

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

**НАУЧНО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО,
ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И КУЛЬТУРЫ
БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ**

**Материалы Всероссийской
научно-практической конференции**

**30 ноября 2023 г.
г. Екатеринбург, Россия**

Екатеринбург 2023

УДК 613.9
ББК Ч400.554
Н34

Рекомендовано Ученым советом федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»
в качестве *научного* издания (Решение № 105 от 30.10.2023)

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Председатель:

О. В. Янцер, кандидат географических наук, доцент, директор института естествознания, физической культуры и туризма, Уральский государственный педагогический университет

Члены коллегии:

Е. А. Югова, доктор педагогических наук, заведующий кафедрой анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности ИЕФКиТ, Уральский государственный педагогический университет

Н. А. Вершинина, старший преподаватель кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности, Уральский государственный педагогический университет

Е. С. Трясунова, старший преподаватель кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности, Уральский государственный педагогический университет

Ответственные редакторы:

зав. кафедрой анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности, Уральский государственный педагогический университет, д-р пед. наук, доцент **Е. А. Югова**

старший преподаватель кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности, Уральский государственный педагогический университет **Е. С. Трясунова**

Ответственный за выпуск: **Н. А. Вершинина**, старший преподаватель кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности, Уральский государственный педагогический университет

Н34 Научно-методологические основы формирования физического, психического здоровья и культуры безопасности детей и молодежи : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 30 ноября 2023 г. / Уральский государственный педагогический университет ; ответственные редакторы Е. А. Югова, Е. С. Трясунова. – Электрон. дан. – Екатеринбург : УрГПУ, 2023. – 1 CD-R. – Текст : электронный.

ISBN 978-5-7186-2246-1

В сборнике размещены научные материалы, отражающие результаты творческого поиска студентов, магистрантов и преподавателей, исследующих физиологические, психофизиологические проблемы здоровья и здорового образа жизни, а также культуры безопасности детей и молодежи.

В статьях рассмотрены вопросы современных трендов здоровьесберегающих практик студенческой молодежи, обучающихся образовательных школ и других возрастных групп. Обсуждаются направления исследований, связанных с профессиональным воспитанием студентов в процессе профессионально-прикладной физической подготовки, становлением обучения детей пожарной безопасности в России в начале XX века, факторами психологической устойчивости подросткового возраста, необходимости совершенствования физического воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья. В статьях отмечается, что рассматриваемые вопросы не имеют однозначного решения, нерешенные физиологические, психофизиологические и педагогические 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 Ч400.554

ISBN 978-5-7186-2246-1

© ФГБОУ ВО «УрГПУ», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Авраменко В. Г. Исследование мотивации к заботе о здоровье у подростков.....	6
Акимова О. В., Чернышкова Е. В., Андриянова Т. А., Андриянов С. В., Чернышков Д. В. Современные тренды здоровьесберегающих практик студенческой молодежи.....	11
Балюкова Т. В., Моисеева Л. В. Экологическое здоровье мобильной личности	16
Бухарова И. С., Макарова Д. О., Заводникова Е. М. К вопросу сохранения и укрепления психологического здоровья детей дошкольного возраста	23
Ведехина В. А. Исследование уровня организации питания дошкольников в условиях семьи.....	29
Вершинина Н.А. Формирование культуры здоровья у младших школьников в образовательном процессе	37
Григорьева О. Д. Профессиональное воспитание студентов в процессе профессионально-прикладной физической подготовки	43
Евдокимова М. А., Гафнер В. В. Становление обучения детей пожарной безопасности в России в начале XX века	49
Емельянова М. Н. Методические основы формирования у дошкольников безопасного поведения в быту и социуме.....	53
Здорова К. В., Зонина Д. М., Лобанова Л. А. Проблема взаимосвязи роста-весовых показателей и их влияние на физические характеристики обучающегося	59
Ильиных В. В. Занятия плаванием как способ физического развития студентов в рамках дисциплины «Физическая культура»	63
Ильиных И. С. Формирование мотивации к сохранению здоровья у детей, подростков и молодёжи в современном образовательном пространстве	66
Ильиных В. В., Моренко И. М. Здоровый образ жизни, физическая рекреация, спортивный и оздоровительный туризм.....	72
Ильиных И. С., Елифанцева К. Д. Влияние физической культуры и спорта на социальную адаптацию детей с ограниченными возможностями здоровья в России.....	76
Ишухин В. Ф., Кацай В. А. Технологии технической подготовленности школьников 7–8 классов, занимающихся футболом на уроках физической культуры	83
Кенебас А. Г. Педагогический и здоровьесберегающий потенциал туров выходного дня.....	88

