому в борьбе с курением приоритетное место занимает предотвращение курения среди молодежи [7, с.48]. Курение является фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний, способствующий развитию артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, а также повышающим риск развития острого инфаркта миокарда и инсульта [6, с.28]. Негативные эффекты становятся более выраженными при наличии других факторов риска: ожирения, нарушениях липидного и углеводного обмена [4, с.13]. Курение приводит к поражению дыхательной системы. Сначала развивается «кашель курильщика», а затем присоединяется одышка. На этом этапе изменения бронхолегочной системы становятся необратимыми. Курение значительно увеличивает риск онкологических заболеваний [2, с.75]. Предрасположенность к сердечно-сосудистым за-

болеванием и онкологической патологии может иметь генетическую обусловленность и в этом случае дополнительное воздействие табакокурения будут носить фатальный характер [1, с.180]. Курение у лиц молодого возраста негативно сказывается на когнитивных и физических функциях, вызывает постоянное чувство усталости, раздражительности, снижение памяти, что влияет на успеваемость студентов. Студенты медицинских высших учебных учреждений (ВУЗ) осведомлены о негативном воздействии табакокурения на организм человека и по роду своей будущей деятельности должны будут проводить работу с населением по отказу от курения.

Цель исследования. Изучить распространенность курения среди студентов медицинского высшего учебного заведения.

Материалы и методы. Проведено анкетирование различных слоев населения г. Москвы на выявление факта курения. Проведено анкетирование среди 140 студентов медицинского и технических ВУЗов.

Результаты. Проведенное нами исследование о распространенности курения среди населения г. Москвы выявило, что число курящих в возрасте 18–30 лет составляет 27,4 %, 30–40 лет — 48,4 %, 40–50 лет — 41 %, 50–60 лет — 38,5 %, старше 60 лет — 18,3 %. Изучение распространенности среди студентов ВУЗов г. Москвы выявило, что среди медиков курят 21 % студентов, из них 65 % составляют мужчины и 35% — женщины. В институтах не медицинского профиля курят 47 % студентов, из них 58 % мужчин и 42 % женщин. Большинство опрошенных начали курить в школьном возрасте, в 13–15 лет и к началу учебы в ВУЗе имели стаж курения от 2 до 6 лет. Среди студентов медицинского ВУЗа количество ежедневно выкуриваемых сигарет составило 9,6, а среди студентов технических ВУЗов — 14,2. 24 % курящих студентов медицинского ВУЗа намерены отказаться от курения, число студентов технических Вузов отказаться от курения готовы 5% курящих.

Заключение. Проведенное исследование свидетельствует о более низком распространении курения среди студентов медицинского ВУЗа, а также более низком количестве ежедневно выкуриваемых сигарет в сравнении с техническими ВУЗами. Среди студентов-медиков большее количество готовы отказаться от курения. В тоже время, выявлено раннее начало табакокурения в школьные годы, что свидетельствует о недостаточной эффективности профилактических мероприятий среди подростков.

Список литературы

1. Орлова, Н. В. Генетическая обусловленность воспаления при атеросклеротическом поражении сосудов сердца / Н. В. Орлова // Журнал сердечная недостаточность. — 2008. — Т. 9. — № 4 (48). — С. 180–183.

2. Орлова, Н. В. Кашель в обзоре современных рекомендаций / Н. В. Орлова // Медицинский совет. — 2019. — № 6. — С. 74–81.
3. Рзякина, М. Ф. Распространенность факторов риска социальнозначимых заболеваний среди обучающихся в медицинском вузе / М. Ф. Рзякина, А. В. Горбачев // Медико-фармацевтический журнал «Пuls». — 2017. — Вып. 19. — №12. — С. 122–127. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rasprostranennost-faktorov-riska-sotsialnoznachimyh-zabolevaniy-sredi-obuchayuschihsya-v-meditsinskom-vuze> (дата обращения: 17.01.2023).
4. Солошенкова, О. О. Дислипидемии в клинической практике. Часть 1 / О. О. Солошенкова [и др.] // Лечебное дело. — 2009. — № 3. — С. 12–17.
5. Сторожаков, Г. И. Поликлиническая терапия. учебник для вузов: учебник для студентов медицинских вузов / Г. И. Сторожаков [и др.]. — Москва : ГЭОТАР, 2007. — 701 с.
6. Чукаева, И. И. Новые факторы риска ишемической болезни сердца у женщин / И. И. Чукаева [и др.] // Лечебное дело. — 2011. — № 2. — С. 28–33.
7. Чукаева, И. И. Основы формирования здорового образа жизни. Учебно-методическое пособие / И. И. Чукаева [и др.] — Москва : Русайнс, 2016. —128 с.

ПОТЕНЦИАЛ УЛИЧНЫХ ВИДОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Сложеникин Сергей Андреевич,

студент, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 350015, г. Краснодар, ул. имени. Буденного, д. 161; tpodd@mail.ru

Научный руководитель:

Поддубная Татьяна Николаевна,

SPIN-код: 6364-8279, доктор педагогических наук, профессор, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 350015, г. Краснодар, ул. имени. Буденного, д. 161; tpodd@mail.ru

Ключевые слова: двигательная активность, уличные виды двигательной активности, студенты, здоровье студентов, здоровый образ жизни, формирование здорового образа жизни, воркаут, физическая культура, физкультурно-оздоровительные программы.

Аннотация. Анализ практического опыта реализации физкультурно-оздоровительных программ для молодежи позволил констатировать повышение роли физических упражнений на свежем отдыхе и популяризации уличных видов двигательной активности для студенческой молодежи.

Обоснован потенциал уличных видов двигательной активности в формировании здорового образа жизни студентов. Представлены виды уличной двигательной активности, описан наиболее популярный вид уличной двигательной активности современной молодежи — воркаут.

Представлена опытно-экспериментальная работа которая проводилась на базе Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма в рамках проекта «Бег с удовольствием». Результаты апробации методики осуществлялись на основе специально подобранного диагностического инструментария в соответствии с исследуемыми параметрами: параметров физической подготовленности (гибкости, силы, выносливости), уровня знаний в области физической культуры и уличных видов двигательной активности.

POTENTIAL OF STREET MOTOR ACTIVITIES IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS

Slozhenikin Sergey Andreevich,

Student, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Russia, Krasnodar

Scientific adviser:

Poddubnaya Tatyana Nikolaevna,

Doctor of Pedagogy, Professor, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Russia, Krasnodar

Keywords: physical activity, street types of physical activity, students, student health, healthy lifestyle, formation of a healthy lifestyle, workout, physical education, physical education and health programs.

Abstract. The analysis of practical experience in the implementation of sports and recreation programs for young people made it possible to state the increasing role of physical exercises in outdoor recreation and popularization of street types of physical activity for students.

The potential of street types of physical activity in the formation of a healthy lifestyle of students is substantiated. The types of street motor activity are presented, the most popular type of street motor activity of modern youth is described — workout.

The experimental work that was carried out on the basis of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism within the framework of the "Running with Pleasure" project is presented. The results of testing the methodology were carried out on the basis of specially selected diagnostic tools in accordance with the studied parameters: physical fitness parameters (flexibility, strength, endurance), the level of knowledge in the field of physical culture and street types of motor activity.

Здоровье человека принадлежит к социально значимым феноменам, критерием уровня благополучия общества. Высокий уровень культуры здоровья социума предопределяет и высокой уровень культуры здорового образа жизни каждого его члена [1, с. 3]. Современные условия жизни населения детерминированы высокими темпами научно-технического прогресса и характеризуются недостатком двигательной активности, следствием чего выступают ряд нарушений в регуляции различных функций организма, приводящее к развитию определенных заболеваний и снижению работоспособности человека [7, с. 4]. Вопросы сохранения и укрепления здоровья населения как ресурса комплексного развития человека на разных этапах онтогенеза входит в число важнейших проблем государства. Федеральным проектом «Спорт-норма жизни» [3] предусмотрено содействие развитию массового спорта посредством вовлечения людей в занятия физической культурой и спортом, а также пропаганда здорового образа жизни. Следовательно, положения данного документа ориентированы на популяризацию двигательной активности

среди населения, продвижение принципов здорового образа жизни как новой модели социальной и экономической политики государства в современных условиях.

Студенческая молодежь является специфической социально-демографической группой, для которой вопрос оптимизации двигательной активности наиболее важен. Соблюдение принципов здорового образа жизни, оптимизация двигательной активности являются важнейшими условиями успешной адаптации обучающихся к условиям обучения в вузе, сохранения и укрепления собственного здоровья во время всего периода профессионального обучения [7, с. 4]. Здоровая молодежь является ценным капиталом и мощным ресурсом развития общества и государства [4].

Собственный опыт работы, результаты многочисленных научных исследований [1; 2; 6; 7] убедительно демонстрируют значимый потенциал двигательной активности в сохранении здоровья и формировании здорового образа жизни молодого поколения. Это особым образом актуализирует поиск оптимальных путей сохранения и укрепления здоровья студентов, формирования навыков здорового образа жизни через повышение их двигательной активности.

Под двигательной активностью понимают любой вид деятельности, направленный на улучшение или сохранение физической формы и здоровья в целом; сумму всех движений, производимых человеком в процессе своей жизнедеятельности. В традиционном понимании к двигательной активности относят: повседневную деятельность (ходьба, работа по дому), активные виды отдыха и развлечений (танцы, активные игры с детьми, пешие и велосипедные прогулки), спорт (занятия фитнесом, в тренажерном зале, бассейн, футбол, волейбол и т. д.) [2; 7]. Применительно к структуре учебного и свободного времени молодежи двигательная активность представляет наиболее доступную и приоритетную сферу досуга, которая может в определенной мере удовлетворять потребности молодежной аудитории, содействуя нормальному функционированию организма, ведению здорового образа жизни.

Анализ практического опыта реализации физкультурно-оздоровительных программ для молодежи позволил констатировать повышение роли эффективности физических упражнений на свежем воздухе и популяризации уличных видов двигательной активности как особой формы двигательной активности, ориентированных именно на сегмент студенческой молодежной аудитории. Представим разновидности уличной двигательной активности (рисунок 1):



Рис. 1. Виды уличной двигательной активности (составлено автором)

К числу наиболее популярных видов уличной двигательной активности среди молодежи в настоящее время принадлежит воркауту. В переводе с английского «workout» означает «тренировка». На деле это выполнение элементов физкультурной гимнастики на спортплощадках, где можно позаниматься в любое время (так называемый «уличный фитнес») [4]. В мире традиционно выделяют три его направления (таблица 1):

Таблица 1

Направления воркаута в мире (составлено автором по источнику 4)

№ п/п	Направление	Характеристика (отличительные признаки)
1	Классический воркаут (Street Workout, Gimbar)	Предполагает занятия на дворовых или специально оборудованных спортплощадках. Важным оборудованием является перекладина. Помимо базовых элементов из воркаут включает элементы джимбарр, где большую роль играет развитие координации, гибкости, выносливости.
2	Гетто воркаут (Ghetto Workout)	Предусматривает выполнение упражнений в любом месте с использованием любого подручного предмета (лестниц, скамейки, деревьев).
3	Спортивный воркаут	Относительно молодое направление. От предыдущих вариантов отличается более серьезным подходом и большим вниманием к выполнению силовых элементов. По данному виду активно проводятся соревнования, где (нормативы, разряды). Выступление проходит под музыкальное сопровождение.

Опытно-экспериментальная работа проводилась в период с 2020 по 2023 гг. на базе Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма в рамках проекта «Бег с удовольствием», который реализуется в Санкт-Петербурге, Москве и Краснодаре (автор статьи — представитель проекта в г. Краснодар). Цель педагогического эксперимента: формирование личностной физической культуры юношей 18–20 лет средствами уличных видов двигательной активности. Пилотными исследованиями были охвачены около 200 юношей 18–20 лет — участников проекта ООО «Бег с удовольствием» на базе фитнес-клуба Forma Fitntss. Основу эксперимента составила апробация авторской методики формирования личностной физической культуры юношей 18–20 лет средствами уличных видов двигательной активности. Квинтэссенцию методики составил подбор средств и форм организации уличных видов двигательной активности: элементы силовой гимнастики, легкой атлетики и стретчинга; занятия проводились как в традиционном формате на специально-оборудованных спортивных площадках города, так и удаленно с использованием цифровых сервисов (кроссплатформенных мессенджеров и приложений (Telegram), социальных сетей (Вконтакте), онлайн-платформы Microsoft Teams. Результаты апробации методики осуществлялись на основе специально подобранного диагностического инструментария в соответствии с исследуемыми параметрами: параметров физической подготовленности (гибкости, силы, выносливости), уровня знаний в области физической культуры и уличных видов двигательной активности. Контрольный этап педагогического эксперимента позволил выявить динамику изучаемых параметров в результате апроба-

ции разработанной педагогической методики и определить степень ее эффективности.

В целом результаты педагогического эксперимента позволили выявить положительное влияние двигательной активности на обучающихся в направлении:

- обеспечения нейтрализации неблагоприятного воздействия учебного процесса на организм, связанного с характером учебного процесса, рабочей позы и т. п.;
- формирования потребности в занятиях физическими упражнениями, что сопровождается формированием ощущения «мышечной радости», подъема настроения, бодрости, развития комплекса положительных эмоций;
- содействия ослаблению умственных и психических перегрузок, связанных с характером учебного процесса в вузе;
- расширения круг общения и интересов, усиления прочности личностных связей;
- обеспечении разнообразия режима дня и рациональной организации свободного времени.

Список литературы

1. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учеб. пособие / Л. А. Боярская; [научный редактор. В. Н. Люберцев]; Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет. — Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2017. — 120 с.
2. Киселев, А. В. Двигательная активность как основное условие поддержания здоровья современных студентов / А. В. Киселев // Вопросы педагогики. — 2022. — № 5-1. — С. 139-142.
3. Лубышева, Л. И. Национальный проект «Спорт — норма жизни»: алгоритмизация действий / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. — 2020. — №5. — URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/natsionalnyy-proekt-sport-norma-zhizni-algoritmizatsiya-deystviy/viewer>. (дата обращения 14.01.2023).
4. Петренко, Я. С. Воркаут как вид спорта в краснодарском крае / Я. С. Петренко, В. Д. Фомичев, Е. А. Мазуренко, Н. П. Федорова и др. // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2022. — №4 (206) — С. 318–321.
5. Реализация олимпийского образования в физкультурно-спортивных вузах РФ: дисциплины и межпредметные связи / Н. С. Леонтьева, М. В. Коренева, Н. Ю. Мельникова [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2022. — № 7(209). — С. 243-248. 4
6. Современные тенденции развития физической культуры и спорта / А. Ю. Нагорнова, Л. И. Каспрук, И. А. Донина [и др.]. — Ульяновск: ИП Кеньшенская Виктория Валерьевна (издательство "Зебра"), 2022. — 119 с.
7. Чедов К. В. Физическая культура. Двигательная активность как основа здорового образа жизни: методическое пособие: методическое пособие [Электронный ресурс] / К. В. Чедов; — Пермский государственный национальный ис-

следовательский университет. — Пермь, 2022 —104 с. — URL: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/chedov-dvigatel'naya-aktivnost-kak-osnova-zdorovogo-obraza-zhizni.pdf> (дата обращения: 13.02.2023).

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

Смолякова Марина Викторовна,

преподаватель физической культуры, Кемеровский государственный медицинский университет; 650056, г. Кемерово, ул. Ворошилова, д. 22 А

Лучшев Максим Игоревич,

студент, Кемеровский государственный медицинский университет; 650056, г. Кемерово, ул. Ворошилова, д. 22 А; maxim31044@mail.ru

Батина Юлия Алексеевна,

студентка, Кемеровский государственный медицинский университет; 650056, г. Кемерово, ул. Ворошилова, д. 22 А

Невежина Маргарита Андреевна,

студентка, Кемеровский государственный медицинский университет; 650056, г. Кемерово, ул. Ворошилова, д. 22 А

Ключевые слова: бронхиальная астма, лечебная физическая культура, астматики, физические упражнения, физические нагрузки, занятия физической культурой.

Аннотация. В данной статье рассматривается бронхиальная астма и занятия физкультурой при данном заболевании. Бронхиальная астма-это хроническое неинфекционное заболевание дыхательных путей. В данный момент времени, несмотря на развитую медицину, бронхиальная астма является распространенным заболеванием.

Приведены результаты исследования о влиянии физических нагрузок на состояние здоровья больных бронхиальной астмой. Предложены комплексы упражнений, способствующие приобретению новых навыков больным. Физические нагрузки жизненно необходимы больным бронхиальной астмой, так как профилактически воздействуют на частоту и силу приступов. Однако следует соблюдать принципы безопасности и учитывать физическое состояние больного астмой.

PHYSICAL EXERCISES FOR BRONCHIAL ASTHMA

Smolyakova Marina Viktorovna,

Teacher of Physical Culture, Kemerovo State Medical University; Russia, Kemerov

Luchshev Maxim Igorevich,

Student, Kemerovo State Medical University; Russia, Kemerovo

Batina Yulia Alekseevna,

Student, Kemerovo State Medical University; Russia, Kemerovo

Nevezhina Margarita Andreevna

Student, Kemerovo State Medical University; Russia, Kemerovo

Keywords: bronchial asthma, therapeutic physical education, asthmatics, physical exercise, physical activity, physical education.

Abstract. This article discusses bronchial asthma and physical education in this disease. Bronchial asthma is a chronic non-infectious disease of the respiratory tract. At this point in time, despite the development of medicine, bronchial asthma is a common disease.

The results of a study on the effect of physical activity on the health status of patients with bronchial asthma are presented. Complexes of exercises are proposed that contribute to the acquisition of new skills by patients. Physical activity is vital for patients with bronchial asthma, as it has a preventive effect on the frequency and strength of attacks. However, safety principles should be observed and the physical condition of the asthmatic patient should be taken into account.

Введение. В последнее время отмечается значительный рост интереса к проблеме физической активности больных бронхиальной астмой. Причины, вызывающие бронхиальную астму, очень многочисленны и разнообразны, а варианты течения очень непохожи и индивидуальны. Провоцировать развитие бронхиальной астмы могут как экологические проблемы, так и ослабление иммунитета, хронические инфекции верхних дыхательных путей, а также зашлакованность организма. Обострение бронхиальной астмы может случиться от физической нагрузки, от холода, на фоне простуды, при контакте организма с аллергенами.

Под термином «бронхиальная астма» понимают заболевание, в основе которого лежит повышенная чувствительность бронхов к различным раздражителям [4, с. 236]. В ответ на действие этих раздражителей происходит сужение бронхов. Бронхиальная астма является наиболее распространенным заболеванием во всем мире и представляет собой серьезную проблему как для детей, так и для взрослых.

Физическая культура-это деятельность человека, направленная на повышение устойчивости, поддержание, сохранение, улучшение здоровья, развитие тонуса мышц и выносливости, а также восстановлению сил, затраченных во время физической нагрузки. Представляет собой совокупность материальных и духовных ценностей, которые создаются и используются во благо общества, для улучшения внешнего, внутреннего и психического состояния человека.

Итак, учитывая всё охватывающий характер бронхиальной астмы, довольно очевидно, что были разработаны разнообразнейшие методы

борьбы с ней. Одним из направлений борьбы является физическая культура. Беря во внимание, что при бронхиальной астме заметно затрудняется вдох, не сложно понять направленность большинства упражнений. А именно их ориентированность на предотвращение остановки дыхания, самого приступа и облегчение этих приступов.

Для начала разберёмся с тем, как влияют физические упражнения на организм астматиков. Многочисленные исследования показывают, что тяжелые физические нагрузки могут стать причиной бронхоспазмов. При этом приступ зачастую случается после нагрузок, но бывают и редкие случаи, когда это происходит во время занятий. Причина данного явления заключается в пересыхании дыхательных путей в следствии гипервентиляции, которой сопровождается физическая нагрузка. В итоге человек с астмой после упражнений становится крайне чувствителен к холодному воздуху, при вдыхании одного же случается приступ [5, с. 280–283]. Также из исследований известно, что при высоких нагрузках на организм больного, происходит активная выработка лейкотриена, который способствует сужению бронхов, а, следовательно, и усилению приступа. При этом концентрация данного вещества достигает больших значений именно после упражнений.

Из выше написанного можно сделать ошибочный вывод, что астматикам нельзя заниматься чем-то, что подразумевает физические нагрузки, но это не так. Больные данным заболеванием могут заниматься таким видом деятельности, но лишь при соблюдении правил, одним из которых является не перетруждать свой организм. Причиной этого правила служит выше написанная гипервентиляция, приводящая к пересыханию дыхательных путей. Также стоит отметить, что больным бронхиальной астмой нельзя заниматься в неблагоприятную погоду (дождливую, холодную и т. п.) и в неубранных помещениях, так как холодный воздух и пыль соответственно при повышенной чувствительности лёгких приводят к сильным приступам удушья.

Методология исследования

Методологическим фундаментом данной работы стали исследования и наработки отечественных и зарубежных учёных по проблеме физических нагрузок для больных бронхиальной астмой.

Цель исследования: научно обосновать и определить влияние физических упражнений на состояние астматиков и сформулировать критерии безопасного комплекса нагрузок.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать литературу о проблеме астматиков и физических упражнений.
2. Сформулировать критерии безопасных физических нагрузок.
3. Объяснить задачи физических нагрузок.

Из литературных источников следует, что физические нагрузки не являются табу для больных, а скорее наоборот. Однако, эти нагрузки должны быть строго дозированными и во время этих занятий обязательно избегать всего, что способно вызвать приступ. В этом случае данная деятельность приведёт к снижению частоты и тяжести приступов. Более того физические нагрузки помогают бороться с первыми признаками астмы, а также поддерживают мышечную активность без нанесения какого-либо вреда для здоровья.

Итак, выделим критерии безопасного занятия физическими нагрузками для больных бронхиальной астмой:

1. Всегда иметь при себе ингалятор для предотвращения приступа и проверять наличие лекарства в нём.
2. Не заниматься в холодную погоду и в местах с большим количеством пыли или подобных веществ, загрязняющих воздух.
3. Избегать высоких нагрузок.
4. Следить за дыханием.
5. По возможности заниматься под контролем профессионального тренера, знающего о диагнозе.

6. Заниматься не утром и не вечером, так как в это время особо активен блуждающий нерв, способствующий приступам [1, с. 305, 306].

Соблюдение данных критериев позволяет избежать опасных ситуаций и как уже было сказано позволяет профилактировать и вырабатывать навыки борьбы с приступами бронхиальной астмы.

Как и у всех методов лечения / профилактики у подобных нагрузок также имеют свои цели, например:

1. Снижение бронхо- и бронхиолоспазмов.
2. Повышение поступающего в лёгкие воздуха.
3. Улучшение обмена веществ в тканях.
4. Обучение больного бронхиальной астмой управлению дыханием во время нагрузок и во время приступов.
5. Приобретение навыка «удлинённого выдоха».
6. Уравновешивание процессов возбуждения и торможения в головном мозге, а также избавление от патологических рефлексов, что в свою очередь восстановит нормальную регуляцию дыхания [5, с. 359, 360].

Очевидно, что для достижения подобных задач необходимо использовать комплексы упражнений, способствующие приобретению новых навыков больным. Такой комплекс упражнений может выглядеть следующим образом:

1. Сидя на стуле на вдохе руку поднимаем с задержкой дыхания на 1–2 секунды, на выдохе руку медленно опускаем. И наоборот. Проводим 4–6 раз.

2. Сидя на стуле, руки на поясе. После вдоха из исходного положения колено притянуть руками к груди, после выдоха вернуть обратно в исходное положение. Чередовать колени 3–6 раз.

3. Сидя с прямой спиной, сделать короткий вдох носом и долгий выдох ртом. Повтор 4–8 раз.

4. Стоя, руки на ширине плеч, руки вниз. При вдохе наклон вправо с поднятой левой рукой, правая на бедре. При выдохе в исходное положение. Повтор 3–4 раза.

5. Легкая пробежка 1–2 минуты [3, с. 277–280].

Итоги. Изучив проблему мы пришли к выводу, что физические нагрузки жизненно необходимы больным бронхиальной астмой, так как профилактически воздействуют на частоту и силу приступов, но, конечно, только при соблюдении изложенных в статье принципов.

Список литературы

1. Епифанова, В. А. Лечебная физическая культура в системе медицинской реабилитации: национальное руководство / под ред. В. А. Епифанова, М. С. Петровой, А. В. Епифанова. — Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2022. — 896 с.

2. Иванов, Д. А. Значение физических упражнений при заболеваниях бронхиальной астмой / Д. А. Иванов / Наука — 2020. — 2020. — № 8 (44). — С. 131–136. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-fizicheskikh-uprazhneniy-pri-zabolevaniyah-bronhialnoy-astmy> (дата обращения 27.12.2022).

3. Каптелина, А. Ф. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: Руководство для врачей / под редакцией А. Ф. Каптелина, И. П. Лебедевой. — Москва: Медицина, 1995. — 400с.

4. Мухин, Н. А. Пропедевтика внутренних болезней: учебник / Н. А. Мухин, В. С. Моисеев. — Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. — 848 с.

5. Палеева, Н. Р. Болезни органов дыхания / под ред. Н. Р. Палеева. — Москва : Медицина, 2000. — 728 с.

6. Потапчук, А. А. Лечебная физическая культура в детском возрасте / А. А. Потапчук, С. В. Матвеев, М. Д. Дидур. — Санкт-Петербург : Речь, 2007. — 464 с.

7. Юстус, Н. А. Физические упражнения при бронхиальной астме / Н. А. Юстус, И. С. Москоленко, Ю. И. Шульгов // Символ науки. — 2017. — №04-2. — С. 205–208. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskie-uprazhneniya-pri-bronhialnoy-astme> (дата обращения 27.12.2022).

ОБРАЗОВАНИЕ В ОБЛАСТИ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Суршкова Александра Александровна,

студентка, Уфимский государственный нефтяной технический университет;
450064, Уфа, ул. Космонавтов, д. 1, sashasuschkova@yandex.ru

Научный руководитель:

Азовцева Олина Владиславовна,

SPIN-код: 4478-1850, педагог по физической культуре, Уфимский государственный нефтяной технический университет; 450064, Уфа, ул. Космонавтов, д. 1

Ключевые слова: высшие учебные заведения, студенты, бакалавриат, устойчивое развитие, безопасность жизнедеятельности, образовательный процесс, образовательные программы, учебные задачи, учебные дисциплины.

Аннотация. Цель данной публикации — изучение разработок программы обучения бакалавров в области безопасности жизнедеятельности в контексте идеологии устойчивого развития, как одного из важных направлений высшего образования. Рассматриваются философско-методологические, научно-технические и педагогические аспекты концепции устойчивого развития. Как показывает исследование, инвариативная часть (то есть обязательный минимум), курса "Безопасность жизнедеятельности", обладает наибольшим потенциалом для реализации идей устойчивого развития любого бакалавриата и специалитета. Сформулировано основное положение образования в сфере безопасности жизнедеятельности будущих студентов.

Образовательная программа бакалавриата по безопасности жизнедеятельности включает в себя три блока: «Теоретические основы безопасности жизнедеятельности» «Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях» «Оказание первой помощи пострадавшим» Обучающиеся переосмысливают и систематизируют представления о рисках и опасностях нашего материального мира, об антропогенном влиянии и ведении превентивных, то есть предупреждающих, предохранительных действий для уменьшения последствий человеческой деятельности.

LIFE SAFETY EDUCATION

Sushkova Alexandra Aleksandrovna,

Student, Ufa State Petroleum Technical University; Russia, Ufa

Scientific supervisor:

Azovtseva Polina Vladislavovna,

Physical Education Teacher, Ufa State Petroleum Technical University; Russia, Ufa

Keywords: higher educational institutions, students, bachelor's degree, sustainable development, life safety, educational process, educational programs, educational tasks, academic disciplines.

Abstract. The purpose of this publication is to study the development of a bachelor's degree program in the field of life safety in the context of the ideology of sustainable development, as one of the important areas of higher education. The philosophical-methodological, scientific-technical and pedagogical aspects of the concept of sustainable development are considered. As the study shows, the invariant part (that is, the mandatory minimum) of the Life Safety course has the greatest potential for implementing the ideas of sustainable development of any bachelor's and specialist's degree. The basic position of education in the field of life safety of future students is formulated.

The undergraduate educational program in life safety includes three blocks: "Theoretical foundations of life safety" "Safety and protection of a person in emergency situations" "First aid to victims" Students rethink and systematize ideas about the risks and dangers of our material world, about anthropogenic influence and conducting preventive, that is, preventive, protective actions to reduce the consequences of human activity.

На Конференции ООН по окружающей среде и развитию 1992 года в Рио-де-Жанейро была представлена концепция устойчивого развития, на сегодняшний день признанная обеспечивать выживание и непрерывающийся прогресс общества, сохранение окружающей среды. Данная концепция рассматривается в качестве единственной и неоспоримой стратегической платформой деятельности всего человечества.

Устойчивое развитие нужно рассматривать с точки зрения общественного развития, при котором у человека не разрушается природная основа, а создающиеся им условия жизни не приводят к деградации, деструктивные социальные процессы остаются в пределах, не угрожающие безопасности общества.

В. И. Данилов-Данильян, А. Д. Урсул заметили, что любые действия по обеспечению безопасности жизнедеятельности направлены на устойчивое развитие, а само образование в данной сфере следует воспринимать как «инновационно-безопасное развитие в широком понимании». Подобное образование является необходимым условием для выживания человека в процессе предотвращения природных, социальных и техногенных угроз различного масштаба (от глобальных до локальных уровней).

Основополагающими для образования в сфере безопасности жизнедеятельности будущих и нынешних студентов являются:

- субъектность, основанная на понимании предопределяющей роли деятельности в развитии личности и наличии у нее саморегуляции и личностных качеств, таких как самостоятельность, инициативность, ответственность, независимость и устойчивость к внешним воздействиям — стандартизация, приводящая в соответствие цели, содержание и компетентность;

- результаты будущих выпускников высших учебных заведений соответствуют требованиям действующих Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) высшего образования;

- интеграция, которой характерно содержание в себе идеи из смежных областей знаний (медицинских, социологических, географических, экологических, биологических и т. п.);

- контекстность, которая предполагает динамическое изменение в контексте реальных проблем, связанных с обеспечением безопасности в повседневных условиях и в условиях опасных ситуаций природного, техногенного и социального характера, а также оказание первой помощи пострадавшим. — практическая направленность, связанная с контекстом;

- вариативность, отражающая характеристики личностно-ориентированного высшего образования, которое создает возможность для индивидуализации обучения и выстраивания собственного образовательного маршрута, способствуя формированию индивидуального стиля деятельности обучающихся, готовность к решению проблем обеспечения безопасности в повседневной жизни и в условиях опасных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

- коммуникативность, то есть диалог и различное межличностное взаимодействие, направленные на достижение общей цели с помощью всех форм общения — толерантность, которая подразумевает уважительное отношение к другим людям, принятие их позиций, а также готовность и способность оказать помощь пострадавшим в условиях проявления природных, техногенных и социальных опасностей;

Каждый год высшее образование вводит новшества и совершенствует функционал. Образование трансформируется в механизм решения проблем обеспечения безопасности личности, общества и государства, что позволяет студентам быстро и успешно адаптироваться к динамично меняющимся социокультурным условиям.

В данной статье определены ключевые функции образования бакалавров в области безопасности жизнедеятельности: 1) Ценностно-ориентационная функция в высшей школе заключается в понимании студентами значимости базовых общечеловеческих ценностей, таких как жизнь, здоровье человека и окружающая среда, а также осознание необ-

ходимости обеспечения безопасности и сохранения качества окружающей среды. Это мотивирует студентов осваивать интегрированное содержание образования в области безопасности жизнедеятельности. 2) теоретико-мировоззренческая функция выполняется через формирование единой научной картины быстро меняющегося мира, которая позволяет объяснить сущность устойчивого развития в качестве общечеловеческой стратегии в своих взаимоотношениях со средой обитания, направленной на гармонизацию этих отношений, снижение уровня индивидуальных, национальных и глобальных рисков и уменьшение количества опасных и чрезвычайных ситуаций. 3) конструктивно-деятельностная функция осуществляется в проектно-моделировании и прогнозировании студентами чрезвычайно опасных происшествий трёх характеров: природного, техногенного и социального, также их причин, итогов, путей предотвращения и способов устранения последствий и оказание первой помощи. 4) рефлексивно-оценочная функция предоставляет возможность отрефлексировать общих выводов и результатов образовательной деятельности, которые систематизируют и объективизируют полученные знания. Функция выполняется путем анализа, оценки и самооценки субъектами образовательного процесса достижений и компетенций.

Дальнейшая детализация спроектированного образования бакалавров в области безопасности жизнедеятельности предполагала решение ряда методических задач, приближающих проект к конкретным социокультурным и педагогическим условиям: определение целевых ориентиров, модульное структурирование содержания образования, разработку процессуально-технологических особенностей построения учебной деятельности; диагностика результатов. Образование в области безопасности жизнедеятельности включает в себя такие основные цели как:

- Цель — идеал, то есть формирование и продвижение культурной личности в сфере безопасности жизнедеятельности.
- Цель — субъект, то есть формирование компетентности в данной сфере.
- Цель — средство, то есть запланированные результаты образования.

Содержание программы образования бакалавриата по безопасности жизнедеятельности включает в себя три блока: «Теоретические основы безопасности жизнедеятельности» «Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях» «Оказание первой помощи пострадавшим» Обучающиеся переосмысливают и систематизируют представления о рисках и опасностях нашего материального мира, об антропогенном влиянии и ведении превентивных, то есть предупреждающих, предохранительных действий для уменьшения последствий человеческой деятельности.

Список литературы

1. Бичева, И. Б. Формирование образованности обучающихся как способ вхождения в мир науки, культуры и будущей профессии [Электронный ресурс] / И. Б. Бичева // Современные научные исследования и инновации. — 2014. — №12-3 (44). — С. 174–178. — URL: <http://web.snauka.ru/issues/2014/12/40883> (дата обращения: 24.12.2015).
2. Бичева, И. Б. Научно-методические особенности преподавания учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» / И. Б. Бичева // Сборник статей научно-практической конференции: Экологическое образование: теория и педагогическая реальность. Материалы научно-практической конференции. — Н. Новгород : ООО «Типография «Поволжье». — 2005. — С. 223-226.
3. Бичева, И. Б. О готовности преподавателей к инновационным преобразованиям в учебно-профессиональной деятельности [Электронный ресурс] / И. Б. Бичев, А. Г. Китов // Интернет-журнал Науковедение. — 2014. — №6 (25). — С. 45. — URL: <http://naukovedenie.ru/PDF/45PVN614.pdf> (дата обращения: 26.01.2016).
4. Бичева, И. Б. Рефлексия как условие развития личностных и профессиональных качеств обучающихся / И. Б. Бичева, О. С. Царева; ответственный редактор Сукиасян А. А. // Роль науки в развитии общества : сборник статей Международной научно-практической конференции. — Уфа, 2015. — С. 112–114.
5. Дёжкин, В. В. Экологическая этика и биологическое природопользование: элементы теории и этико-экологические ограничения / В. В. Дёжкин, Л. В. Попов // Использование и охрана природных ресурсов в России. — 2006. — №1. — С. 28.
6. Днепров, Э. Д. Образование и политика. Новейшая политическая история российского образования: Т. 1/ Э. Д. Днепров. — Москва: ГУ ВШЭ, 2006. — 536 с.
7. Магин, В. А. Концепция модернизации процесса профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту (авторский проект) / В. А. Магин, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. — 2018. — № 12. — С. 3–6.
8. Мальгинова, Е. А. К вопросу о модернизации системы образования в области физкультуры и спорта / Е. А. Мальгинова, М. В. Шлемова, И. В. Чернышева, С. П. Липовцев // Международный журнал экспериментального образования. — 2019. — № 7. — С. 98–99.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Суршкова Александра Александровна,

студентка, Уфимский государственный нефтяной технический университет;
450064, ул. Космонавтов, д. 1; sashasuschkova@yandex.ru

Научный руководитель:

Азовцева Олина Владиславовна,

SPIN-код: 4478-1850, педагог по физической культуре, Уфимский государственный нефтяной технический университет; 450064, ул. Космонавтов, д. 1

Ключевые слова: спорт, физическая активность, адаптивная физическая культура, физическое развитие, ОВЗ, дети с ограниченными возможностями здоровья, ограниченные возможности здоровья, психическое здоровье, социализация детей, физические упражнения.

Аннотация. Цель статьи — изучить необходимые факторы и условия для полноценного и благоприятного развития и социализации учащихся с ограниченными возможностями здоровья с помощью адаптивной физической культуры. Данное понятие подразумевает в себе комплекс упражнений, повышающие уровень активности детей с ограниченными возможностями в социуме. Адаптивная физическая активность является инструментом социального объединения и реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья, способствующая преодолению различных комплексов у молодых людей.

От работы педагога зависит будущий путь подопечного, поскольку подростковый период является стартом в жизнь любого человека. Именно в данный период формируется принятие ребенком самого себя. Важно чтобы тренер и педагог в процессе проведения АФК занятий учитывали особенности здоровья ребенка и имеющиеся противопоказания.

THE RULE OF PHYSICAL CULTURAL IN THE FORMATION OF MENTAL HEALTH OF CHILDREN WITH DISABILITY

Sushkova Alexandra Aleksandrovna,

Student, Ufa State Petroleum Technical University; Russia, Ufa

Scientific supervisor:

Azovtseva Polina Vladislavovna,

Physical Education Teacher, Ufa State Petroleum Technical University; Russia, Ufa

Keywords: sports, physical activity, adaptive physical education, physical development, disabilities, children with disabilities, disabilities, mental health, socialization of children, physical exercises.

Abstract. The purpose of the article is to study the necessary factors and conditions for the full and favorable development and socialization of students with disabilities through adaptive physical culture. This concept implies a set of exercises that increase the level of activity of children with disabilities in society. Adaptive physical activity is a tool for social unification and rehabilitation of people with disabilities, helping to overcome various complexes in young people.

The future path of the ward depends on the work of the teacher, since the teenage period is the start in the life of any person. It is during this period that the child's self-acceptance is formed. It is important that the trainer and teacher in the process of conducting AFC classes take into account the peculiarities of the child's health and the existing contraindications.

Статистика 2022 года сообщает, что в Российской Федерации насчитывается более 13 млн людей с инвалидностью. В данное число входит группа детей, составляющая 4% (540 тысяч), а 15,3% приходится на детей с ограниченными возможностями здоровья. Психические и/или психологические отклонения являются следствием нарушением общего развития у детей, что не позволяет детям вести полноценную жизнь.

Аббревиатура ОВЗ расшифровывается как ограниченные возможности здоровья и применяется по отношению к людям с минимальными повреждениями центральной нервной системы, вдобавок к лицам, оказавшимся в социальной депривации. Характерны такие понятия, как незрелость эмоционально-волевой сферы и недоразвитие познавательной активности. Выделим базовые трудности детей с ОВЗ:

1. Ослабленная физическая активность.
2. Нарушенные двигательные и речевые функции.
3. Необширное представление об окружающем мире.
4. Полное или частичное отсутствие коммуникативных навыков.
5. Трудности в социализации и выстраивание взаимоотношений
6. Социально — психологическая ограниченность.

Частый случай ограниченности таких детей в общении со сверстниками приводит к полной неготовности к миру, острой реакции на недоброжелательность сверстников и старших людей, и такой же острой и болезненной реакции на грубость, агрессию. Социализация есть сложный динамический процесс в развитии личности, данный этап дается детям с ОВЗ с большим трудом, т.к. они не социализированы. Для бо-

лее мягкой и комфортной социализации детей необходимо правильное окружение, которые помогут им познакомиться с социальными ролями, нормами и ценностями, овладеть поведенческими стереотипами в обществе. Образование — это ведущий ключ и фактор к успешной социализации, дающий гарантию полного участия в общественной жизни, сближения с людьми, возможность самореализоваться в различных профессиях.

Для достижения максимальных результатов от данной возможности рекомендуется инклюзивная форма обучения. Дети без отклонений (далее нормотипичные) развивают в себе толерантность, взаимовыручку и милосердие, а дети с ОВЗ легче адаптируются к обществу, заводят новых друзей среди сверстников, растут полноценной и психологически здоровой личностью.

Выделяют 8 категорий детей с ОВЗ. Существуют различные категории детей с ОВЗ: 1. Дети с нарушениями зрения (слепые) 2. Дети с нарушениями зрения (слабовидящие) 3. Дети с нарушениями слуха (глухие) 4. Дети с нарушениями слуха (слабослышащие и позднослышащие) 5. Дети с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) 6. Дети с нарушениями опорно — двигательного аппарата (НОДА) 7. Дети с задержкой психического развития (ЗПР). Дети с нарушением интеллекта. 8. Дети с расстройствами аутистического спектра.

Различные формы заболевания приводят к различным состояниям здоровья и физической подготовки у детей. Для поддержания физической формы и реабилитации, разработана адаптивная физическая культура (АФК). Данный комплекс включает в себя меры спортивно-оздоровительного характера для реабилитации и адаптации к социальной среде и преодоления психологических барьеров. То есть: «стань личностью с помощью спорта».

Первостепенные цели данных занятий: 1. Развитие жизнеспособности человека. 2. Реализация творческих возможностей. 3. Поддержания психофизического состояния. 4. Достижение высоких результатов. Спорт является неразделимым элементом в формировании здоровья. Занятия спортом благоприятно влияют на здоровье человека, и сами люди решают, необходимы им занятия либо нет. В подростковом возрасте, занятия спортом более эффективно влияет на физическое и психологическое здоровье.

Ребенок начинает: 1. Гармоничнее и в тоже время быстрее развиваться 2. Приобретает эмоциональную устойчивость 3. Становится более выносливым и укрепляет иммунитет 4. Легче ориентируется в пространстве 5. Становление силы воли и характера 6. Выработка дисциплины.

От работы педагога зависит будущий путь подопечного, ведь подростковый период является стартом в жизнь взрослого. Именно в данный период ребенок сможет принять себя таким, каким он есть. Тре-

нер и педагог в процессе проведения АФК занятий должен быть более внимателен и осторожен, соблюдать умеренность нагрузки, исключая противопоказанные упражнения. Рекомендуется обычные упражнения проводить в формате игры, так как ее любят люди всех возрастных категорий, к тому же она способствует развитию координации, волевой и психической части характера обучающегося.

Следует учитывать особенности ребёнка при выборе формата игры: 1. Дети с нарушением зрения воспринимают окружающий мир посредством слуха и осязания. У них возникают трудности при определении расстояния и местоположения объекта и самого себя. Им подходят упражнения на передвижения (ходьба и бег), упражнения на развитие дыхательной и сердечно — сосудистой систем, равновесия и координации, лазанье и пере лазание, общеразвивающие упражнения (с предметами и без) и для развития моторики рук. 2. Дети с тяжелыми нарушениями речи. Данная категория имеет развитый интеллект и слух, но возникают трудности с мелкой моторикой, недостаточно развитым чувством ритма, скоростью освоения новых движений и ориентация в пространстве. Подобным детям следует с помощью АФК укреплять иммунитет, осваивать новые техники движения и улучшать свои двигательные способности. 3. Дети с задержкой психического развития, осложненной выраженными нарушениями поведения имеют более благоприятный прогноз на будущее, чем другие дети с проблемами в развитии. В данном случае АФК способствует формированию преодолению психологических и физических барьеров, нагрузок.

Список литературы

1. Готовцев, П. И. Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие / П. И. Готовцев. — Москва: «Медицина», 1987. — 300 с.
2. Кирпичников, А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений / А. А. Кирпичников. — Смоленск, 2012. — 21 с.
3. Лечебная физическая культура. Справочник / Под редакцией профессора В. А. Епифанова. — Москва: «Медицина», 1987. — 200 с.
4. Потапчук, А. А. Физкультурно — оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей / А. А. Потапчук, Е. В. Клочкова, Т. Г. Щедрина. — Санкт- Петербург, 2004. — 103 с.
5. Синагатов, Л. В. Влияние адаптивной физической культуры и спорта на социальную адаптацию лиц с ОВЗ / Л. В. Синагатов, У. А. Марченко // Молодой ученый. — 2019.- №1. — С. 602-606. — URL <https://moluch.ru/archive/56/5126/> (дата обращения 20.01.2023).
6. Социально-биологические аспекты оздоровительной и адаптивной физической культуры. — Новосибирск: НИПКиПРО, 2007. — 120 с.
7. Толмачев, Р. А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих / Р. А. Толмачев. — Москва: Советский спорт, 2004. — 108 с.

КОМПЛЕКСНАЯ РАБОТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Суслов Михаил Михайлович,

студент, Институт естествознания, физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; air.shot.2017@gmail.com

Научный руководитель:

Югова Елена Анатольевна,

SPIN-код: 2635-0080, доктор педагогических наук, заведующий кафедрой, кафедра анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности, Институт естествознания, физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26

Ключевые слова: педагогические вузы, студенты, здоровье студентов, здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии, здоровый образ жизни, формирование здорового образа жизни, учебно-воспитательный процесс, укрепление здоровья.

Аннотация. Сохранение, профилактика, воспитание и формирование здорового образа жизни является важной частью полноценного всестороннего развития обучающихся и студентов в образовательной организации «Уральский государственный педагогический университет». Чтобы сохранить жизнь и здоровье обучающихся и студентов в меняющихся условиях, необходимо воспитать и выработать в человеке, осознанную модель здорового поведения, которая обеспечивает максимальную адаптируемость к условиям жизни в Свердловской области.

В образовательной организации «Уральский государственный педагогический университет» в системе воспитательной работы приоритетными направлениями образовательной организации являются создание и поддержка самореализации обучающихся, студентов; содействие интеллектуальному и творческому развитию личности; гражданское и патриотическое воспитание; развитие духовности, нравственности и общечеловеческих жизненных принципов молодежи; формирование и пропаганда здорового и безопасного образа жизни; профилактика негативных явлений и поведенческих болезней в молодежной среде; создание благоприятной среды для обеспечения занятости обучающихся, студентов.

COMPLEX WORK OF AN EDUCATIONAL ORGANIZATION ON THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE

Suslov Mikhail Mikhailovich,

Student, Institute of Natural Science, Physical Culture and Tourism, Ural State Pedagogical University; Russia, Ekaterinburg

Scientific adviser:

Yugova Elena Anatolievna,

Doctor of Pedagogy, Head of Department, Department of Anatomy, Physiology and Life Safety, Institute of Natural Science, Physical Culture and Tourism, Ural State Pedagogical University; Russia, Ekaterinburg

Keywords: pedagogical universities, students, student health, health conservation, health saving technologies, healthy lifestyle, formation of a healthy lifestyle, educational process, health promotion.

Abstract. Preservation, prevention, education and formation of a healthy lifestyle is an important part of the full-fledged comprehensive development of students in the educational organization "Ural State Pedagogical University". In order to preserve the life and health of students in changing conditions, it is necessary to educate and develop in a person a conscious model of healthy behavior that ensures maximum adaptability to the conditions of life in the Sverdlovsk region.

In the educational organization "Ural State Pedagogical University" in the system of educational work, the priority areas of the educational organization are the creation and support of self-realization of students; promotion of the intellectual and creative development of the individual; civic and patriotic education; development of spirituality, morality and universal life principles of youth; formation and promotion of a healthy and safe lifestyle; prevention of negative phenomena and behavioral diseases among the youth; creation of a favorable environment for ensuring the employment of students.

На современном этапе развития общества особого внимания требует здоровый образ жизни, так как эта индивидуальная система поведения человека, которая обеспечивает ему физическое, социальное и психологическое благополучие в окружающей среде, в том числе и в образовательном пространстве.

Здоровье — это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает одну из верхних ступеней иерархической лестницы ценностей, а также в системе таких категорий человеческого существования, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творческий труд, программа и ритм жизнедеятельности. Крепкое здоровье представляет собой величайшее социальное благо и

накладывает отпечаток на все сферы жизнедеятельности человека. Оно выступает в качестве одного из необходимых и важнейших условий активной, творческой и полноценной жизни человека [5, с. 160].

Здоровье подрастающего поколения — важный показатель качества жизни общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и формулирующий ее развитие в будущем. Сегодня безопасность Свердловской области, политическая стабильность и экономическое благополучие находятся в тесной причинно-следственной связи с суммарным потенциалом здоровья детей, подростков, молодежи. Молодое поколение находится в очень сложной социально психологической ситуации. В значительной мере разрушены прежние устаревшие стереотипы поведения, нормативные и ценностные ориентации. Молодые люди утрачивают ощущение смысла происходящего и не имеют определенных жизненных навыков, которые позволили бы сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый и эффективный жизненный стиль. Молодежь и, особенно, обучающиеся и студенты, находясь под воздействием хронических, непрерывно возрастающих интенсивных стрессовых ситуаций, не готовы к их преодолению и страдают от их последствий. Сохранение и укрепление здоровья человека, предупреждение случаев преждевременной смерти, увеличение средней продолжительности жизни и повышение ее качества являются сегодня актуальнейшими проблемами не только сектора здравоохранения, но и образовательных организаций. В последние годы проблема профилактики неблагоприятного воздействия факторов окружающей среды на здоровье человека выдвинулась на одно из первых мест среди других общемировых проблем. Образовательные учреждения, располагая огромными информационными ресурсами, способны внести большой вклад в работу по пропаганде здорового образа жизни [2, с. 11].

Состояние здоровья молодежи является важнейшей составляющей будущего здорового потенциала нации, поэтому сохранение и развитие здоровья у студентов и формирование у них здорового образа жизни в образовательных организациях должно иметь приоритетное значение. Сегодня педагоги проявляют глубокий интерес к проблеме здоровья участников образовательного процесса, воспитания ответственного отношения к своему здоровью, к здоровью окружающих и здоровью будущих поколений [6].

В последние несколько лет мы жили в эпоху пандемии. Образовательные организации переходили на очно-заочную, дистанционную форму обучения — это привело к тому, что участники образовательного процесса большую часть времени проводят у компьютера, используют различные информационные технологии, это может привести к ухудшению состояния здоровья. Значение сохранения здоровья неуклонно воз-

растает по мере влияния техногенной окружающей среды на организм человека. Поэтому в образовательной организации активизируется внимание к здоровому образу жизни обучающихся и студентов. Это связано с озабоченностью образовательных организаций по поводу здоровья специалистов, выпускаемых, а также ростом заболеваемости в процессе их профессиональной подготовки с последующим снижением работоспособности.

Проблемы формирования здорового образа жизни у обучающихся и студентов УрГПУ в Свердловской области в новых социально-экономических условиях приобретают особую актуальность. Прежде всего, это связано с неблагоприятными экологическими и экономическими условиями, неправильным образом жизни, биологическими ритмами человека, постоянными стрессами, усталостью, утомлением и переутомлением.

Сохранение, профилактика, воспитание и формирование здорового образа жизни является важной частью полноценного всестороннего развития обучающихся и студентов в образовательной организации «Уральский государственный педагогический университет». Чтобы сохранить жизнь и здоровье обучающихся и студентов в меняющихся условиях, необходимо воспитать и выработать в человеке, осознанную модель здорового поведения, которая обеспечивает максимальную адаптируемость к условиям жизни в Свердловской области.

В образовательной организации «Уральский государственный педагогический университет» в системе воспитательной работы приоритетными направлениями образовательной организации являются создание и поддержка самореализации обучающихся, студентов; содействие интеллектуальному и творческому развитию личности; гражданское и патриотическое воспитание; развитие духовности, нравственности и общечеловеческих жизненных принципов молодежи; формирование и пропаганда здорового и безопасного образа жизни; профилактика негативных явлений и поведенческих болезней в молодежной среде; создание благоприятной среды для обеспечения занятости обучающихся, студентов.

В рамках направления воспитательной работы по формированию здорового образа жизни у обучающихся и студентов реализуются следующие направления:

1. Информирование о ЗОЖ. В этом направлении организовывается информационное обеспечение. Задачей является формирование ценности здоровья и здорового образа жизни. Информирование осуществляется в рамках воспитательных часов и во внеаудиторной деятельности. Формы работы — лекции-беседы обучающихся и студентов в рамках проведения плана воспитательных часов, трансляции и обсуждение

научных, документальных и художественных фильмов по ЗОЖ, дебаты, деловые игры, семинары-практикумы со специалистами-медиками, обзор медицинской литературы.

2. Активное вовлечение обучающихся и студентов в работу спортивных секций университета. Согласно плану спортивно-массовых мероприятий на учебный год в университете проводятся спортивные мероприятия по разным видам спорта. Ежегодно команды университета принимают активное участие в городских соревнованиях по баскетболу, волейболу и других видах спорта.

3. Первичная профилактика обучающихся и студентов, которая ориентирована на раннее выявление лиц рискованного поведения и принятие необходимых предупреждающих мер по оздоровлению их образа жизни. В рамках данного направления работы в университете разработана системы мониторинга, как структурного элемента профилактики, который позволяет фиксировать факторы риска, проследить динамику основных показателей здоровья, построить прогноз на будущее, оперативно вмешиваясь в содержание и направленность коррекционной работы. Концепции здорового образа жизни разворачивается в рамках принципа единства личностного и профессионального становления будущего педагога.

4. Организация и реализация волонтерского движения «Молодёжный добровольческий центр Уральского государственного педагогического университета». Воспитания здорового человека предусматривает обогащение опыта здоровьесберегающей деятельности, овладение способами формирования и ведения ЗОЖ и включения в свой образ жизни. В этом направлении активно применяются знания, умения, навыки в практической деятельности. Формы работы — санитарно-просветительская деятельность, проведение различных акций. Уже не первый год студенты оказывают благотворительную помощь.

Поэтому, на сегодняшний день, человеку не обойтись без общей выносливости организма, его устойчивости, способности противостоять эмоциональным нагрузкам — всему, что отвечает за высокую умственную и физическую работоспособность, за приспособление к изменяющимся условиям.

Таким образом, воспитание здорового человека через совокупность педагогических условий, методов и средств информационно-познавательного, эмоционально-ценностного и креативно-деятельностного характера может осуществляться в образовательном процессе и способствовать решению проблемы формирования ЗОЖ участников образовательного процесса.

Список литературы

1. Айзман, Р. И. Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса. Учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман и др. Москва: Изд-во Юрайт, 2020. — 207 с.
2. Бачурин, Н. Н. Формирование основ здорового образа жизни у учащихся общеобразовательных учреждений средствами физической культуры и спорта / Н. Н. Бачурин // Экономика образования: науки о здоровье. — 2011. — С. 200–204.
3. Минаев, А. Р. Мониторинг формирования здорового образа жизни у обучающихся / А. Р. Минаев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2020. — №6 (184). — С. 247–250. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/monitoring-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-u-obuchayuschih-sya> (дата обращения: 15.02.2023).
4. Орехова, Т. Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования: монография / Т. Ф. Орехова. — Магнитогорск: МаГУ, 2004. — 352 с.
5. Сборник методических материалов по организации воспитательной работы, направленной на формирование здорового образа жизни в профессиональных образовательных организациях / составитель К. А. Поздеева ; КГКУ ЦСУ, Хабаровск, 2017. — 160 с.
6. Субботин, С. И. Социально экономические факторы здоровья / С. И. Субботин, А. А. Буянов // Бюллетень медицинских интернет-конференций. — 2016. — Т. 6, № 1. — С. 79. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-ekonomicheskie-factory-zdorovyya> (дата обращения: 15.02.2023).
7. Формирование здорового образа жизни детей и подростков: традиции и инновации : материалы IV международной научно-практической конференции (г. Белгород, 7 апреля 2017 г.) : в 2 частях. Часть 1 / под редакцией Е. А. Богачевой. — Воронеж : Издат-Черноземье, 2017. — 537 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Татарова Алиса Юрьевна,

студентка, Волгоградский государственный социально-педагогический университет; 400005, г. Волгоград, пр. им В. И. Ленина, д. 27; atatarova2001@gmail.com

Научный руководитель:

Хомутова Елена Васильевна,

SPIN-код: 9170-6234, старший преподаватель, Волгоградский государственный социально-педагогический университет; 400005, г. Волгоград, пр. им В. И. Ленина, д. 27

Ключевые слова: высшие учебные заведения, студенты, здоровье студентов, здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии, сохранение здоровья, здоровый образ жизни, спорт, физическая культура, занятия физической культурой, занятия спортом.

Аннотация. В статье рассматривается значение занятий физической культурой для организма студента, его работоспособности. Выделяются важные особенности спортивных занятий, а также факторы, которые помогут замотивировать студентов на их посещение: восполнение дефицита знаний у студентов о строении их организма и важности смены видов деятельности посредством проведения лекториев и распространение печатных материалов, разнообразие занятий физической культуры благодаря внедрению различных упражнений, игр, модернизация помещений и оборудования для проведения занятий, проведение физкультурно-массовых мероприятий, мастер классов с чемпионами. Важно использовать доступные методы для привлечения студентов к выполнению физических упражнений, в этом случае занятия будут не только полезными, но и приносить удовольствие.

THE IMPACT OF PHYSICAL CULTURE ON THE LIFE AND HEALTH OF STUDENTS

Tatarova Alisa Yuryevna,

Student, Volgograd State Socio-Pedagogical University; Russia, Volgograd

Scientific adviser:

Khomutova Elena Vasilievna,

Senior Lecturer, Volgograd State Socio-Pedagogical University; Russia, Volgograd

Keywords: higher education institutions, students, student health, health conservation, health saving technologies, health preservation, healthy lifestyle, sports, physical education, physical education classes, sports activities.

Abstract. The article discusses the importance of physical education for the student's body, his performance. Important features of sports activities are highlighted, as well as factors that will help motivate students to attend them: filling in the lack of knowledge among students about the structure of their body and the importance of changing activities through lectures and the distribution of printed materials, a variety of physical education classes through the introduction of various exercises, games, modernization of premises and equipment for classes, holding mass sports events, master classes with champions. It is important to use available methods to attract students to perform physical exercises, in this case, classes will be not only useful, but also enjoyable.

В последние годы все больше внимания уделяется физическому развитию студентов высших и средних профессиональных учебных заведений. В объем учебной нагрузки вводятся дополнительные часы физической культуры, а также модернизируются показатели пропускной способности объектов спорта. Делается это не просто так. Ведь занятия физической культурой — ключ к здоровью нации. Хронический недостаток мышечных усилий людей, ведущих сидячий образ жизни (а зачастую это студенты), приводит к дезорганизации костной, мышечной, сердечно-сосудистой и других систем организма. Двигаясь, человек заводит часы своей жизни [4, с. 9].

Состояние организма студентов непосредственно связано с качеством освоения ими образовательных программ. Поскольку самочувствие прямым образом влияет на работоспособность. При длительной умственной активности, не чередующейся с двигательной, возникшие монотонные импульсы не способны своими сокращениями поддерживать достаточную работу структур головного мозга. В процессе выполнения упражнений на занятиях физической культурой в коре больших полушарий мозга возникает «доминанта движения», которая влияет на общий тонус организма, скорость происходящих в нем восстановительных процессов.

Исследования показывают, что активно занимающиеся физическими упражнениями студенты, имеют преимущество и в умственной активности [3, с. 212]. Ведь регулярные занятия физической культурой влияют не только на состояние систем организма, но и на развитие у студентов различных социально значимых качеств. Таких как, дисциплинированность, ответственность, старательность и упорство. Нельзя оставить без внимания и приобретаемые навыки: умение распределять время, пре-

одолевать себя и чувствовать свое тело. Все они помогают добиваться успеха в самых различных областях, в том числе, и в учебе.

В занятиях физической культурой важен и настрой студентов. Им следует воспринимать выполнение физических упражнений не как освоение учебной дисциплины, а как ступень на пути к здоровому образу жизни, а в дальнейшем и долголетию [6, с. 185]. Стоит помнить, что занятия физической культурой не ограничиваются физическими нагрузками. Это и популяризация здорового образа жизни — отказа от переедания, курения, алкоголя, наркотиков. Что помогает сформировать правильные внутренние позиции, влияющие на дальнейшую жизнь. Не всегда студенты осознают важность занятия физической культурой. Зачастую это происходит в силу ограниченности знаний о человеке и мире, отсутствии какой-либо заинтересованности

Нами были сформулированы следующие факторы, способные мотивировать студентов на данные занятия:

- Восполнение дефицита знаний у студентов о строении их организма и важности смены видов деятельности посредством проведения лекториев и распространение печатных материалов;
- Разнообразие занятий физической культуры благодаря внедрению различных упражнений, игр;
- Модернизация помещений и оборудования для проведения занятий;
- Проведение физкультурно-массовых мероприятий, мастер классов с чемпионами.

Таким образом, физическая культура играет огромную роль в жизни людей, получающих профессиональное образования. Она закладывает азы для будущей жизни. Очень важно использовать доступные методы для привлечения студентов к выполнению физических упражнений, в этом случае занятия будут не только полезными, но и приятными.

Список литературы

1. Виленский, М. Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов : учебное пособие / М. Я. Виленский. — Москва : Прометей, 1993.
2. Дугинцев, А. С. Физическая культура в жизни студентов / А. С. Дугинцев // Форум молодых ученых. — 2020. -№3(43). — С. 148 — 151. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-v-zhizni-studentov-4> (дата обращения: 09.03.2023).
3. Земцов, П. С. Физическая культура в вузе как средство формирования здорового образа жизни студентов / П. С. Земцов // Молодой ученый. — 2018. — № 38 (224). — С. 183–187. — URL: <https://moluch.ru/archive/224/52707/> (дата обращения: 09.03.2023).

4. Кошелев, В. Ф. Физическое воспитание студентов в техническом вузе: учебное пособие / В. Ф. Кошелев, О. Ю. Малоземов, Ю. Г. Бердникова, А. В. Минаев и др. — Екатеринбург: УГЛТУ, 2015. — 464 с.
5. Мельников, П. П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П. П. Мельников. — Москва: КноРус, 2017. — 240 с.
6. Перцева, М. В. Влияние физических упражнений на успеваемость студентов / М. В. Перцева, С. В. Мусина, Т. Н. Хаирова, Л. Н. Слепова и др. // Успехи современного естествознания. — 2013. — № 10. — С. 212–213. — URL: <https://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33098> (дата обращения: 09.03.2023).
7. Шулаков А. В. Внутренняя мотивация, как условие развития физической культуры у обучающихся вузов/ А. В. Шулаков, К. Г. Казаев // Направления и перспективы развития образования в военных институтах войск национальной гвардии Российской Федерации: сборник научных статей IX Межвузовской научно-практической конференции с международным участием. В 3-х частях. Под общей редакцией С. А. Куценко. 2018. — С. 313–316.

ОХРАНА РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Тенькова Алина Александровна,

студентка, Донецкий экономико-правовой кооперативный техникум имени Н. П. Баллина; 283048, г.Донецк, ул. Щорса, д.77 А; Svetka-kotenok36@inbox.ru

Научный руководитель:

Букреева Светлана Сергеевна,

преподаватель, Донецкий экономико-правовой кооперативный техникум имени Н. П. Баллина; 283048, г.Донецк, ул. Щорса, д.77 А

Ключевые слова: репродуктивное здоровье, репродуктивное поведение, подростки, молодежь, охрана здоровья.

Аннотация. Выделение понятия «репродуктивное здоровье» продиктовано тем, что здоровье нации определяется, прежде всего, здоровьем лиц фертильного возраста (от лат. *fertilis* — плодородный; способность организма производить потомство). Это понятие было введено в 80-х годах и, согласно определению ВОЗ, означает не просто отсутствие болезней и недугов репродуктивной системы, её функций и процессов, включая воспроизводство и гармонию, в психосоциальных отношениях в семье, но и состояние полного физического, умственного и социального благополучия.

В настоящее время отмечается увеличение сексуальной активности молодежи, снижается средний возраст первого полового контакта и увеличивается количество половых партнеров. Все это может приводить к нежелательной беременности и увеличению числа абортс среди девушек подросткового возраста, а также к снижению способности молодых людей к деторождению. Низкий уровень культуры здоровья и культуры поведения студенческой молодежи, во-многом это может быть связано с низкой информированностью данной группы населения по вопросам сохранения репродуктивного здоровья, профилактике предотвращения различных заболеваний, а также практиках планирования семьи.

REPRODUCTIVE HEALTH OF STUDENTS

Tenkova Alina Alexandrovna,

Student, Donetsk Economic and Legal Cooperative College named after N.P. Ballina; Russia, Donetsk People's Republic, Donetsk

Scientific adviser:

Bukreeva Svetlana Sergeevna,

Lecturer, Donetsk Economic and Legal Cooperative College named after N.P. Ballina;
Russia, Donetsk People's Republic, Donetsk

Keywords: reproductive health, reproductive behavior, adolescents, youth, health care.

Abstract. The definition of the concept of "reproductive health" is dictated by the fact that the health of a nation is determined, first of all, by the health of persons of childbearing age (from Latin *fertilis* — fertile; the body's ability to produce offspring). This concept was introduced in the 80s and, according to the WHO definition, means not just the absence of diseases and ailments of the reproductive system, its functions and processes, including reproduction and harmony, in psychosocial relations in the family, but also the state of complete physical, mental and social well-being.

Currently, there is an increase in the sexual activity of young people, the average age of the first sexual contact is decreasing, and the number of sexual partners is increasing. All this can lead to unwanted pregnancies and an increase in the number of abortions among adolescent girls, as well as to a decrease in the ability of young people to bear children. The low level of health culture and culture of behavior of students, in many respects, this may be due to the low awareness of this population group on the issues of reproductive health, prevention of various diseases, as well as family planning practices.

Студенческая молодежь, её состояние здоровья, являясь особо значимой социальной группой, будущей интеллектуальной и управленческой элитой общества находится в центре внимания многих исследователей. Исходя из результатов социологических исследований, в настоящее время отмечается увеличение сексуальной активности молодежи, снижается средний возраст первого полового контакта и увеличивается количество половых партнеров. Возрастает степень вероятности нежелательной беременности и абортс среди девушек подросткового возраста. Зачастую пассивное отношение к репродуктивной системе своего организма приводит к снижению способности молодых людей к деторождению. Низкий уровень культуры здоровья и культуры поведения студенческой молодежи, во-многом это может быть связано с низкой информированностью данной группы населения по вопросам сохранения репродуктивного здоровья, профилактике предотвращения различных заболеваний, а также практиках планирования семьи.

Процесс формирования самосохранительного репродуктивного поведения молодежи осложнен следующими социальными проблемами: табакокурение, наркотизация, алкоголизация [3, с. 84].

Применительно к процессу формирования самосохранительного поведения, направленного на сохранение репродуктивного здоровья, добавляются такие социальные проблемы как:

- низкая информированность населения в вопросах охраны сексуального и репродуктивного здоровья, это подтверждается многими научными исследованиями в вопросах отношения к репродуктивному здоровью молодежи;
- отсутствие системы полового воспитания детей и подростков;
- распространенность инфекций, передаваемых половым путем, особенно среди подростков и молодежи;
- высокий уровень подростковой беременности и аборт;
- недостаточная вовлеченность специалистов в процесс охраны репродуктивного здоровья и подготовки к планируемой беременности;
- недостаточная насыщенность фармацевтического рынка качественными контрацептивами и их высокая стоимость;
- отсутствие исследований по изучению потребностей населения в услугах по охране сексуального и репродуктивного здоровья.

Охрана репродуктивного здоровья подростков чрезвычайно важна. От их репродуктивного потенциала зависит здоровье нации в целом, улучшение демографической ситуации. Под репродуктивным потенциалом принято понимать возможность человека при вступлении в детородный возраст воспроизвести здоровое потомство.

Подростковый возраст характеризуется уникальными физиологическими изменениями организма, когда интенсивно протекают процессы роста и развития, и что особенно важно происходит психологическое, нравственное и социальное становление личности.

Патологическое течение этого периода в дальнейшем может оказывать неблагоприятное влияние на репродуктивную функцию женщины, во многом зависящую от состояния ее здоровья в детском и подростковом возрасте.

Советы родителям:

Забота о репродуктивном здоровье девочки начинается с рождения. Уже впервые месяцы жизни девочку нужно показать врачу — детскому гинекологу, чтобы выяснить, правильно ли развиты наружные половые органы, нет ли воспалительных заболеваний наружных половых органов, сращения малых половых губ. Родители должны ежедневно проводить необходимые гигиенические процедуры наружных половых органов. Выделения, покраснения, различные высыпания и иные поражения кожи и слизистых оболочек могут сигнализировать о воспалительном процессе, причиной которому может быть инфекция.

Очень важный возрастной период — подростковый (начало с 11–12 лет), когда необходимо особо беречь девочку от инфекционных, в

первую очередь вирусных заболеваний. Важно ликвидировать все очаги инфекции в организме. Своевременное выявление и лечение хронических заболеваний внутренних органов — непереносимое условие оптимального развития организма, в том числе и репродуктивной функции.[2, с. 91].

Маме заранее нужно рассказать девочке о предстоящих менструациях и научить ее правилам гигиены в этот период, соблюдению режима дня. Очень важно еще ДО вступления дочери в подростковый возраст наладить с ней доверительные отношения и с любыми проблемами он всегда может обратиться к родителям.

При появлении симптомов воспаления половых органов, нарушений полового развития и менструальной функции необходимо своевременно обращаться к детскому гинекологу. Во всех случаях самое главное — не нужно ждать, что болезнь пройдет со временем сама собой.

Осмотр у гинеколога в 14–15 лет и старше 15 лет необходимо проходить ежегодно, ведь именно в этом возрасте большинство подростков начинают вести половую жизнь и сталкиваются с проблемой незапланированной беременности. Доля аборт у девушек в подростковом возрасте составляет 10–15% от общего числа. Каждый десятый новорожденный ребенок в России появляется на свет у матери моложе 15 лет и чаще всего вне зарегистрированного брака. Ведущим фактором в программе борьбы с незапланированной беременностью у подростков служит воспитание у них более серьезного отношения к использованию противозачаточных средств. Такую работу среди подростков следует начинать заранее, т.к. это повышает эффективность мер профилактики ранней беременности у несовершеннолетних. Поэтому важно, чтобы родители учились разговаривать со своими детьми на тему секса и контрацепции. Подростки должны быть информированы и о том, что применение контрацептивов снижает риск заражения болезнями, передаваемыми половым путем, в том числе ВИЧ, гепатитами В, С.

Взрослые должны помочь подросткам осознать предстоящие родительские функции и выработать у наших детей ответственность за собственное здоровье. Подростки должны понять необратимый характер многих патологических изменений в организме, особенно в половой системе, которые в дальнейшем могут помешать их будущему материнству и отцовству.

Советы подросткам:

Очень важно с самого раннего возраста привыкать соблюдать необходимые гигиенические навыки, особенно с началом менструации у девочек (в эти дни половые органы особенно восприимчивы к инфекции в связи с некоторым снижением защитных сил организма). Пренебрежение правилами личной гигиены чревато внедрением инфекции сначала в

наружные половые органы, а при длительном течении инфекция может вызывать воспаления внутренних половых органов [6, с. 77].

Курение, алкоголь, токсические вещества и наркотики наносят организму подростка существенно больший вред, чем организму взрослого человека, так как они являются гонадотоксичными факторами, т. е. факторами, повреждающими половые органы, в первую очередь — половые клетки.

Поскольку гормоны, необходимые для правильной регуляции полового созревания и становления менструальной функции вырабатываются в период ночного сна, для подростков важно достаточное количество сна, особенно в период психоэмоциональных нагрузок, например, во время школьных экзаменов

Каждая девочка должна знать, что с момента появления у нее первой менструации, она уже способна забеременеть даже при однократном половом контакте. В этой связи она должна четко контролировать регулярность своего менструального цикла, особенно если решила начать половую жизнь — вести менструальный календарь.

Раннее начало половой жизни, плохая осведомленность о методах и средствах контрацепции, а также, крайне недостаточное их использование увеличивают риск наступления непланируемой беременности, аборт и родов у подростков. Одним из факторов, влияющих на состояние репродуктивной функции, является предупреждение нежелательной беременности.

Раннее начало половой жизни, конечно, нежелательно, но, если это уже случилось, важно, чтобы не возникло последствий. Девушка, начавшая половую жизнь, должна отчетливо представлять, что у нее может наступить беременность. Готова ли она к этому? Хочет ли выносить и родить ребенка? Эти вопросы следует решить для себя еще до начала близости. Беременность в подростковом возрасте часто нежелательна. Прежде всего, беременность у подростков создает более высокий риск для здоровья девушки. С одной стороны, это нелегкое испытание для молодой мамы, с другой — для ее ребенка, который может родиться более слабым, чем у взрослой женщины. А прерывание беременности в молодом возрасте может привести к тяжелым последствиям для здоровья с последующим развитием бесплодия [4, с. 129].

Как правило, девушки, начавшие половую жизнь, не обращаются к врачу за советом, а получают информацию из ненадежных источников — от знакомых, подруг, из случайных разговоров. Только врач может дать правильный совет и подобрать нужный метод контрацепции.

Развитие современного общества предъявляет новые требования к здоровью на индивидуальном и общественном уровне. Социальная значимость культуры репродуктивного здоровья молодого поколения обу-

словлена тем, что молодёжь представляет собой ближайший репродуктивный, интеллектуальный, экономический, социальный, политический и культурный резерв общества. Многолетняя тенденция ухудшения здоровья молодёжи влечёт за собой последующее снижение здоровья во всех возрастных группах.

Молодые люди, неохотно посещают медицинские учреждения, где могут встретить взрослых знакомых. Создание широкой сети медико-образовательных центров для молодежи, где было бы возможно получение медицинской помощи и где одновременно проводится работа по охране репродуктивного здоровья молодёжи и здоровому образу жизни, оказывается психологическая и социальная поддержка. Это является не только перспективным, но и крайне необходимым делом.

Особого внимания заслуживает подростковая сексуальность, имеющая сильные социальные детерминанты. Недооценивать важность проблемы подростковой сексуальности нельзя, ибо это ведет к серьезным, а иногда и трагическим последствиям. Являясь крайне сенситивными, долго находившиеся под запретом для обсуждения на любом уровне, вопросы, связанные с данной проблемой, всегда волновали подростков, порождая мифы, стыд, а иногда и страх [7, с. 92].

В современных условиях необходимо возрождение моногамных отношений между мужчиной и женщиной, для сохранения нравственного и репродуктивного здоровья. Предупреждение беременности в подростковом возрасте является необходимым компонентом здорового образа жизни. При наличии сексуального партнера у современных подростков требуется выбор методов контрацепции не только с целью предупреждения нежелательной беременности, но также и профилактики инфекций, полученных половым путем.

Перспективным направлением охраны репродуктивного здоровья у девочек-подростков являются взаимодействие различных специалистов (акушеров-гинекологов, педиатров, терапевтов, урологов, эндокринологов, психологов и др.) по оказанию медицинской помощи, активной профилактической деятельности по пропаганде здорового образа жизни. Проведение информационно-образовательной работы, способствует оптимизации вопросов сексуального поведения и полового воспитания, формированию установки у подростков на сознательный и адекватный выбор более позднего начала половой жизни, моногамных отношений, а при наличии сексуальной жизни — контрацептивный выбор по предупреждению аборта.

Список литературы

1. Алешина, Л. И. Формирование репродуктивной культуры обучающейся молодежи как основы психического здоровья в процессе непрерывного педагогического образования / Л. И. Алешина, К. Ю. Грачев, Л. И. Столярчук, С. Ю. Фе-

досеева // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. — 2019. — № 9(142). — С. 13–16.

2. Гапличник, Т. И. Репродуктивное сексуальное поведение, мотивы, установки подростков и молодежи / Т. И. Гапличник // Социология. — 1997. — № 3. — С. 77.

3. Герман, И. Ухудшение репродуктивного здоровья — цена сексуального невежества молодежи / И. Герман // Вестник медицины. — 2004. — №9. — С. 77–80.

4. Дмитриева, Е. В. От социологии медицины к социологии здоровья / Е. В. Дмитриева // Социологические исследования. — 2003. — №11 (235) — С. 51.

5. Кулаков, В. И. Репродуктивное здоровье в Российской Федерации / В. И. Кулаков, О. Г. Фролова // Народонаселение. — 2004. — №3 (25). — С. 60–66.

6. Леонова Т. А. Профилактика нарушений репродуктивного здоровья у детей и подростков / Т. А. Леонова // Здоровый лад. — 2000. — №9. — С. 30–32.

7. Мельничук, И. А. Педагогический аспект проблемы репродуктивного здоровья молодежи / И. А. Мельничук // Социально-педагогическая работа. — 2001. — №2. — С. 89–93.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Терехина Алиса Романовна,

студентка, Волгоградский государственный социально-педагогический университет; 400005, г. Волгоград, пр. им В. И. Ленина, д. 27; aliceterekhina2@gmail.com

Головинова Ирина Юрьевна,

SPIN-код: 6329-3002, кандидат педагогических наук, доцент, кафедра физической культуры, Волгоградский государственный социально-педагогический университет; 400005, г. Волгоград, пр. им В. И. Ленина, д. 27

Ключевые слова: спорт, физическая активность, адаптивная физическая культура, физическое развитие, ОВЗ, дети с ограниченными возможностями здоровья, ограниченные возможности здоровья, физические упражнения, психофизическое здоровье, здоровье детей.

Аннотация. Физическая культура является важной частью формирования психофизического здоровья детей с ограниченными возможностями. В данной статье излагается необходимость занятий физической культурой детям инвалидам, поскольку они имеют повышенный риск развития заболеваний и осложнений.

Физическая культура имеет значительное влияние на психику детей с ограниченными возможностями. Она способствует улучшению эмоционального состояния и настроения и снижению уровня стресса, снижает уровень тревоги и улучшает самооценку.

Физическая культура также способствует развитию социальных навыков, предоставляет возможность общения и совместной деятельности с другими детьми. Кроме того, занятия спортом могут помочь детям развить такие качества, как лидерство, командный дух и уважение к другим. Значительна роль физической культуры в развитии когнитивных способностей детей.

ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE FORMATION OF PSYCHOPHYSICAL HEALTH OF CHILDREN WITH DISABILITIES

Terekhina Alisa Romanovna

Student, Volgograd State Social and Pedagogical University; Russia, Volgograd

Golovinova Irina Yurievna,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Physical Culture, Volgograd State Socio-Pedagogical University; Russia, Volgograd

Keywords: sport, physical activity, adaptive physical education, physical development, disabilities, children with disabilities, limited health opportunities, physical exercise, psychophysical health, children's health.

Abstract. Physical culture is an important part of the formation of the psychophysical health of children with disabilities. This article outlines the need for physical education for children with disabilities, since they have an increased risk of developing diseases and complications.

Physical education has a significant impact on the psyche of children with disabilities. It helps to improve emotional state and mood and reduce stress levels, reduce anxiety and improve self-esteem.

Physical education also contributes to the development of social skills, provides the opportunity to communicate and work together with other children. In addition, playing sports can help children develop qualities such as leadership, team spirit, and respect for others. The role of physical culture in the development of children's cognitive abilities is significant.

Инвалидность среди детей является серьезной проблемой, которая может быть вызвана врожденными проблемами здоровья, травмами, заболеваниями или генетическими нарушениями. Независимо от причины, инвалидность ограничивает детей в их физических, психологических и социальных возможностях [1].

Нами были рассмотрены основные проблемы, связанные с инвалидностью среди детей. Первая проблема — ограниченные возможности. Дети, страдающие от инвалидности, часто ограничены в своих возможностях. Они могут испытывать трудности в выполнении обычных повседневных задач, таких, как переход через дорогу, восхождение по лестницам или даже в использовании общественного транспорта. Это может приводить к чувству беспомощности и отчаяния у ребенка, что может негативно сказываться на их психологическом здоровье. Еще одной проблемой является социальная изоляция. Дети с инвалидностью испытывают трудности в общении с другими детьми, поскольку их интересы и возможности могут отличаться от других детей. Это может приводить к чувству одиночества, что в свою очередь может привести к негативным последствиям для психологического здоровья. Добавочной проблемой является дискриминация. Дети с инвалидностью могут испытывать трудности в получении образования, трудоустройстве и других областях жизни. Это может привести к чувству несправедливости и несправедливости у

детей, что часто негативно сказывается на их самооценке и психологическом здоровье. Важно понимать, что дети с ограниченными возможностями могут быть такими же активными и успешными, как и другие дети, если оказать им поддержку и предоставить возможности. Физическая культура имеет значительное влияние на психику детей с ограниченными возможностями.