Курцева Д. М. Сущностные характеристики физической рекреации в разрезе социокультурной компоненты.....	94
Малозёмов И. И., Викулова О. Ю., Габдуллина Л. Р., Коркина И. В., Новопашина Г. М., Попова С. А., Соломеина Е. Ю. Возможности производственной гимнастики для сохранения профессионального здоровья педагогов дошкольных учреждений	98
Меркушева В. С. Факторы психологической устойчивости кадет подросткового возраста	105
Микшевич Н. В. Опыт преподавания дисциплины «Основы радиационной безопасности» при подготовке бакалавров по направлению «Педагогическое образование», профиль «Безопасность жизнедеятельности»	111
Митина Л. А. Необходимость совершенствования физического воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	115
Моисеева Л. В., Новикова Т. А. Педагогические технологии формирования культуры здоровья детей в процессе эколого-валеологической деятельности	118
Надюк Н. В. Формы взаимодействия семьи и школы в становлении здорового образа жизни учащихся	123
Надюк Н. В., Ситникова С. М. Проблема безопасности образовательного процесса на уроках физической культуры	126
Неволин В. В., Бахтина И. Л. Роль экспедиционного туризма во внеурочной деятельности	130
Некрасова А. С., Лаврова И. А. Особенности стрессоустойчивости работающих и неработающих студентов как проблемный аспект формирования специальной компетенции учащихся	136
Овчинникова А. С., Шкатов О. А. Развитие спортивно-оздоровительного туризма на территории Липецкой области: аналитический аспект	142
Павловская Д. Р., Царегородцева Е. А. Психолого-педагогические условия преодоления «школробязни» как фактора психологического здоровья младших школьников	148
Парфенова Т. А. Вопросы безопасности образовательного пространства. Феномен буллинга	153
Саттарова А. Р. Влияние цифровизации образования на здоровье обучающихся	157
Сидоренко А. С. Обучение студентов вуза основам самоконтроля.....	165
Танырвердиева Н. М., Шкатов О. А. Цифровая трансформация физической культуры в секторе образовательных учреждений высшего образования.....	170

Томилин К. Г., Полякова А. В., Васильковская Ю. А. Повышение эффективности студенческих практик (инновационных учебных и производственных)	174
Трясунова Е. С. Исследование суточного пищевого рациона у студентов: результаты и рекомендации	180
Чистякова С. В. Педагогические проблемы физического воспитания	187

Авраменко Вера Григорьевна,

SPIN-код: 3687-7189

кандидат психологических наук, младший научный сотрудник лаборатории городского благополучия и здоровья, Научно-исследовательский институт урбанистики и глобального образования, Московский городской педагогический университет;

129226, г. Москва, проезд 2-й Сельскохозяйственный, д. 4 корп. 1;

avramenko_vg@mail.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАБОТЕ О ЗДОРОВЬЕ У ПОДРОСТКОВ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: здоровье подростков; здоровый образ жизни; подростки; мотивационная сфера; сохранение здоровья; укрепление здоровья; внешняя мотивация; внутренняя мотивация; амотивация

АННОТАЦИЯ. В статье анализируется проблема мотивации современных подростков к заботе о собственном здоровье. Сформулировано основное противоречие в системе факторов, определяющих отношение подростков к здоровью и здоровому образу жизни. Исследование соотношения разных типов мотивации к заботе о здоровье показало сензитивность подросткового возраста к формированию внешней и внутренней мотивации при условии учета психологических особенностей подросткового возраста и организации эмоционально-ценностного обмена в педагогическом взаимодействии.