Физическая активность способствует улучшению настроения и снижению уровня стресса. Это особенно важно для детей с ограниченными возможностями, которые могут столкнуться с дополнительными физическими или эмоциональными трудностями. Исследования показывают, что у детей, занимающихся физическими упражнениями, снижается уровень тревоги и улучшается самооценка.

Физическая культура также способствует развитию социальных навыков. Дети с ограниченными возможностями зачастую испытывают трудности в установлении социальных связей с другими детьми, но занятия спортом предоставляют им возможность общения и совместной деятельности с другими детьми. Кроме того, занятия спортом могут помочь детям развить такие качества, как лидерство, командный дух и уважение к другим. Наконец, физическая культура помогает развивать свои когнитивные способности. Исследования показывают, что занятия физической культурой помогают развивать память, концентрацию внимания и когнитивные функции у детей.

Одним из основных преимуществ занятий физической культурой для детей с ограниченными возможностями является возможность улучшения их физического здоровья и физических возможностей. Существует система тренировок и упражнений, специально разработанная для детей с ограниченными возможностями здоровья — это адаптивная физическая культура. Она позволяет им развивать свои физические и психологические возможности, улучшать свое здоровье и качество жизни. Адаптивная физическая культура основана на нескольких принципах, один из них — индивидуализация занятий [3]. Каждый ребенок инвалид имеет свои особенности здоровья, поэтому тренировки должны быть разработаны под его индивидуальные потребности. Еще одна из таких — учет особенностей инвалидности. Различные виды ограничений здоровья требуют своего подхода к тренировкам. Дети с ограниченной подвижностью могут выполнять упражнения с помощью инвалидных кресел, а дети с нарушениями зрения — с использованием специальных устройств. Следующим фактором является системный подход. Адаптивная физическая культура включает в себя комплекс упражнений, ориентированный на развитие физических и психологических возможностей ребенка. Следующим принципом является постепенность. В тренировках должен обязательно

применяться принцип постепенности (от простого к сложному), исходя из уровня физической подготовленности каждого ребенка инвалида.

Адаптивная физическая культура имеет множество преимуществ для детей инвалидов, включая реабилитацию и улучшение физического здоровья. Регулярные занятия адаптивной физической культурой способствуют улучшению кровообращения, укреплению мышц, улучшению координации движений и повышению выносливости. Одно из преимуществ — это повышение самооценки. Дети инвалиды часто сталкиваются с негативным отношением со стороны окружающих. Занятия физической культурой могут помочь им повысить свою самооценку и уверенность. Социализация является еще одним преимуществом. Адаптивная физическая культура является хорошей возможностью для детей инвалидов познакомиться с другими людьми, которые имеют схожие проблемы со здоровьем. Это помогает им чувствовать себя более комфортно в обществе и улучшает их социальные навыки. Также преимуществом будет улучшение психологического здоровья. Регулярные занятия физической культурой способствуют улучшению настроения и снижению уровня стресса и тревожности.

В целом, физическая культура может стать ценным инструментом для поддержки здоровья и благополучия детей с ограниченными возможностями. Разработка индивидуальных программ и подходов, а также доступ к квалифицированным специалистам, поможет максимально раскрыть потенциал каждого ребенка и обеспечить ему лучшие условия для развития.

Список литературы

1. Астафьева, Н. Г. Оценка качества жизни лиц с физическими недостатками, занимающихся, адаптивным спортом / Н. Г. Астафьева, Ю. А. Кобзев, В. В. Храмов // Социология медицины. — 2003. — №3. — С. 10-12.
2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие / Т. П. Бегидова. — Москва: Физическая культура и спорт, 2011. — 192 с.
3. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии : учебное пособие / Н. Л. Литош. — Москва: СпортАкадемПресс, 2002. — 140 с.
4. Маллаев, Д. М. Психология и педагогика игры слепого и слабовидящего ребенка / Д. М. Малаев. — Москва: СМУР «Академия», 2008. — 328 с.
5. Речицкая, Е. Г. Создание адаптивной среды в процессе физкультурно-оздоровительной работы: обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (нарушением слуховой функции) / Е. Г. Речицкая, Е. Н. Мешковский // Deutsche Internationale Zeitschrift für zeitgenössische Wissenschaft. — 2021. — №13. — С. 25–27. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sozdanie-adaptivnoy-sredy-v-protsesse-fizkulturno-ozdorovitelnoy-raboty-obuchayuschiesya-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya> (дата обращения: 26.12.2022).

6. Современные подходы и технологии специальной педагогики. Сборник научных статей/ Под редакцией Е. Г. Речицкой и В. В. Линькова. — Москва: МПГУ. 2020. — 272 с.

7. Юнусов, С. А. Физическое воспитание школьников в инклюзивном образовании / С. А. Юнусов // SCIENTIFIC PROGRESS. Scientific Journal. — 2021. — С. 2181–1601.

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ СОВРЕМЕННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Трофимова Анастасия Николаевна,

студентка, Волгоградский государственный социально-педагогический университет; 400005, г. Волгоград, пр. им В. И. Ленина, д. 27; nastena.volskaya 2001@mail.ru

Научный руководитель:

Хомутова Елена Васильевна,

SPIN-код: 9170-6234, старший преподаватель, Волгоградский государственный социально-педагогический университет; 400005, г. Волгоград, пр. им В. И. Ленина, д. 27

Ключевые слова: здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии, сохранение здоровья, здоровый образ жизни, укрепление здоровья, школьники, здоровье школьников, формирование здорового образа жизни, профилактические мероприятия, образовательное пространство.

Аннотация. В данной статье, рассматриваются основные проблемы по формированию здорового образа жизни. Описаны главные направления на сохранение и укрепление здоровья школьников, с помощью здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии в образовательном пространстве является основной частью, которая решает основные задачи по укреплению здоровья и гармоничного развития каждого человека.

В статье сформулированы цели и задачи здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, а также основные роли, играющие в жизни человека.

Не мало важным в статье являются основные подходы преподавания в образовательном учреждении, склонные на профилактику здорового образа жизни, с помощью разных технологий.

THE MAIN ASPECTS OF MODERN HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL SPACE

Trofimova Anastasia Nikolaevna,

Student, Volgograd State Social and Pedagogical University; Russia, Volgograd

Scientific adviser:

Khomutova Elena Vasilievna,

Senior Lecturer, Volgograd State Socio-Pedagogical University; Russia, Volgograd

Keywords: health conservation, health saving technologies, health preservation, healthy lifestyle, health promotion, schoolchildren, schoolchildren's health, formation of a healthy lifestyle, preventive measures, educational space.

Abstract. In this article, the main problems of forming a healthy lifestyle are considered. The main directions for preserving and strengthening the health of schoolchildren with the help of health-saving technologies are described.

Health-saving technologies in the educational space is the main part that solves the main tasks of strengthening the health and harmonious development of each person.

The article formulates the goals and objectives of health-saving technologies in the educational process, as well as the main roles that play in human life.

Not a little important in the article are the main approaches of teaching in an educational institution, inclined to the prevention of a healthy lifestyle, using different technologies.

Здоровье и здоровый образ жизни учащихся, является значительно острой и актуальной проблемой в современном обществе.

Здоровье — это то состояние, в которое входит физическое, душевное и социальное благополучие.

Здоровый образ жизни — это такой образ жизни, где целью является сохранение здоровья и снижение риска разных заболеваний [1].

В современном обществе, по статистике выявлено значительное снижение числа абсолютно здоровых детей, где стремительно идет рост разных нарушений. Такое ухудшение здоровья у детей, может быть связано с различными факторами, как: недостаток двигательной активности, не правильное питание, отсутствие элементарных понятий о здоровье и вредных привычках. В связи с этим, в школьном учреждении основным направлением деятельности, является сохранение здоровья школьников.

Для того, чтобы укрепить и сохранить здоровье школьников, ввели здоровьесберегающие технологии в образовательном учреждении. Здоровьесберегающие технологии — это комплекс мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья детей, формируют знания о здоровье и правильному подходу к здоровому образу жизни в образовательном учреждении [2, с. 21].

Комплекс мероприятий делится на основные программы и подходы, которые обеспечивают безопасность для педагогов и детей:

1. Педагогические;

2. Психологические;
3. Медицинские.

Здоровьесберегающие технологии зависят от благополучного влияния некоторых факторов, которые выделяют в учебном процессе жизни ребенка:

1. Благоприятные условия обучения — ссылается на доброжелательную атмосферу со стороны педагога, а также отсутствие стрессовых ситуаций, комфортная обстановка;
2. Определённые требования и нагрузки образовательного процесса, соответствующих занятиям и возрасту ребенка;
3. Создание рациональной организации учебного процесса, которая будет соответствовать возрастным, культурным, индивидуальным, психологическим особенностям ребенка;
4. Анализ достаточной двигательной активности детей.

Здоровьесберегающие технологии используют все педагоги в образовательном учреждении, так как оно является развитием психологического, социального и физического здоровья ученика, способствующее обезопасить учебный процесс. Такие технологии помогают детям в большей части адаптировать в окружающей среде, усваивая учебный процесс, а также в полной мере раскрывать свои индивидуальные и творческие способности. Укрепить и защитить свое здоровье, усвоить знания о здоровом образе жизни и вредных привычках, а также узнать много нового о правильном питании [4, с. 45].

По статистике из информационного источника, можно определить, что 20-40% детей, страдают от образовательной среды, негативных влияний, что и говорит о ухудшении здоровья детей, поэтому выделяют некоторые факторы школьного риска:

1. Присутствие стресса на занятиях — отсутствие нормального оценивания деятельности учащихся;
2. Отсутствие или недостаточность физической нагрузки;
3. Отсутствие знаний о гигиене;
4. Отсутствие определённой нагрузки по возрасту;
5. Отсутствие мероприятий с родителями и детьми о укреплении и защите своего здоровья;
6. Отсутствие правильного индивидуального подхода и др.;

Здоровьесберегающие технологии выделяют некоторые направления, которые помогут сформировать благоприятные и комфортные условия в образовательном процессе:

1. Сохранение и стимулирование здоровья — к такому направлению относятся мероприятия как: игры, гимнастика (дыхательная, для глаз, для пальцев), отдых, динамические паузы, игры с природным материалом и др.;

2. Обучение здоровому образу жизни — к такому направлению относятся мероприятия как: физическая культура (занятия, мероприятия, соревнования), гимнастика (дыхательная, для глаз, рук), отдых, закаливание (водой, воздухом), игры, прогулка на свежем воздухе.

3. Коррекция — к такому направлению относятся такие мероприятия, связанные с терапией: музыкотерапия, сказкотерапия, библиотерапия, гимнастика [4, с. 320].

Известный профессор Н. К. Смирнов, выделяет следующие направления здоровьесберегающих технологий:

1. Организационно-педагогические — это комплекс мероприятий, направленные на сохранение и улучшение состояния детей на занятии, где присутствуют требования к каждому ученику, распределяя нагрузку по возрасту.

2. Психолого-педагогические — это комплекс мероприятий, направленные на взаимодействие педагога и группы, снятие стрессовых ситуаций, создание благоприятной и комфортной обстановки.

3. Учебно-воспитательные — это комплекс мероприятий, направленные на формирование знаний о здоровом образе жизни, о своем здоровье, через различные мероприятия как: «правильное питание», «вредные привычки», а также через физическую культуру: эстафеты, конкурсы, соревнования.

Таким образом, перечисленные направления помогут учащимся раскрыть свой талант, как в индивидуальных, так и в творческих способностях, участвовать в различных мероприятиях по укреплению своего здоровья.

Применение здоровьесберегающих технологий, зависит от педагогов и учреждения, а также от поставленных задач. Для того чтобы поставить определённые задачи и разработать программу, каждый педагогический состав, должен провести диагностику для выявления проблем, с помощью опросов или мониторингов, направленные на здоровый образ жизни [6, с. 62].

Выделяют основные задачи, которые помогут решить здоровьесберегающие технологии:

1. Создание наилучших условий для образования;
2. Обеспечение эффективности образовательного процесса;
3. Предоставление школьникам питания на время их пребывания в учебном заведении;
4. Формирование культуры здоровья в школе;
5. Обеспечение педагогического состава информацией о культуре здоровья, переподготовка кадров, повышение квалификации;
6. Обеспечение здоровой учебной среды для детей и педагогов;

7. Мониторинг состояния здоровья учащихся; создание тематических занятий для педагогов, детей, родителей и т. д.

Исходя из вышеперечисленного, профессор Н. К. Смирнов, предлагает свои принципы. Для того чтобы разработать собственную программу, нужно:

1. Внимательно выбирать проверенные методы, которые принесут пользу не только вам, но и учащимся («Не навреди»);

2. Оценивание своих предложений, с точки зрения влияния на физиологическое состояние участников образовательного процесса (Главный приоритет);

3. Выбрать последовательность здоровьесберегающих технологий из урока в урок (Непрерывность и преемственность);

4. Учитывать нагрузку в соответствии с возрастом учащихся;

5. Обращать внимание на результаты обучающихся и обучения в целом;

6. Дать знания учащимся об ответственности о своем здоровье.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что здоровьесберегающие технологии нужны в каждом учреждении, так как такие технологии позволяют решить проблемы и задачи охраны здоровья каждого школьника, как в психологических, так и в физиологических аспектах.

Благодаря современным технологиям, можно выделить то, что все — так можно обеспечить благоприятные и комфортные условия каждому ученику, но при этом нужно учитывать индивидуальные особенности и минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью.

Изучая основные аспекты здоровьесберегающих технологий в учебном процессе, можно выделить то, что такие технологии позволяют ученикам адаптироваться в образовательном, а также в социальном пространстве, где успешно раскрываются творческие способности.

Список литературы

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие / Р. И. Айзман. — Москва: Юрайт, 2018.

2. Ахутина, Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход / Т. В. Ахутина // Школа здоровья. — 2000. — Т. 7. — №2. — С. 21-28.

3. Гордеева, В. В. Педагогические советы: оптимизация учебновоспитательного процесса. Здоровьесберегающие технологии: Выпуск 5 / Г. И. Викулова, В. В. Гордеева // — Волгоград: Учитель. — 2008. — 255 с.

4. Наumenко, Ю. В. Современная практика здоровьесберегающего образования / Ю. В. Наumenко // Валеология. — 2006. — №3. — С. 44-51.

5. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. — Москва: АРКТИ, 2006. — 320 с.

6. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов. — Москва: АПК и ПРО, 2002. — 62 с.

7. Тюмасева, З. И. Парадигмы здоровьесберегающего образования: проблемы и пути решения / З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова, Д. В. Натарева // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. — 2022. — №2. — С. 182–197. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/paradigmy-zdoroviesberegayuschego-obrazovaniya-problemy-i-puti-resheniya> (дата обращения: 16.03.2023).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ И СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФГБОУ ВО «ГЖЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Трубин Дмитрий Николаевич,

студент, Гжельский государственный университет; 140155, п. Электроизолятор, д. 67; dimon_trubin9@mail.ru

Научный руководитель:

Медведкова Наталия Ивановна,

SPIN-код: 1739-7591, доктор педагогических наук, профессор, кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Гжельский государственный университет; 140155, п. Электроизолятор, д. 67; medvedkovani@yandex.ru

Ключевые слова: высшие учебные заведения, студенты, здоровье студентов, здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии, сохранение здоровья, здоровый образ жизни, физическая культура, образовательные технологии, образовательный процесс, информационно-коммуникативные технологии, личностно ориентированное воспитание, физкультурно-спортивные комплексы, ГТО.

Аннотация. В настоящее время в образовательном процессе активно формируется возможность применения современных технологий, в основе — достижения научно — технического прогресса. Актуальность современных технологий на уроках физической культуры определяется особой ролью здорового образа жизни на современном этапе развития человечества в целом и каждого отдельного обучающегося, в частности. В статье раскрыты методики и технологии проведения занятий для повышения заинтересованности обучающихся: здоровьесберегающие, личностно-ориентированные, информационно-коммуникативные. Отмечается повышенное внимание к проблемам физического воспитания студентов. В разрезе данного актуального факта физическая культура представляет собой важное средство укрепления здоровья, а также незаменимый фактор физического, нравственного, интеллектуального и духовного развития личности.

THE USE OF HEALTH-SAVING AND MODERN EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT THE GZHEL STATE UNIVERSITY

Trubin Dmitry Nikolaevich,

Student, Gzhel State University; Russia, p. Elektroizolyator

Scientific adviser:

Medvedkova Natalia Ivanovna,

Doctor of Pedagogy, Professor, Department of Physical Culture and Life Safety, Gzhel State University; Russia, p. Elektroizolyator

Keywords: higher education institutions, students, student health, health preservation, health-saving technologies, health preservation, healthy lifestyle, physical education, educational technologies, educational process, information and communication technologies, personality-oriented education, physical education and sports complexes, GTO.

Abstract. Currently, the possibility of using modern technologies is actively being formed in the educational process, based on the achievements of scientific and technological progress. The relevance of modern technologies in physical education lessons is determined by the special role of a healthy lifestyle at the present stage of human development in general and each individual student in particular. The article reveals the methods and technologies of conducting classes to increase the interest of students: health-saving, personality-oriented, information and communication. Currently, there is a rather increased attention to the problems of physical education of students. In the context of this actual fact, physical culture is an important means of promoting health, as well as an indispensable factor of physical, moral, intellectual and spiritual development of the individual.

Тема инноваций в профессиональной деятельности педагогов по физической культуре очень актуальна на сегодняшний момент. К сожалению, увеличивается число студентов, освобожденных от занятий физической культурой. Поэтому для преподавателей становится все более актуальным введение новых методик и технологий проведения занятий для повышения заинтересованности обучающихся [2].

Главное место в деятельности отделения физической культуры и кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Гжельский государственный университет» отводится здоровьесберегающим технологиям, главная цель которых — обеспечить студенту возможность сохранения здоровья за период обучения, а также сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по ведению

здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни [6].

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются самыми значимыми из всех технологий по степени влияния на здоровье студентов, поскольку основаны на возрастных особенностях студентов, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, принципах постепенности возрастания и снижения нагрузки и последовательности разучивания упражнений, использовании наглядности [4]. Возрождение комплекса ГТО на базе ФГБОУ ВО «Гжельский государственный университет» несомненно оказывает положительное влияние на физическую и функциональную подготовленность студентов, а также создаёт дополнительную мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, и в конечном счёте способствует укреплению здоровья, повышению производительности труда и активному долголетию [7, 8]. Нормативная база Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса ГТО в данном случае оказывает положительное влияние на формирование у студентов осознанной потребности в систематических (регулярных) занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни. За последние два года успешной реализации проекта ГТО на базе Гжельского государственного университета более 80 студентов, обучающихся по уровню СПО, были награждены знаками отличия ГТО.

Игровые технологии используются практически на каждом уроке по физической культуре в ГГУ. Игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии. В конце каждого урока проводится учебная игра на основе баскетбола, волейбола, легкой атлетики.

Работа спортивного клуба ГГУ позволяет выявить интерес студента к конкретному типу проведения занятий. Здоровьесберегающие технологии на уроках предусматривают: строгие дозированные нагрузки; применение специальных упражнений для профилактики и коррекции осанки; использование методики чередования интенсивности и релаксации в обучении. Преподавателям ГГУ просто необходимо вовлекать студентов в активную физическую деятельность с целью формирования ценностного отношения к своему физическому развитию, осознание личной ответственности за сохранение своего здоровья, приобретения ими опыта здоровьесберегающей деятельности.

Технология уровневой дифференциации физкультурного образования — это целенаправленное физическое формирование личности посредством развития его индивидуальных способностей: дифференцированное обучение двигательным действиям, развития физических качеств,

формирования знаний, методических умений. При обучении двигательным действиям обучающийся может освоить действие в предпочтительном для себя составе операций, что является основой для формирования его двигательного стиля деятельности.

Дифференцированное развитие физических качеств осуществляется с использованием разных средств и методов, величина нагрузки всегда планируется разная. В более слабых группах студенты раньше заканчивают выполнение заданий, у них остается больше времени на отдых и восстановление. Решающую роль в оптимальном создании условий для учета требований государственного стандарта играет применение лично ориентированного подхода. Реализация такого подхода должна осуществляться за счет наиболее полного учета индивидуальных особенностей личности.

С первых уроков на базе колледжа ФГБОУ ВО «Гжельский государственный университет» используются практические задания, способствующие формированию у студентов умений самостоятельно решать отдельные задачи урока: например, самостоятельно подобрать комплекс физических упражнений и выполнить его с группой; оценка подготовленных студентом фрагментов занятий, а также использование средств и методов физической культуры для поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Помимо прочего в ГГУ на занятиях по волейболу, баскетболу, бадминтону и другим видам спорта активно используется «технология расчлененного обучения при освоении сложных технико — тактических действий в условиях, близких к игровым. Зачастую это позволяет подготовить студентов к освоению и закреплению навыков учебной игры и способствует развитию силы, быстроты, выносливости, а также и навыкам выполнения двигательных действий», то есть максимально правильной и технически точной технике игры.

Использование преподавателями информационных технологий на уроках физической культуры повышает эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности, стимулирует личную заинтересованность, повышает интерес к собственному здоровью и здоровью окружающих людей. Именно поэтому обучение двигательному действию эффективно начинать с личной, наглядной формы демонстрации показа техники игры. Эта цель реализуется через использование электронных мультимедиа — презентаций. У обучающихся создается база для теоретических знаний, она способствует развитию логического, образного мышления.

Как ни странно, но использование и применение современных образовательных технологий дает возможность продуктивно использо-

вать как учебное (аудиторное), так и внеурочное (внеучебное) время и добиваться положительных результатов обучаемости студентов.

При использовании всех вышеописанных современных образовательных технологий преподавателям колледжа удастся:

- повысить заинтересованность студентов и увлеченность предметом;
- научить студентов быть более уверенными в себе;
- научить студентов использовать полученные знания в повседневной жизни и для будущей специальности;
- реализовать свой спортивный потенциал;
- привлечь обучающихся к пониманию важности актуальных вопросов, касающихся физической культуры в жизни человека.

В настоящее время ведущими направлениями в работе по физическому воспитанию, в том числе и студентов, обучающихся по уровню СПО, являются:

- создание условий, содействующих формированию навыков здорового образа жизни, сохранению и укреплению физического и психологического здоровья учащихся средствами физической культуры и спорта;
- формирование физической культуры личности с учетом их индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации;
- совершенствование врачебно-педагогического контроля за организацией физического воспитания. Педагогический анализ по реализации современных требований, обеспечивающих развитие физической культуры.

Научная работа по перечисленным направлениям социально значима, поскольку физически здоровый человек защищен, активен, уверен в себе. Он конкурентоспособен и в плане физическом и, как следствие, в плане интеллектуального развития.

Список литературы

1. Акишин, Б. А. Формирование мотивационно — ценностного отношения к физической культуре у студентов / Б. А. Акишин // Теория и практика физической культуры. — 2012. — №12. — С. 77-79.
2. Бабичева, И. В. Физкультурно-оздоровительные технологии на занятиях по физическому воспитанию / И. В. Бабичева // Молодой ученый. — 2014. — №18. — С. 65-67.
3. Васенков, Н. В. Всероссийский спортивный комплекс «ГТО»: готовность студентов к выполнению норм и требований / Н. В. Васенков,

Э. Ш. Минибаев //Наука и спорт: современные тенденции. — 2016. — №2. — Т. 11. — С. 65-69.

4. Васенков Н. В., Фазлеева Е. В. Проблемы мотивации физкультурной активности студентов в вузе / Н. В. Васенков, Е. В. Фазлеева //Теория и практика физической культуры. — 2014. — № 6. — С. 83-85.

5. Демченко, С. В. Перспективные направления применения информационно-коммуникационных технологий на уроках физической культуры / С. В. Демченко, А. Н. Корольков // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и реабилитации: мат-лы II международной научно-практической конф. — Москва, 2016. — С. 24-31.

6. Запара, В. Н. Современные образовательные технологии на уроках физической культуры и во внеурочное время [электронный ресурс] / В. Н. Запара // Историческая и социально-образовательная мысль. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-obrazovatelnye-tehnologii-na-urokah-fizicheskoy-kultury-i-vo-vneurochnoe-vremya> (дата обращения 11.03.2023).

7. Медведкова, Н. И. Результаты опроса учащихся колледжа искусств о выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / Н. И. Медведкова, Д. В. Басенков, Е. И. Ваганова, В. В. Овчинникова // Образование. Наука. Культура: сборник материалов международного научного форума. Гжель. — 2016. — С. 977-980.

8. Медведкова Н. И., Макарова Т. В., Мохова А. А. Готовность девушек Гжельского государственного университета к выполнению нормативов комплекса ГТО / Н. И. Медведкова, Т. В. Макарова, А. А. Мохова // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сборник материалов XVI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Сургут, 2017. — С. 321–324.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Тырыкина Анна Андреевна,

студентка, Факультет менеджмента и предпринимательства, Ростовский государственный экономический университет (РИНХ); 344002, г. Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, д. 69; tyrykina.ania@yandex.ru

Попова Мария Витальевна,

SPIN-код: 7486-2554, старший преподаватель, Ростовский государственный экономический университет (РИНХ); 344002, г. Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, д. 69

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, Ростовская область, организация отдыха, здоровый образ жизни, здоровье населения.

Аннотация. В статье рассматривается наличие спортивно-оздоровительного туризма в Ростовской области как одного из способов формирования здорового образа жизни в стране, анализируются статистические данные, отражающие наличие необходимой инфраструктуры для занятия данной деятельностью.

Ростовская область обладает необходимым потенциалом в сфере спортивно-оздоровительного туризма. Наличие благоприятного климата, развитой спортивной инфраструктуры, рекреационных ресурсов способствует привлекательности донского региона для данного вида туризма.

Не смотря на трудности, связанные с прошедшей пандемией и сложной политической ситуацией в мире, в России активно развивается внутренний туризм, в том числе спортивно-оздоровительной направленности.

SPORTS AND HEALTH TOURISM AS ONE OF THE WAYS FOR FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN THE ROSTOV REGION

Tyrykina Anna Andreevna,

Student, Faculty of Management and Entrepreneurship, Rostov State University of Economics; Russia, Rostov-on-Don

Popova Maria Vitalievna,

Senior Lecturer, Rostov State University of Economics; Russia, Rostov-on-Don

Keywords: sports and health tourism, Rostov region, recreation, healthy lifestyle, public health.

Abstract. The article discusses the presence of sports and health tourism in the Rostov region as one of the ways to form a healthy lifestyle in the country, analyzes statistical data that reflects the availability of the necessary infrastructure for engaging in this activity.

The Rostov region has the necessary potential in the field of sports and health tourism. The presence of a favorable climate, developed sports infrastructure, and recreational resources contribute to the attractiveness of the Don region for this type of tourism.

Despite the difficulties associated with the past pandemic and the difficult political situation in the world, domestic tourism is actively developing in Russia, including sports and recreational tourism.

На современном этапе развития общества, в период появления огромного числа новых изобретений и технологий, все большее число людей ведет малоактивный образ жизни. Большую часть времени люди проводят в сидячем положении, занимаясь работой, в свободное же время предпочитают смотреть фильмы и сериалы, а не заниматься активным отдыхом. В связи с этим формирование здорового образа жизни среди населения является одним из приоритетных направлений развития. А в качестве согласованного способа соотношения трудовой деятельности и отдыха выступает спортивно-оздоровительный туризм.

Спортивно-оздоровительный туризм состоит из двух видов туризма: оздоровительного туризма, который направлен на лечение (оздоровление) и отдых, и спортивного туризма, который является активным любительским видом спорта, основывающимся на походах по маршрутам разных уровней сложности [4, с.187].

Таким образом, спортивно-оздоровительный туризм — это самодостаточный вид отдыха, с ориентацией на «спортивное самосовершенствование в процессе преодоления естественных препятствий» [1, с. 458]. Данный туризм является достаточно доступным видом двигательной активности, которая играет важную роль при поддержании нормального состояния организма человека в процессе его жизнедеятельности.

Ростовская область обладает необходимым потенциалом в сфере спортивно-оздоровительного туризма. Наличие благоприятного климата, развитой спортивной инфраструктуры, рекреационных ресурсов способствует привлекательности донского региона для данного вида туризма.

На территории Ростовской области находится большое количество водных ресурсов: озер, рек, водохранилищ, что делает данный регион предпочтительным для водного туризма, который в свою очередь является одним из видов спортивного-оздоровительного туризма. Так офи-

циальный портал Правительства Ростовской области указывает, что большое количество здравниц расположено в климатической курортной зоне «Таганрогский залив». Особой же популярностью среди туристов пользуется Азовское море с песчаными пляжами и чистым воздухом, благоприятствующим полноценному отдыху. На пляжах Павло-Очаковской косы более активные и энергичные гости региона могут заняться такими экстремальными видами спорта, как вейкбординг или кайт- и виндсерфинг.

Согласно официальной статистике Ростовстат на конец 2021 года донской регион насчитывает четыре санатория, две из которых являются детскими, семь санаториев-профилакториев, один дом-отдыха и 64 баз отдыха, кемпингов и других организаций отдыха (таблица 1).

Таблица 1

Санаторно-курортные организации, организации отдыха
(на конец года)

	2019	2020	2021
Число санаториев (включая пансионаты с лечением)	5	5	4
в них коек	905	699	1534
Размещено лиц за год, тыс. чел.	4,6	2,9	9,8
Из числа санаториев, число детских санаториев	2	2	2
в них коек	275	275	225
Размещено лиц за год, тыс. чел.	1,3	1,1	1,1
Число санаториев-профилакториев	8	7	7
в них коек	568	480	492
Размещено лиц за год, тыс. чел.	16,2	6,1	4,3
Число домов отдыха	3	2	1
в них мест	338	262	8
Размещено лиц за год, тыс. чел.	7,0	4,0	-
Число баз отдыха, кемпингов и других организаций отдыха	98	65	64
в них мест	6593	5851	6180
Размещено лиц за год, тыс. чел.	64,3	52,6	106,2

Несмотря на сокращение числа санаторно-курортных организаций в 2021 году из-за пандемии коронавируса, по отдельным показателям наблюдается существенный рост, так количество лиц, размещенных в санатории увеличилось на 6,9 тыс. чел., по сравнению с предыдущим годом. А количество лиц, размещенных на базах отдыха, в кемпингах и

других организаций отдыха возросло в 2021 году до 106,2 тыс. чел., что на 53,6 тыс. чел больше чем в 2020 году.

Спортивно-оздоровительный туризм непосредственно связан с наличием необходимой для этой деятельности инфраструктуры. Так в Ростовской области в 2021 году имеется 56 стадионов с трибунами на 1,5 тыс. мест и более, 1911 спортивных залов, 165 плавательных бассейнов и 6183 плоскостных спортивных сооружений (таблица 2).

Таблица 2

Число спортивных сооружений (единиц)

	2019	2020	2021
Стадионы с трибунами на 1,5 тыс. мест и более	56	56	56
Спортивные залы	1870	1896	1911
Плавательные бассейны	164	164	165
Плоскостные спортивные сооружения (площадки и поля)	6031	6117	6183

В приведенной таблице 2 за три последовательных года наблюдается положительная динамика большинства показателей. Так в 2021 году число спортивных залов увеличилось на 15 единиц, плавательных бассейнов на 1 единицу, площадок и полей на 66 единиц в сравнении с предыдущим годом. Только число стадионов с трибунами на 1,5 тыс. мест и более на протяжении трех лет остается неизменным.

У гостей и жителей Ростовской области существует увлекательная возможность — занятия конной прогулкой на свежем воздухе, которая подразумевает поездку верхом на лошади. В Ростовской области действует достаточное количество конных клубов, предоставляющих данную услугу. А на одном из старейших ипподромов страны — Ростовском туристы в качестве зрителей могут увидеть прохождение различных соревнований по конному спорту. Таким образом, конный туризм — это еще один вид доступного отдыха в регионе, который входит в спортивно-оздоровительный туризм.

Пандемия коронавируса оказала огромное негативное влияние на всю туристическую деятельность Ростовской области. Вследствие чего число туристических фирм на конец 2021 года сократилось на 3 единицы по сравнению с 2020 годом и на 27 единиц — с 2019 годом. Хотя число реализованных населению турпакетов увеличилось до 54,5 тыс., в то время как в 2020 году оно составляло 39,9 тыс., то есть повысилось на 14,6 тыс. Из них 32,2 тыс. составляют турпакеты по территории России, а остальные 22,2 тыс. по зарубежным странам. В свою очередь стоимость

реализованных населению турпакетов в 2021 году возросла до 4558,9 тыс., что на 1764,6 тыс. больше, чем в предыдущем году (таблица 3).

Таблица 3

Основные показатели деятельности туристских фирм по данным Росстата

	2019	2020	2021
Число туристских фирм(на конец года) — всего	315	291	288
из них занимались:			
туроператорской деятельностью	9	7	8
туроператорской и турагентской деятельностью	47	31	32
турагентской деятельностью	259	253	248
Число реализованных населению турпакетов — всего, тыс.	100,4	39,9	54,5
из них гражданам России:			
по территории России	37,9	28,4	32,2
по зарубежным странам	62,4	11,5	22,2
Стоимость реализованных населению турпакетов — всего, млн руб.	7007,6	2794,3	4558,9
из них гражданам России:			
по территории России	1398,5	1219,6	1453,6
по зарубежным странам	5607,9	1574,7	3105,3

Таким образом, несмотря на трудные короновирусные годы и нынешнюю политическую ситуации в мире в стране активно развивается внутренний туризм, направленный как раз на восстановление сил, снижение уровня стресса и укрепление здоровья. В связи с этим спортивно-оздоровительный туризм является эффективным способ достижения этих целей.

Подводя итог, стоит отметить необходимость дальнейшего развития спортивно-оздоровительного туризма в Ростовской области, способствующего не только увеличению числа туристов, но и экономическому росту региона.

Список литературы

1. Гордеев, Ю. А. Проблемы и перспективы развития спортивно-оздоровительного туризма в России на примере Смоленской области / Ю. А. Гордеев, А. В. Сальников // Молодой ученый. — 2021. — № 25 (367). —

С. 457–460. — URL: <https://moluch.ru/archive/367/82504/> (дата обращения: 14.04.2023).

2. Горшков, И. Д. Спортивно-оздоровительный туризм: текст лекций / И. Д. Горшков ; Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова. — Ярославль: ЯрГУ, 2014. — 60 с.

3. Ефимов С. А. Лечебный, оздоровительный и лечебно-оздоровительный туризм: уточнение терминов / С. А. Ефимов, А. С. Ефимова // Труды Крымской академии наук.- Симферополь, 2015. — С. 83-88.

4. Киреева, Ю. А. Виды туризма: учебное пособие: [Электронный ресурс] / Ю. А. Киреева. — Москва: Директ-Медиа, 2022. — 324 с. —URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=686780> . (дата обращения: 14.04.2023).

5. Полонкеева, Ф. Я. Лечебно-оздоровительный туризм / Ф. Я. Полонкеева, Д. Р. Дзаурова // Colloquium-journal. — 2022. — №16 (139). — С. 44-45. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lechebno-ozdorovitelnyy-turizm-1> (дата обращения: 14.04.2023).

6. Пономарева, И. Ю. Развитие спортивно — оздоровительного туризма как средства социальной адаптации людей с ограниченными физическими возможностями / И. Ю. Пономарева // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. — 2012. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitiye-sportivno-ozdorovitelnogo-turizma-kak-sredstva-sotsialnoy-adaptatsii-lyudey-s-ograni-chennymi-fizicheskimi-vozmozhnostyami> (дата обращения: 14.04.2023).

7. Толстогузова, К. А. Роль событийного туризма в развитии страны / К. А. Тологузова // Human Progress. — 2017 — Том 3. — №11. — URL: http://progress-human.com/images/2017/tom3_11/Tolstoguzova.pdf (дата обращения: 14.04.2023).

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ДОРОГЕ

Тюкинеева Елизавета Алексеевна,

студентка, Институт естествознания, физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; iskafrost@icloud.com

Научный руководитель:

Югова Елена Анатольевна,

SPIN-код: 2635-0080, доктор педагогических наук, заведующий кафедрой, кафедра анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности; Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26

Ключевые слова: культура безопасного поведения, безопасное поведение, безопасность жизнедеятельности, школьники, дорожно-транспортный травматизм, дорожно-транспортные происшествия, правила дорожного движения, профилактика ДТП, безопасность на дорогах, профилактические мероприятия.

Аннотация. Охрана здоровья детей и воспитание культуры безопасного и ответственного поведения в отношении жизни и благополучия детей сегодня рассматривается как одна из основных задач системы образования. Образовательные школы и детские сады являются основным звеном в профилактике детского дорожно-транспортного травматизма и формировании у детей знаний, навыков и компетенций, необходимых для культуры безопасности дорожного движения.

Формирование культуры безопасного поведения на дороге среди детей во многом зависит от целенаправленного, систематического и комплексного подхода. Только при комплексном взаимодействии органов образования, Госавтоинспекции и органов государственной власти можно успешно решить эту задачу, приобрести правильные навыки и привычки безопасного поведения, сформировать поведенческую культуру участников дорожного движения. Культура безопасного поведения на дороге должна стать неотъемлемой частью общей культуры человека.

FORMATION OF A CULTURE OF SAFE BEHAVIOR ON THE ROAD

Tyukineeva Elizaveta Alekseevna,

Student, Institute of Natural Science, Physical Culture and Tourism, Ural State Pedagogical University; Russia, Ekaterinburg

Scientific adviser:

Yugova Elena Anatolievna,

Doctor of Pedagogy, Head of Department, Department of Anatomy, Physiology and Life Safety; Ural State Pedagogical University; Russia, Ekaterinburg

Keywords: culture of safe behavior, safe behavior, life safety, schoolchildren, road traffic injuries, road traffic accidents, traffic rules, accident prevention, road safety, preventive measures.

Abstract. Protecting children's health and cultivating a culture of safe and responsible behavior in relation to the life and well-being of children is today considered one of the main tasks of the education system. Educational schools and kindergartens are the main link in the prevention of child road traffic injuries and the formation in children of the knowledge, skills and competencies necessary for a road safety culture.

The formation of a culture of safe behavior on the road among children largely depends on a targeted, systematic and integrated approach. Only with the complex interaction of educational authorities, the State traffic inspectorate and state authorities can this task be successfully solved, acquire the right skills and habits of safe behavior, and form a behavioral culture of road users. The culture of safe behavior on the road should become an integral part of the overall human culture.

Безопасность ребенка — это состояние, при котором жизненно важные интересы ребенка защищены от внутренних и внешних угроз для устойчивого развития его личности в обществе и государстве. Безопасность — одна из основных потребностей человека, без реализации которой невозможно полноценное развитие и самореализация. Одним из необходимых условий формирования сознательного и ответственного отношения к вопросу личной безопасности и безопасности окружающих является воспитание у школьников общепризнанных норм нравственного поведения. Формирование таких норм и правил поведения школьников является основой воспитания культуры безопасности и одной из главных задач школы. Важность и своевременность обучения несовершеннолетних правилам дорожного движения не вызывает сомнений.

Обеспечение безопасности на дорогах — проблема государственного масштаба, поскольку затрагивает моральные, социальные и экономические аспекты. Ежегодно тратятся огромные средства на медицинскую и психологическую поддержку, использование и применение дорогостоящих препаратов и медицинского оборудования, чтобы дети, пострадавшие в ДТП, смогли вернуться к нормальной жизни.

Особенно важна ответственность взрослых за привитие детям навыков безопасного поведения на дорогах. Образовательные учреждения, в первую очередь детские сады и школы, являются теми механизмами, через которые запускается процесс формирования школьников как субъектов дорожного движения.