Vera Grigorievna Avramenko,

Candidate of Psychological Sciences, Junior Researcher at the Laboratory of Urban Well-being and Health Research Institute of Urban Studies and Global Education, Moscow City Pedagogical University, Russia, Moscow.

STUDY OF ADOLESCENTS MOTIVATION TO CARE ABOUT HEALTH

KEYWORDS: adolescent health; healthy lifestyle; teenagers; motivational sphere; maintaining health; health promotion; extrinsic motivation; intrinsic motivation; amotivation

ABSTRACT. The article analyzes the problem of motivation of modern teenagers to take care of their own health. The main contradiction in the system of factors determining the attitude of adolescents to health and a healthy lifestyle is formulated. A study of the relationship between different types of motivation for taking care of one's own health showed the sensitivity of adolescence to the formation of external and internal motivation, provided that the psychological characteristics of adolescence are taken into account and the organization of emotional and value exchange in pedagogical interaction.

Положительная динамика роста заболеваний и рискованного поведения современных подростков подтверждает актуальность проблемы формирования мотивационной готовности обучающихся к заботе о здоровье. Как показывают результаты многочисленных исследований, у подростков наблюдается значительный разрыв между декларацией значимости ценности здоровья и здорового образа жизни (ЗОЖ) и ее практической реализацией на поведенческом уровне [2;4;6;8]. Подавляющее большинство школьников недооценивает роль поведенческого фактора в сохранении здоровья [10]. Недостаточно сформирована и субъектная позиция обучающихся в отношении своего здоровья [9]. Для большинства подростков здоровый образ жизни не представляет собой осознанную потребность, что свидетельствует об

отсутствии ценностной мотивации к заботе о здоровье. Наши многолетние исследования [5] также свидетельствуют о выраженном противоречии в системе «знание – мотивация – здоровьесберегающее поведение». Только половина школьников с правильными представлениями о ЗОЖ и с осознанием личной ответственности за свое здоровье реально следуют ЗОЖ. Ценность собственного здоровья не осознается и не проживается, и, как следствие, отсутствует целенаправленное и устойчивое здоровьесохраняющее поведение. Особенно заметен дисбаланс по таким направлениям как питание, личная гигиена и режим дня у подростков и старших школьников. А среди причин нарушения правил ЗОЖ подростки, как правило, указывают на лень, отсутствие времени и отсутствие интереса и личного смысла заниматься здоровьем.

Среди психологических барьеров, обуславливающих расхождение между знанием, намерением и действием, ученые называют также неактуальность для личности потребности в здоровье в состоянии физического и психологического благополучия, феномен нереалистичного оптимизма, недостаточность знаний о механизмах возникновения болезней и путях их профилактики, действие механизмов психологической защиты, отсроченность эффекта здорового образа жизни во времени и другие факторы [14].

Важным психологическим условием перехода от намерения к практике здоровьесохраняющего поведения у подростков является принятие ценности здоровья [12;13], возможность самостоятельного выбора, готовность опробовать свои ресурсы и способности в процессе преобразования здоровьесохраняющей деятельности. Уровень мотивации к заботе о здоровье во многом связан с созданием условий, позволяющих удовлетворять базовые потребности подростков.

В исследовании мы опираемся на понимание мотивации заботы о здоровье как иерархии взаимосвязанных мотивов, побуждающих, направляющих и регулирующих деятельность подростка по сохранению и укреплению своего здоровья. В научной литературе описаны разные виды мотивов к ЗОЖ, их возрастная специфика, условия и факторы формирования мотивации к ЗОЖ образовательными средствами [3;10].