Научные исследования показали, что формирование культуры безопасного поведения школьников на дорогах должно строиться на следующих аспектах:

1) Необходимо создать целостную образовательную систему обучения детей правилам дорожного движения. Эта система характеризуется направленностью на развитие личности ученика, грамотностью отобранного содержания, субъектным характером учебной деятельности и интерактивными отношениями ученика с другими участниками учебного и дорожного процессов (учителями, сверстниками и т. д.), что способствует формированию ученика как субъекта дорожного движения.

2) Соблюдение педагогических условий:

- изучение правил дорожного движения должно быть интегрировано в содержание школьных предметов (географии, физики, истории, биологии, физической культуры и др.), направленных на обеспечение личной безопасности в дорожном движении;

- для мотивированного обучения необходимо опираться на субъективный (личный) опыт учащихся;

- необходима активная педагогическая поддержка учащихся, способствующая их самоопределению и самореализации, которая охватывает как общую жизнедеятельность, так и дорожное движение [4].

Следует отметить, что в отличие от обычных школьных предметов, которые базируются на соответствующих фундаментальных науках, правила дорожного движения являются нормативными документами, поэтому методически обработать и адаптировать их в рамках школьного (дошкольного) образования гораздо сложнее.

Кроме того, если знания других школьных (дошкольных) предметов, их практическая необходимость и значимость в жизни имеют личное значение для учеников, то правила дорожного движения носят практический характер и напрямую связаны с жизнью и здоровьем каждого ребенка.

Основная задача образовательных организаций — обеспечить обучение детей безопасному поведению на дороге как целостную и непрерывную систему образования. Для того чтобы успешно разработать и внедрить такую систему, учителям необходимо приобрести соответствующие знания, методы и навыки для воспитания и обучения детей безопасности дорожного движения. Кроме того, важна учебно-методическая база — специальные программы, литература, учебные пособия и методи-

ки, иллюстрации и другие материалы — и учебно-техническая база — технические средства обучения, специально оборудованные классы, полигоны и другие средства, без которых невозможно качественно и эффективно организовать образовательный процесс.

В дошкольном возрасте важен не объем полученных знаний, а их связь с навыками и привычками, например, сознательное отношение к своему и чужому поведению: «хорошо — плохо», «правильно — неправильно», «опасно — безопасно» и т. д. Когда у детей сформированы полезные навыки и привычки, их легче обучать правилам дорожного движения в следующих классах. Основными методами обучения являются игра, убеждение, внушение и личный пример (родителей, опекунов, учителей и других людей, окружающих ребенка).

К концу дошкольного возраста дети должны уметь определять свое местонахождение в ближайшем окружении (дом, сад, соседние улицы и дороги), наблюдать и правильно оценивать дорожные условия и знать, как безопасно действовать в них.

В образовательном процессе педагогам необходимо использовать все известные педагогические технологии и инновационные методы обучения для достижения главной цели — охраны жизни и здоровья детей и молодежи и формирования культуры безопасного поведения. Здесь необходимо решить, как минимум две задачи:

- изложение учебного материала по правилам дорожного движения с учетом возрастных особенностей;
- формирование у детей психологической установки на соблюдение правил дорожного движения, то есть на использование полученных на уроке знаний в повседневной жизни.

Прежде всего, следует учитывать, что не все первоклассники посещают дошкольные образовательные учреждения, поэтому знания, умения и навыки, связанные с безопасностью дорожного движения, они будут приобретать в школе впервые [3].

В общеобразовательной школе продолжается формирование и развитие познавательных процессов у детей младшего возраста. Однако в этом возрасте их внимание неустойчиво, они легко отвлекаются на все интересное и необычное (преобладает непроизвольное внимание).

Для того чтобы правильно обучать школьников правилам дорожного движения, необходимо:

- 1) учитывать основные принципы школьного обучения, такие как научность, доступность, систематичность, твердость и добросовестность
- 2) учитывать общие возрастные, психические и физиологические особенности учащихся на каждом этапе их обучения

3) опираться на приобретенные знания и изменяющиеся условия окружающей среды (семья, общество и др.); и

4) способствовать развитию личностных качеств (например, дисциплинированности, внимания, наблюдательности), которые помогают учащимся адаптироваться к дорожной среде и выработать психологическую устойчивость к опасным ситуациям на дороге.

Развитие воспитательной системы обучения несовершеннолетних правилам дорожного движения целесообразно осуществлять по следующим направлениям:

1) развивающее — формирование практических компетенций и навыков безопасного поведения, представления о том, что на дороге таятся потенциальные опасности и что дети должны быть бдительными и собранными;

2) воспитательное — становление школьников как субъектов дорожного движения, создание стимулов для ответственного и осознанного поведения на дороге, формирование общих регуляторов социального поведения, чтобы дети ценили свою жизнь и жизнь других, с оптимизмом смотрели в будущее и стремились к самоутверждению в социально значимых сферах;

3) методология — методическое обеспечение работы тех, кто занимается профилактикой дорожно-транспортных происшествий с участием детей.

4) контроль и оценка — оценка эффективности обучения правилам дорожного движения [1].

1. Работу по планированию следует начинать с анализа текущей динамики несчастных случаев в регионе (городе, районе) и факторного анализа причин и обстоятельств несчастных случаев с детьми и подростками в соответствующих образовательных учреждениях. При анализе следует учитывать место происшествия (возле школы, возле дома, во дворе и т. д.), место:

- место происшествия (возле школы, возле дома, в саду и др.);
- характер происшествия (например, наезд на ребенка-пешехода на регулируемом (нерегулируемом) пешеходном переходе, переход дороги в неположенном месте, неожиданный выход из транспортного средства). С учетом проведенного анализа обязательно следует акцентировать внимание на формировании безопасного поведения в аналогичных дорожных ситуациях. Одним из показателей эффективности работы педагогов является отсутствие дорожно-транспортных происшествий среди детей, посещающих те или иные учебные заведения.

2. Правила дорожного движения должны быть сформулированы в позитивном ключе, то есть как руководство к поведению (они должны объяснять, как делать, а не как не делать).

3. Для закрепления знаний следует приводить примеры из практики. Примеры должны соответствовать теме урока, а возраст исполнителя примера должен быть таким же, как и возраст ученика, получающего урок.

4. Изученное содержание должно повторяться многократно в различных формах («повторение — мать учения»). Для формирования устойчивых навыков безопасного поведения (особенно у детей до 10 лет) напоминайте им о правилах дорожного движения перед переходом проезжей части.

5. Исключите при проведении уроков фразу «Я делал то же самое, когда был в твоём возрасте». Это подрывает авторитет учителя (сотрудника ГИБДД), а дети могут посчитать такое поведение приемлемым.

6. При работе с подростками используйте интерактивные методы обучения. Акцент следует делать на взаимоотношениях между детьми и их партнерами, т. е. на их позиции по отношению к партнерам, а также акцентировать внимание на причинно-следственных связях в поведении участников дорожного движения и его последствиях на дороге.

7. Гибко реагировать на высказывания учеников и быть готовым к обсуждению соответствующих вопросов или вопросов, представляющих актуальный интерес (например, при изучении правил вождения скутера рассмотреть возникающие вопросы об ответственности в случае нарушения).

8. Чтобы помочь учащимся глубже усвоить содержание отдельных положений правил дорожного движения, полезно систематически использовать наглядные пособия, позволяющие сформировать у учащихся важные для них представления о различных дорожных ситуациях.

9. Всем учащимся необходимо выполнять задания, требующие применения изученных понятий и выполнения сформированных умений. Для этого необходимо регулярно проверять и оценивать самостоятельную работу учащихся, анализировать причины ошибок и организовывать индивидуальную работу по устранению пробелов в знаниях учащихся.

10. В конце каждого урока следует проводить совместный анализ по схеме:

- какие эмоции и ощущения были вызваны (интерес, удовольствие, сопереживание, страх, тревога, удивление);
- какой материал запомнился (содержание правил, названия символов);
- где применить полученные знания.

11. Не следует показывать фотографии людей, пострадавших в ДТП (так как они могут вызвать негативные эмоции, вытеснить бессознательные части психики и способствовать развитию тревоги и страха).

12. Для достижения эффективности необходимо вовлекать родителей и других членов семьи в решение проблем, связанных с поведением детей на дороге [4].

Таким образом, профилактика ДТП среди детей во многом зависит от целенаправленного, систематического и комплексного подхода к решению задачи по формированию культуры безопасного поведения. Только при комплексном взаимодействии органов образования, Госавтоинспекции и органов государственной власти можно успешно решить эту задачу, приобрести правильные навыки и привычки безопасного поведения, сформировать поведенческую культуру участников дорожного движения. Культура безопасного поведения на дороге должна стать неотъемлемой частью общей культуры человека.

Список литературы

1. Асянова С. Р. Формирование культуры безопасного поведения школьников на дорогах в условиях современного города: автореферат диссертации кандидата педагогических наук. Уфа, 2012.

2. Зими́на И. С. Формирование готовности учащихся к безопасному поведению в опасных ситуациях / И. С. Зими́на, О. А. Деминцева, М. Н. Гаврилова и др. // Вестник Оренбургского государственного университета. — 2017. — № 11 (211) — С.8-12.

3. Козловская, Е. А. Формирование у детей и подростков навыков безопасного поведения на улицах и дорогах (для педагогов общеобразовательных учреждений) / Е. А. Козловская, С. А. Козловский. — М., 2006. — 48 с

4. Лизинский, В. М. Приемы и формы в учебной деятельности / В. М. Лизинский. — Москва : Центр "Пед. поиск", (Тип. ООО Август-Принт), 2002. — 160 с.

5. Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма: методическое пособие / Е. А. Козловская; под общей редакцией В. Н. Кирьянова. — Москва: Издательский Дом Третий Рим, 2007.—56 с.

6. Осокина, В. Н. Культура безопасного поведения обучающихся на дорогах как социально-педагогическая проблема / В. Н. Осокина // Социально-гуманитарные знания. — 2021. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kultura-bezopasnogo-povedeniya-obuchayushchih-sya-na-dorogah-kak-sotsialno-pedagogicheskaya-problema> (дата обращения: 09.02.2023).

7. Пожарская, Л. А. Сформированность мотивационно-поведенческой культуры в условиях дорожно-транспортной среды у школьников / Л. А. Пожарская // Проблемы современного педагогического образования. — 2019. — С. 101–105. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sformirovannost-motivatsionno-povedencheskoy-kultury-v-usloviyah-dorozhno-transportnoy-sredy-u-shkolnikov> (дата обращения: 09.02.2023).

ОХРАНА РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Уджуху Ирина Анзауровна,

SPIN-код: 8761-3978, старший преподаватель, кафедра физвоспитания, Майкопский государственный технологический университет; 385000, г. Майкоп, Первомайская ул., д. 191

Корнев Святослав Игоревич,

студент, Майкопский государственный технологический университет; 385000, г. Майкоп, Первомайская ул., д. 191; svat_kornev_1999@mail.ru

Ключевые слова: здоровье молодежи, репродуктивное здоровье, репродуктивный потенциал, репродуктивное поведение, образовательные учреждения, здоровый образ жизни, здоровьесбережение.

Аннотация. Охрана репродуктивного здоровья молодежи должна начинаться с самого раннего возраста. Прежде всего забота о репродуктивном здоровье детей и подростков лежит на их родителях.

Не менее важно обращать внимание молодежи на влияние вредных привычек на репродуктивное здоровье. Необходимо в доступной форме и без нотаций объяснять детям все риски, связанные с употреблением алкоголя или курением для репродуктивного здоровья человека.

Современная школа обязана готовить детей к жизни, а значит, должна обеспечить выпускнику высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений и навыков в области культуры здоровья, и воспитать потребность ведения здорового образа жизни. В связи с этим возникает проблема разработки и проведения мероприятий по здоровьесбережению и профилактике заболеваний во внеурочное время.

REPRODUCTIVE HEALTH CARE FOR ADOLESCENTS

Udzhukhu Irina Anzaurovna,

Senior Lecturer, Department of Physical Education, Maikop State Technological University; Russia, Maykop

Kornev Svyatoslav Igorevich,

Student, Maikop State Technological University; Russia, Maykop

Keywords: youth health, reproductive health, reproductive potential, reproductive behavior, educational institutions, healthy lifestyle, health conservation.

Abstract. Reproductive health care for young people should start at an early age. First of all, the concern for the reproductive health of children and adolescents lies with their parents.

It is equally important to draw the attention of young people to the impact of bad habits on reproductive health. It is necessary to explain to children in an accessible form and without notations all the risks associated with drinking or smoking for human reproductive health.

The modern school is obliged to prepare children for life, which means that it must provide the graduate with a high level of real health, equipping him with the necessary baggage of knowledge, skills and abilities in the field of health culture, and educate the need for a healthy lifestyle. In this regard, there is a problem of developing and implementing measures for health protection and disease prevention outside school hours.

Здоровье человека — это жизненная ценность. По определению Всемирной организации здравоохранения, репродуктивное здоровье — важнейшая составляющая общего здоровья человека, каждой семьи и общества в целом. Оно подразумевает состояние полного физического, психического и социального благополучия, характеризующее способность людей к зачатию и рождению детей, возможность сексуальных отношений без угрозы заболеваний, передающихся половым путем, гарантию безопасности беременности, родов, выживание и здоровье ребенка, благополучие матери, возможность планирования следующих беременностей, в том числе предупреждение нежелательной.

Исследования последних лет показывают, что в детском и подростковом возрасте возникает до 64 % заболеваний, представляющих непосредственную или опосредованную угрозу репродуктивной функции организма. Все чаще и чаще вновь образованная семья сталкивается с ситуацией, когда естественное желание воспроизвести потомство оканчивается неудачей. Частота бесплодных браков в России в настоящее время достигает 15 % (для вновь образованных пар). В сложившихся социально-экономических условиях репродуктивное здоровье является фактором национальной безопасности, критерием эффективности социальной и экономической межведомственной политики государства.

Следовательно, охрана репродуктивного здоровья подростков чрезвычайно важна. От их репродуктивного потенциала зависят здоровье нации в целом, улучшение демографической ситуации. Под репродуктивным потенциалом принято понимать возможность человека при вступлении в детородный возраст воспроизвести здоровое потомство.

Патологическое течение этого периода в дальнейшем может оказывать неблагоприятное влияние на репродуктивную функцию женщины, во многом зависящую от состояния ее здоровья в детском и подростко-

вом возрасте. Для выявления факторов риска по нарушению репродуктивного здоровья участковые педиатры направляют на профилактические осмотры детей в возрасте 3, 7, 12, 14, 15, 16, 17-ти лет, в соответствии с приказом Минздрава России № 1346н от 21 декабря 2012 г. «О порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них».

Охрана репродуктивного здоровья молодежи должна начинаться еще с сохранения и укрепления здоровья обучающихся и даже более младших детей. Прежде всего забота о репродуктивном здоровье детей и подростков лежит на их родителях. С самого раннего детства необходимо воспитывать и прививать у девочек правильные основы гигиены и ухода за собой. Не нужно ждать определенного возраста, например, 14 лет, чтобы показать свою дочь гинекологу, сына хирургу или урологу, а также положиться на школьный медосмотр. Начинать заботу о здоровье половой системы детей нужно с самого рождения.

Не менее важно обращать внимание молодежи на влияние курения и спиртного на репродуктивное здоровье. Нужно в доступной форме и без нажима объяснить своему сыну или дочери, как опасен табак и алкоголь, как пагубно эти вредные привычки влияют на половое здоровье и на рождение здоровых детей.

Сохранение и укрепление здоровья молодежи является неотъемлемым направлением. Современная школа обязана готовить детей к жизни, а значит, должна обеспечить выпускнику высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений и навыков в области культуры здоровья, и воспитать потребность ведения здорового образа жизни. В связи с этим возникает проблема разработки и проведения мероприятий по здоровьесбережению и профилактике заболеваний во внеурочное время.

Одним из направлений здоровьесберегающей работы является обучение детей здоровому образу жизни и культуре здоровья в целом на личном примере родителей и педагогов, а также социально значимых людей для детей и подростков в районе проживания. Следовательно, одной из важнейших целей формирования у учащихся потребности здорового образа жизни является обучение детей умению учиться, общаться, выбирать профессию с учетом здоровья и личностных качеств, т. е. превращение ученика в субъект собственного оздоровления.

Исходя из вышесказанного, педагог общеобразовательного учреждения уже должен умело формулировать цели, задачи, средства, формы формирования у учащихся культуры здоровья, предусматривающих самостоятельную сознательную мотивацию и регуляцию своих действий, деятельности, поведения в интересах своего здоровья (в том числе

и репродуктивного), а также здоровья окружающих людей и социоприродного окружения. Следовательно, совместная деятельность педагогического коллектива с родителями должна быть направлена на развитие у учащихся универсальных учебных действий, направленных на самостоятельное приобретение в течение жизни знаний о здоровом образе жизни, их обновления и применения в нестандартных жизненных ситуациях, в том числе и в формировании репродуктивного здоровья подрастающего поколения.

Здоровьесбережение репродуктивного здоровья в образовательном учреждении должно строиться на основе широкого социального межведомственного сотрудничества, в первую очередь с работниками здравоохранения. В данном направлении школа, семьи учащихся, учреждения здравоохранения, правоохранительные органы, традиционные религиозные организации должны выступать как потенциальные партнеры в формировании репродуктивного здоровья детей. При этом важно, чтобы здоровьесберегающая работа не понималась узко — как проблема медицинская, — а рассматривалась, прежде всего, как задача воспитательная — формирования личности на основе лучших традиций отечественной духовности, трудовой этики, культуры как основы успешной социализации и здоровья личности.

В школе обязана сложиться система просветительской работы с учениками, включающая в себя проведение уроков здоровья, тематических бесед, часов интересного общения, практических занятий, конкурсов рисунков, круглых столов, тематика которых должна быть разнообразна и освещать все направления сохранения репродуктивного здоровья (примером таких тем могут служить: «Как девочкам и мальчикам вырасти здоровыми родителями», «Как следует питаться», «Поведение в школе и быту», «Вредные привычки и как их избежать», «Почему мы болеем?», «Проблемы отцов и детей: услышь меня», «Шепотом и вслух» (для старшеклассников о предупреждении венерических заболеваний) и т. д.). Главным принципом просветительской работы является лозунг «Не навреди!», все мероприятия должны соответствовать возрастным особенностям детей. Кроме того, целесообразно составление памяток для родителей и подростков «Сохранение репродуктивного здоровья у подростков», в которых доводится информация до родителей и подростков о необходимости заботы о репродуктивном здоровье детей (девочек и мальчиков) с первых месяцев жизни и до совершеннолетия. Она содержит сведения о гигиене и ее особенностях для каждого возраста, посещении врачей при выявлении изменений на слизистых оболочках половых органов, инфекциях, менструальных циклах, поллюциях, ранней половой жизни подростка и ее опасностях, беременности, абортах и т. д., а в

первую очередь то, что все общения с ребенком и особенно подростком должны строиться на доверительных отношениях.

Список литературы

1. Банюшевич, И. Репродуктивное здоровье девочек-подростков 15–17 лет Омского региона / И. Банюшевич // Врач. — 2010. — № 8. — С. 79.
2. Дзятковская, Е. Н. Информационное пространство и здоровье школьников / Е. Н. Дзятковская, Л. И. Колесникова, В. В. Долгих. — Новосибирск : Наука, 2002. — 186 с.
3. Козачук, Л. В. Здоровьесбережение репродуктивного здоровья в образовательном учреждении / Л. В. Козачук // Здоровьесберегающие технологии во внеучебной деятельности участников образовательного процесса: сборник научных статей / под редакцией Д. В. Воробьева, Т. С. Коробовцевой. Саратов : Саратовский источник, 2015. — С. 64 — 66.
4. Тен, Е. Е. Репродуктивное здоровье / Е. Е. Тен // Основы социальной медицины: учебное пособие. — Москва, 2013. — С. 50–59.
5. Состояние здоровья молодого поколения России и проект реформы по его улучшению / А. В. Шабров и др. // Здравоохранение. — 2010. — № 9. — С. 39–50.
6. Сметанин, Б. Н. К характеристике репродуктивного здоровья подростков / Б. Н. Сметанин, В. И. Швачкина // Здравоохранение Российской Федерации. — 2019. — № 11. — С. 31–32.
7. Тарусин, Д. И. Репродуктивное здоровье детей и подростков / Д. И. Тарусин // Практика педиатра. — 2007. — № 5. — URL: <https://medi.ru/info/12506/>. (дата обращения: 03.04.2023).

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Финогенова Татьяна Александровна,

студентка, институт русского языка и словесности, Волгоградский государственный социально-педагогический университет; 400005, Волгоград, просп. имени В. И. Ленина, д. 27; tan4ik-82@mail.ru

Научные руководители:

Андреевко Татьяна Александровна,

SPIN-код: 7877-9190, кандидат педагогических наук, доцент, кафедра физической культуры, Волгоградский государственный социально-педагогический университет; 400005, г. Волгоград, просп. имени В. И. Ленина, д. 27; tan4ik-82@mail.ru

Ткачева Елена Георгиевна,

SPIN-код: 9261-9074, кандидат педагогических наук, доцент, кафедра физической культуры, Волгоградский государственный социально-педагогический университет; 400005, г. Волгоград, просп. имени В. И. Ленина, д. 27; eg-tka4eva@yandex.ru

Ключевые слова: высшие учебные заведения, студенты, физическая культура, занятия физической культурой, психологические состояния, здоровье студентов, социологические опросы.

Аннотация. Статья посвящена опросу, целью которого являлось изучение влияния физической культуры на психологическое состояние студентов Волгоградского государственного социально-педагогического университета. Была проанализирована позиция студентов третьекурсников к занятиям физической культуры. Выявлено что более половины респондентов посещают занятия физической культурой и считают, что такие занятия необходимы. При этом около трети участников опроса испытывают после таких занятий повышение активности и улучшение настроения.

Итоги проведенного социологического опроса и анализ ответов позволяют оценить первопричины влияния физической культуры на самочувствие студентов, разрабатывать и проводить профилактические мероприятия в вузе.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF STUDENTS

Finogenova Tatyana Aleksandrovna,

Student, Institute of Russian Language and Literature, Volgograd State Socio-Pedagogical University, Russia, Volgograd

Academic supervisor:

Andreenko Tatyana Alexandrovna,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Volgograd State Socio-Pedagogical University, Russia, Volgograd

Tkacheva Elena Georgievna,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Volgograd State Socio-Pedagogical University, Russia, Volgograd

Keywords: higher educational institutions, students, physical education, physical education classes, psychological states, student health, sociological surveys.

Abstract. The article is devoted to a survey, the purpose of which was to study the influence of physical culture on the psychological state of students of the Volgograd State Social and Pedagogical University. The position of third-year students to physical culture lessons was analyzed. It is revealed that more than half of the respondents attend physical education classes and I believe that such classes are necessary. At the same time, about a third of the survey participants experience an increase in activity and an improvement in mood after such classes.

The results of the conducted sociological survey and the analysis of answers allow us to evaluate the root causes of the influence of physical culture on the well-being of students, to develop and carry out preventive measures at the university.

Актуальность. Современной наукой установлено, что физическая активность так или иначе влияет на центральную нервную систему, и это влияние осуществляется непрерывно и многообразно [1, с. 69]. Учеба студента в основном представляет собой умственную работу, которая достаточно быстро приводит к утомлению, напряжению и стрессу. Чтобы предотвратить нежелательное состояние напряжения психологического и физического здоровья, нужно последовательно менять один тип работы другим, но перед этим стоит убедиться в правильном понимании влияния физической культуры на самочувствие (психологическое состояние) студентов, что, соответственно, и будет представлено в данной статье [4, 5, с. 55].

Объект исследования — студенты ФГБОУ «ВГСПУ».

Предмет исследования — изучение влияния физкультуры на психологическое состояние студентов.

Цель исследования — определить, какой эффект на студентов дают занятия физической культуры.

Результаты исследования.

Нами был проведен социологический опрос среди 70 учащихся ВГСПУ для выяснения мнения студентов о влиянии занятий физической культурой на их психологическое состояние.

Социологический опрос учащихся состоял из следующих вопросов:

1) Каково Ваше отношение к занятиям физической культурой в университете?

2) Считаете ли Вы необходимой дисциплину «Физическая культура» в ВГСПУ?

3) Как Вы себя чувствуете после физкультуры? Какие эмоции испытываете? Ощущаете ли повышение тонуса?

Анализ полученных результатов показал:

1 вопрос: 76% третьекурсников любят посещать занятия физической культурой, 24% — сомневаются в своём положительном отношении к данной дисциплине ВУЗа.

2 вопрос: 76% опрошенных верят в необходимость физкультуры в университете, 24% респондентов — считают пустой тратой времени и сил.

Умственная работоспособность и психологическое состояние во многом зависят от общей физической работоспособности организма и душевного благополучия. Для студентов физическая активность и спорт — важное условие нормального развития тела и ума, поэтому занятиям физической культурой в ВУЗе должно уделяться большое внимание.

3 вопрос: 37% студентов испытывают изменение направленности сознания и эмоциональное возбуждение — им хочется идти дальше на пары или функционировать и коммуницировать вне университета; 40% студентов ощущают повышение тонуса и улучшение настроения; 10% отмечают снижение уровня тревожности и ощущение спокойствия после занятий физической культурой; 13% третьекурсников чувствуют лишь усталость, агрессию, раздраженность и нежелание активничать. Иными словами, 87% участвовавших в опросе получают позитивный эффект от занятий физической культурой, и лишь 13% — негативный.

Активизация кровообращения и более глубокое дыхание содействуют лучшему снабжению мозга кровью и кислородом, и тем самым повышает способность человека сосредоточиться. Движения постепенно снимают нервное напряжение, в результате чего студенты могут испытывать радость: ничего не болит, нет недомоганий, все органы функциони-

руют нормально. Это чувство радости создает хорошее настроение и избавляет от депрессии.

Также, известно, что многие функции ЦНС зависят от активности мышц, так как специфические нервные клетки повышают общий тонус коры головного мозга, из-за чего возрастает его общая функциональная способность. Вот почему многие люди лучше думают при ходьбе, ораторы склонны ярко жестикулировать, а актеры предпочитают учить роль во время прогулок.

Таким образом, физическая активность положительно влияет на психическое состояние студентов. К сожалению, в рамках учебной программы объем занятий физической культурой достаточно ограничен. Требуются дополнительные занятия для значительного воздействия на тело обучающихся. Во время занятий спортом человек учится регулировать собственное поведение на основе зрительных, тактильных, опорно-двигательных и вестибулярных ощущений и восприятий, у него развиваются двигательная память, мышление, воля и способность к саморегуляции психического состояния.

Список литературы

1. Алдарова, С. А. Влияние занятий физической культурой и спортом на психологическое состояние студентов высших учебных заведений / С. А. Алдарова, Н. В. Абдулова, Н. А. Щербинина // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. — 2022. — №1-1 (64). — С. 93–96. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-na-psihologicheskoe-sostoyanie-studentov-vysshih-uchebnyh-zavedeniy> (дата обращения 17.01.2023).
2. Арпентьева, М. Р. Психология здоровья: базовые установки обучения / М. Р. Арпентьева // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. — 2018. — № 2 (9). — С. 84–101. — URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4103> (дата обращения 17.01.2023).
3. Ильина, Н. Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека / Н. Л. Ильина // Ученые записки университета Лесгафта. — 2010. — №12. — С. 69–74.
4. Колесник, А. В. Влияние физической подготовки и спорта на психоэмоциональное состояние студентов / А. В. Колесник // Студенческий вестник. — 2021. — №38-1(183). — С. 55–58.
5. Культелеева, Ж. А. Влияние занятий физической культурой на качественные изменения психоэмоционального состояния студентов / Ж. А. Культелеева, М. Ю. Козлов // Теория и практика современной науки. — 2021. — №11 (77). — С. 66–70.
6. Романова, Е. В. Мотивация молодёжи к занятиям физической культурой (на примере студентов Алтайского края) / Е. В. Романова, Л. В. Готовчикова // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. — 2017. — № 1 (4). — С. 49–59. — URL: <http://journal.asu.ru/zosh/artide/view/1739> (дата обращения 17.01.2023).

7. Сапожникова, О. В. Влияние занятий физической культурой на психологическое состояние студента вуза / О. В. Сапожникова, А. В. Шешенина, Д. С. Шевнина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Выпуск 4. — №1. — С. 115–117. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-na-psihologicheskoe-sostoyanie-studenta-vuza> (дата обращения 17.01.2023).

ТЕХНОЛОГИЯ СМЕШАННОГО ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ ПРЕДМЕТА ОБЖ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ТЕМЫ «ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ»

Хеладзе Мариами Кахаберовна,

студентка, Институт естествознания, физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д.26; e-mail: kheladze_marika@mail.ru

Научный руководитель:

Микшевич Николай Владиславович,

SPIN-код: 3419-2533, кандидат химических наук, доцент, кафедра анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности, Институт естествознания, физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26

Ключевые слова: смешанное обучение, образовательные технологии, ОБЖ, основы безопасности жизнедеятельности, основы военной службы, патриотизм.

Аннотация. Изучение основ военной службы в рамках ОБЖ направлено на воспитание ответственности за личную безопасность, безопасность общества и государства, ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни, чувства уважения к героическому наследию России, её государственной символике, патриотизма и стремления выполнить долг по защите Родины; подготовку юношей к защите отечества, а также формирование умений и навыков, необходимых при действиях в экстремальных условиях и чрезвычайных ситуациях в процессе прохождения

Исходя из важности данной темы необходимо заинтересовать обучающихся в ее изучении для чего может быть использована технология смешанного обучения.

TECHNOLOGY OF BLENDED LEARNING WITHIN THE SUBJECT OF OBZH WHEN STUDYING THE THEME “FUNDAMENTALS OF MILITARY SERVICE”

Kheladze Mariami Kakhaberovna,

Student, Institute of Natural Science, Physical Culture and Tourism, Ural State Pedagogical University; Russia, Ekaterinburg

Scientific adviser:

Mikshevich Nikolay Vladislavovich,

Candidate of Chemical Sciences, Associate Professor, Department of Anatomy, Physiology and Life Safety, Institute of Natural Science, Physical Culture and Tourism, Ural State Pedagogical University; Russia, Ekaterinburg

Keywords: blended learning, educational technologies, life safety, basics of life safety, basics of military service, patriotism.

Abstract. The study of the basics of military service within the framework of the OBZH is aimed at fostering responsibility for personal security, the security of society and the state, a value attitude to health and human life, a sense of respect for the heroic heritage of Russia, its state symbols, patriotism and the desire to fulfill the duty to protect the Motherland; preparation of young men for the defense of the fatherland, as well as the formation of the skills necessary for actions in extreme conditions and emergency situations in the process of passing

Based on the importance of this topic, it is necessary to interest students in its study, for which blended learning technology can be used.

Смешанное обучение представляет собой технологию образовательного процесса, основанную на объединении технологий традиционной классно урочной системы и электронного обучения, базирующуюся на новых дидактических возможностях, предоставляемых ИКТ и другими современными средствами обучения [2, 4, 6], что в итоге позволяет повысить эффективность обучения. Последнее чрезвычайно важно применительно к предмету ОБЖ, в котором крупным самостоятельным разделом является раздел «Основы военной службы» [5], имеющий непосредственное отношение к событиям настоящего времени, что послужило выбором темы настоящей работы. Цель работы заключается в иллюстрации применения различных способов смешанного обучения на предмете ОБЖ в 10 классе, по теме «Основы военной службы».

Изучение основ военной службы в 10-х классах направлено на достижение следующих целей: -воспитание ответственности за личную безопасность, безопасность общества и государства, ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни, чувства уважения к героическому наследию России, её государственной символике, патриотизма и стремления выполнить долг по защите Родины; -подготовка юношей к защите отечества; -формирование умений и навыков, необходимых при действиях в экстремальных условиях и чрезвычайных ситуациях в процессе прохождения военной службы; -формирование умений: оценки ситуаций, опасных для жизни и здоровья; использования средств индивидуальной и коллективной защиты; оказания первой медицинской по-

мощи при неотложных ситуациях;- воспитание молодого поколения на боевых традициях Вооруженных сил, символах воинской чести [4].

Для этого необходимо:

- разработать способы подачи материала в дистанционном формате;
- заинтересовать обучающихся в дополнительном изучении данной темы;
- познакомить их с основами военной службы, с историей создания и развития вооруженных сил России;
- воспитывать любовь к Родине, гордость за славное героическое прошлое нашей страны, готовность активно строить её будущее;
- развивать у учеников умения использовать современные методы поиска и обработки информации, исследовательские навыки.

Исходя из важности темы «Основы военной службы» необходимо заинтересовать обучающихся в ее изучении так, чтобы они сами хотели познавать историческую значимость войн, побед, людей, принимавших участие в защите нашей Родины и т. д. Именно для этого используют некоторые способы смешанного обучения. Так при изучении темы «Воинские звания РФ» обучающиеся вместе с учителем проходят эту тему в рамках очного урока, а затем уже в дистанционном формате можно провести игру, в которой нужно сопоставить воинскую должность к определенному человеку, изображенному на картинке так, чтобы были видны погоны. Это можно организовать в виде викторины, в которой показаны баллы за каждый вопрос. Обучающийся принимает участие в этой викторине и получает определенное количество баллов, которые потом по желанию учителя можно перевести в пятибалльную систему оценивания. И уже затем выставить оценки за пройденную ими тему.

Еще один способ создать интерес у школьников к данной теме- это предложить им компьютерную игру-симуляцию с определенным сюжетом, в которой, играя, обучающимся будет легче запомнить, как звания, так и оружие с различной военной техникой и их предназначение. В этой игре можно разработать различные уровни с различными миссиями, связанными с теоретическим материалом темы, правильно ответив на вопрос и пройдя миссию, учащийся может переходить к следующему уровню. В ходе всей игры должны применяться термины, связанные с воинской службой. Такая игра будет очень интересна подросткам и при правильном её составлении, может эффективно отобразиться в памяти обучающихся.

Также можно предложить обучающимся посетить виртуальные музеи. Виртуальный вариант очень удобен, поскольку не все школы могут организовать поездку в тот или иной музей для дополнительного обучения. Также не все учащиеся, которых очень интересует история, могут

самостоятельно посетить музеи и в этом случае виртуальное посещение будет не менее познавательной альтернативой. Так, к примеру, в России на сайте министерства обороны есть виртуальный музей «Военная база Арктики». В этом музее можно посмотреть, как все устроено на этой базе.

Ещё одним интересным способом закрепления знаний служит просмотр художественных фильмов. Преподаватель может сделать подборку интересных и познавательных фильмов, связанных с тематикой урока. Такое задание однозначно будет очень интересно ученикам и после просмотра можно, например, задать им такие задания, как ответы на вопросы, написание эссе и т. д. и, таким образом, отследить уровень понимания темы учениками.

В заключение следует отметить сложность темы «Основы военной службы» и, несмотря на то, что в программе предмета ОБЖ предусмотрено в 10 классе ее изучение в течение года (35 часов) этого все равно недостаточно. Компенсировать это могут другие формы и методы обучения. Например, такой как смешанное обучение, когда ученики получают дополнительные знания вне школы. Положительным моментом в использовании технологии смешанного обучения является то, что обучающиеся сами могут распределить свободное время для выполнения заданий. Также важно то что, например, во время болезни или эпидемии школьник может не ходить в учебное заведение, а заниматься дистанционно. Естественно, что для эффективной реализации этой технологии, преподавателю необходимо проявить, как и в других случаях, творческое начало.

Список литературы

1. Апокина, Л. Ю. Возможности предмета ОБЖ в решении проблемы военно-патриотического воспитания обучающихся / Л. Ю. Апокина // Наука и образование сегодня. — 2019. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-predmeta-obzh-v-reshenii-problemy-voenno-patrioticheskogo-vospitaniya-obuchayuschisya> (дата обращения: 12.05.2022).
2. Афзалова, А. Н. Смешанное обучение в вузе / А. Н. Афзалова // Проблемы современного педагогического образования. — 2021. — С. 32–34. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/smeshannoe-obuchenie-v-vuze> (дата обращения: 12.05.2022).
3. Вайнштейн, Ю. В. Адаптивная модель построения индивидуальных образовательных траекторий при реализации смешанного обучения / Ю. В. Вайнштейн, Р. В. Есин, Г. М. Цибульский // Информатика и образование. ИНФО. — 2017. — № 2. — С. 83 — 86.
4. Голованов, С. В. Рабочая программа по «Основам военной службы» предназначена для обучающихся 10-х классов / С. В. Голованов // Инфоурок. — 2018. — URL: <https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-osnovam-voennoy-sluzhbi-3457070.html> (дата обращения: 15.05.2022).
5. Ковальчук, А. Н. Безопасность жизнедеятельности: электронное учебное пособие / А. Н. Ковальчук ; Красноярский государственный аграрный универси-

тет. — Красноярск, 2020. — 308 с. — URL: <http://www.kgau.ru/new/student/43/content/87.pdf> (дата обращения: 13.05.2022).

6. Любомирская, Н. В. Теория и практика внедрения смешанного обучения в деятельность школы / Н. В. Любомирская, Е. Л. Рудик, Е. В. Чигирева, Т. Е. Хоченкова // Researcher. 2019. — № 3 (27). — С. 165-180. — URL: <https://www.hse.ru/data/2019/06/13/1500493314/Статья%20Теория%20и%20практика%20внедрения%20смешанного%20обучения%20в%20деятельность%20школы.pdf> (дата обращения: 12.05.2022).

7. Тебенькова, Е. А. Методические подходы к проектированию предметного содержания общеобразовательной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» с учетом профессиональной направленности основной образовательной программы среднего профессионального образования / Е. А. Тебенькова // Непрерывное образование: XXI век. — 2021. — Выпуск 4 (36). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodicheskie-podhody-k-proektirovaniyu-predmetnogo-soderzhaniya-obsheobrazovatelnoy-distipliny-osnovy-bezopasnosti> (дата обращения: 12.05.2022).

ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА У УЧАЩИХСЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Хомутова Елена Васильевна,

SPIN-код: 9170-6234, старший преподаватель, Волгоградский государственный социально-педагогический университет; 400005, г. Волгоград, пр. им В. И. Ленина, д. 27

Польгина Анастасия Александровна,

студентка, Волгоградский государственный социально-педагогический университет; 400005, г. Волгоград, пр. им В. И. Ленина, д. 27; nastya.polgina@mail.ru

Ключевые слова: сколиоз, искривление позвоночника, заболевания позвоночника, профилактика сколиоза, профилактические мероприятия, школьники, физическая культура, физические упражнения.

Аннотация. Анализируется понятие сколиоз. Описываются особенности сколиоза, его развития и влияние на общее физическое состояние. Стоит отметить, что для развития сколиоза требуется длительное воздействие различных факторов: недостаточная, неправильная или неравномерная нагрузка на мышцы спины, недостаточность микроэлементов в питании, генетическая предрасположенность, травмы и патологии позвоночника.

В статье описываются профилактические меры, направленные на предотвращение сколиоза и его лечение. Приводятся виды упражнений, направленные на профилактику сколиоза. Описываются основные правила профилактики, которыми должны руководствоваться учителя физической культуры.

PREVENTION OF SCOLIOSIS IN STUDENTS DURING PHYSICAL EDUCATION

Khomutova Elena Vasilyevna,

Senior Lecturer, Volgograd State Socio-Pedagogical University; Russia, Volgograd

Polgina Anastasia Alexandrovna,

Student, Volgograd State Socio-Pedagogical University; Russia, Volgograd

Keywords: scoliosis, curvature of the spine, spinal diseases, prevention of scoliosis, preventive measures, schoolchildren, physical education, physical exercises.

Abstract. The concept of scoliosis is analyzed. The features of scoliosis, its development and influence on the general physical condition are described. It should be noted that the development of scoliosis requires a long-term exposure to various factors: insufficient, incorrect or uneven load on the back muscles, micronutrient deficiencies in the diet, genetic predisposition, injuries and pathologies of the spine.

The article describes preventive measures aimed at preventing scoliosis and its treatment. The types of exercises aimed at the prevention of scoliosis are given. The basic rules of prevention, which should be followed by teachers of physical culture, are described.