Наиболее сензитивным к формированию ценностно-мотивационной основы осознанного здорового выбора является подростковый возраст. В период усвоения социальных норм и отношений, формирования ценностей, становления самосознания и идентичности мотивация к сохранению и укреплению здоровья наполняется новыми смыслами. Более значимыми становятся мотивы самоутверждения, ориентации на социальное окружение, мотивы самосовершенствования, успеха, стремление к самосозиданию себя как здорового человека. Наряду с социальными мотивами все большую роль начинают играть внутренние мотивы, побуждающие заботиться о своем здоровье.

Предметом нашего исследования стало изучение типов мотивации подростков к заботе о своем здоровье и их влияние на здоровьесберегающее поведение.

Методологической основой исследования стала теория самодетерминации [15], в которой континуум типов мотивации представлен амотивацией, внешней и внутренней мотивацией и их разновидностями. Методика исследования была разработана и апробирована коллективом авторов лаборатории благополучия и здоровья МГПУ [11]. Она содержит девять шкал, три из которых позволяют оценить соотношение уровней амотивации, внешней и внутренней мотивации к заботе о здоровье. Амотивация свидетельствует об отсутствии интереса и несформированности мотива заботы о своем здоровье. Она сопровождается чувством некомпетентности и неэффективности, как следствие, безразличием к теме здоровья. Внешняя мотивация означает, что подростки стремятся следить за своим здоровьем, так как их побуждают к этому внешние факторы: другие люди (родители, учителя, сверстники, успех и т.д. Внутренняя мотивация свидетельствует о том, что собственное здоровье представляет ценность для обучающегося, он получает удовлетворение как от процесса, так и от результата своей здоровьесберегающей деятельности, наделяет ее личным смыслом, проявляя и осознавая при этом, свою субъектность. Подросток видит себя причиной осуществляемого преднамеренного поведения и воспринимает себя как эффективного агента при реали-

зации практики ЗОЖ. При этом, один вид мотивации не исключает присутствие другой. Комплексный и непротиворечивый характер мотивации к здоровью обеспечивает более значимый эффект, способствует закреплению навыков ЗОЖ.

Шкалы опросника включают тематические вопросы по таким компонентам ЗОЖ как гигиена, режим дня, питание, физическая активность. Для оценки результатов использована шкала согласия Лайкерта с вариантами ответов: «нет»; «скорее нет»; «скорее да»; «да». Методика позволяет оценить уровень сформированности указанных типов мотивации в баллах и соотнести их с показателями других шкал, таких как «информированность», «доверие», «практика».

Выборка исследования составила 1095 обучающихся 5-10 классов десяти общеобразовательных школ г. Москвы и регионов России. Основную группу выборки составили учащиеся 5-9 классов (917 обучающихся).

При оценке уровня амотивации использовалась обратная шкала, когда высокий и очень высокий уровень амотивации интерпретируется как отрицательный результат, а низкий и очень низкий – как положительный.

Количественные данные о типах и уровнях мотивации подростков к заботе о здоровье представлены на рисунке 1.

Подавляющее большинство школьников (93,3%) не отрицая необходимости и целесообразности ЗОЖ как средства сохранения и укрепления своего здоровья, в той или иной мере не готовы к реализации в своем опыте здоровьесберегающего поведения. 73,8% опрошенных демонстрируют высокий и очень высокий уровни амотивации, что в целом подтверждает формальное отношение подростков к заботе о своем здоровье и склонность к нарушению правил ЗОЖ.

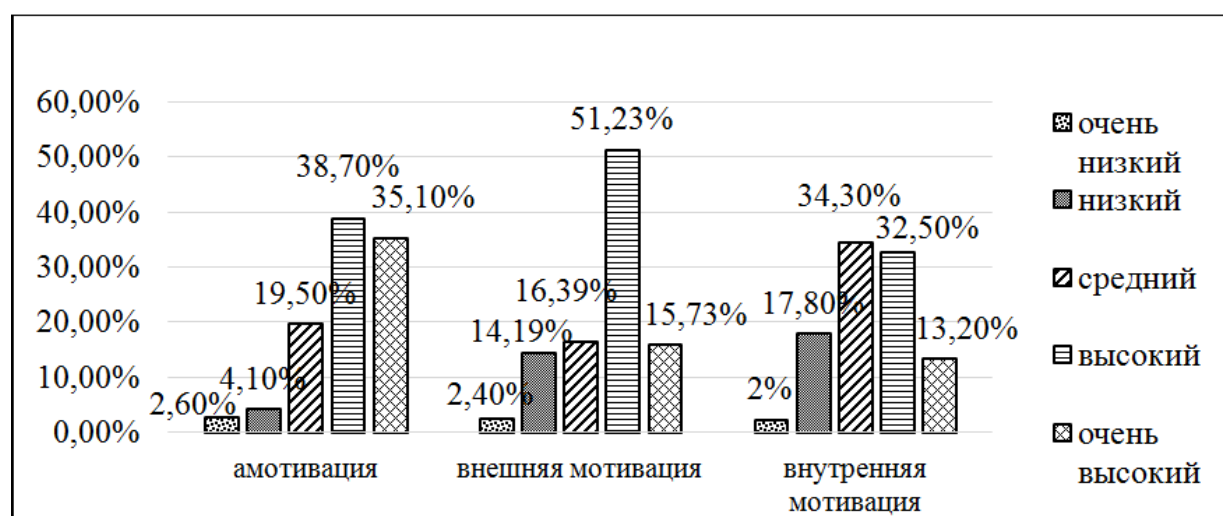


Рис. 1. Типы и уровни мотивации подростков к заботе о здоровье (n – 1095)

В системе мотивов к ЗОЖ преобладает внешняя мотивация: высокий и очень высокий уровни которой демонстрируют 66,96% опрошенных подростков. В то же время, наблюдается тенденция усиления внутренней мотивации. У 45,7% опрошенных выявлен высокий и очень высокий уровни внутренней мотивации, у 34,3% – средний. Такое соотношение вполне отражает закономерную картину возрастных изменений личности подростка: с одной стороны, важны мотивы самоутверждения, стремление демонстрировать собственную позицию и другие социальные мотивы, а с другой – поиск внутреннего смысла в здоровьесберегающем поведении на основе значимости потребности в самопознании и самоутверждении.

О качественном изменении мотивации свидетельствуют и противоречивые оценки по шкале «доверие», которая выявляет готовность подростков обращаться к взрослым и принимать их советы и рекомендации о том, как заботиться о своем здоровье (рисунок 2). Менее половины опрошенных (45,8%) готовы прислушиваться к мнению взрослых, в то время как

54,2% либо совсем не готовы принимать такую информацию от взрослых, либо прислушиваются к ней избирательно. Уровень доверия связан не только с психологическими особенностями развития личности подростков, но и со сложившимися практиками общения взрослых с подростками, в которых есть доля авторитарности. Исследования показывают, что социальное давление не является действенным фактором в формировании мотивации здорового поведения [7].