В современном мире наблюдается тенденция развития у детей и подростков различных заболеваний. Это связано с тем, что учащиеся много времени проводят в положении сидя, мало двигаются и редко занимаются спортом, что негативно сказывается на общем физическом и эмоциональном состоянии. Стоит отметить, что наиболее актуальной проблемой среди детей и подростков считается развитие сколиоза.

Сколиоз — это заболевание опорно-двигательного аппарата, характеризующееся искривлением позвоночника во фронтальной плоскости с разворотом позвонков вокруг своей оси и ведущее к нарушению функции грудной клетки [2, с. 12]. Сколиоз с каждым годом становится все более распространенным заболеванием особенно среди возрастной группы 6-18 лет.

Основными причинами появления сколиоза принято считать:

- Недостаточное количество физических нагрузок;
- Стабильная нагрузка только одной стороны мышц;
- Недостаток кальция и других микроэлементов для развития и укрепления скелета;
- Генетическая предрасположенность к заболеванию;
- Перенесенные травмы спины;
- Патологии мышц, связок спины и патологии позвонков.

Стоит отметить, что развитие сколиоза происходит при долгосрочном воздействии на организм совокупности перечисленных факторов.

Сколиоз можно диагностировать путем осмотра, однако стоит не забывать о симптомах, которые должны насторожить детей и их родителей: это частые боли в спине и шее, сутулость, изменение походки.

Существует огромное количество классификаций сколиоза, но мы будем рассматривать одну из основных классификаций, принятой известным отечественным ортопедом и травматологом В. О. Марксом. В зависимости от анатомических особенностей бокового искривления

Маркс подразделял сколиозы на две группы: неструктурные и структурные [5, с.3].

Неструктурный сколиоз является обычным искривлением позвоночника. Он никак не связан с анатомическими изменениями. Принято выделять виды неструктурного сколиоза:

- Осаночный;
- Компенсаторный;
- Рефлекторный;
- Воспалительный;
- Истерический.

В свою очередь, структурный сколиоз представляет собой патологическое изменение, при котором уже происходит поражение тканей. При структурном сколиозе характерно пространственное искривление в трех плоскостях — фронтальной, горизонтальной (поперечной) и сагиттальной [5, с. 4]. Его так же, как и неструктурный, принято делить на виды:

- Идиопатический;
- Невропатический;
- Остеопатический;
- А также редкие и необычные виды сколиозов.

По В. Д. Чаклину принято выделять клинико-рентгенологическую классификацию сколиоза, состоящую из 4 степеней:

- I степень, для которой характерен угол искривления равный 175–170°. При данной степени сколиоза слабо выражено искривление позвоночника, которое незаметно при горизонтальном положении, существует небольшая асимметрия мышц, плечей и лопаток.

- II степень представляет собой уже более заметное искривление позвоночника и появление реберного горба. Здесь деформация позвоночника уже более заметна и не исчезает при разгрузке спины или нахождении в горизонтальном положении. Угол искривления при таком сколиозе может составлять 170–155°.

- III степень характеризуется более значительной деформацией и увеличенным размером реберного горба. Отмечается видимый наклон туловища. При таком сколиозе угол искривления составляет 155–135°.

- IV степень является самой тяжелой из всех. При таком сколиозе наблюдается сильное искривление позвоночника и значительная деформация скелета. Угол искривления при таком сколиозе составляет 135–105°.

Сколиоз является крайне прогрессивным заболеванием, которому стоит уделить огромное внимание. Без необходимого лечения степень сколиоза будет только расти и приведет к тяжелым последствиям. Из-за развития сколиоза нарушается работа внутренних органов человека, особенно работа сердца и легких. Также сколиоз вызывает сдавливание раз-

личных позвоночных артерий, что значительно ухудшает снабжение головного мозга кислородом. Неправильная осанка и видимые дефекты могут стать причиной появления проблем с психическим состоянием: наличие комплексов из-за внешности, депрессивное расстройство и т. д. Поэтому важно с самого начала не допустить появления сколиоза и вовремя предотвратить его дальнейшее развитие.

При профилактике сколиоза в школе важно уделять внимание активностям и физическим нагрузкам. Самым эффективным путем профилактики сколиоза — регулярные физические упражнения [6, с.1]. Поэтому для того, чтобы сформировать у учащихся правильную осанку и предотвратить развитие сколиоза, учителям физической культуры следует:

- Включать в занятия упражнения, направленные на развитие различных групп мышц;
- Использовать физические упражнения, которые развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, мышечный корсет.

Так, учитель во время занятий может включать различные упражнения для формирования правильной осанки, увеличение подвижности позвоночника, развития мышц туловища.

Грамотно подобранный комплекс упражнений в совокупности с утренней гимнастикой, массажем, занятиями в бассейне, способствуют укреплению мышц спины, в результате чего формируется крепкий мышечный корсет, способствующий правильному положению позвоночного столба, коррекции искривлений и улучшению осанки [5, с.3].

Если говорить о лечении сколиоза, то важно учесть, что для каждой степени сколиоза есть комплекс упражнений, который поможет остановить дальнейшее развитие сколиоза и облегчить состояние больного ребенка. Стоит учесть, что чем выше степень сколиоза у ребенка, тем больше появляется противопоказаний в некоторых видах физических нагрузках, поскольку они могут значительно ухудшить состояние и привести к серьезным последствиям и травмам. Лечение путем упражнений в зависимости от сколиоза весьма различно: если первые две степени поддаются лечению благодаря лечебной физической культуре, то при последних двух степенях сколиоза можно лишь улучшить состояния, при этом добавляя массаж, ношение корсета.

Несмотря на значительные расхождения при профилактике разных степеней сколиоза, существует перечень основных правил, которыми должны руководствоваться учителя физической культуры на своих уроках:

- Начинать занятие всегда нужно с разминки.
- Необходимо постепенно увеличить нагрузку при выполнении упражнений, начиная с минимальной.

- Необходимо контролировать самочувствие ребенка и следить за изменениями.
- Стоит отдавать предпочтение пассивному, а не прямому растяжению позвоночников, поскольку это может предотвратить перегрузку мышц и травмы.
- Стоит чередовать различные упражнения, которые будут направлены на развитие всех мышц.

Таким образом, сколиоз является достаточно прогрессивным и серьезным заболеванием среди школьников, которое заметно ухудшает их состояние. Важно не пренебрегать его лечением, а также вовремя начать работу по его профилактике.

Список литературы

1. Баймуратова, Л. К. Профилактика развития сколиоза у детей и подростков / Л. К. Баймуратова // FORCIPE. — 2022. — Том 5. — Выпуск 2. — С. 59. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-razvitiya-skolioza-u-detey-i-podrostkov> (дата обращения: 15.03.2023)
2. Величко, Т. И. Лечебное плавание при заболеваниях опорно-двигательного аппарата у студентов: учебное пособие /Т. И. Величко. — Самара : Издательство «Самарский университет», 2015. — 56 с.
3. Коломийцева Н. С. Применение средств физической культуры с целью профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у современных школьников / Н. С. Коломийцева, Н. Х. Кагазежева, Н. В. Доронина // Физическая культура и спорт, безопасность жизнедеятельности : материалы заседаний круглых столов Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета. — Майкоп, 2019. — С. 158–162.
4. Неповинных, Л. А. Сколиоз: характеристика причины, профилактика / Л. А. Неповинных // E-Scio. — 2020. — №6 (45). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/skolioz-harakteristika-prichiny-profilaktika> (дата обращения: 15.03.2023).
5. Соковых, Г. Г. Физические упражнения как профилактика сколиоза у студентов / Г. Г. Соковых, Л. М. Лукьянова // Наука-2020. — 2022. — №4 (58). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskie-uprazhneniya-kak-profilaktika-skolioza-u-studentov> (дата обращения: 15.03.2023).
6. Филиппова, Н. Н. Профилактика сколиоза на уроках физической культуры / Н. Н. Филиппова // На страже здоровья. — 2013. — №2 (14). — URL: https://www.e-osnova.ru/PDF/osnova_16_14_4285.pdf (дата обращения: 15.03.2023).
7. Чернаштан, Д. В. Диагностика сколиоза и пути ее оптимизации: практическое пособие для врачей / Д. В. Чернаштан, А. Н. Цуканов, В. И. Николаев, Р. И. Гракович и др. — Гомель, 2015. — 25 с.

ПРОФИЛАКТИКА И ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ УПОТРЕБЛЕНИЮ АЛКОГОЛЯ, НАРКОТИКОВ, ПАВ

Черемисина Виктория Николаевна,

студентка, Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина;
392000, г. Тамбов, Рассказовское шоссе, д. 1; cheremisina_01@bk.ru

Немкова Ирина Николаевна,

SPIN-код: 2695-1199, кандидат педагогических наук, доцент кафедры, кафедра адаптивной физической культуры и БЖД, Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина; 392000, г. Тамбов, Рассказовское шоссе, д. 1

Ключевые слова: профилактика зависимостей, подростковый алкоголизм, наркомания, подростки, вредные привычки, профилактические мероприятия, педагоги, волонтеры-медики, психоактивные вещества.

Аннотация. Изучены причины употребления наркотиков, алкоголя и ПАВ в России. Рассмотрены пути снижения подростковой наркомании и алкоголизма. Проанализированы возможности привлечения педагогов, специалистов, волонтеров-медиков санитарно-просветительского направления добровольчества в сфере здравоохранения в работу по профилактике подростковых зависимостей. Представлены результаты социологического опроса. Выявлено что более двух третей респондентов считают, что признаки зависимостей проявляются в подростковом возрасте, при этом более половины не уверены, что педагог не может оградить детей от этих пагубных явлений. При этом главное значение в профилактике зависимостей по мнению участников опроса имеет семья и квалифицированные специалисты, а антинаркотическая пропаганда менее значима.

PREVENTION AND COUNTERACTION TO THE USE OF ALCOHOL, DRUGS, PAS

Cheremisina Victoria Nikolaevna

Student, Tambov State University named after G. R. Derzhavin; Russia, Tambov

Nemkova Irina Nikolaevna,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department, Department of Adaptive Physical Culture and BZhD, Tambov State University named after G. R. Derzhavin; Russia, Tambov

Keywords: addiction prevention, teenage alcoholism, drug addiction, teenagers, bad habits, preventive measures, teachers, medical volunteers, psychoactive substances.

Abstract. The concept of scoliosis is analyzed. The features of scoliosis, its development and influence on the general physical condition are described. It should be noted that the development of scoliosis requires a long-term exposure to various factors: insufficient, incorrect or uneven load on the back muscles, micronutrient deficiencies in the diet, genetic predisposition, injuries and pathologies of the spine.

The article describes preventive measures aimed at preventing scoliosis and its treatment. The types of exercises aimed at the prevention of scoliosis are given. The basic rules of prevention, which should be followed by teachers of physical culture, are described.

Актуальность. В современном мире наблюдается увеличение числа курящих, наркоманов и алкоголизирующих подростков. Прогрессирующее ухудшение этой ситуации в России сопровождается следующими негативными тенденциями. Происходит неуклонное «омоложение» подростков, употребляющих никотин и алкоголь. Ранняя алкоголизация и табакокурение подростков является, с одной стороны, результатом разнонаправленных по содержанию и формам реализации процессов, происходящих в обществе в целом, с другой стороны, тех изменений, которые происходят в среде ближайшего окружения подростка: в семье, в образовательном учреждении.

Исходя из вышеуказанного, проблема ранней профилактики возникновения вредных привычек у подростков представляется нам чрезвычайно актуальной.

Цель: анализ отношения молодого поколения к данной проблеме и методов недопущения случаев распространения наркомании, алкоголизма, табакокурения, токсикомании и связанных с ними преступлений и правонарушений.

Материалы и методы исследования. Социологический опрос, анкетирование, анализ полученных результатов, включенное наблюдение.

Главная проблема заключается в том, что наркомания сейчас распространяется во всех без исключения социальных группах и слоях общества, и особенно среди молодежи. Дальнейший рост числа наркоманов среди молодых людей создает предпосылки для возникновения угрозы национальной безопасности страны, связанной с эпидемией наркомании среди молодежи. Нынешняя ситуация требует решительных и активных действий по пресечению злоупотребления психоактивными веществами.

В механизме развития подростковой наркомании выделяют четыре стадии: первая стадия — первый прием (или несколько приемов) наркотика. Основное значение первой стадии — устранение психологического барьера, исчезновение внутреннего запрета на прием наркотиков. Вторая стадия — возникновение эйфории. Наркотическая зависимость на этой стадии подростковой наркомании отсутствует, продолжение употребления обусловлено приятными ощущениями и потребностью быть частью группы, разделять ее интересы. Третья стадия подростковой наркомании — развитие психической зависимости. Четвертая стадия подростковой наркомании — возникновение физической зависимости. Проявления абстинентного синдрома зависят от характера употребляемого психоактивного вещества [5].

Особенно быстро подростковый алкоголизм развивается у больных психопатией. Эпизодическое употребление алкоголя быстро сменяется регулярным, подростковый алкоголизм прогрессирует, развивается физическая зависимость. У молодежи быстрее, чем у взрослых, возникает анозогнозия (отрицание алкоголизма), исчезает способность контролировать количество выпитого. После формирования физической зависимости психопатологические проявления становятся более стойкими. При усугублении подросткового алкоголизма в период абстиненции на первый план выходят психические изменения — дисфория, истерические реакции или депрессивные расстройства [1].

Никотиновая зависимость развивается достаточно быстро, это связано с тем, что никотин интенсивно всасывается в кровь и всего через 7 секунд после поступления в организм попадает в мозг, где воздействует на никотиновые ацетилхолиновые рецепторы. Никотин расщепляется в печени. В течение 2 часов после употребления его количество в крови уменьшается вдвое. При этом промежуточный продукт распада никотина — котинин сохраняется в организме в течение двух суток. Формирование зависимости происходит уже после нескольких употреблений. Дальнейшее развитие событий зависит от обстоятельств жизни и установок пациента. Развитию выраженной никотиновой зависимости способствует физическое привыкание, кратковременность эффектов и связанная с этим высокая частота употребления [3].

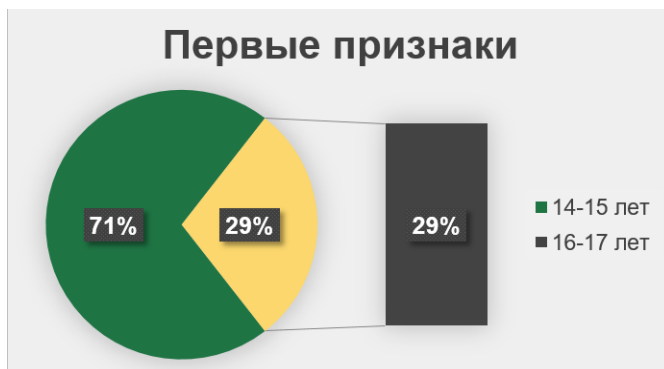
Необходимо, чтобы работа по профилактике алкоголизма и наркомании среди подростков не была изолирована от системы образования. Она должна быть органично интегрирована в единый целостный процесс нравственного воспитания.

Полученные результаты и их обсуждение. Для выявления позиции молодого поколения касательно данной проблемы нами был проведен опрос, в котором приняли участие 100 студентов второго курса Медицинского института ТГУ им. Г. Р. Державина, специальности «Ле-

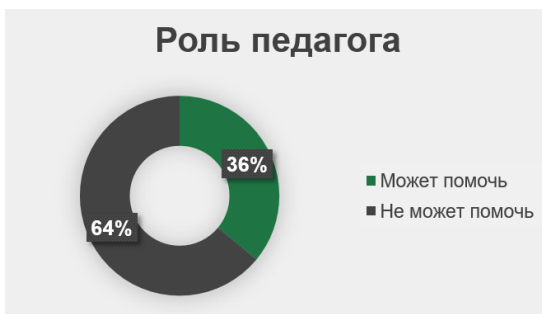
чебное дело». Вниманию студентов были представлены следующие вопросы анкеты:

1)	В каком возрасте появляются первые признаки подростковой наркомании и алкоголизма?
2)	Может ли педагог оградить подростков от интересов к пагубным привычкам?
3)	Является ли неблагополучная семья одним из важнейших факторов, способствующих формированию алкоголизма и наркомании у подрастающего поколения?
4)	Эффективна ли противонаркотическая пропаганда?
5)	Возможно ли повысить результативность профилактической работы привлечением квалифицированных специалистов?

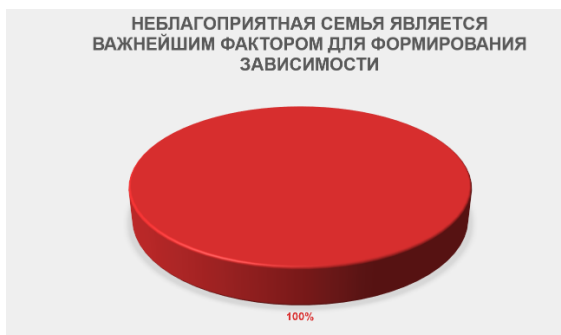
По результатам данной работы большинство респондентов (71%) убеждены в том, что первые признаки подростковой наркомании и алкоголизма появляются в возрасте 14–15 лет. Оставшаяся часть (29%) утверждает, что это происходит чуть позже, то есть в 16–17 лет.



64% респондентов считают, что педагог не сможет оградить подростков от интереса к пагубным привычкам. Остальные (36%) отводят педагогу важную роль в разрешении данной ситуации.



Единогласно (100%) участников опроса считают, что неблагополучная семья является одним из важнейших факторов, способствующих формированию алкоголизма и наркомании у подрастающего поколения.

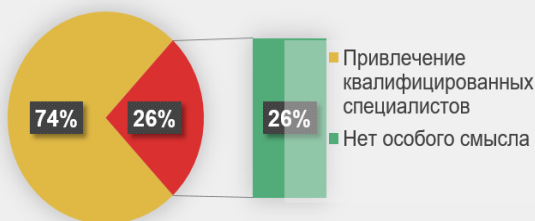


Относительно эффективности противонаркотической пропаганды мнения студентов разделились практически в равном соотношении: 53% опрошенных убеждены в ее плодотворности, 47% ставят эффективность такой работы под сомнение.



Что же касается повышения результативности профилактической работы, 74% студентов убеждены, что этого можно добиться привлечением квалифицированных специалистов, а 26% опрошенных не видят в этом особого смысла.

Повышение результативности



Важной задачей педагога является вовремя заметить у подростка внезапную немотивированную потерю интереса к учебе, агрессивность или наоборот чрезмерную апатию, вялость, общее состояние, сходное с последствиями алкогольного опьянения, но без характерного запаха [5].

Делать поспешные выводы нецелесообразно, так как состояния, сходные с наркотическим или алкогольным опьянением, могут возникать и по другим причинам (психические и соматические заболевания, дисфункции и т. д.). Если педагог убежден, что подросток действительно регулярно употребляет алкоголь или наркотики, он, однако, не может взять на себя медицинские функции. Необходимо внимательно изучить имеющуюся информацию о учащемся, включая социальные сети, посетить семью, побеседовать с другими преподавателями, учащимися, друзьями. Что может сделать педагог, заметивший таких подростков? Прежде всего, ему необходимо проявлять особую нетерпимость к родителям, способствующим алкоголизации и наркотизации подростков, необходимо повышать общую педагогическую культуру таких семей, помогать им наладить психологический контакт с детьми, доступно и наглядно продемонстрировать деструктивные последствия употребления алкоголя и наркотиков в детском возрасте [6].

Мы разделяем мнение специалистов, что антинаркотическая пропаганда должна проводиться с учетом возрастных, гендерных и индивидуальных особенностей учащихся. Акцент в этой работе должен быть сделан на психологических особенностях возраста. В период полового созревания ведущими личностными чертами подростков являются стремление стать независимыми, сильными и смелыми. Следовательно, педагог должен объяснить, что употребление алкоголя и наркотиков приводит к преждевременному износу организма, нарушаются процессы мышления, памяти, координации, воли, ослабевают мышцы.

Главной задачей родителей на этом этапе является приведение в пример положительных персонажей, а также подача желательных черт характера на своем примере.

Эффективность профилактической работы может быть повышена, если система образования будет привлекать компетентных специалистов по данной проблеме: психологов, психиатров, сексологов, генетиков, социологов, юристов. Особенно важно это при работе со старшеклассниками, которые отличаются чрезмерным максимализмом, недоверием. В то же время отдельные беседы со специалистами не могут заменить кропотливой, систематической и последовательной работы педагогического коллектива образовательных организаций по профилактике алкоголизма и наркомании среди обучающихся. Важнейшей задачей педагогических работников является выявление источника негативной информации (сверстники, друзья, средства массовой информации и т. д.) и переориентация на социально значимое поведение.

Большую роль в современном обществе играет движение «Волонтеров-медиков». Так в Медицинском институте Державинского университета г.Тамбова волонтеры санитарно-просветительского направления с 2017 года проводят мероприятия, направленные на профилактику наркомании, алкоголизма и табакокурения среди учащихся различных образовательных учреждений. Студенты объясняют механизм развития зависимости, рассказывают о факторах риска и последствиях пагубных привычек. За это время более 3500 учащихся школ, колледжей и ВУЗов прослушали данную информацию. В настоящее время продолжается активная работа в данном направлении.

Выводы. Подростковая наркомания и алкоголизм — одна из главных проблем современного общества. Существует большое количество факторов, которые провоцируют это состояние. Наиболее важным аспектом недопущения таких заболеваний является правильное воспитание, достаточное количество внимания молодежи с целью контроля их увлечений и круга общения. При этом важно не загонять подростков в излишне строгие поведенческие рамки, чтобы не допустить реакцию протеста, которая также способствует формированию этих патологий.

Результаты опроса показали, что молодое поколение неравнодушно относится к проблеме развития зависимости. Студенты видят ситуации, которые приводят к употреблению алкоголя и наркотиков подростками, четко определяют факторы риска и предлагают идеи для улучшения нынешнего положения.

Педагогу отводится значительная роль в профилактике привычек, эффективность которой можно повысить привлечением к образовательному процессу специалистов, работающих с данной проблематикой.

Таким образом, целенаправленная и систематическая работа по вовлечению обучающихся в разнообразные виды деятельности, приобщение их к умственному и физическому труду, продуманный интересный досуг, здоровый нравственный климат в семье и образовательном учре-

ждении — основа профилактики алкоголизма и наркомании среди подростков.

Список литературы

1. Агапов, А. И. Анализ личностных особенностей подростков-девиантов / А. И. Агапова, В. Н. Александр // Наука и общество: материалы Всероссийской научно-практической конференции. — 2019. — С. 11-14.
2. Балашова, Е. С. Влияние особенностей мировоззрения на формирование алкогольной зависимости в подростковом возрасте / Е. С. Балашова, С. М. Мальцева, А. А. Бушуева, Ю. В. Поздышева // Азимут научных исследований: педагогика и психология. — 2019. Том. 8. — № 2 (27). — С. 23-25.
3. Бузик О. Ю., Коморбидные расстройства у больных алкогольной зависимостью / О. Ю. Бузик, Т. В. Агibalова // Российский медико-биологический вестник имени академика И. П. Павлова. — 2008. — Т. 16. — № 3. — С. 79–86.
4. Грязнова Е. В., Треушников И. А., Мальцева С. М. Тревожные тенденции в российской системе образования: анализ мнений ученых и педагогов / Е. В. Грязнова, И. А. Треушников, С. М. Мальцева // Перспективы науки и образования. — 2019. — № 2 (38). — С. 47-57.
5. Еникеева, Д. Д. Как профиликовать алкоголизм и наркоманию у подростков / Д. Д. Еникеева. — М. : «Академия», 1999. — 144 с.
6. Колесов, Д. В. Болезни поведения. Воспитание здорового образа жизни / Д. В. Колесов. — М. : Дрофа, 2002. — 189 с.
7. Малыхина, Т. А. Проблемы профилактики преступлений, совершенных в состоянии алкогольного опьянения / Т. А. Малыхина // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. — 2019. — № 2. — С. 70–81.
8. Мальцева, С. М. Гедонистический образ жизни в современном обществе потребления / С. М. Мальцева, О. К. Убышева // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. — 2018. — № 8 (34). — С. 237–241.
9. Овчинников, О. М. Некоторые особенности педагогического сопровождения профессионального самоопределения студентов / О. М. Овчинников, Л. К. Фортова // Перспективы науки. — 2018. — № 9 (108). — С. 73–75.
10. Фетисова, Т. С. Профилактика алкоголизма и наркомании среди подростков как эффективный способ борьбы с социально обусловленными заболеваниями общества / Т. С. Фетисова, Е. П. Велашку, Г. Н. Тюрикова // Актуальные проблемы естественнонаучного образования, охраны окружающей среды и здоровья человека. — 2015. — Том. 1. — № 1. — С. 237–240.
11. Фортова, Л. К. Профилактика деформации правосознания студентов / Л. К. Фортова, М. С. Фабриков // Молодой ученый. — 2016. — № 15. — С. 518–519. — URL: <https://moluch.ru/archive/119/33054/> (дата обращения: 19.03.2023).

КИБЕРБУЛЛИНГ — ПОДРОСТКОВЫЙ ФЕНОМЕН XXI ВЕКА

Черноскутова Елизавета Радиковна,

студентка, Уральский государственный педагогический университет; 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26

Артемьева Валентина Валентиновна,

SPIN-код: 1322-4173, кандидат педагогических наук, доцент, Институт педагогики и психологии детства, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург; artvv76@mail.ru

Ключевые слова: кибербуллинг, буллинг, травля в Интернете, жертвы буллинга, подростки, социальные сети, Интернет, интернет-коммуникация, интернет-ресурсы, агрессивное поведение, психологическое неблагополучие, кибербезопасность.

Аннотация. С прогрессивным проникновением в нашу жизнь социальных сетей, всё чаще встаёт вопрос о кибербуллинге в подростковом возрасте, поэтому как никогда раньше возникает потребность в информировании педагогов и родителей о симптоматике психологического неблагополучия ребёнка для своевременного упреждения кибертравли.

Главной целью кибербуллинга является расстройство эмоциональной сферы жертвы и/или разрушение ее социальных отношений. Травля детей и подростков в социальных сетях — одна из наиболее значимых проблем, которая существенно увеличивает риск суицида среди обучающихся, приводит к тяжелым личностным изменениям. Среди основных последствий кибербуллинга являются суицидальное поведение, развитие депрессивных и тревожных состояний, самоповреждающее поведение, использование психоактивных веществ, психосоматическая симптоматика.

CYBERBULLYING IS A TEENAGE PHENOMENON OF THE XXI CENTURY

Chernoskutova Elizaveta Radikovna,

Student, Ural State Pedagogical University; Russia, Ekaterinburg

Artemyeva Valentina Valentinovna,

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

Keywords: cyberbullying, bullying, bullying on the Internet, victims of bullying, adolescents, social networks, Internet, Internet communication, Internet resources, aggressive behavior, psychological distress, cybersecurity.

Abstract. With the progressive penetration of social networks into our lives, the question of cyberbullying in adolescence is increasingly being raised, therefore, more than ever before, there is a need to inform teachers and parents about the symptoms of a child's psychological distress in order to eliminate cyber bullying in a timely manner.

The main goal of cyberbullying is to upset the emotional sphere of the victim and / or destroy his social relationships. Bullying of children and adolescents in social networks is one of the most significant problems that significantly increases the risk of suicide among students and leads to severe personal changes. Among the main consequences of cyberbullying are suicidal behavior, the development of depressive and anxiety states, self-injurious behavior, the use of psychoactive substances, psychosomatic symptoms.

Буллинг (от англ. bullying — запугивание) — это регулярное психологическое или физическое давление на жертву, осуществляемое одним человеком или группой агрессоров. Иными словами, буллинг — это травля [2, с.30].

Дети-агрессоры выбирают себе жертву для травли по разным причинам:

- отличительный внешний вид жертвы или его поведение;
- столкновение разных субкультур;
- чувство зависти или чувство превосходства над другими;
- потребность во власти;
- борьба за лидерство;
- психологические отклонения ребенка-агрессора и др.

Бывают случаи, когда дети травят сверстника и без всякой объективной причины — они чувствуют, что он не в состоянии дать отпор и противостоять буллерам, тем самым наслаждаются своим преимуществом.

Довольно редко только один ребенок является агрессором, часто у него есть определенный круг людей, которые его поддерживают и участвуют в травле. Многие дети оказываются свидетелями буллинга, а, значит, являются пассивными участниками конфликта, поскольку не рассказывают о психологическом насилии взрослым и не пытаются общими силами остановить травлю.

Интернет — это инструмент, который всегда будет использоваться и во благо, и во зло. Предполагалось, что социальные сети создаются для того, чтобы связать людей по всему миру [1, с. 21]. Социальные сети становятся всё более привычной формой досуга для детей и подростков. Домашнее пространство стало одновременно приватным и пуб-

личным — ребёнок может общаться с целым миром, не выходя из своей комнаты. Но с кем он может общаться и о чём останется тайной за семью печатями, и не всегда обеспокоенные родители или друзья ребёнка могут приоткрыть занавесу этих секретов.

Современные родители сталкиваются с вопросом кибербезопасности каждый день, что неудивительно: стало гораздо труднее контролировать действия своего ребёнка в интернете в результате резкого распространения удаленного обучения. На данный момент можно смело говорить о том, что современные дети растут в двух мирах — в реальном и в виртуальном. Распространение социальных сетей среди молодежи способствовало возникновению нового феномена интернет коммуникации — кибербуллинга, который представляет собой отчетливую социальную проблему и нуждается в обсуждении и поиске методов решения [3].

Кибербуллинг (cyberbullying), электронная травля (electronic bullying), социальная жестокость онлайн (online social cruelty) — это отдельное направление травли, определяемое как преднамеренные агрессивные действия, систематически на протяжении определённого времени осуществляемые группой или индивидом с использованием электронных форм взаимодействий и направленные против жертвы, которая не может себя легко защитить [4].

Главной целью кибербуллинга является расстройство эмоциональной сферы жертвы и/или разрушение ее социальных отношений. Травля детей и подростков в социальных сетях — одна из наиболее значимых проблем, которая существенно увеличивает риск суицида среди обучающихся, приводит к тяжелым личностным изменениям. Среди основных последствий кибербуллинга называют суицидальное поведение, развитие депрессивных и тревожных состояний, самоповреждающее поведение, использование психоактивных веществ, психосоматическую симптоматику [4].

Наиболее уязвимыми для кибербуллинга являются подростки. По данным исследований Джастина Патчина, содиректора Исследовательского центра киберзапугивания и автора книги «Издательства за пределами школьного двора» и Самира Хиндуджа, соучредителя и соредатора Международного журнала по предотвращению издевательств (издание Springer) можно оценить масштаб существующей проблемы:

- более 20% подростков так или иначе подвергались кибербуллингу;
- почти 15% подростков сталкивались с кибербуллингом, и почти столько же стали мишенями;
- трое из четырех детей (77%) говорят, что они были свидетелями того, как это делалось “много раз”;

- 6% подростков подвергались кибербуллингу много раз, в то время как ещё 8,5% подвергались кибербуллингу один или два раза;
- немногие подростки признаются в кибербуллинге других (3, 2%) [7].

Американские ученые выделили три отличительные особенности кибербуллинга и назвали их принципом трёх «А»: anonymous, accessible, affordable, что в переводе на русский язык означает анонимность, доступность, низкая цена. Анонимность делает кибербуллинг гораздо проще для исполнения, поскольку видно реальной реакции жертвы. Происходит подмена реального на виртуальное, в связи с чем коммуникация искажается в обе стороны. Доступность интернета стала практически повсеместной, благодаря мобильным устройствам возможность общаться в социальных сетях пользователь получает круглосуточно, и это порождает возможность агрессору преследовать свою жертву 24 часа в сутки.

Основное число жертв и буллеров приходится на возраст 11–16 лет, т. е. пубертатный период, для которого характерна высокая чувствительность к любым оскорблениям, слухам и социальным неудачам. Поскольку речь идёт о кибертравле среди подростков, то необходимо затронуть школьную социальную жизнь, так как в школе ребёнок проводит большую часть своего времени. Необходимо также напомнить, что для подростка взаимоотношения со сверстниками гораздо важнее успеваемости. На текущий момент — это его самая болевая точка. Если подросток не адаптирован в коллективе, испытывает трудности в общении, это может быть причиной общей апатии, в том числе в отношении учёбы.

Как и любой другой вид травли, кибербуллинг крайне важно своевременно обнаружить и корректно на него отреагировать. Заметить реальную драку и принять меры дисциплинарного характера — в силах педагога, так как происходящее в школе — его зона ответственности. Но справедливо ли причислять к такой зоне ответственности виртуальное пространство общения детей и подростков? Конечно, ведь жертвой зачастую становится тот, кто ранее был мишенью буллинга в реальной жизни. В связи с этим учителям бывает непросто понять, по каким признакам распознать детей, которые нуждаются в помощи. Меры профилактики, предпринятые вовремя, способствуют сглаживанию конфликта, препятствуют его развитию. Знание симптомов и эмоциональных признаков психологического неблагополучия способствует более точной организации действий по преодолению кибербуллинга среди обучающихся. Со стороны родителей важно предупредить и на раннем этапе распознать травлю своего ребёнка. Вследствие повсеместной актуальности проблемы существует множество сайтов с советами для детей и родителей как справиться с кибербуллингом.

Родители, педагоги и другие взрослые, работающие с молодежью, должны осознавать серьезность этих последствий для будущего подростка. Понятно, что киберзапугивание подрывает социальную и академическую стабильность. Более тревожным является эффект, который киберзапугивание оказывает на эго подростков (их идентичность и самоощущение) и их физиологическое состояние, так как ухудшение психического и физического здоровья может поставить под угрозу личное и профессиональное благополучие ребёнка во взрослой жизни.

В интернете легче сохранить кажущуюся анонимность, и это, в свою очередь, порождает вседозволенность. Важно вовремя заметить возникновение проблем при общении в Сети. Любое резкое изменение в настроении, сохраняющееся продолжительное время, может оказаться признаком того, что ребенок подвергается кибербуллингу. Если закрались такие подозрения, стоит предпринять следующие действия:

1). Поговорите с ребенком на тему интернет-травли, расскажите, что в интернете можно встретить много «отрицательных персонажей», которые самоутверждаются и повышают свою самооценку за счет других. Такие люди получают удовольствие от оскорблений и рано или поздно все равно столкнутся с последствиями своего асоциального поведения. Стоит избегать общения с такими людьми, но, если вдруг столкновение произошло, необходимо заблокировать страницу агрессора и отправить на него жалобу в интернет-поддержку. Нельзя надеяться отомстить агрессору с помощью ещё большей жестокости, это приведёт к новым проблемам.

2). Периодически посещайте страницу вашего ребёнка в социальных сетях и просматривайте его публикации. Ребёнок должен понимать, что всё, что он пишет и выкладывает в интернет, становится общедоступным.

3). Объясните, что не стоит давать личную информацию незнакомым людям в интернете, рассказывать им тайны, секреты. Это может обернуться против него и привести к кибербуллингу.

4). Если школьник является свидетелем конфликта или психологического насилия одноклассников в интернете, нужно обязательно сообщить об этом взрослым.

5). Если ребёнок подвергся интернет-травле, то окажите ему психологическую поддержку, если не справляетесь самостоятельно, то обратитесь к специалистам.

Есть разные способы защититься от кибербуллинга — горячие линии, жалобы на контент в интернете. Во всех популярных соцсетях уже осознали масштаб проблемы кибербуллинга. В VK и других платформах есть инструменты, которые помогут ограничить взаимодействие

с нежелательными пользователями, сообщить о нарушении закона и преследовании.

Стать жертвой кибербуллинга может любой ребёнок, вне зависимости от физических, интеллектуальных способностей или материального положения. Крайне важно, особенно в детской и подростковой аудитории, развивать ценностное и осознанное отношение к своему поведению в Интернете и осуществлять систему мер предосторожности, чтобы снизить риск оказаться в роли предмета или инициатора киберпреследования.

Список литературы

1. Артемьева, Е. А. Влияние процессов цифровизации на психологическое здоровье современных школьников и на их взаимодействие со сверстниками / Е. А. Артемьева, В. В. Артемьева // Физиологические, психофизиологические проблемы здоровья и здорового образа жизни : Материалы XII Всероссийской студенческой научно-практической конференции, Екатеринбург, 22 апреля 2021 года / Ответственные редакторы Е. А. Югова, С. Н. Малафеева. — Екатеринбург: [б.и.], 2021. — С. 20-24.

2. Артемьева, Е. А. Кибербуллинг как интернет-травля школьников / Е. А. Артемьева, В. В. Артемьева // Современные технологии здоровьесбережения и безопасности жизнедеятельности в педагогическом процессе : материалы I Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 24 ноября 2022 года. — Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2022. — С. 30–33.

3. Бочавер, А. А. Кибербуллинг: травля в пространстве современных технологий / А. А. Бочавер, К. Д. Хломов // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2014. — Том 11. — № 3. — С. 177-191.

4. Ефимов, Е. Г. Социальные интернет-сети : методология и практика исследования / Е. Г. Ефимов ; Волгоградский государственный технический университет. — Волгоград : Общество с ограниченной ответственностью "Волгоградское научное издательство", 2015. — 169 с.

5. Селиванова О. Г., Пешнина Е. М. Исследование склонности к кибербуллингу у старших подростков / О. Г. Селиванова, Е. М. Пешнина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». — 2020. — №08 — URL: <http://e-koncept.ru/2020/202033.htm>. (дата обращения: 18.03.2023).

6. Черкасенко, О. С. Феномен кибербуллинга в подростковом возрасте // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. — 2015. — № 6 (52). — С. 91–95. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-kiberbullinga-v-podrostkovom-vozraste> (дата обращения: 18.03.2023).

7. Hinduja, S. Bullying Beyond the Schoolyard: Preventing and Responding to Cyberbullying. 2nd ed. / S. Hinduja, J.W. Patchin. — Thousand Oaks, CA: Sage Publications; 2015. — 254 p. — URL: https://www.researchgate.net/publication/275189067_Bullying_beyond_the_schoolyard_Preventing_and_responding_to_cyberbullying (дата обращения: 18.03.2023).

МУЗЫКОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАЙКАНИЕМ

Четвериков Дмитрий Сергеевич,

магистрант, Институт психологии и образования, Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского; 398020, г. Липецк, ул. Ленина, д. 42

Житенева Ирина Сергеевна,

студентка, Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского; 398020, г. Липецк, ул. Ленина, д. 42; zhiteneva_1999@mail

Научный руководитель:

Косыгина Елена Александровна,

SPIN-код: 1617-2486, кандидат педагогических наук, доцент, кафедра психологии, педагогики и специального образования, Институт психологии и образования, Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского; 398020, г. Липецк, ул. Ленина, д. 42

Ключевые слова: музыкотерапия, дошкольная логопедия, нарушения речи, дети с нарушениями речи, коррекционная работа, речевые нарушения, заикание, музыкорисование, дошкольники, коррекционно-развивающее воздействие.

Аннотация. Среди средств, способных благотворно влиять на гармонизацию развития и самочувствие человека, достойное место занимает музыка. Музыкальные занятия с детьми с нарушением речи выполняют не только познавательные-развивающие, но и коррекционно-терапевтические функции. Авторы описывают методы работы, с детьми имеющие нарушения речи с помощью музыкотерапии.

Термин «музыкотерапия» в переводе с греко-латинского означает «лечение музыкой». Существует много определений данного понятия. Музыкотерапия является дополнительным средством психотерапии, средством специфической подготовки пациентов к использованию сложных терапевтических методов. Музыка имеет тесную взаимосвязь с движениями и речью. Она представляет не только активизацию детей на занятиях, но и в ходе речевого восприятия музыкальных произведений изменяет тонус нервной системы. Появляется возможность регуляции ба-

ланса процессов торможения и возбуждения в центральной нервной системе у детей.

MUSIC THERAPY AS A MEANS OF CORRECTIONAL AND DEVELOPMENTAL INFLUENCE ON PRESCHOOL CHILDREN WITH STUTTERING

Chetverikov Dmitry Sergeevich,

Graduate Student, Institute of Psychology and Education, Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky; Russia, Lipetsk

Zhiteneva Irina Sergeevna,

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

Scientific adviser:

Kosygina Elena Alexandrovna,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Psychology, Pedagogy and Special Education, Institute of Psychology and Education, Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky; Russia, Lipetsk

Keywords: music therapy, preschool speech therapy, speech disorders, children with speech disorders, correctional work, speech disorders, stuttering, music drawing, preschoolers, correctional and developmental intervention.

Abstract. Among the means capable of beneficially influencing the harmonization of development and well-being of a person, music occupies a worthy place. Music lessons with children with speech disorders perform not only cognitive and developmental, but also correctional and therapeutic functions. The authors describe methods of working with children with speech disorders using music therapy.

The term “music therapy” in Greek-Latin means “healing with music”. There are many definitions of this concept. Music therapy is an additional means of psychotherapy, a means of specific preparation of patients for the use of complex therapeutic methods. Music has a close relationship with movement and speech. It represents not only the activation of children in the classroom, but also changes the tone of the nervous system in the course of speech perception of musical works. It becomes possible to regulate the balance of the processes of inhibition and excitation in the central nervous system in children.

У детей дошкольного возраста с речевыми нарушениями наблюдается дефицит эмоций, который проявляется в импрессивной и экспрессивной сферах. Они плохо различают вербальные и невербальные средства эмоциональной выразительности участника общения, а также испытывают затруднения в передаче эмоций, что, в частности, выражается в

обеднении их мимики и жестов. Поэтому для детей дошкольного возраста с нарушением речи общение с музыкой имеет благоприятное воздействие, она ускоряет их общее психофизическое развитие, а также развитие слухового восприятия и внимания на неречевые звуки. В ходе коррекционно-развивающего воздействия у дошкольников развивается фонематический слух, появляется возможность правильного голосоведения и выразительность устной самостоятельной речи детей.

Термин «музыкотерапия» в переводе с греко-латинского означает «лечение музыкой». Существует много определений данного понятия. Большинство ученых считают музыкотерапию дополнительным средством психотерапии, средством специфической подготовки пациентов к использованию сложных терапевтических методов. Музыка всегда имела тесную взаимосвязь с движениями и речью. Она представляет не только активизацию детей на занятиях, но и в ходе речевого восприятия музыкальных произведений изменяет тонус нервной системы. Появляется возможность регуляции баланса процессов торможения и возбуждения в центральной нервной системе у детей.

Заикание происходит на фоне невроза и заключается в формировании патологического речевого рефлекса. Таким образом, главными задачами в работе с детьми, у которых обнаружена данная проблема, становятся снижение проявлений невротического характера и уровня фиксации на собственном дефекте, разрушение патологического речевого рефлекса, формирование плавной и эмоционально-выразительной речи.

Основное направление в работе с детьми дошкольного возраста с заиканием является развитие темпо-ритмической стороны речи. Особо распространенной формой работы на занятиях является логопедическая ритмика, которая основана на использовании текстов для декламации в сопровождении движений под музыку. Так же существует множество других форм музыкальной деятельности с заикающимися детьми на логопедических занятиях.

Исследуя экспериментальные данные о тесной связи между ритмами различных функций организма, включая эмоциональные, и ритмами работы мозга, можно прийти к выводу о функциональной основе музыки и ее терапевтическом воздействии на человека. Применяя внешние раздражители ритм работы мозга можно изменять, поэтому с помощью изменяющихся ритмов можно успокаивать или активизировать не только работу мозга, но и изменять настроение. Уже с давних пор музыка используется как мощный фактор воздействия на эмоциональную сферу людей для лечения различных заболеваний, в том числе и терапии нервно-психических расстройств.

Существует множество музыкальных методик предусматриваемых изолированного использования музыки в качестве ведущего лечеб-

ного фактора, так и дополнение музыкальным сопровождением других психотерапевтических приемов. Именно поэтому музыка была выделена в специальный раздел психотерапии, такой как музыкотерапия [7, с. 155].

Рассматривая музыкальные методики коррекционно-развивающего воздействия на детей с заиканием нужно учитывать возрастную группу, к которой они относятся. Работая с дошкольниками в первую очередь, всегда будут выступать игровые действия.

Музыкально-игровая драматизация становится мощным стимулом для формирования коммуникативной стороны речи детей, включения их в совместную творческую деятельность. Здесь используются тексты из детских сказок, рассказов, возможно обыгрывание ситуаций из жизни дошкольников. Использование музыки в процессе игровой драматизации благоприятно способствует более точному выражению эмоций у детей в ходе декламации текста [3, с. 68]. Следовательно, музыка становится одним из способов развития эмоционально-экспрессивной стороны речи детей дошкольного возраста, направляет их внимание на восприятие эмоций других участников драматизации. После данной музыкальной методики можно провести анализ поведения своих героев, их настроения и чувств. В процессе музыкально-игровой драматизации литературных произведений заметно повышение речевой активности детей, их коммуникации. На занятиях детей с заиканием драматизация становится наиболее удобной формой построения развернутой диалогической речи, так как реплики имеют заранее построенную структуру и формулировки.

Таким образом, использование музыкально-игровой драматизации на занятиях логопеда-дефектолога с заикающимися детьми способствует формированию у них связной плавной речи, эмоционально-экспрессивной стороны высказываний. Ребенок не будет бояться проявлять коммуникативную активность, а также находится в ситуации успеха при общении в условиях, регламентированных текстом произведения.

Рецептивное восприятие индивидуально подобранного репертуара, включённого в занятие, определённо, способствует поднятию настроения и стимуляции или расслабленности на уроке, уменьшению чувства тревожности, а также эмоциональной стабильности. Среди многих авторов распространено мнение, что слушание разноплановых произведений музыкального искусства совершенно по-разному воздействует на процессы торможения и возбуждения в коре головного мозга. Созданы специальные плейлисты, которые рекомендуются для прослушивания с целью снижения возбуждения нервной системы (*музыка седативного характера*), и, наоборот, для активации активности нервной системы (*активизирующая музыка*). Использование рецептивного восприятия музыки на уроках с детьми, страдающими заиканием, снижает судорожные прояв-

ления речевого аппарата, оказывает существенную поддержку возникновению стабильного эмоционального состояния.

Музыкорисование — ещё одно средство становления устойчивой эмоциональной сферы детей. В процессе рецептивного восприятия музыкальных композиций ребёнок нередко визуализирует образы персонажей, тонкости обстановки, действия героев. Рисование после слушания музыкального материала дает возможность для конкретизации образов, обмена впечатлениями и чувствами, опираясь на наглядность как основу. Другой формой музыкорисования является рисование темпо-ритма и мелодики композиции. В процессе восприятия музыки детям предоставляется возможность иллюстрировать ритм или мелодию с помощью линий. Затем происходит беседа на тему черт и особенностей произведения. Это позволяет научиться воспринимать звуковысотность на более тонком уровне и развивает ритмические способности детей.

Аккомпанирование произведению является одним из видов музыкальной деятельности на занятиях логопеда с заикающимися. В данных случаях педагог-логопед чаще всего использует простейшие ударные и духовые инструменты. Как известно, ритм — основа композиции в музыке, на нём строятся мелодические элементы. Аккомпанемент, в свою очередь, воспитывает ритмические способности детей с заиканием. Барабан, треугольник, трещётка, бубен, палочки — простейшие ударные инструменты, которые помогают ребенку постепенно осваивать равномерный ритм музыкального произведения. Педагог, играя на гитаре или на пианино, имеет, возможно, варьировать не только темп, но и динамику произведения, уча ребёнка прослеживать все изменения, и воспроизводить их в аккомпанементе. Также ударные инструменты могут применяться в различных подвижных играх как сигнал для начала или окончания игрового действия, а задействие в круговых играх бубна стимулирует развитие ритмики двигательной сферы детей.

Игра на простейших духовых инструментах, таких как флейта, дудка, свистулька и т. д. направлена на развитие дыхания. С их помощью дети на практике осваивают краткие и длительные, тихие и громкие звуки, их различия по звуковысотности. Аккомпанемент на духовых инструментах в дальнейшем может быть включён в ход фронтального занятия.

Для развития темпо-ритмической, а также мелодической стороны речи заикающихся активно используется хоровое пение. В качестве материала для исполнения обычно выбирают хорошо знакомые ребятам композиции. В процессе совместного пения снижается уровень заикленности на своем дефекте. Дети не испытывают давления оценочных суждений по поводу своей речи, чего нельзя сказать об индивидуальном пении, а музыкальный аккомпанемент — это внешний ритмический и

мелодический регулятор. Вместе с тем, хоровое и индивидуальное пение развивает речевое дыхание, нормализует звуковысотную чистоту исполнения, силу/интенсивность, длительность, глоттализацию, палатализацию, примыкание согласного к гласному и другие признаки, являющиеся дополнительными к основной артикуляции воспроизводимого звука. Исследовательская работа в области использования пения при заикании [1, с. 53] утверждает, что самое эффективное пение — это пение с самостоятельным аккомпанированием на простейших ритмических инструментах, выполняющие роль внешнего ритмического стимула. Подыгрывание собственному вокальному интонированию на ритмических инструментах, ко всему прочему, включает в процесс исполнения ещё и тактильный анализатор. Материал для вокального исполнения на занятии лучше выбирать таким образом, чтобы первая (сильная) доля в музыкальной фразе приходилась на начальный слог каждой фразы текста. Также исследователи пришли к выводу, что при увеличении средней длительности пропевания слогов, коррекция заикания при вокализации становится более значительной, и все слоги должны иметь примерно одинаковую длительность.

Дыхательная гимнастика является отдельным видом коррекционно-развивающей деятельности в работе с заикающимися. Её эффективность привлекала внимание многих авторов, таких как Н. П. Тяпугин, М. Е. Хватцев и др. Целью данных упражнений является развитие плавного дыхания без перерывов. Ребёнок привыкает разговаривать на выдохе. К тому же, некоторые авторы подчёркивают важность формирования дыхания «на опоре», вследствие чего снижается деструктивное давление воздуха на голосовые связки. Это служит ещё одним средством преодоления судорожных проявлений в речевой мускулатуре. При всём при том, дыхательная гимнастика демонстрирует успокаивающее воздействие, снижает накопившееся напряжение. Очевидно, что внешние ритмические стимулы, осуществляющие ритмичность при формировании экспрессивной речи, оказывают воздействие на ритм. Ритм вместе с ритмическими упражнениями поддерживают ритмичность и плавность дыхания. Выполнение дыхательных упражнений под аккомпанемент целесообразно не только из-за ритмико-интонационных характеристик музыкальных звуков, но и потому, что каждая музыкальная композиция имеет своё особое эмоциональное содержание, которое помогает достичь нужное для выполнения упражнений эмоциональное состояние. Есть произведения, вызывающие чувство безмятежности, защищенности, успокоения, гармонии, а также существует музыка стимулирующая энергичность, динамику, активность.

Список литературы

1. Андропова, Л. З. Анализ временных характеристик видов речи, применяемых при коррекции заикания / Л. З. Андропова, М. А. Арутюнян // Дефектология. — 1984. — №4. — С. 14-17.
2. Андропова, Л. З. О влиянии пения на заикание / Л. З. Андропова, М. А. Арутюнян, А. С. Александровская // Дефектология. — 1987. — №4. — С. 58–60.
3. Андропова, Л. З. Синхронизация движений губ и пальца руки при отслеживании ритмической последовательности звуковых сигналов в норме и при заикании / Л. З. Андропова, В. П. Яхно. // Заикание, экспериментальные исследования и методы реабилитации. -Москва, 1986. — 132 с.
4. Камалова, Г. Р. Музыкотерапия как средство развития музыкально-эстетической культуры детей и подростков в контексте социального здоровья / Г. Р. Камалова // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. — 2018. — №1. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/muzykoterapiya-kak-sredstvo-razvitiya-muzykalno-esteticheskoy-kultury-detey-i-podrostkov-v-kontekste-sotsialnogo-zdorovya> (дата обращения 15.01.2023).
5. Матеева, З. Музыкотерапия при заикании / З. Матеева, С. Машура. — Киев, Высшая школа, 1984. — 303 с.
6. Медведева, Е. А. Искусство как междисциплинарный дискурс в психологическом сопровождении детей с ограниченными возможностями здоровья / Е. А. Медведева // Проблемы современного педагогического образования. — 2018. — С. 325–328. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/iskusstvo-kak-mezhdistiplinarnyy-diskurs-v-psihologicheskom-soprovozhdenii-detey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya> (дата обращения 15.01.2023).
7. Шевченко, Ю. С. Музыкотерапия детей и подростков / Ю. С. Шевченко // Психокоррекция: теория и практика: [Для школьных психологов, дефектологов, психокорректоров, врачей] / под редакцией Ю. С. Шевченко, В. П. Добриденя, О. Н. Усановой. — Москва, Институт психологии и педагогики. — Москва: Коррекция, 1995. — 222 с.

ЛОГОПЕДИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ У ДОШКОЛЬНИКОВ С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ

Чичикина Ольга Ивановна,

магистрант, Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского; 398020, г. Липецк, ул. Ленина, д. 42; lodobroesadik@mail.ru

Научный руководитель:

Косыгина Елена Александровна,

SPIN-код: 1617-2486, кандидат педагогических наук, доцент, Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского; 398020, г. Липецк, ул. Ленина, д. 42

Ключевые слова: дошкольная логопедия, нарушения речи, дети с нарушениями речи, дошкольники, коммуникативная компетентность, коммуникативные навыки, детская речь, развитие речи, ОНР, общее недоразвитие речи, словарный запас, логопедическая работа.

Аннотация. Статья представляет собой анализ основных направлений воспитательного процесса в дошкольном образовательном учреждении по формированию коммуникативной компетенции воспитанников, раскрывает компонентный состав понятия «коммуникативная компетенция», описывает специфику психолого-педагогических условий эффективности формирования коммуникативной компетентности дошкольников с ОНР.

Проблемы в развитии коммуникативной компетентности детей с ОНР требуют планомерной и системной коррекции. Специально организованная работа педагогами детского сада проходит на основе комплексного и индивидуального подхода, через создание развивающей среды и погружения ребёнка в совместную деятельность со взрослыми и другими воспитанниками.

Коррекция всех компонентов коммуникативной системы предполагает моделирование программы обучения с учетом особенностей и возможностей детей.

LOGOPEDIC WORK ON THE FORMATION OF COMMUNICATION SKILLS IN PRESCHOOL CHILDREN WITH GENERAL SPEECH UNDEVELOPMENT

Chichikina Olga Ivanovna,

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

Scientific adviser:

Kosygina Elena Alexandrovna,

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

Keywords: preschool speech therapy, speech disorders, children with speech disorders, preschoolers, communicative competence, communication skills, children's speech, speech development, OHP, general speech underdevelopment, vocabulary, speech therapy work.

Abstract. The article is an analysis of the main directions of the educational process in a preschool educational institution on the formation of the communicative competence of pupils, reveals the component composition of the concept of "communicative competence", describes the specifics of the psychological and pedagogical conditions for the effectiveness of the formation of the communicative competence of preschoolers with OHP.

Problems in the development of the communicative competence of children with OHP require systematic and systematic correction. Specially organized work by kindergarten teachers takes place on the basis of an integrated and individual approach, through the creation of a developing environment and immersion of the child in joint activities with adults and other pupils.

Correction of all components of the communication system involves modeling the training program, taking into account the characteristics and capabilities of children.

Одной из основных задач современной дошкольной образовательной организации является создание условий для успешной жизненной перспективы каждого ребенка. Федеральный образовательный стандарт дошкольного образования направлен на обеспечение равных стартовых возможностей для полноценного развития всех детей независимо от социального статуса, места жительства, пола, нации, языка и ограниченных возможностей здоровья.

В настоящее время наблюдается увеличение количества воспитанников старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи третьего уровня, которые как раз и имеют статус ОВЗ.

К особенностям коммуникативной компетентности таких детей относятся:

- наличие развернутой фразовой речи с элементами недоразвития лексики, грамматики и фонетики;
- характерно неточное понимание и употребление обобщенных понятий, слов с абстрактным и отвлеченным значениями;
- словарный запас ниже возрастной нормы;
- трудности в воспроизведении слов и фраз сложной слоговой структуры;
- нарушение фонематического восприятия;
- недостаточная критичность к своему дефекту;
- отмечаются нарушения коммуникативной функции — снижение потребности в общении, несформированность способов коммуникации (диалогической и монологической речи), незаинтересованность в контактах, неумение ориентироваться в ситуации общения [4, с. 24].

Сущность понятия «компетенция» в педагогике чаще всего рассматривается как интегрированный образовательный результат. Свое выражение по отношению к ребёнку он находит в способности применять усвоенные знания, умения, а также способы деятельности в сложившейся ситуации с целью решения возникающих задач.

Отличительной особенностью компетентности как педагогического явления является то, что это не абстрактные общепринятое мыслительные операции, а абсолютно конкретные жизненные навыки и умения необходимые человеку.

Коммуникативную компетентность в дошкольном возрасте можно рассматривать как совокупность умений, определяющих желание субъекта вступать в контакт с окружающими. Это умение организовывать общение, включающее умение слушать собеседника, умение эмоционально сопереживать, проявлять эмпатию, умение решать конфликтные ситуации, умение пользоваться речью, знание норм и правил, которым необходимо следовать при общении с окружающими [7].

В современной коррекционной педагогике вопрос социализации детей с общим недоразвитием речи среди нормально развивающихся сверстников активно обсуждается в научной среде. Хотя данный вопрос не считается достаточно изученным, большинство исследователей (Л. П. Алексеева, В. К. Загвоздкин, И. А. Зимняя, Д. А. Иванов, А. Г. Каспржак, Н. В. Кузьмина, А. К. Маркова, Л. М. Митина, Л. А. Петровская, Н. С. Шаблыгина, О. В. Дзюба и другие) сходятся во мнении, что успешная социализация невозможна без овладения ребенком с ОНР достаточным уровнем коммуникативной компетентности.

В структуре коммуникативной компетентности можно выделить следующие компоненты (рисунок 1):

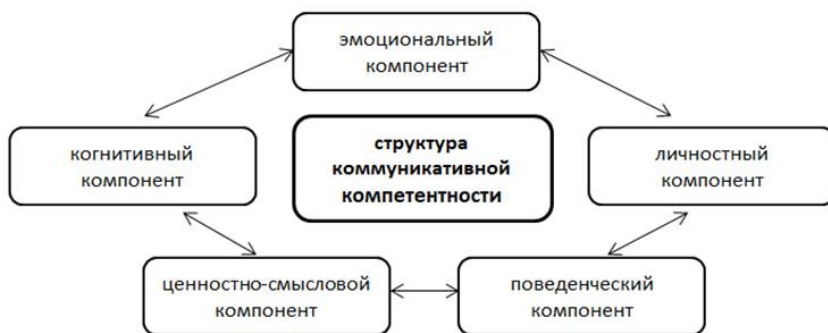


Рис. 1. Компоненты коммуникативной компетентности

Данные компоненты не являются частями целого, однако предполагают взаимовлияние, взаимопроникновение и существование каждого в остальных.

Отметим, что недостатки речевого развития (фонематического и словарного) детей с общим недоразвитием речи поддаются коррекции и развитию, но это происходит более медленными темпами, чем развитие других коммуникативных навыков, таких как контактность в общении, инициативность, доброжелательность, взаимодействие, использование невербальных средств общения.

Указанные выше проблемы в развитии коммуникативной компетентности детей с ОНР требуют планомерной и системной коррекции. Специально организованная работа педагогами детского сада проходит на основе комплексного и индивидуального подхода, через создание развивающей среды и погружения ребёнка в совместную деятельность со взрослыми и другими воспитанниками [3, с. 74].

Коррекция всех компонентов коммуникативной системы, системных свойств речи предполагает моделирование программы обучения с учетом особенностей и возможностей детей, понимаемое нами как наиболее адекватно обеспечивающее коррекционно-развивающее воздействие на познавательную и эмоционально-волевую сферы (создание индивидуальных программ обучения; недопустимость стандартизации методических приемов; подбор дидактических материалов, являющихся оптимальными для каждого ребенка (по содержанию, количеству, темпу усвоения); индивидуальную организацию коррекционных занятий) [8, с. 38].

Таким образом, педагогическая среда, в которой находится ребенок в детском саду, обладает всеми необходимыми возможностями развития коммуникативной компетентности дошкольников с ОНР и способна выполнить свою развивающую функцию в тесном контакте с семьями воспитанников.

Список литературы

1. Алпатова, Н. С. Логопедическая работа по преодолению коммуникативной дезадаптации у детей с общим недоразвитием речи / Н. С. Алпатова, Е. Па. Фуреева // The Scientific Heritage. — 2020. — №45. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/logopedicheskaya-rabota-po-preodoleniyu-kommunikativnoy-dezadaptatsii-u-detey-s-obshchim-nedorazvitiem-rechi> (дата обращения: 26.01.2023).
2. Белякова, Л. И. Сравнительное психолого-педагогическое исследование дошкольников с ОНР и нормальной речью / Л. И. Белякова, О. Н. Усанова, Ю. Ф. Гаркуша, З.З. Фигередо // Теория и практика коррекционного обучения дошкольников с речевыми нарушениями. — Москва, 1991. — С. 72–88.
3. Волковская, Т. Н. Психологическая помощь дошкольникам с общим недоразвитием речи / Т. Н. Волковская, Г. Х. Юсупова. — Москва: Книголюб, 2004. — 96 с.
4. Крупенчук, О. И. Система работы по развитию мелкой моторики у детей с речевой патологией / О. И. Крупенчук // Дошкольная педагогика. — 2005. — № 6. — С. 36–41.
5. Медведева Е. Ю. Особенности коммуникативной дезадаптации и ее коррекция у детей с задержкой речевого развития в пятилетнем возрасте: диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.10. — Н. Новгород, 2003. — 250 с.
6. Смирнова Е. О. Концепция генезиса общения М. И. Лисиной / Е. О. Смирнова // Теоретическая и экспериментальная психология. — 2009. — Т. 2. — № 2 — С. 35–40.
7. Титова, Т. А. О нарушениях слоговой структуры слова в устной речи / Т. А. Титова // Специальное образование. — 2017. — С. 121 — 123. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29251100> (дата обращения: 26.01.2023).
8. Юрьева, Н. М. Проблема коммуникативного развития и диалог в контексте обучения дошкольников / Н. М. Юрьева // Проблемы речевого развития дошкольников и младших школьников / ответственный редактор А. М. Шахнорович. — Москва, 1993. — С. 86—99.

ПРЕОДОЛЕНИЕ НАРУШЕНИЙ СЛОГОВОЙ СТРУКТУРЫ СЛОВА В ХОДЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Чичикина Ольга Ивановна,

магистрант, Липецкий государственный педагогический университет имени
П. П. Семенова-Тян-Шанского; 398020, г. Липецк, ул. Ленина, д. 42;
lodobroesadik@mail.ru

Научный руководитель:

Косыгина Елена Александровна,

SPIN-код: 1617-2486, кандидат педагогических наук, доцент, Липецкий государ-
ственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского;
398020, г. Липецк, ул. Ленина, д. 42

Ключевые слова: слоговая структура слова, коррекционная работа, логопедия, нарушения речи, дети с нарушениями речи, проектные техно-
логии, проектная деятельность, логопеды, логопедическая работа, нару-
шения слоговой структуры слова.

Аннотация. Коррекция слоговой структуры слова (ССС) — одна из
приоритетных задач в логопедической работе, так как имеется прямая
связь между правильно сформированной СССР и успешностью овладения
грамматическим строем речи, усвоением звукового анализа, развитием
навыков чтения и письма.

Дети с нарушениями СССР имеют ряд особенностей физиологического
и психологического характера, поэтому традиционные методы и приёмы
коррекции зачастую не эффективны. В этой связи в коррекционной рабо-
те с такими детьми необходимо предлагать формы работы, в которых
сочетаются различный ритм выполнения заданий, присутствует пере-
ключение с одних видов деятельности на другие

Статья представляет собой анализ использования проектных техноло-
гий в коррекционной работе с детьми, имеющими нарушения слоговой
структуры слова — приведены виды нарушений, дана характеристика
проектной технологии, а также освещены возможности её применения в
коррекционной работе логопеда.

OVERCOMING VIOLATIONS OF THE SYLLING STRUCTURE OF A WORD IN THE DURING THE IMPLEMENTATION OF PROJECT TECHNOLOGIES

Chichikina Olga Ivanovna,

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

Scientific adviser:

Kosygina Elena Alexandrovna,

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

Keywords: syllable structure of the word, correctional work, speech therapy, speech disorders, children with speech disorders, design technologies, project activities, speech therapists, speech therapy work, disorders of the syllabic structure of the word.

Abstract. Correction of the syllabic structure of a word (SSS) is one of the priority tasks in speech therapy work, since there is a direct relationship between a correctly formed SSS and the success of mastering the grammatical structure of speech, mastering sound analysis, and developing reading and writing skills.

Children with CVS disorders have a number of physiological and psychological features, so traditional methods and techniques of correction are often ineffective. In this regard, in corrective work with such children, it is necessary to offer forms of work that combine a different rhythm of tasks, there is a switch from one type of activity to another.

The article is an analysis of the use of project technologies in correctional work with children with violations of the syllabic structure of the word — the types of violations are given, the characteristics of the project technology are given, and the possibilities of its application in the correctional work of a speech therapist are highlighted.

Современные исследователи в области логопедии и педагогической практики утверждают, что каждый год число детей с нарушениями речи увеличивается. Значительное количество среди них занимают дети с несформированной слоговой структурой слова (ССС — далее).

Коррекция СССР — одна из приоритетных задач в логопедической работе, так как имеется прямая связь между правильно сформированной СССР и успешностью овладения грамматическим строем речи, усвоением звукового анализа, развитием навыков чтения и письма [3, с. 6].

Интерпретация понятия СССР различными специалистами имеет свои особенности. В связи с этим необходимо уточнить, что в нашей работе использование термина «слоговая структура слова» приводится на основе интерпретации данного понятия лингвистами, основывающейся на таких параметрах, как количество и порядок слогов в слове, структура каждого слога и качественные характеристики слога (прямой/обратный, открытый/закрытый, слог со стечением согласных/без стечения согласных).

«Метод овладения структурой слова во многом связан с развитием слухового восприятия. Однако ребенку трудно произносить звуки и правильно воспроизводить слоговую структуру слов» [1, с.44].

Существуют различные виды нарушений CCC (рисунк 1).

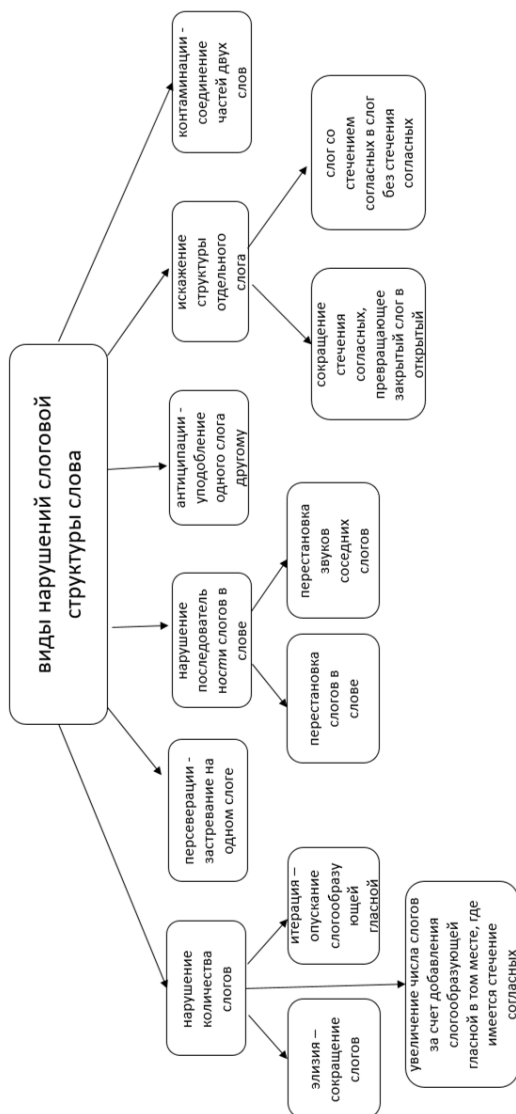


Рис. 1. Классификация нарушений CCC

Исследователи выделяют различные причины нарушений CCC, связанные как с особенностями внутриутробного развития и течением родов, так и с жизненными условиями ребенка.

Дети с нарушениями CCC имеют ряд особенностей физиологического и психологического характера, поэтому традиционные методы и приёмы коррекции зачастую не приносят желательный результат. В этой связи в коррекционной работе с такими детьми необходимо предлагать формы работы, в которых сочетаются различный ритм выполнения заданий, присутствует переключение с одних видов деятельности на другие и т. п. В этом плане одним из наиболее перспективных методов коррекции нарушений CCC является использование проектных технологий.

Проектная технология представляет собой систему самостоятельной творческой деятельности. Для неё характерны следующие черты: наличие проблемы, требующей интегрированных знаний и исследовательского поиска решения; практическая, теоретическая и познавательная значимость предполагаемых результатов; самостоятельная деятельность ребенка; использование исследовательских методов; структурирование содержательной части проекта с указанием поэтапных результатов.

Идея проектирования зародилась в Италии в XVI веке в архитектурных мастерских. За трехсотлетнюю историю своего развития метод проектов трансформировался и перерос в педагогическую проектную технологию. В ходе учебного исследования проектирующий учится самостоятельно ставить задачи, сопоставлять различные способы учебных действий и выбирать наиболее адекватный из них, а также овладевает всеми видами самоконтроля и самооценки.

При применении проектной деятельности возможна более эффективная коррекция нарушений CCC, так как «коррекционная работа при применении проектных технологий происходит в ходе активной учебной деятельности, что обеспечивает их развитие» [2, с.210].

При использовании проектных технологий деятельность педагога-логопеда направлена на формирование и развитие у детей коммуникативных навыков, правильного распределения времени, навыков подготовки к учебной деятельности, планирования и самоконтроля, а также навыков публичного выступления. Учебные исследования носят коллективный характер и включают сравнение позиций, методов и результатов. Приобретение новых знаний помогает компенсировать речевое развитие ребенка, психические процессы, а также развивает самостоятельность, настойчивость, терпимость и интерес к логопедическим занятиям.

Важным фактором является также взаимодействие взрослого и ребенка, что в наибольшей степени способствует обучению детей самостоятельному поиску путей и способов решения собственных проблем. Таким образом, ребенок из объекта педагогического воздействия стано-

вится субъектом творческой деятельности, цель которой — активизация его собственных ресурсов в процессе коррекции речевых нарушений.

Особенностью использования проектных технологий в коррекционной работе при нарушении ССС является тот факт, что конечным продуктом того или иного реализуемого проекта является формирование правильной речевой деятельности ребенка. Ключевая задача логопеда в данном случае заключается в том, чтобы подобрать такие виды и продукты проектной деятельности, которые были бы доступны, понятны, интересны и значимы для детей конкретной возрастной категории.

Таким образом, использование в коррекционной работе проектных технологий позволяет осуществлять успешную коррекцию нарушений ССС. Это происходит за счет значительного расширения словарного запаса, формирования грамматического строя речи, развития связной речи, обретения навыков исследовательской деятельности, что оказывает влияние на качество речи в целом.

Список литературы

1. Азова, О. И. Логопедические технологии / О. И. Азова, Ж. В. Антипова, Е. А. Дьякова. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 243с.
2. Волкова, Г. А. Энциклопедический словарь логопеда / Г. В. Волкова. — Москва: Детство-Пресс, 2017. — 256с.
3. Светлова, И. Е. Учим ребенка говорить / И. Е. Светлова. — Москва: Эксмо, 2022. — 256с.
4. Волковская, Т. Н. Психологическая помощь дошкольникам с общим недоразвитием речи / Т. Н. Волковская, Г. Х. Юсупова. — Москва: Книголюб, 2004. — 96 с.
5. Крупенчук, О. И. Система работы по развитию мелкой моторики у детей с речевой патологией / О. И. Крупенчук // Дошкольная педагогика. — 2005. — № 6. — С. 36—41.
6. Медведева Е. Ю. Особенности коммуникативной дезадаптации и ее коррекция у детей с задержкой речевого развития в пятилетнем возрасте: диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.10. — Н. Новгород, 2003. — 250 с.
7. Смирнова Е. О. Концепция генезиса общения М. И. Лисиной / Е. О. Смирнова // Теоретическая и экспериментальная психология. — 2009. — Т. 2. — № 2 — С. 35-40.
8. Титова, Т. А. О нарушениях слоговой структуры слова в устной речи / Т. А. Титова // Специальное образование. — 2017. — С. 121 — 123. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29251100> (дата обращения: 26.01.2023).

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Чубай Елизавета Дмитриевна,

студентка, Уфимский государственный нефтяной технический университет;
Уфимский государственный нефтяной технический университет; 450064, Уфа,
ул. Космонавтов, д. 1; Lizaveta11102@gmail.com

Азовцева Олина Владиславовна,

SPIN-код: 4478-1850, преподаватель физической культуры, Уфимский государственный нефтяной технический университет; Уфимский государственный нефтяной технический университет; 450064, Уфа, ул. Космонавтов, д. 1

Ключевые слова: инвалидность, дети-инвалиды, адаптация детей, дети с ограниченными возможностями здоровья, ОВЗ, ограниченные возможности здоровья, физическая активность, физическое развитие, физическая культура, психофизическое здоровье.

Аннотация. Инвалидность — это «трудность функционирования на уровне тела, человека или общества в одной или нескольких областях, которую испытывает человек с состоянием здоровья при взаимодействии с контекстуальными факторами». По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), человека с инвалидностью можно назвать как человека, имеющего «проблемы в функционировании или структуре тела, ограничение активности» и/или «трудности при выполнении задачи или действия; с ограничением участия». Люди с инвалидностью составляют значительную часть населения в целом, в настоящее время во всем мире их насчитывается более 1 миллиарда человек. Им приходится преодолевать (структурные или предполагаемые) препятствия и барьеры, которые мешают их полному участию в жизни общества и вовлечению в повседневную деятельность. Этим обуславливается актуальность статьи.

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN FORMING THE PSYCHO-PHYSICAL HEALTH OF CHILDREN WITH DISABILITIES

Chubai Elizaveta Dmitrievna,

Student, Ufa State Oil Technical University; Ufa State Oil Technical University; Russia, Ufa

Azovtseva Olina Vladislavovna,

Teacher of Physical Culture, Ufa State Oil Technical University; Ufa State Oil Technical University; Russia, Ufa

Keywords: disability, disabled children, adaptation of children, children with disabilities, disabilities, limited health opportunities, physical activity, physical development, physical education, psychophysical health.

Abstract. Disability is “the difficulty of functioning at the level of the body, person or society in one or more areas experienced by a person with a health condition when interacting with contextual factors”. According to the World Health Organization (WHO), a person with a disability can be defined as someone who has “problems in body function or structure, activity limitation” and/or “difficulty performing a task or activity; with limited participation. People with disabilities make up a significant portion of the general population, currently numbering over 1 billion worldwide. They have to overcome (structural or perceived) obstacles and barriers that prevent them from fully participating in society and engaging in daily activities. This determines the relevance of the article.

Как правило, люди с ограниченными возможностями сообщают о более низком самочувствии из-за состояния своего здоровья и сопутствующих заболеваний и могут чаще страдать от тревожных и депрессивных расстройств, чем их здоровые коллеги. даже несмотря на то, что они могут развивать определенные навыки и стратегии, чтобы противостоять неблагоприятным ситуациям — это «парадокс инвалидности» [4]. Регулярная структурированная физическая активность, такая как занятия спортом, является важным способом адаптации и преодоления инвалидности [1]. С другой стороны, по сравнению со своими здоровыми сверстниками, спортсмены-инвалиды, известные также как параспортсмены, подвергаются уникальной серии стрессоров, которые глубоко влияют на процесс формирования новой идентичности, таких как физический доступ коммуникативные или финансово-экономические барьеры, дискриминационное и унижающее достоинство отношение и непрофессиональное обучение [5]. Если занятия спортом могут привести к улучшению инклюзивности и, следовательно, к повышению самооценки, а также социального признания, меньше известно с точки зрения благополучия, как с субъективной, так и с объективной точки зрения, в этой конкретной группе населения.

Систематический обзор литературы [6] выявил несколько исследований, сравнивающих самочувствие спортсменов-паралимпийцев и олимпийцев. Тем не менее, авторы обнаружили, что было недостаточно данных для проведения метаанализа измерения удовлетворенности жизнью. Более того, размеры эффекта в отдельных исследованиях были кон-

трастными как по величине, так и по направлению. В то время как в исследовании [3] сообщалось о статистически значимых различиях в пользу олимпийских спортсменов в отношении удовлетворенности жизнью, общих различий в расстройствах настроения, усталости и депрессии, в одном исследовании [2] сообщили об противоположных выводах, вычислив существенные различия в пользу параспортсменов по удовлетворенности усилиями и результатами крупных соревнований. И одно исследование [7] не смогли сообщить о каких-либо существенных различиях между двумя спортивными группами в отношении долговременного аффекта гнева, беспокойства, замешательства, напряжения или энергии. Помимо таких противоречивых результатов, существует еще меньше исследований, сравнивающих параспортсменов и инвалидов, не занимающихся соревновательным параспортом.

Таким образом, кажется, что существует мало доказательств психологической пользы соревновательных видов спорта для людей с ограниченными возможностями, вероятно, из-за нехватки исследований, посвященных этой теме. Более того, существующие научные исследования ограничены конкретными видами инвалидности, параспортивными дисциплинами, условиями и географическим контекстом, а выборки, как правило, состоят из ограниченного числа участников. Кроме того, наблюдается явный недостаток сравнительных данных, изучающих различия в самочувствии между параспортсменами и людьми с ограниченными возможностями, которые не занимаются спортивными состязаниями. Поэтому, учитывая этот недостаток информации, это обзорное исследование было проведено, чтобы восполнить этот пробел в знаниях.

Имеющиеся исследования (обсервационные или интервенционные), проведенные на здоровых спортсменах и населении в целом, подчеркивают ценность различных форм физической активности, как неструктурированных, так и структурированных (включая физические упражнения и спорт), с точки зрения поощрения и улучшения различных видов физической активности. компоненты самочувствия и физического самовосприимчивости с «мультипликационным эффектом», с вовлечением в улучшение общего состояния здоровья и самочувствия, что, в свою очередь, побуждает к дальнейшему участию в занятиях спортом с последующим дальнейшим улучшением общего состояния здоровья и самочувствия.

Меньше известно о влиянии занятий спортом на благополучие детей с ограниченными возможностями, несмотря на то, что растущий объем научных исследований показывает, что занятия спортом на соревновательном уровне, например, в паралимпийских видах спорта, прямо или косвенно (через соответствующие эмоциональные, мотивационные и социальные характеристики, характеризующие спортивную среду), могли

бы внести большой вклад в психоэмоциональное формирование детей с ограниченными возможностями, помогая им расти и справляться с жизненными трудностями, способствуя принятию своего состояния здоровья, принятию на себя ответственности, и достижение личных целей.

Список литературы

1. Асьоне, А. Спортивная программа для улучшения благополучия людей с ограниченными возможностями / А. Асьоне, П. Белфиоре, Д. Ди Пальма // *Acta Medica Mediterranea*. — 2018. — 34. — С. 1261–1263.
2. Пенсгаард, А. М. Мотивационные факторы и стратегии выживания норвежских спортсменов-паралимпийцев и олимпийцев по зимним видам спорта // *Вопросы адаптации и физической активности*. 1999. — 16. — С. 238–250.
3. Хорват, М. Избранные психологические сравнения здоровых и нетрудоспособных спортсменов / М. Хорват, Г. Розвал, Д. Джейкобс, С. Гонт // *Физическое образование*. — 1989. — 46. — С. 202–208.
4. Albrecht, G. L. The disability paradox: high quality of life against all odds / G. L. Albrecht., P. J. Devlieger // *Soc Sci Med*. — 1999, Apr. — 48(8) — P. 977–988. — URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10390038/> (дата обращения 16.02.2023).
5. Jefferies, P., P. Gallagher, S. Dunne The Paralympic athlete: a systematic review of the psychosocial literature / P. Jefferies, P. Gallagher, S. Dunne // *Prosthet Orthot Int*. — 2012, Sep. — 36(3). — P. 278–289. — URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22918904/> (дата обращения 16.02.2023).
6. Macdougall, H., Comparing the Well-Being of Para and Olympic Sport Athletes: A Systematic Review / H. Macdougall, P. O'Halloran, N. Shields, E. Sherry // *Adapt Phys Activ Q*. — 2015, Jul. — 32(3). — P. 256–276. — URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26113553/> (дата обращения 16.02.2023).
7. White, S.A. Nordic skiers with disabilities and able-bodied skiers: an exploratory analysis of a list of psychological skills for sport / S.A. White, R.V. Kros // *Clin J Sport Med*. — 2012.-p. 7—9.