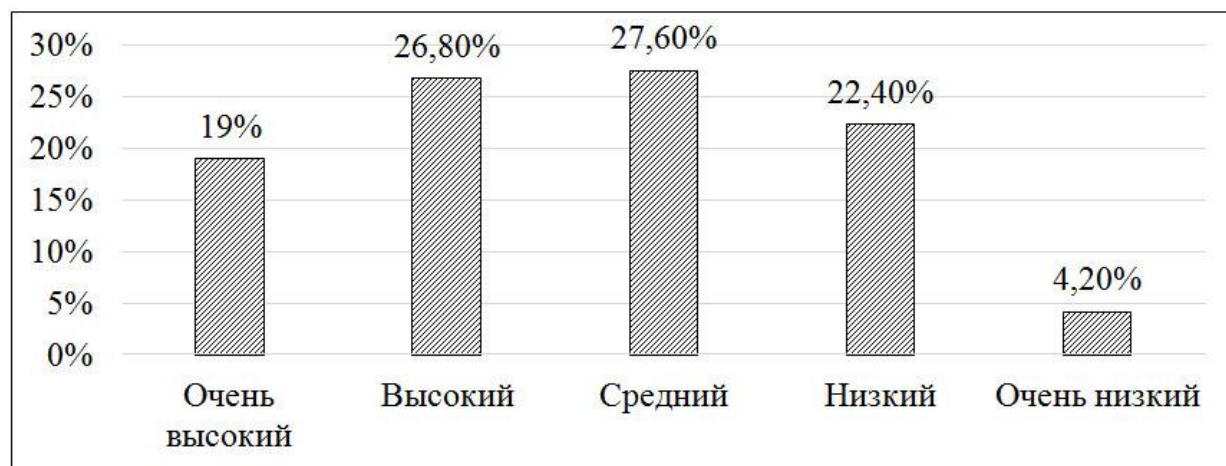


Рис. 2. Уровень доверия к взрослым в вопросах здоровья

Подросткам важно чувствовать себя субъектом собственного поведения, самостоятельно выбирать способы его реализации, опираясь на осознанную ценность здоровья. С точки зрения теории самодетерминации, развития внутренней мотивации подростков связано с потребностью в автономии и самоэффективности.

Удовлетворение этих потребностей в педагогическом процессе, создание условий для активизации поиска смысла здоровьесохраняющего поведения как ресурса саморазвития на основе принятия ценности здоровья – важное педагогическое условие формирования устойчивой мотивации подростков к заботе о здоровье. Внешняя мотивация при соответствующих педагогических практиках может гармонично сочетаться с внутренней мотивацией и способствовать наполнению смыслом заботу подростков о собственном здоровье. Непротиворечивая мотивационная основа здоровьесберегающего поведения может быть сформирована при условии готовности педагога к конструктивному диалогу и обмену своей персональной позицией в отношении заботы о здоровье [1; 15]. Установка на ЗОЖ, обмен знаниями и навыками, обмен опытом выстраивания индивидуальной траектории здоровья и программы здорового образа жизни в педагогическом процессе формирует не только доверие и интерес, но эмоционально-ценностное отношение подростков к заботе о своем здоровье.

Список литературы

1. Авраменко В. Г., Нехорошева Е.В., Касаткина Д.А. Готовность педагогов к формированию персональной позиции в отношении собственного здоровья и здоровья обучающихся // Проблемы современного образования. 2022. № 4. С. 174-189. DOI:10.31862/2218-8711-2022-4-174-189. EDN JHCKUU. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_49530663_34911172.pdf (дата обращения: 02.11.2023).
2. Айбазова Л. Б. Изучение отношения школьников к здоровью // Региональная Россия: история и современность. 2018. № 1. С. 6-13. EDN VWLPKK. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_37109445_31520516.pdf (дата обращения: 02.11.2023).
3. Григорович С.И., Птушкин А.С. Рекомендации по развитию мотивации к занятиям физической культурой // Международный научно-исследовательский журнал. 2020. №11 (101). DOI: 10.23670/IRJ.2020.101.11.092. URL: <https://research-journal.org/archive/11-101-2020->

november/rekomendacii-po-razvitiyu-motivacii-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoj (дата обращения: 08.11.2023)

4. Гун Г. Е., Зотов И. В., Шаваринский Б. М. Здоровьесозидающая среда современной школы как способ достижения новых образовательных результатов // Человек и образование. 2019. № 1 (58). С. 60–68. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesozidayuschaya-sreda-sovremennoy-shkoly-kak-sposob-dostizheniya-novyh-obrazovatelnyh-rezultatov> (дата обращения: 08.11.2023).

5. Денисов Л.А., Нехорошева Е.В., Авраменко В.Г. Исследование субъективных предпосылок здорового образа жизни у обучающихся общеобразовательных организаций // Санитарный врач. 2020. №2. С. 47 – 56. DOI: 10.33920/med-08-2002-06. URL: <https://panor.ru/articles/issledovanie-subektivnykh-predposylok-zdorovogo-obraza-zhizni-u-obuchayushchikhsya-obshcheobrazovatelnykh-organizatsiy/33423.html#>(дата обращения: 02.11.2023).