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ БИОЛОГИИ

Шалыгина София Сергеевна,

студентка, Факультет математики, информатики и естественных наук, Ишимский педагогический институт имени П. П. Ершова (филиал) ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»; 627750, г. Ишим, ул. Ленина, д. 1; sofia-shalygina@gmail.com

Научный руководитель:

Каташинская Людмила Ивановна,

SPIN-код: 6814-8947, кандидат биологических наук, доцент, Кафедра биологии, географии и методики их преподавания, Ишимский педагогический институт им. П. П. Ершова (филиал) ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»; 627750, г. Ишим, ул. Ленина, д. 1

Ключевые слова: биология, методика преподавания биологии, методика биологии в школе, уроки биологии, старшеклассники, функциональные состояния, сердечно-сосудистая система, здоровье школьников, методы учебной деятельности, учебная деятельность.

Аннотация. Методика преподавания биологии должна соответствовать современным тенденциям в области здоровьесберегающих технологий, поскольку методы обучения, выбранные учителем, могут неблагоприятно отразиться на функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы. Рассмотрены различные методы учебной деятельности на уроках биологии. Наиболее благоприятными являются методы обучения, при которых школьники работали в группах и активно участвовали в процессе обучения.

Различные методы учебной деятельности, применяемые в процессе преподавания биологии, могут оказывать различное влияние на функциональное состояние учащихся, в том числе и на их сердечно-сосудистую систему. Следует также взять во внимание тот факт, что необходимо применять методики, описанные выше не только на уроках биологии, а на всех предметах, изучаемых в школьном курсе, безусловно, их сочетание должно быть выбрано в соответствии с темой и целью урока.

THE INFLUENCE OF VARIOUS METHODS OF EDUCATIONAL ACTIVITY ON THE INDICATORS OF THE FUNCTIONAL STATE OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN BIOLOGY LESSONS

Shalygina Sofya Sergeevna

Student, Faculty of Mathematics, Informatics and Natural Sciences, Ishim Pedagogical Institute. P.P. Ershov (branch) Tyumen State University; Ishim, Russia

Scientific adviser:

Katashinskaya Ludmila Ivanovna,

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Department of Biology, Geography and Teaching Methods, Ishim Pedagogical Institute. P.P. Ershov (branch) Tyumen State University; Russia, Ishim

Keywords: biology, methods of teaching biology, methods of biology at school, biology lessons, high school students, functional states, cardiovascular system, health of schoolchildren, methods of educational activities, educational activities.

Abstract. The methodology of teaching biology should correspond to modern trends in the field of health-saving technologies, since the teaching methods chosen by the teacher may adversely affect the functional state of the cardiovascular system. Various methods of educational activity in biology lessons are considered. The most favorable teaching methods are those in which students worked in groups and actively participated in the learning process.

Various methods of educational activity used in the process of teaching biology can have different effects on the functional state of students, including their cardiovascular system. You should also take into account the fact that it is necessary to apply the methods described above not only in biology lessons, but in all subjects studied in the school course, of course, their combination should be chosen in accordance with the theme and purpose of the lesson.

В ряде исследований приводятся данные сравнения методов преподавания и их влияния на функциональное состояние организма. Изучение методов учебной деятельности является актуальным, поскольку они влияют на все виды обучения в когнитивной, аффективной и психомоторной областях [7, с. 32]. Понятие метода обучения можно определить, как целенаправленную деятельность и обмен информацией между преподавателями и учащимися. Подбор методов обучения обусловлен подходом, к которому желает прибегнуть учитель, исходя из целей, которые он ставит при изучении курса. В рамках одного подхода мы можем сказать, что обучение происходит при помощи одного или нескольких методов,

например, путем непосредственного воздействия на ребенка, на основе изучения его реакций, посредством организации упражнений и т. д. Другой подход заключается в том, что все эти методы могут быть объединены в один, если они используются одновременно.

Как правило, традиционное обучение биологии — это дедуктивная система и включает в себя принципы обучения и методы изучения, которые будут диктоваться учителем. При таком стиле обучения ожидается, что учащийся будет усваивать информацию из представленных фактов и деталей и пассивно усваивать знания. Примерами пассивного обучения можно считать традиционные подходы к обучению, такие как семинары, лекции, учебники, презентации, онлайн-лекции и курсы, где общение в основном одностороннее.

Ответственность за понимание материала ложится на учащегося, который, как ожидается, будет концентрироваться на преподаваемых уроках и хорошо справляться со своими тестами. Пассивное обучение больше тяготеет к теоретической стороне.

Альтернативные подходы к обучению биологии являются индуктивными, когда обучение начинается, например, с наблюдений, интерпретации экспериментальных данных или решения реальной проблемы. Активное обучение — это когда процесс обучения предполагает активное участие в форме соответствующих мероприятий и дискуссий [2, с. 121]. Такой подход обеспечивает полную вовлеченность учащегося и не полагается только на традиционные лекции или информацию из учебника.

Активное обучение поощряет интерактивные учебные занятия и способствует развитию критического мышления. В ходе такого обучения идет фокусировка на общей картине, а не ограничивается конкретной проблемой, иными словами результат на уроке становится гораздо большим, чем просто знание материала, и направлен на полное понимание концепций, имеющих отношение к реальному миру. Это поощряет нестандартное мышление и позволяет ученикам легко устанавливать связи с реальными проблемами.

Между учащимися и преподавателем существует постоянная обратная связь, позволяющая лучше понимать материал и отлаживать методики преподавания, которые наилучшим образом соответствуют соответствующей среде.

В зависимости от целей, которые ставит перед собой учитель, он выбирает методы обучения. Содержание курса биологии определяется актуальной учебной программой. В проанализированных методах обучения подчеркивается несколько положительных черт, которые имеют значение, особенно для разработки учебных программ и преподавания в области биологии. Это: 1) возможность использования различных методов и приемов обучения, а точнее их комбинация; 2) возможность более гиб-

кого изменения содержания и методов обучения при изменении целей курса; 3) возможность учитывать особенности учащихся, подбор дифференцированных заданий. Эти черты делают возможным применение тех или иных методов в разных школах, на разных этапах обучения в зависимости от целей и содержания, материальной базы.

Материал на уроках биологии может быть сложным для понимания учащихся, из-за этого они могут испытывать постоянный стресс, который отразится на показателях здоровья, а конкретно на состоянии сердечно-сосудистой системы, как наиболее чувствительного его индикатора [3, с. 46]. Сердечно-сосудистая система школьников под действием учебной, физической нагрузки, ряда заболеваний и стрессовых ситуаций может функционировать недостаточно качественно, и при чрезмерном воздействии всех перечисленных факторов может развиваться психофизиологический стресс. Если не обращать внимание на отклоняющиеся от нормы результаты функционального состояния сердечно-сосудистой системы (пульс покоя, артериальное давление), то в дальнейшей перспективе это может отразиться на качестве учебной деятельности, репродуктивной функции и жизни в целом [1, с. 11].

Одной из целей Российской системы образования является построение устойчивого общества. Устойчивым обществом считается общество, достигшее такого состояния благодаря процессу, называемому устойчивым развитием. Понятие устойчивость можно определить как «развитие, которое удовлетворяет потребности настоящего без ущерба для способности будущих поколений удовлетворять свои собственные потребности». Образование в интересах устойчивого развития дает молодым людям возможность конструктивно и творчески решать текущие и будущие глобальные проблемы и строить более устойчивые и жизнестойкие общества.

В обучении биологии методы преподавания должны поддерживать интерес и высокий уровень усвоения материала у учащихся. Поэтому важно внедрять разнообразные методы обучения, включающие как автономное обучение, так и инструктивную деятельность, а также задания, требующие проведения биологического эксперимента. Внедрение моделей активного, проблемного обучения и групповых исследований поощряет учеников критически мыслить посредством планирования, аргументации, постановки вопросов и проблем и предоставления решений для биологических, экологических проблем [2, с. 88].

Биоразнообразие, изменение климата, устойчивое использование природных ресурсов, здоровье, культурное наследие, мультикультурализм и глобальное благополучие являются ключевыми факторами в планировании и устойчивого будущего. Учащиеся, которые активно работают над сложным материалом со сверстниками, развивают навыки

выслушивания и интеграции различных точек зрения при применении знаний о содержании к проблеме. Активное обучение (вовлечение и применение знаний о содержании для углубления понимания материала) в сочетании с социальным обучением может улучшить качество получаемой информации во время занятий. Поэтому нам нужно добиться построения такой модели обучения, которые объединяют эти компоненты: активное, интегративное обучение, обеспечиваемое организационным подходом к преподаванию, и навыки решения проблем, предоставляемые социальным обучением.

Таким образом, для учащихся умение идентифицировать виды полезно не только для понимания той или иной отрасли биологии (экологии, эволюции, генетики и т. д.), но и для понимания тем, связанных с биоразнообразием и окружающей средой и ее устойчивостью. Однако классификация — это область, которой часто пренебрегают в школьной программе. Биологические явления, связанные с проблемами социальных наук, такими как изменение климата, необходимо тщательно изучать с применением междисциплинарного комплексного подхода.

Благодаря запоминающимся, эмпирическим и активным процессам учащиеся учатся обсуждать свой собственный выбор ценностей и критически оценивать явления и источники информации. В то время как многие системы образования ориентированы на запоминание и изучение фактов, можно построить программу обучения с помощью грамотного сочетания методов, так чтобы свести к минимуму стрессовые ситуации и предложить учащимся понять и принять свои собственные ценности и идеи, а также расширить свою осведомленность об окружающем мире.

В обучении биологии выбранные методы преподавания должны поддерживать модели активного обучения. Такой тип обучения развивает у учеников способность критически мыслить посредством планирования, аргументации, постановки вопросов и проблем и предоставления решений экологических проблем критически мыслить посредством планирования, аргументации, постановки вопросов и проблем и предоставления решений экологических проблем, понимание и применение на практике норм и правил поведения в окружающей среде [7, с. 25].

Обучение на свежем воздухе вряд ли является основной формальностей школьных учреждений. Хотя такой тип работы способствует нормализации работы всех систем организма, кроме того это еще возможность наблюдать за природой и окружающей средой. С помощью полевых работ учащиеся смогут напрямую на практике проверить факты, предположения которые они получили в классе на практике.

Биологические полевые мероприятия, например, полевые работы и экскурсии, предоставляют учащимся аутентичный и интерактивный опыт и возможности для наглядного обучения. Кроме того, полевые ра-

боты могут предложить учащимся возможность лучше изучить некоторые из этих областей знаний в живой и природной среде, где они могут непосредственно наблюдать природу и ее изменения. Они позволяют учащимся глубже изучать конкретные темы и способствуют их более успешному обучению. Изучение живой природы может им помочь лучше понять и исследовать такие вопросы, как: «Как растения и животные реагируют на изменения в окружающей среде?», и «Какие изменения окружающей среды приводят к изменениям в поведении организмов?» [1, с. 38].

Также преподавание биологии может быть связано с такими методами обучения, как эмпирическое, совместное, основанное на процессах и проблемах экспериментальное обучение, а также компьютерные методы и ИКТ-технологии [2, с. 52].

Резюмируя сказанное, следует сказать, что различные методы учебной деятельности, применяемые в процессе преподавания биологии, могут оказывать различное влияние на функциональное состояние учащихся, в том числе и на их сердечно-сосудистую систему. Следует также взять во внимание тот факт, что необходимо применять методики, описанные выше не только на уроках биологии, а на всех предметах, изучаемых в школьном курсе, безусловно, их сочетание должно быть выбрано в зависимости от темы и цели урока [7, с. 93].

Список литературы

1. Александров, А. А. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний в молодом возрасте / А. А. Александров — Москва: Медицина. 2016. — 176 с.
2. Андреева, Н. Д. Методика обучения биологии. История становления и развития. Учебное пособие / Н. Д. Андреева, Н. В., Малиновская, В. П., Соломин. — Москва: Юрайт, 2018. — 166 с.
3. Витрук, С. К. Пособие по функциональным методам исследования сердечно-сосудистой системы / С. К. Витрук. — Москва: Здоровья. 2015. — 224 с.
4. Гринене, Э. Напряжение сердечно-сосудистой системы под влиянием учебного процесса / Э. Гринене, В. Вайткявичус, Э. Марачинскене, В. Бурнейкене // Гигиена и санитария. — 1983. — №10. — С. 33 — 36.
5. Крикало, И. Н. Физическое и функциональное состояние детей пубертатного возраста / И. Н. Крикало, Е. Н. Бодяковская, Л. Н. Лаптиева, А. В. Целуйко // Вестник МДПУ им. И. П. Шамякина. — 2022. — №2 (60). — С. 25–31.
6. Сергеева, С. Д. Работа сердца и сердечно-сосудистой системы в стрессовых ситуациях / С. Д. Сергеева // Бюллетень медицинских интернет-конференций. — 2014. — Вып. 4. — №5. — С. 898.
7. Теремов, А. В., Перелович, Н. В., Петросова, Р. А., Косорукова, Л. А. Теория и методика обучения биологии : учебные и педагогические практики / А. В. Теремов, Н. В. Перелович, Р. А. Петросова, Л. А. Косорукова. — Москва : Московский педагогический государственный университет. 2012. — 164 с.

РОЛЬ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИХ РЕСУРСОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ

Шаповалова Анастасия Дмитриевна,

студентка, Воронежский филиал Российского экономического университета им. Г. В. Плеханова; 394030, г. Воронеж, ул. Карла Маркса, д. 67; anastasia.shapovalova411@gmail.com

Научный руководитель:

Герасимова Ирина Александровна,

SPIN-код: 2133-4283, кандидат педагогических наук, доцент, Воронежский филиал Российского экономического университета им. Г. В. Плеханова; 394030, г. Воронеж, ул. Карла Маркса, д. 67

Ключевые слова: здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии, сохранение здоровья, здоровый образ жизни, укрепление здоровья, здоровьесберегающие ресурсы, здоровье подростков, подростки, здоровьесформирующие ресурсы, физическая культура, физическое развитие, физические нагрузки.

Аннотация. В данной статье рассматриваются особенности влияния здоровьесберегающих и здоровьесформирующих ресурсов на личностные качества подростков. На основании анализа литературных источников отмечены основные виды мероприятий по укреплению здоровья и раскрывается их роль. Кроме того, освещены текущие проблемы образовательного процесса, предполагающего применение здоровьесберегающих ресурсов и возрастающая роль лечебной физической культуры в сложившихся условиях.

В процессе развития личности одними из наиболее важных инструментов являются здоровьесберегающие и здоровьесформирующие ресурсы. Их разнообразие позволяет в рамках образовательного процесса оказывать влияние на многие личностные аспекты: поведение, мировоззрение, когнитивные и социальные проявления. Активное применение данных ресурсов на всех уровнях обучения имеет существенный потенциал для решения задачи повышения здоровья всего населения и формирования у обучающихся комплекса компетенций не только для преодоления жизненных рисков, но и для будущей профессиональной деятельности, в связи с этим требуется вкладывать больше средств в их развитие и реализацию для обеспечения общедоступности и высокого качества.

THE ROLE OF HEALTH-SAVING AND HEALTH-SHAPING EDUCATIONAL PROCESS RESOURCES IN PERSONAL DEVELOPMENT

Shapovalova Anastasia Dmitrievna,

Student, Voronezh branch of the Russian University of Economics name of G.V. Plekhanov; Voronezh, Russia

Scientific adviser:

Gerasimova Irina Alexandrovna,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Voronezh branch of the Russian University of Economics name of G.V. Plekhanov; Voronezh, Russia

Keywords: health-saving, health-saving technologies, health preservation, healthy lifestyle, health promotion, health-saving resources, adolescent health, adolescents, health-forming resources, physical education, physical development, physical activity.

Abstract. This article discusses the features of the influence of health-saving and health-forming resources on the personal qualities of adolescents. Based on the analysis of literary sources, the main types of health promotion activities are noted and their role is revealed. In addition, the current problems of the educational process, involving the use of health-saving resources and the increasing role of therapeutic physical culture in the current conditions, are highlighted.

In the process of personality development, one of the most important tools is health-preserving and health-forming resources. Their diversity allows in the framework of the educational process to influence many personal aspects: behavior, worldview, cognitive and social manifestations. The active use of these resources at all levels of education has a significant potential for solving the problem of improving the health of the entire population and forming a set of competencies among students not only to overcome life risks, but also for future professional activities, in this regard, it is necessary to invest more money in their development and implementation to ensure general availability and high quality.

«В здоровом теле — здоровый дух» — это актуальный девиз, который сопровождает человечество на протяжении его появления и развития. Однако в современных условиях сложно говорить об улучшении состояния здоровья людей различного возраста. Это связано с несформированной культурой здоровья, которая особенно активно создается в процессе образования.

На роль рассматриваемых ресурсов обращал свое внимание Смирнов Н. К. с точки зрения актуальных проблем и выполнения образовательными учреждениями здоровьесберегающих задач. Также особен-

ности здоровьесберегающего образовательного процесса были рассмотрены Селевко Г. К., автор отмечал осуществление поиска решений проблем здоровья детей и создания здоровьесберегающих технологий различных направлений. Кроме этого, необходимо обратить внимание на влияние соответствующих ресурсов на формирование личности и отметить, как пробелы в их практическом использовании отражаются на подростках и обществе в целом, поэтому исследование направлено на выявление именно этой особенности здоровьесберегающего подхода в образовании.

Еще в 2009 году статистически отмечалось, что 60% детей, идущих в первый класс, имеют функциональные нарушения, а 45% обучающихся не были готовы нейропсихологически и физически к изучению учебной программы [1, с. 390]. Безусловно, эти данные свидетельствуют о появлении проблем у школьников в дальнейшей адаптации, успеваемости и возможном ухудшении здоровья. Коррекция психофизиологических функций, требующаяся детям, может быть осуществлена посредством физической культуры и спорта. Именно они ведут к формированию гармонично развитой личности, которая может полноценно функционировать в обществе, особенно в настоящее полное стресса время. В этом случае отчетливо выражается роль здоровьесберегающих и здоровьесформирующих ресурсов, которые являются частью образовательного процесса и задействованы в рамках образовательных технологий.

Главной задачей реализации здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий представляется организация качественного обучения на всех уровнях, получение знаний, развитие и воспитание обучающихся, не сопровождающееся нанесением ущерба их здоровью. Такой подход к образованию включает следующие компоненты: психофизиологическую безопасную образовательную среду, обучение навыкам сохранения здоровья, педагогически разумную организацию образовательно-воспитательного процесса и оздоровительно-спортивные мероприятия для детей и взрослых. Методики и программы здоровьесберегающего образовательного процесса предполагают учет индивидуальных и возрастных особенностей учащихся, организованный процесс физического воспитания [6, с. 256]. Соответственно, можно говорить, что именно с юных лет необходимо поддерживать физическое развитие и обеспечивать формирование гармонически развитой личности в процессе образования.

Для раскрытия роли рассматриваемых ресурсов с разных сторон необходимо изучить следующие группы здоровьесберегающих ресурсов. Исследователи выделяют их по характеру действия [2, с. 152–156].

Во-первых, к ним относятся защитно-профилактические, которые направлены на обеспечение безопасности от неблагоприятных для

здоровья факторов (санитарно-гигиенические требования, страховочные средства).

Во-вторых, компенсаторно-нейтрализующие, восполняющие недостаток того, что может потребоваться организму для обеспечения жизнедеятельности (физкультминутки, витаминизация и др.).

В-третьих, стимулирующие ресурсы, которые позволяют преодолеть нежелательное состояние (физические нагрузки, закаливание и тд.). Они реализуются на уроках физической культуры всех уровней образования, способы физической нагрузки, применяемые на них, различны. Каждый вид упражнений направлен на определенный процесс, свойственный организму человека. Выполнение их совокупности аккумулирует положительный эффект и приводит к оптимальному состоянию, воздействует на психофизиологические функции. Значимость физической культуры и спортивных тренировок в жизни человека лишь увеличивается. Кроме того, несформированный организм подростков более подвержен изменениям, поэтому недостаток тренировок сильнее на нём сказывается. Физические занятия позволяют повышать эффективность деятельности преобладающих в тот или иной период свойств нервной системы: развиваются восприятие, память, мышление, воображение, ощущение и представление, то есть формы познания, ведущие к определению предметов, пространственных характеристик, снижению психологического напряжения. Помимо этого, следствием физической нагрузки осуществляемой в течение образовательного процесса, будет также нормализация сна, приводящая к снижению эмоционального напряжения, благотворно сказывающаяся на здоровье личности.

Существуют разнообразные эффекты влияния физической нагрузки на психофизиологическое состояние человека. Эти проявления могут быть как осознаваемые, так и неосознаваемые: на примере бега можно говорить об эйфории, возникающей у спортсмена, следовательно, при физической нагрузке возникают положительные эмоции. У школьников влияние данных факторов особенно ярко выражено при поездках в детские спортивно-оздоровительные лагеря. В данном случае совместные занятия физической культурой и спортом способствуют также социализации подростков [3, с. 870–874]. На это обращал внимание и исследователь Э. Майнберг, который утверждал, что во многом именно занятия физической культурой содействует положительному протеканию процесса интеграции индивида в общество. Данная область социальной деятельности является частью общей культуры человечества. Опыт занятий спортом может облегчить приспособление человека к выполнению различных ролей вне спорта и выработку не только спортивных, но и более широких ценностных отношений к действительности. Взаимодействие при командных играх требует общения, налаживания взаимодействия со

сверстниками, их кооперации, обеспечивая развитие различных личностных качеств. Другой важной особенностью действия стимулирующих здоровьесберегающих ресурсов можно назвать положительное влияние систематических физических упражнений на день студентов и их духовное развитие. Они организуют времяпровождение и направляют на продуктивное выполнение работы.

В-четвертых, информационно-обучающие ресурсы направлены на создание необходимой базы знаний у учащихся для самостоятельной заботы о своем здоровье (воспитательные и образовательные программы и пр.). Стоит сказать, что образовательный процесс включает в себя разнообразные беседы на важные с точки зрения физического развития темы. Например, в спортивном лагере часто проводятся разговоры у костра: дети после спортивных занятий размышляют на важные темы с преподавателем или специалистом по физической культуре. Это позволяет в определенной степени предостеречь от негативного влияния со стороны окружения, излишней агрессии, приобретения вредных привычек.

Историческим примером здоровьесформирующих лагерей, являвшихся частью образовательного процесса, можно назвать пионерские лагеря, которые государство пытается восстановить в преобразованной форме с учётом современных условий. В них подростки могли не только укреплять свое здоровье, но и воспитывать в себе патриотические качества посредством физической культуры. Формируемые в процессе физического воспитания установки такие, как смелость, упорство, сострадание остаются с подростками на всю жизнь и в будущем позволяют совершать поступки, требующие самопожертвования, силы духа, милосердия и оптимизма. Иным психологическим эффектом будет удовлетворенность собой и выполненной задачей, что также вызывает положительные эмоции и повышает мотивацию к саморазвитию. Зачастую родители не могут уделять должного внимания ребёнку дошкольного возраста или подростку, однако частично это компенсируется образовательным процессом, включающим важные для физического воспитания мероприятия.

Несмотря на значительную роль в развитии личности, система применения здоровьесберегающих ресурсов имеет ряд проблем. Они не позволяют наиболее эффективным образом применять имеющиеся ресурсы и совершенствовать их. Помимо недостатка финансирования, вызванного различиями в обеспеченности регионов, исследователи обращают внимание на недостаточную компетентность учителей в вопросах психологии, перегруженность общеобразовательных учреждений и перекладывание воспитательных работ на неподготовленных родителей [6, с. 59-64]. Последствия этих недостатков можно наблюдать уже по статистическим данным военкоматов и других источников информации для статистики. Например, 70% призывников в России являлись непригод-

ными к службе по состоянию здоровья, а доля населения, регулярно занимающегося спортом, не превышала 11% [5, с. 107]. Не учитывая лиц с ограниченными возможностями, можно заметить, что удельный вес тех, кто мало уделяет внимания физическому состоянию, значителен. Соответственно, в этом есть упущение и образовательного процесса, способного при должном развитии здоровьесберегающих ресурсов, повысить процент тех, кто с детства ценит роль физического воспитания и готов развивать способности на протяжении всей жизни.

В текущих реалиях особое значение приобретает лечебная физическая культура по причине недостаточной реализации потенциальных возможностей здоровьесберегающих ресурсов для детей, которые имеют проблемы со здоровьем с раннего возраста. У них в течение всего дальнейшего развития существует потребность в использовании средств и методов лечебной физической культуры, и она занимает первостепенное значение. Могут использоваться различные виды физических упражнений, массажи, а также виды деятельности, комбинирующие активные действия с положительными эмоциями, благотворно влияющие на их когнитивные процессы, от занятий физическими упражнениями, совмещенными с животными или имеющими иной индивидуальный подход. Например, плавание с дельфинами или конная прогулка вызывает сильное возбуждение психических функций, создаёт благоприятное отношение к спорту.

Таким образом, в процессе развития личности одними из наиболее важных инструментов являются здоровьесберегающие и здоровьесформирующие ресурсы. Их разнообразие позволяет в рамках образовательного процесса оказывать влияние на многие личностные аспекты: поведение, мировоззрение, когнитивные и социальные проявления. Активное применение данных ресурсов на всех уровнях обучения имеет существенный потенциал для решения задачи повышения здоровья всего населения и формирования у обучающихся комплекса компетенций не только для преодоления жизненных рисков, но и для будущей профессиональной деятельности, в связи с этим требуется вкладывать больше средств в их развитие и реализацию для обеспечения общедоступности и высокого качества.

Список литературы

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: Учебник / Э. Н. Вайнер. — Москва : Флинта: Наука, 2009. — URL: <https://znanium.com/catalog/product/331823> (дата обращения: 09.03.2023).
2. Добрынкина, М. П. Реализация педагогом здоровьесберегающих ресурсов в образовательном процессе начальной школы / М. П. Добрынкина // Сибирский педагогический журнал. 2009. — №9. — С. 152–156. — URL: <https://cyber>

leninka.ru/article/n/realizatsiya-pedagogom-zdoroviesberegayuschih-resursov-v-obrazovatelnom-protsesse-nachalnoy-shkoly (дата обращения: 09.03.2023).

3. Картаев, А. В. Значимость занятий физической культурой в социализации личности / И. А. Герасимова, А. В. Картаев // Общество и экономическая мысль в XXI в.: пути развития и инновации. Материалы VII Международной научно-практической конференции. Воронежский филиал Российского экономического университета им. Г. В. Плеханова. — 2019. — С. 870–874.

4. Морозов А. В. Медико-психологические аспекты здоровьесберегающей информационно-образовательной среды / А. В. Морозов, И. Ш. Мухаметзянов // Человек и образование. 2017. — № 2 (51). — С. 48–54.

5. Никифоров, Ю. Б. Спорт в вузе как открытая физкультурно-образовательная среда подготовки творческого педагога физической культуры / Ю. Б. Никифоров, Ю. Ю. Гришин // Проблемы современного образования всероссийский междисциплинарный журнал, Москва : МПГУ. — 2019. — № 3. — С. 107. — URL: <https://znanium.com/catalog/product/1455021> (дата обращения: 10.03.2023).

6. Селевко, Г. К. Современные образовательные технологии: учеб. пособие / Г. К. Селевко. — Издательство: Народное образование, 1998. — С. 256.

7. Смирнов, Н. К. Актуальные проблемы здоровьесберегающего образования / Н. К. Смирнов // Сибирский педагогический журнал. 2012. — №9. — С. 59–64. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-zdoroviesberegayuschego-obrazovaniya> (дата обращения: 10.03.2023).

СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ БИОЛОГИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГ

Шведова Наталья Алексеевна,

студентка, Уральский государственный педагогический университет; 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; s.h.n.a@yandex.ru

Бахтерев Данил Евгеньевич,

студент, Уральский государственный педагогический университет; 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26

Магомедов Данил Басирович,

студент, Уральский государственный педагогический университет; 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26

Научный руководитель:

Трясунова Евгения Сергеевна,

SPIN-код: 4075-7465, ассистент, кафедра анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности институт естествознания физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26

Ключевые слова: сердечно-сосудистая система, частота сердечных сокращений, функциональные состояния, система кровообращения, индекс Робинсона, учителя-биологи, общеобразовательные учебные заведения, здоровье учителей.

Аннотация. В статье рассмотрено функциональное состояние сердечно-сосудистой системы (ССС) учителей-биологов разных возрастных групп общеобразовательных учреждений г. Екатеринбург по данным функциональных проб: частоты сердечных сокращений, систолического и диастолического пульсового давления, расчётов минутного и систолического объёмов крови, индекса адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы (по Р. М. Баевскому) и оценки уровня обменно-энергетических процессов (индекс Робинсона).

Выявлено, что показатели состояния сердечно-сосудистой системы у большинства учителей биологии разных возрастных групп находятся в пределах нормы, данный факт о объясняется мониторингом, в том числе самостоятельным, за здоровьем педагогов благодаря прохождению ежегодного обязательного медосмотра. Имеются незначительные отклоне-

ния, которые могут быть связаны с индивидуальными особенностями испытуемых и/или погрешностями в измерении и расчетах. Такая оценка свидетельствует о разном уровне тренированности организмов педагогов в целом и сердечно-сосудистой системы в частности.

THE STATE OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM OF BIOLOGY TEACHERS OF GENERAL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE CITY OF YEKATERINBURG

Shvedova Natalya Alekseevna,

student, Ural State Pedagogical University; Russia Ekaterinburg

Bakhterev Danil Evgenievich,

student, Ural State Pedagogical University; Ekaterinburg, Russia

Magomedov Danil Basirovich,

student, Ural State Pedagogical University; Ekaterinburg, Russia

Scientific adviser:

Tryasunova Evgenia Sergeevna,

Assistant, Department of Anatomy, Physiology and Life Safety, Institute of Natural Science of Physical Culture and Tourism, Ural State Pedagogical University; Ekaterinburg, Russia

Keywords: cardiovascular system, heart rate, functional states, circulatory system, Robinson index, biology teachers, general education institutions, teachers' health.

Abstract. The article considers the functional state of the cardiovascular system (CVS) of biology teachers of different age groups of educational institutions in Yekaterinburg according to functional tests: heart rate, systolic and diastolic pulse pressure, calculations of minute blood volumes, index of the adaptive potential of the cardiovascular system (according to R.M. Baevsky) and assessment of the level of metabolic and energy processes (Robinson index).

It was revealed that the indicators of the state of the cardiovascular system in most biology teachers of different age groups are within the normal range, this fact is explained by monitoring, including independent monitoring, of the health of teachers due to the annual mandatory medical examination. There are minor deviations, which may be due to the individual characteristics of the subjects and / or errors in measurement and calculations. Such an assessment indicates a different level of fitness of the organisms of teachers in general and the cardiovascular system in particular.

Сердечно-сосудистая система (ССС) является ведущей и обуславливает функциональное состояние организма в целом, так как данная система одной из первых реагирует на изменения факторов среды обитания и отражает индивидуальные особенности и образ жизни человека. Тренированность СССР позволяет снизить негативное влияние окружающей среды на состояние организма. Согласно Приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 декабря 2014 г. №1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре», продолжительность рабочего времени для педагогических работников устанавливается исходя из сокращенной продолжительности рабочего времени не более 36 часов в неделю, что при шестидневной рабочей неделе может составлять до 6 уроков в день, каждый продолжительностью 40 или 45 минут. Такая интенсивность учебной нагрузки педагогов может обуславливать напряжение в функционировании систем организма в целом и сердечно-сосудистой в частности, снижать адаптационные резервы организма. Для эффективной профилактики нарушений в состоянии здоровья необходимо осуществлять мониторинг реакций сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку и профессиональный стресс, а также сравнивать данные показатели с измерениями, полученными в состоянии эмоционального и физического покоя.

15 апреля 2023 года в рамках работы Уральской школы учителей биологии на двух площадках: МАОУ гимназия № 2 и МАОУ лицей №110 им. Л. К. Гришиной были организованы методические классы на тему: «Исследование показателей сердечно-сосудистой системы со школьниками», в рамках которых было проведено исследование по определению и анализу функционального состояния сердечно-сосудистой системы учителей биологии разных возрастных групп. Данное исследование включало в себя измерение артериального давления и частоты сердечных сокращений с помощью тонометра, расчет систолического и минутного объемов крови, индекса адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы (по Р. М. Баевскому) и оценку уровня обменно-энергетических процессов (индекс Робинсона).

Частота сердечных сокращений (ЧСС) является достаточно информативным показателем для оценки воздействия физической нагрузки на организм индивида. Также о физиологическом состоянии организма в немалой степени свидетельствует артериальное давление (АД). Различают максимальное (систолическое), минимальное (диастолическое) и пульсовое давление. Систолическое АД (САД) — это давление, возникающее в артериальной системе в момент систолы левого желудочка, диа-

столическое АД (ДАД) — в период диастолы, т. е. во время спада пульсовой волны. Пульсовое давление АД (ПАД) — это разница между величинами максимального и минимального давлений [5, с. 76].

Измерение ЧСС проводят в состоянии покоя исследуемого. Подсчитывается частота пульса на лучевой артерии. Для этого исследуемый должен положить на кожу над артерией 3-4 пальца. Одним пальцем необходимо слегка прижать артерию, тогда удары пульсовой волны будут более резкими. Исследуемый подсчитывает число ударов за минуту.

Измерение артериального давления проводится с помощью тонометра. Его измеряют в плечевой артерии. Манжета прибора оборачивается вокруг обнаженного плеча в средней его трети. Результаты записывают и сравнивают со стандартными показателями. Также возможно сравнение результатов в покое и после нагрузки.

В ходе исследования были получены следующие результаты: у 28 человек (70%) испытуемых ЧСС находится в пределах нормы. САД находится в норме у 32 человек (80%), а ДАД находится в норме у 40 человек (100%). Небольшое снижение САД (в среднем на 8 мм.рт.ст.) у восьми испытуемых (20%), можно объяснить, как погрешностями при измерении, так и функциональным состоянием организма.

Зная показатели систолического (САД) и диастолического (ДАД) артериального давления, можно вычислить по формулам систолический и минутный объем крови.

Систолический объем (СО, ударный объем, систолический выброс) — количество крови, поступающее в аорту при каждом сокращении сердца. В норме он составляет 70-80 мл.

Минутный объем кровообращения (МОК) характеризует общее количество крови, перекачиваемое правым и левым отделом сердца в течение одной минуты в сердечно-сосудистой системе.

Для определения систолического объема и минутного объема крови нужно измерить артериальное давление у испытуемых в покое с помощью автоматического тонометра. Далее, для расчета величины систолического объема используют формулу Старра, которая позволяет получить достаточно близкие к реальным величины.

$$CO = [(101 + 0,5 \cdot ПД) - (0,6 \cdot ДАД)] - 0,6 \cdot A, \text{ где}$$

СО — систолический объем, ПД — пульсовое давление (ПД = САД — ДАД), ДАД — диастолическое артериальное давление, А — возраст испытуемого.

Исходя из данных, полученных в результате измерений, можно отметить, что у 16 обследуемых (40%) результат находится в пределах нормы. Это можно связать как с функциональным состоянием организма, так и с погрешностями при расчетах, так как показатели САД и ДАД

находятся у подавляющего большинства педагогов в норме. Для расчета минутного объема крови используется следующая формула:

$$\text{МОК} = (\text{СО} \cdot \text{ЧСС}) / 1000, \text{ где}$$

ЧСС — частота сердечных сокращений, СО — систолический объем.

Минутный объем зависит от общего обмена и определяется потребностью различных органов и систем в кислороде. Увеличение минутного объема происходит за счет возрастания ударного объема, частоты сердечных сокращений или одновременного их увеличения [4, с. 561]. В результате исследования были получены следующие результаты: у 32 человек (80%) испытуемых МОК находится в пределах нормы.

Расчетный индекс Р. М. Баевского или индекс напряженности позволяет рассчитать адаптационный потенциал сердечно-сосудистой системы при измерении частоты пульса и уровня артериального давления, роста и массы тела. По значениям адаптационного потенциала определяется функциональное состояние исследуемого, то есть степень активности систем организма, обеспечивающих жизнедеятельность в различных условиях, по формуле:

$$\text{АП} = 0,0011 \cdot \text{ЧП} + 0,014 \cdot \text{САД} + 0,008 \cdot \text{ДАД} + 0,009 \cdot \text{МТ} - 0,009 \cdot \text{Р} + 0,014 \cdot \text{В} - 0,27, \text{ где}$$

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) [1, с. 864].

Для интерпретации результатов исследования полученные баллы сравнивают с критериями (см. табл. 1).

Таблица 1

Критерии оценки индекса адаптационного потенциала
сердечно-сосудистой системы

Баллы	Оценка
Ниже 2,6	Удовлетворительная адаптация
2,6-3,9	Напряжение механизмов адаптации
3,10-3,49	Неудовлетворительная адаптация
3,5 и выше	Срыв адаптации

Исходя из данных, полученных в результате исследования, отмечено, что у 40 человек (100%) результат можно охарактеризовать как «удовлетворительная адаптация».

Оценка уровня обменно-энергетических процессов (индекс Робинсона) позволяет косвенно судить о потреблении кислорода миокардом. Для проведения оценки проводится расчет по следующей формуле:

$$ИР = ЧСС * САД / 100, \text{ где}$$

САД — систолическое артериальное давление (мм рт. ст.); ЧСС — частота сердечных сокращений (уд. в мин) [2, с. 1537].

После расчета индекса полученные данные сравнивают с критериями (см. табл. 2).

Таблица 2

Критерии оценки индекса Робинсона

Баллы	Оценка
69 и менее	Отлично, функциональные резервы ССС в отличной форме
70-84	Хорошо, функциональные резервы ССС в норме
85-94	Средне, можно говорить о недостаточности функциональных возможностей ССС
95-110	Плохо, есть признаки нарушения регуляции ССС
111 и больше	Очень плохо, регуляция деятельности ССС

Результаты исследования показали, что у 24 педагогов (60%) уровень обменно-энергетических процессов можно охарактеризовать как «отлично». Функциональные резервы сердечно-сосудистой системы в норме у 8 обследуемых (20%). У 8 учителей (20%) есть признаки нарушения регуляции ССС.

Проанализировав полученные данные, можно сделать вывод, что показатели состояния сердечно-сосудистой системы у большинства учителей биологии разных возрастных групп находятся в пределах нормы, что объясняется мониторингом, в том числе самостоятельным, за здоровьем педагогов благодаря прохождению ежегодного обязательного медосмотра. Имеются незначительные отклонения, которые могут быть связаны с индивидуальными особенностями испытуемых и/или погрешностями в измерении и расчетах. Такая оценка свидетельствует о разном уровне тренированности организмов в целом и сердечно-сосудистой системы в частности. Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение влияния на сердечно-сосудистую систему таких факторов, как

качество питания, профессиональный стресс, прием лекарственных средств, витаминов или БАДов, занятия спортом и др.

Список литературы

1. Жиженина, Л. М. Методическая разработка исследовательского занятия по определению адаптационного потенциала системы кровообращения в школьном курсе биологии 8 класса / Л. М. Жиженина, Т. Б. Клокова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 12 (116). — С. 863-865.
2. Иванов, С. А. Количественная оценка функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы / С. А. Иванов, Е. В. Невзорова, А. В. Гулин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. — 2017. — Том 22 № 6-2. — С. 1535-1540.
3. Квасов, А. Р. Состояние здоровья учителей общеобразовательных школ / А. Р. Квасов // Известия высших учебных заведений. Северо-Кавказский регион. Естественные науки. — 2006. — №3. — С. 67 — 69.
4. Оценка функционального состояния человека в условиях напряженной целенаправленной деятельности по показателям работы сердца / Кручинина Л. А., Самко Н. Н., Семина Т. П., Величина С. В. // Целенаправленная деятельность человека: Сб. научн. тр. — Москва: ММСИ, 1991. — С. 125-134.
5. Сергейчик, Н. А. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов 1-го курса 2018-2019 учебного года / Н. А. Сергейчик // Проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: сборник научных статей международной научно-практической заочной конференции, 27 марта 2020 г. : научное электронное текстовое издание / Белкоопсоюз, Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации; под научной редакцией В. А. Медведева. — Гомель, 2020. — С. 76-78.
6. Смагулов, М. К. Влияние образовательного процесса на уровень напряжения сердечно-сосудистой системы учителей школ нового типа / М. К. Смагулов // Д. Р. Изотова, С. В. Гаголина, З. Т. Кыстаубаева и др. // Медико-фармацевтический журнал «Пульс». — 2007. — №2. — Том 9. — С. 216 — 217.
7. Щанкин, А. А. Гемодинамика и физическая нагрузка / А. А. Щанкин, Г. И. Щанкина, Н. Н. Арбузов // SCIENCE TIME. — 2016. — № 11 (35). — С. 558-564. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27545255> (дата обращения: 14.02.2023).

ОБ ОПРОСЕ СТУДЕНТОВ С ЦЕЛЮ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Шелюк Екатерина Евгеньевна,

студентка, Факультет ветеринарной медицины и биотехнологий, Вологодская государственная молочнохозяйственная академия имени Н. В. Верещагина; 160555, г. Вологда, с. Молочное, ул. Шмидта, д. 2; yui.akhito@mail.ru

Волков Евгений Николаевич,

старший преподаватель кафедры физической культуры, Вологодская государственная молочнохозяйственная академия имени Н. В. Верещагина; 160555, г. Вологда, с. Молочное, ул. Шмидта, д. 2

Ключевые слова: спорт, физическая культура, занятия физической культурой, занятия спортом, виды спорта, спортивные игры, студенты, социологические опросы, пропуски занятий.

Аннотация. Известно, что занятия физической культурой приносят пользу организму человека. Несмотря на это, не все любят предмет «физическая культура». Работа посвящена опросу студентов для занятия физической культурой. Чтобы успешно развиваться в направлении физической культуры мы должны знать, что заставляет заниматься спортом. Оценка «отлично» или способ получить хорошее настроение? Данная работа ставит перед собой цель выяснить истинные причины, а также узнать какими видами спорта хотят заниматься студенты ВГМХА.

Выявлено, большинство студентов посещают занятия по физической культуре для получения зачёта. Чаще всего студенты пропускают занятия по уважительной причине. Наиболее популярными видами спорта являются: фехтование, плавание, стрельба из лука. Менее востребованные: волейбол, фигурное катание, футбол, бег, борьба, баскетбол, воздушная акробатика.

ABOUT THE SURVEY OF STUDENTS IN ORDER TO DETERMINE THEIR INTEREST IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Shelyuk Ekaterina Evgenievna,

Student, Faculty of Veterinary Medicine and Biotechnology, Vologda State Dairy Academy named after N.V. Vereshchagin; Russia, Vologda

Volkov Evgeny Nikolaevich,

Senior Lecturer, Department of Physical Education, Vologda State Dairy Academy named after N.V. Vereshchagin; Russia, Vologda

Keywords: sports, physical education, physical education classes, sports activities, sports, sports games, students, sociological surveys, absences from classes.

Abstract. It is known that physical education classes benefit the human body. Despite this, not everyone likes the subject of "physical education". The work is devoted to a survey of students for physical education. In order to successfully develop in the direction of physical culture, we need to know what makes us do sports. An excellent grade or a way to get in a good mood? This work aims to find out the true reasons, as well as to find out what kinds of sports VSMHA students want to do.

It was revealed that the majority of students attend physical education classes to get credit. Most often, students miss classes for a good reason. The most popular sports are: fencing, swimming, archery. Less popular: volleyball, figure skating, football, running, wrestling, basketball, aerial acrobatics.

Данная работа ставит перед собой цель выяснить истинные причины посещения занятий по предмету «Физическая культура», а также узнать какими видами спорта хотят заниматься студенты ВГМХА.

Для достижения цели поставлены следующие задачи:

1. Выполнить опрос студентов.
2. Проанализировать результаты опроса.
3. Сделать выводы.

В результате выполненной работы получен нами выяснено почему студенты ВГМХА не прогуливают пары по физической культуре, а выбирают занятия спортом, а также какими видами спорта хотят заниматься.

В опросе участвовали 34 студента из четырех подгрупп.

В 722 группе было опрошено шесть человек. На вопрос «Почему Вы посещаете пары физической культуры?» были получены следующие ответы: «чтобы получить зачёт» — так ответили три человека, «не посещают» — также три человека.

На вопрос «Пропускали ли Вы занятия по физической культуре?» 6 человек ответили утвердительно.

На уточняющий вопрос «Почему пропускали занятия по физической культуре?» три человека ответили «по уважительной причине». Примеры ответов, что учитывались, как уважительные: «по болезни», «по справке», «по недомоганию», «освобождена». Один человек ответил «по неуважительной причине»; два студента признались, что пропускали занятия как по уважительной причине, так и по неуважительной.

Занимаются спортом помимо занятий в вузе два человека, не занимаются физической активностью четверо учащихся.

При этом шесть студентов посещают кружковые занятия. На вопрос «Какой кружок Вы хотите посещать?» три человека выбрали занятия фехтованием, по одному человеку — плавание, волейбол и фигурное катание.

В 712 группе было опрошено семь человек. На вопрос «Почему Вы посещаете пары физической культуры?» были следующие ответы: «чтобы получить зачёт» — такой ответ выбрали пять человек, все варианты ответов выбрали два респондента.

Большинство учащихся данной группы (5 человек) не пропускали занятия физической культурой, но два студента указали что делали это.

На уточняющий вопрос «Почему пропускали занятия по физической культуре?» один человек ответил «по уважительной причине»; еще один человек ответил, что пропускал занятия как по уважительной причине, так и по неуважительной.

На вопрос «Занимаетесь спортом вне пар физической культуры?» большинство респондентов (6 учащихся) ответили отрицательно, занимается спортом лишь один студент в группе. Также на вопрос «Посещаете ли Вы кружковые занятия?» шесть человек ответили отрицательно и лишь один человек ответил «да».

На вопрос «Какой кружок Вы хотите посещать?» три человека ответили «никакой», два человека — «плавание», по одному респонденту выбрали занятия футболом, стрельбой из лука и фехтованием.

В 724 группе было опрошено восемь человек. На вопрос «Почему Вы посещаете пары физической культуры?» были получены следующие ответы: «чтобы получить зачёт» ответили два обучающихся, «для поддержания спортивной формы» ответили также два человека, выбрали ответ «нравится физическая нагрузка» четыре респондента.

Большинство опрошенных студентов данной группы (7 человек) не пропускали занятия физической культурой в вузе. Среди основных причин пропусков данных занятий было указано «по уважительной причине» — пять человек, а три респондента ответили, что пропускали занятия как по уважительной причине, так и по неуважительной.

На вопрос «Занимаетесь спортом вне пар физической культуры?» ответили «да» — пять студентов и три человека — «нет». Были даны два уточнения: «бег» и «плавание».

На вопрос «Посещаете ли Вы кружковые занятия?» ответили, что отрицательно семь человек и один человек указал что занимается волейболом.

Настораживает тот факт, что на вопрос «Какой кружок Вы хотите посещать?» четыре человека ответили «никакой», два студента выбрали «стрельба из лука», по одному респонденту — «плавание» и «бег».

В 721 группе было опрошено тринадцать человек.

На вопрос «Почему Вы посещаете пары физической культуры?» были следующие ответы: «чтобы получить зачёт» — так ответили семь человек, «для поддержания спортивной формы» указали два респондента, еще двое признались, что им нравится физическая нагрузка, оставшиеся учащиеся не посещают спортивных кружков.

На вопрос «Пропускали ли Вы занятия по физической культуре?» большинство обучающихся этой группы ответили утвердительно (11 человек) и лишь два не пропускали занятия.

На уточняющий вопрос «Почему пропускали занятия по физической культуре?» пять человек ответили «по уважительной причине»; четверо респондентов ответили «по неуважительной причине», также четверо студентов указали, что пропускали занятия как по уважительной причине, так и по неуважительной.

К сожалению большинство учащихся этой группы не занимаются физической культурой по мимо занятий в вузе (12 человек), также нами отмечено что эти студенты не посещают спортивные секции.

На вопрос «Какой кружок Вы хотите посещать?» 10 человек ответили «никакой», три студента выбрали занятия баскетболом, воздушной аэробикой и борьбой, соответственно.

В результате проведённого исследования о заинтересованности студентов в занятиях физической культурой и спортом мы пришли к выводу, что мотивацией студентов для посещения занятий по физической культуре в большинстве своем является получение зачёта. Чаще всего студенты пропускают занятия по уважительной причине. Наиболее популярными видами спорта являются: фехтование, плавание, стрельба из лука. Менее востребованные: волейбол, фигурное катание, футбол, бег, борьба, баскетбол, воздушная акробатика.

Полученные данные могут быть использованы при планировании направлений занятий по физической культуре в дальнейшем.

Список литературы

1. Аллаберган, К. Ш. Определение отношения студентов к физической культуре и спорту, здоровому образу жизни через анкетирование / К. Ш. Аллаберган, Б. А. Искандар // *Academic research in educational sciences*. — 2021. — С. 284–291.
2. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебник / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. — Москва, Альфа-М, 2003. — 417 с.
3. Бондин, В. И. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом как основа формирования культуры здоровья в студенческой среде / В. И. Бон-

дин, Т. А. Степанова, М. В. Белавкина // Теория и практика физической культуры. — 2020. — № 1.- С. 27-28.

4. Кутепов, М. М. Исследование спроса на спортивные секции / М. М. Кутепов, Н. В. Фролова, М. Е. Старыгина, Л. Д. Мольков и др. // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. — 2021. № 5 (55). — С. 239–242. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47299508> (дата обращения: 15.02.2023).

5. Михайлова, Н. В. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов Вологодской ГМХА к будущей профессии / Н. В. Михайлова, Е. Н. Волков, Е. Г. Козлова // Научный аспект. — Самара: Издательство ООО «Аспект». — 2022. — С. 272–275.

6. Наговицин, Р. С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом / Р. С. Наговицин // Фундаментальные исследования. — 2011. — № 8. — Часть 2. — URL: http://www.rae.ru/fs/?article_id=7798353&op=show_article&ion=content. (дата обращения: 15.02.2023).

7. Улитин, Е. В. Проблемы первокурсников вуза, занимающихся в спортивных секциях / Е. В. Улитин, Ш. С. Валиева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. — 2023. — Выпуск 6. — С. 60–66. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-pervokursnikov-vuza-zanimayuschih-sya-v-sportivnyh-sektsiyah> (дата обращения: 15.02.2023).

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ СТРЕССОВОЙ НАГРУЗКИ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ И ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Юмагулова Лилия Ривалевна,

магистрант, Естественно-географический факультет, Ульяновский государственный педагогический университет имени И. Н. Ульянова; 432071, г. Ульяновск, пл. Ленина, д.4/5

Серегин Савелий Андреевич,

магистрант, естественно-географический факультет, Ульяновский государственный педагогический университет имени И. Н. Ульянова; 432071, г. Ульяновск, пл. Ленина, д.4/5; valkina.on@mail.ru

Валкина Ольга Николаевна,

SPIN-код: 7670-8256, кандидат биологических наук, заведующий кафедрой, кафедра биологии человека и основ медицинских знаний, Ульяновский государственный педагогический университет имени И. Н. Ульянова; 432071, г. Ульяновск, пл. Ленина, д. 4/5

Ключевые слова: стрессы, стрессовые состояния, стрессовые нагрузки, стрессоустойчивость, уровень социальной адаптации, уровень монотонии, психическое пресыщение, уровень стрессоустойчивости, студенты, зрелый возраст, психофизиологические механизмы.

Аннотация. У большинства испытуемых студентов (60,0 %) и людей зрелого возраста (56,0%) наблюдается достаточно высокая степень выраженности утомления. У 96,0% студентов и 80,0% лиц зрелого возраста выявлены определенные стадии стресса (от умеренной стадии до истощения), что указывает на активное воздействие стрессовых факторов на психофункциональное состояние организма человека. При этом более 70,0% обследуемых, как молодых людей, так и лиц зрелого возраста, имеют средний и высокий уровни стрессоустойчивости, что свидетельствует о достаточно высоких психофизиологических и социальных механизмах регуляции функционального состояния организма.

STUDY OF THE LEVEL OF STRESS LOAD AND STRESS RESISTANCE IN STUDENTS AND MATURE AGE

Yumagulova Lilia Rivalevna,

Graduate Student, Faculty of Natural Geography, Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov; Russia, Ulyanovsk

Seregin Savely Andreevich,

Graduate Student, Faculty of Natural Geography, Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov; Russia, Ulyanovsk

Valkina Olga Nikolaevna,

Candidate of Biological Sciences, Head of Department, Department of Human Biology and Fundamentals of Medical Knowledge, Ulyanovsk State Pedagogical University named after I.N. Ulyanov; Russia, Ulyanovsk

Keywords: stress, stressful conditions, stress loads, stress resistance, level of social adaptation, level of monotony, mental satiety, level of stress resistance, students, adulthood, psychophysiological mechanisms.

Abstract. Most of the students under study (60.0%) and people of mature age (56.0%) have a fairly high degree of fatigue. 96.0% of students and 80.0% of individuals of mature age identified certain stages of stress (from moderate stage to exhaustion), which indicates an active effect of stress factors on the psychofunctional state of the human body. At the same time, more than 70.0% of subjects, both young people and people of mature age, have medium and high levels of stress resistance, which indicates fairly high psychophysiological and social mechanisms for regulating the functional state of the body.

Актуальность. Учебная деятельность и различные виды трудовой деятельности приносят в жизнь людей эмоциональные и физические нагрузки, к которым организму необходимо приспособиться. Однако неправильная адаптация к ним может привести к расстройствам, заболеваниям и даже патологическим процессам в организме.

Цель исследования: исследование стрессовой нагрузки, уровней социальной адаптации и стрессоустойчивости у студентов и людей зрелого возраста.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в 2021-2022 учебном году на сайте «Яндекс Форма». Всего в исследовании приняло участие 25 студентов 18-22 лет, из них 17 лиц женского пола и 8 мужского пола и 25 человек категории зрелого возраста 45-59 лет, из них 13 женщин и 12 мужчин.

Исследование проводилось в течение 2021/2022 учебного года.

В работе были использованы следующие методы:

- анкетирование для определения уровня стрессоустойчивости и синдрома хронической усталости;
- тест социальной адаптации Холмса—Рея, определяющий уровень психосоциального стресса, т. е. уровень стрессовой отягощенности;
- анкета «Риск одиночества», определяющий наличие эмоциональной и социальной поддержки;
- тест по определению симптомов стресса (интеллектуальных, поведенческих, эмоциональных, физиологических);

- опросник «Утомление — монотония — пресыщение — стресс» предназначен для оценки выраженности компонентов актуального функционального состояния.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения уровня стрессовой нагрузки у испытуемых нами применялся тест социальной адаптации Холмса—Рея. Результаты исследования, представленные на рис.1, показывают, что 56,0% студентов и 48,0% людей среднего возраста пережили за прошедший год определенные психотравмирующие жизненные ситуации, у них отмечается высокая стрессовая нагрузка. Средние показатели имеют 32,0 % студентов и 28,0% людей зрелого возраста. Низкий уровень стрессовой нагрузки отмечается всего у 8,0% студентов и 24,0% людей зрелого возраста.



Рис.1. Уровень стрессовой нагрузки у студентов и людей зрелого возраста

Исследования актуального функционального состояния личности с помощью методики определения состояний «Утомление — монотония — пресыщение — стресс» показали, что у большинства испытуемых наблюдается достаточно высокая степень выраженности компонентов функционального состояния (таблица 1.) Так, у большинства испытуемых студентов (60,0 %) и людей зрелого возраста (56,0 %) наблюдается достаточно высокая степень выраженности утомления (выраженная и сильно выраженная). Более чем у половины студентов (56,0 %) и людей зрелого возраста (64,0%) выявлены высокие показатели монотонии. Выраженная и сильно выраженная степени психического пресыщения наблюдаются у 44,0 % студентов и у 52,0 % людей зрелого возраста. Показатели стресса разной выраженности наблюдается у большинства студентов (64%) и большинства людей зрелого возраста (60%).

Таблица 1

Выраженность компонентов актуального функционального состояния
обследуемых

Показатель	Не выражен		Выражен		Сильная степень вы- раженности	
	18-22 года	45-59 лет	18-22 года	45-59 лет	18-22 года	45-59
Утомление	40,0 %	44,0 %	36,0 %	28,0 %	24,0 %	28,0 %
Монотония	44,0 %	36,0 %	28,0 %	36,0 %	28,0 %	28,0 %
Психическое пресыщение	56,0 %	48,0 %	32,0 %	28,0 %	12,0 %	24,0 %
Стресс	36,0 %	40,0 %	32,0 %	32,0 %	32,0 %	28,0 %

Анализ уровня социальной поддержки испытуемых показал, что студенты и люди зрелого возраста имеют одинаковый (по 28,0%) надежный уровень поддержки (таблица 2). Средний уровень поддержки выявлен у 64,0% студентов и у 48,0% людей зрелого возраста. Низкий уровень социальной поддержки имеют 8,0 % студентов и 24,0% лица зрелого возраста. Эти результаты согласуются с данными полученными по опросу с помощью анкеты «Риск одиночества». Результаты данного анализа свидетельствуют о том, что лица зрелого возраста в меньшей степени, чем лица молодого возраста, полагаются на социальную поддержку

Таблица 2

Уровень социальной поддержки у студентов и людей зрелого возраста

Уровень социальной поддержки	Возраст обследуемых в годах	
	18-22 лет	45-59 лет
Надежный	28,0%	28,0%
Средний	64,0%	48,0%
Низкий	8,0%	24,0%

Таблица 3

Выявленные стадии стресса у студентов и людей зрелого возраста

Стадии стресса	Возраст испытуемых в годах	
	18-22 года	45-59 лет
Стресс отсутствует	4,0 %	20,0%
Умеренный стресс	24,0 %	28,0%
Выраженный стресс	44,0%	20,0%
Сильный стресс	24,0%	20,0%
Истощение	4,0%	12,0%

Анализ выявленных стадий стресса испытуемых показал, что у 20,0% людей зрелого возраста и только у 4,0% студентов стрессовые симптомы отсутствуют, что, вероятно, свидетельствует о том, что с воз-

растом у личности накапливаются адаптационные резервы организма и формируются эмоциональный, волевой и интеллектуальные компоненты стрессоустойчивости. В примерно одинаковых значениях испытуемые обеих групп испытывают умеренный стресс — 24,0 % студентов и 28,0%, людей зрелого возраста и сильный стресс — 24,0 % и 20,0 %, соответственно. Выраженный уровень стресса преобладает у студентов — 44,0% и выявлен только у 20,0% людей зрелого возраста. Однако среди зрелых людей на стадии истощения находится большее количество испытуемых — 12,0% и только 4,0% студентов.

Для выявления у представителей групп, определенных стадий стресса, нами были исследованы интеллектуальные, поведенческие, эмоциональные, физиологические категории стресса. Согласно полученным данным, по симптомам стресса представители обеих групп чаще всего отмечали интеллектуальные признаки стресса: трудность сосредоточения (12,6%), импульсивность мышления (11,6 %), трудность принятия решений (11,6 %) и др.

Для исследования уровня стрессоустойчивости и синдрома хронической усталости у студентов и людей зрелого возраста был подобран комплекс «Тест самооценки стрессоустойчивости». Обобщенные данные, полученные в результате исследования, представлены на рис. 2, 3. У большинства студентов (48,0%) и людей зрелого возраста (40,0%) выявлен средний уровень стрессоустойчивости. Низкий уровень стрессоустойчивости наблюдается у 16,0% студентов и 28,0% лиц зрелого возраста. Высокий уровень стрессоустойчивости выявлен у 36,0% студентов и 32,0% лиц зрелого возраста.

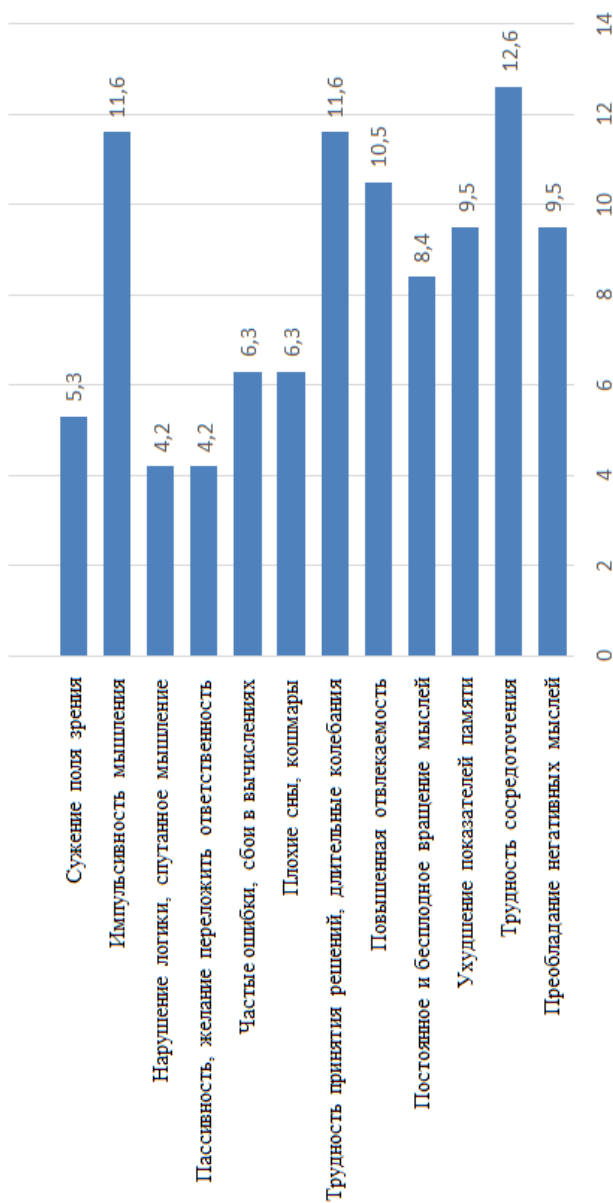


Рис. 2. Распространенность у обследуемых интеллектуальных признаков стресса

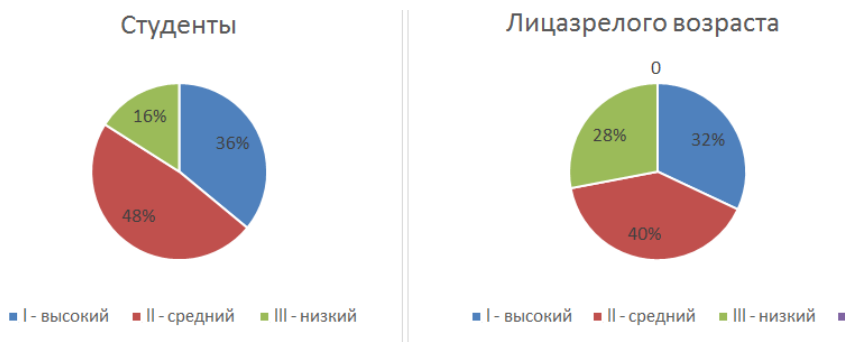


Рис. 3. Показатели уровня стрессоустойчивости у студентов и лиц зрелого возраста

Таким образом, у 96,0% студентов и 80,0% лиц зрелого возраста выявлены определенные стадии стресса (от умеренной стадии до истощения), что указывает на активное воздействие стрессовых факторов на психофункциональное состояние организма человека. При этом более 70,0% обследуемых, как молодых людей, так и лиц зрелого возраста, имеют средний и высокий уровни стрессоустойчивости, что, вероятно, свидетельствует о достаточно высоких психофизиологических и социальных механизмах регуляции функционального состояния организма.

Список литературы

1. Авчинникова, Д. А. Переживание экзаменационного стресса студентами с разными типами межполушарной асимметрии / Д. А. Авчинникова, С. О. Авчинникова // Научно-педагогическое обозрение. — 2017. — № 4(18). — С. 40–46.
2. Бодров, В. А. Информационный стресс : учебное пособие для вузов / В. А. Бодров. — Москва: ПЕР СЭ, 2000. — 352 с.
3. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е. П. Ильин. — Санкт-Петербург: Питер, 2003. — 544 с.
4. Карбузова В. А. Учебный стресс у студентов гуманитарных специальностей / В. А. Карбузова, Н. В. Шаилова // Молодой ученый. — 2018. — №21. — С. 451–454. — URL: <https://moluch.ru/archive/207/50714/> (дата обращения: 21.01.2023).
5. Нефедова, И. В. Профилактика академического стресса студентов первого курса вуза как педагогическая проблема: гендерные аспекты / И. В. Нефедова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. — 2019. — Том 8. — №1 (26). — С. 202–206. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-akademicheskogo-stressa-studentov-pervogo-kursa-vuza-kak-pedagogicheskaya-problema-gendernye-aspekty> (дата обращения: 17.01.2023).
6. Стресс: причины и последствия, лечение и профилактика. Клинические рекомендации / Акарачкова Е. С. и соавторы. — Санкт-Петербург.: Скифия-принт; Москва: Профмедпресс, 2020. — 138 с.

7. Физиология стресса: учебно-методическое пособие / составители Ш. В. Куулар, У. В. Доржу, С. К. Сарыг. — Кызыл: Издательство ТувГУ, 2018. — 89 с.

ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Яланузьян Михаил Юрьевич,

студент, факультета энергетики, Кубанский государственный аграрный университет; 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, д. 13; metra008@mail.ru

Федотова Галина Викторовна,

SPIN-код: 5059-1446, старший преподаватель, кафедра физического воспитания, Кубанский государственный аграрный университет; 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, д. 13

Федосова Людмила Павловна,

SPIN-код: 5619-9969, старший преподаватель кафедра физического воспитания, старший преподаватель, кафедра физического воспитания, Кубанский государственный аграрный университет; 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, д. 13

Ключевые слова: мотивационная сфера, высшие учебные заведения, спортивные мероприятия, высшие учебные заведения, студенты, здоровье студентов, здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии, сохранение здоровья, здоровый образ жизни, спорт, физическая культура, занятия физической культурой, занятия спортом.

Аннотация. В данной научной работе будет детально рассматриваться важность физической культуры и какую роль она играет в рационе дня обучающихся в высших учебных заведениях. Автор статьи акцентирует внимание на способах привлечения студентов к участию в спортивных мероприятиях.

Физическая культура является неотъемлемой частью человеческой жизни особенно для студентов. Благодаря регулярным занятиям спортом у них появляется возможность улучшать как физическое, так и психологическое состояние, развивать положительные личностные качества: терпение, настойчивость, дисциплину и т. д.

Благодаря физической культуре и спорту как образовательной дисциплины у обучающихся имеется возможность укрепить здоровье своего организма и достичь самосовершенства в физическом плане под руководством опытных преподавателей.

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION FOR THE HEALTH OF STUDENTS

Yalanuzyan Mikhail Yurievich,

Student, Faculty of Energy, Kuban State Agrarian University; Russia, Krasnodar

Fedotova Galina Viktorovna,

Senior Lecturer, Department of Physical Education, Kuban State Agrarian University; Russia, Krasnodar

Fedosova Ludmila Pavlovna,

Senior Lecturer, Department of Physical Education, Senior Lecturer, Department of Physical Education, Kuban State Agrarian University; Russia, Krasnodar

Keywords: motivational sphere, higher educational institutions, sporting events, higher educational institutions, students, student health, health conservation, health saving technologies, health preservation, healthy lifestyle, sports, physical education, physical education classes, sports activities.

Abstract. In this scientific work, the importance of physical culture and what role it plays in the daily diet of students in higher educational institutions will be considered in detail. The author of the article focuses on ways to attract students to participate in sports events.

This scientific work will examine in detail the importance of physical culture and what role it plays in the daily diet of students in higher educational institutions. The author of the article focuses on ways to attract students to participate in sports events.

Physical education is an integral part of human life, especially for students. Thanks to regular sports, they have the opportunity to improve both their physical and psychological state, develop positive personal qualities: patience, perseverance, discipline, etc.

Thanks to physical culture and sports as an educational discipline, students have the opportunity to improve the health of their body and achieve physical self-perfection under the guidance of experienced teachers.

На сегодняшний день внутри общества возникает множество проблем социального характера, но тем не менее лидирующее место во всей системе занимает вопрос о сохранении здорового образа жизни человека. Благодаря неоднократным научным исследованиям выяснилось, что отсутствие в расписании дня у человека отдельного времени для физической активности является грубым нарушением и способствует ухудшению здоровья всего организма. К тому же помимо физического расстройства под угрозой находится и психическое состояние людей. Следовательно, при каждодневном выполнении комплекса упражнений повышается энергичность, выносливость, дисциплина, иммунная система, увеличений мышечной массы и т. д.

Если говорить о важности наличия спорта, то стоит выделить ряд функций, которые выполняются при систематических занятиях: 1. Спо-

способствует физической подготовке людей к неблагоприятным условиям; 2. Мотивация на преодоление трудностей для достижения наилучших результатов и т. д. Основными элементами физической культуры принято считать: а. Закаливание организма; б. Утренние активности (зарядка, гимнастика) и др. Сейчас наше государство заинтересованно в увеличении продолжительности жизни и поддержания нормального уровня здоровья населения, в большей степени у молодёжи. Поэтому в общую образовательную программу учебных заведений вводят дисциплину физической культуры и спорта как обязательную. Благодаря проведению спортивной «реформы» удастся снизить количество поступающих на обучение абитуриентов с уже имеющимися заболеваниями и иными физическими расстройствами.

Студенты чаще всего проводят время сидя за компьютерами, поскольку всю необходимую информацию в эпоху инновационных технологий возможно получить через сеть Интернет, из этого вытекает то, что необходимо для обучающихся предоставлять полную базу знаний, в которой изложены все правила при занятии спортом для поддержания своего организма в постоянном тонусе. Это могут быть правила по технике безопасности, теоретические материалы о спортивных нагрузках, правильном питании и т. д. Также со стороны преподавательского состава следует обучать студентов и раскрывать положительные стороны занятия спортом, отказа от вредных привычек, которые приводят к сокращению жизненного цикла.

Исходя из медицинских данных составлять универсальный комплекс упражнений, который будет соответствовать индивидуальным физическим характеристикам каждого студента с возможностью из совершенствования.

Таким образом из всего вышесказанного можно сделать вывод, что физическая культура является неотъемлемой частью человеческой жизни особенно для студентов, благодаря регулярным занятиям спортом, появляется возможность улучшать как физическое, так и психологическое состояние человека, развиваются положительные личностные качества такие как терпение, стремление, дисциплина и т. д. С моментом появления физической культуры и спорта как образовательной дисциплины у обучающихся появилась возможность укреплять здоровье своего организма и достигать самосовершенства в физическом плане под руководством опытных преподавателей.

Список литературы

1. Авчинникова, С. О. Формирование здорового образа жизни как направление социальной работы / С. О. Авчинникова // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и история медицины. — Издательство Медицина. — 2006. — №6. — С. 25.

2. Ушакова, Я. В. Здоровье студентов и факторы его формирования / Я. В. Ушакова // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. — 2007. — №4. — С. 197.

3. Кузнецова, З. В. Организация дистанционных занятий по физической культуре для обучающихся в вузе / З. В. Кузнецова, Л. У. Удовицкая // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. — 2020. — С. 862.

4. Харьковская, А. Г. Основные направления личной и социальной подготовки человека к трудовой деятельности / А. Г. Харьковская, А. И. Усенко // Вестник ИМСИТ. — 2014. — С. 64.

5. Федотова, Г. В. Значение физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни у студентов / Г. В. Федотова, В. А. Белова // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений Сборник статей по материалам учебно-методической конференции, 2021 г. — С. 356-357.

6. Белова, В. А. Цель физического воспитания в высших учебных заведениях Министерства сельского хозяйства/ В. А. Белова // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. — 2018. — Выпуск. 4. — С. 88-92

7. Белова, В. А. Влияние двигательной активности на успеваемость студентов и формирование их личностных качеств. / В. А. Белова // IX Международная научно-практическая конференция «Современные тенденции развития науки и мирового сообщества в эпоху цифровизации. Биологические науки. — С. 130–133.

РАЗВИТИЕ МЕНЕДЖМЕНТА ПЕРСОНАЛА В ОРГАНИЗАЦИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОТРАСЛИ

Яланузьян Михаил Юрьевич,

студент, факультета энергетики, Кубанский государственный аграрный университет; 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, д. 13; metra008@mail.ru

Федотова Галина Викторовна,

SPIN-код: 5059-1446, старший преподаватель, кафедра физического воспитания, Кубанский государственный аграрный университет; 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, д. 13

Федосова Людмила Павловна,

SPIN-код: 5619-9969, старший преподаватель кафедра физического воспитания, старший преподаватель, кафедра физического воспитания, Кубанский государственный аграрный университет; 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, д. 13

Ключевые слова: менеджмент, физическое воспитание, физическая культура, высшие учебные заведения, спорт, управление персоналом, персонал организации, физкультурно-спортивная отрасль, спортивные организации.

Аннотация. В данной научной статье рассматриваются методы развития управленческого персонала в области физического воспитания высших учебных заведений. Подробно разложены основные функции данного менеджмента в организациях, специализирующихся на физкультурно-спортивной отрасли.

Для более эффективной работы спортивных организаций в условиях большой конкуренции между другими компаниями, следует обратить внимание на возможность переподготовки кадров в экстренных условиях для поддержания баланса в рыночной системе. Для развития спортивной индустрии также можно рассмотреть снабжение высших учебных заведений новейшим инвентарём и профессиональными кадрами (тренера, преподаватели) для стимулирования занятия спортом молодого поколения на базе образовательной программы.

DEVELOPMENT OF PERSONNEL MANAGEMENT IN ORGANIZATIONS OF THE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS INDUSTRY

Yalanuzyan Mikhail Yurievich,

Student, Faculty of Energy, Kuban State Agrarian University; Russia, Krasnodar

Fedotova Galina Viktorovna,

Senior Lecturer, Department of Physical Education, Kuban State Agrarian University; Russia, Krasnodar

Fedosova Ludmila Pavlovna,

Senior Lecturer, Department of Physical Education, Senior Lecturer, Department of Physical Education, Kuban State Agrarian University; Russia, Krasnodar

Keywords: management, physical education, physical culture, higher education institutions, sports, personnel management, organizational personnel, physical education and sports industry, sports organizations.

Abstract. This scientific article discusses the methods of development of managerial personnel in the field of physical education of higher educational institutions. The main functions of this management in organizations specializing in the physical culture and sports industry are laid out in detail.

For more efficient operation of sports organizations in the face of great competition between other companies, attention should be paid to the possibility of retraining personnel in emergency conditions to maintain balance in the market system. For the development of the sports industry, it is also possible to consider supplying higher educational institutions with the latest equipment and professional personnel (coaches, teachers) to stimulate the young generation to go in for sports on the basis of an educational program.

Во всех странах вся деятельность людей в обществе разделена по отраслям касаясь материального и нематериального типа производства, в том числе существует и отрасль физической культуры. Менеджмент по управлению персоналом спортивной направленности включает в себя возможность рассмотрения теоретических и практических вопросов регулирования отношений внутри организации, учитывая нахождение в среде динамически изменяющейся рыночной экономики.

Избежать краха на рынке предоставления товаров и услуг спортивного характера и повысить свою конкурентоспособность внутри страны позволит соблюдение нескольких ключевых условий: 1. Отказ от инвестирования основных средств бюджета на закупку зарубежного оборудования и наращивание поставок отечественного производства; 2. Девальвация рубля в финансовой системе и т. д. Но так или иначе, как и во всех отраслях, физическое воспитание имеет ряд насущных проблем, тормозящих ее развитие. И чтобы решить их государственные органы предлагают провести следующие исправительные мероприятия: а. Придать национальный статус физкультурно-спортивной отрасли (позволит увеличить рост технического производства необходимого оборудования

для реализации деятельности); б. Обеспечение на развитие спортивной индустрии средств с государственного бюджета.

В спортивных организациях высокого уровня присутствует рациональное разделение труда по секторам, которые несут в себе конкретные функции: 1. Самостоятельное принятие решений для точного направления деятельности; 2. Информационная функция предназначенная для сбора необходимых данных (статистик) характеризующих состояние как внутренней так и внешней среды физкультурно-спортивной отрасли; 3. Грамотное регулирование отношений между сотрудниками организации с целью повысить уровень производительности.

Для более эффективной работы спортивных организаций в условиях большой конкуренции между другими компаниями, следует обратить внимание на возможность переподготовки кадров в экстренных условиях для поддержания баланса в рыночной системе. Для придания огромного скачка роста в развитии спортивной индустрии также можно рассмотреть снабжение высших учебных заведений новейшим инвентарём и профессиональными кадрами (тренера, преподаватели) для стимулирования занятия спортом молодого поколения на базе образовательной программы.

Студентам в свободном доступе предоставить необходимую, полезную литературу о положительных эффектах на организм при занятии спортом. Из всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что для современных спортивных организаций основным показателем является трудовая производительность из этого следует, необходимость набора персонала, который будут координировать высококвалифицированные специалисты в области управления менеджментом. Для получения положительных результатов в условиях динамической изменчивости на рынке, необходимо проводить периодические курсы переподготовки управленческого персонала.

Список литературы

1. Белова, В. А. Инновационные подходы в управлении персоналом спортивных организаций / В. А. Белова // Муниципальное образование: Инновации и эксперимент. — 2018. — С. 70-75.
2. Белова, В. А. Эффективные технологии реализации учебных программ по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» / А. В. Белова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Санкт-Петербург. — 2021. — С. 244–247.
3. Белова, В. А. Цель физического воспитания в высших учебных заведениях Министерства сельского хозяйства / В. А. Белова // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. — 2018. — Выпуск 4. — С. 88-93.
4. Горькова, И. А. Компетентные требования при проведении анализа систем управления персоналом в организации : учебное пособие / И. А. Горькова,

М. М. Фетисова, А. Б. Корешкова, Е. С. Горшков и др.- Москва : Инфра-М, 2013. — 489 с.

5. Лукашук, В. И. Спортивный менеджмент как социально-управленческая деятельность в физкультурно-спортивной организации / В. И. Лукашук // Экономика и бизнес: теория и практика. — 2022. — Выпуск 7 (89). — С. 124 — 127. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnyy-menedzhment-kak-sotsialno-upravlencheskaya-deyatelnost-v-fizkulturno-sportivnoy-organizatsii> дата обращения: 06.01.2023).

6. Лукашук, В. И. Эволюция управленческих структур в индустрии спорта / В. И. Лукашук // Стратегия социально-экономического развития общества: управленческие, правовые, хозяйственные аспекты: сборник научных статей 6-й международной научно-практической конференции. В 2 томах. Том 1. — Курск: ЗАО «Университетская книга», 2016. — С. 194–198.

7. Тронина, И. А. Развитие менеджмента персонала в организациях физкультурно-спортивной отрасли / И. А. Тронина, М. А. Токмаков, Н. В. Токмаков // Наука-2020. — 2018. — С. 119–123. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-menedzhmenta-personala-v-organizatsiyah-fizkulturno-sportivnoy-otrasli> (дата обращения: 06.01.2023).

Научное издание

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ, ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ
И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Материалы IX Всероссийской студенческой
научно-практической конференции
с международным участием**

Оригинал-макет Н. А. Вершинина
Объем: 6,36 Мб. Усл. печ. л. 45,0.

Уральский государственный педагогический университет.
620091, Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26.
E-mail: uspu@uspu.ru.