6. Журавлева И.В., Лакомова Н.В. Здоровье подростков во временном контексте // Здоровье как ресурс: V. 2.0 / Под общей редакцией проф. З.Х. Саралиевой. – Н.Новгород: Изд-во НИСОЦ, 2019. С. 75-79. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_41438466_28900277.pdf(дата обращения: 02.11.2023).

7. Загвозкина, В. А., Федосина С.З. Особенности мотивации здорового поведения кадет: опыт пилотажного исследования // Психологические исследования. 2020. Т. 13, № 71. С. 3. EDN PWZBUH/ DOI: <https://doi.org/10.54359/ps.v13i71.193>. URL: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/193/124> (дата обращения: 02.11.2023).

8. Казанцева А. В., Ануфриева Е.В., Набойченко Е.С. Формирование культуры здоровья у подростков, учащихся колледжей // Социальные аспекты здоровья населения. – 2020. Т. 66, № 2. С. 10. DOI 10.21045/2071-5021-2020-66-2-10. – EDN IPFJAX. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_42801782_34587075.pdf (дата обращения: 02.11.2023).

9. Касимов Р. А. Субъектная позиция как компонент воспитания здоровой личности // Перспективы науки и образования. 2020. № 5(47). С. 59-74. DOI: 10.32744/pse.2020.5.4. EDN FFKSVN. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_44130090_11013162.pdf (дата обращения: 02.11.2023).

10. Катаева Д. А. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у учащихся средних классов в рамках внеурочной деятельности // Вопросы педагогики. 2021. № 12-1. С. 172-176. EDNBTIGCS. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_47566790_56010415.pdf (дата обращения: 02.11.2023).

11. Нехорошева Е. В. Енчикова Е.С., Касаткина Д.А. Разработка и валидизация методики многомерной оценки грамотности в вопросах здоровья // Вопросы образования. 2023. № 1. С. 126-160. DOI: 10.17323/1814-9545-2023-1-126-160. EDN OJTPDN. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_52256921_96197030.pdf (дата обращения: 02.11.2023).

12. Нехорошева Е., Касаткина Д., Енчикова Е. Инициативы в области санитарного просвещения – формирование санитарной грамотности в школьных коллективах. В сборнике: EDULEARN 21. 13-я Международная конференция по образованию и новым технологиям обучения. Испания. 2021. С. 5051-5059. URL: <https://library.iated.org/view/NEKHOROSHEVA2021HEA> (дата обращения: 02.11.2023).

13. Никифоров Г. С. Барьеры, препятствующие здоровому поведению // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2016. Т.1. №4. С. 74 – 93. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_27526969_28589913.pdf (дата обращения: 02.11.2023).

14. Шелдон К. М. Введение в теорию самодетерминации и новые подходы к мотивации роста // Сибирский психологический журнал. 2016. № 62. С. 7-17. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_27664143_53480813.pdf (дата обращения: 02.11.2023).

15. Цагараев К.А., Бузоев А.С. Основные направления формирования мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников// ЦИТИСЭ. 2022. № 4. С.66-75. DOI: <http://doi.org/10.15350/2409-7616.2022.4.06>. URL:https://ma123.ru/wp-content/uploads/2022/10/Tsagaraev_Buzoev_CITISE_4-2022.pdf (дата обращения: 02.11.2023).

Акимова Ольга Витальевна,

SPIN-код: 6377-8401

ассистент кафедры философии, гуманитарных наук и психологии,
Саратовский государственный медицинский университет им. В.И. Разумовского;
410012, г. Саратов, ул. Б. Казачья, 112; i.kitten.1993@yandex.ru

Чернышкова Елена Вячеславовна,

SPIN-код: 4717-5632

доктор социологических наук, доцент, заведующая кафедрой иностранных языков,
Саратовский государственный медицинский университет им. В.И. Разумовского;
410012, г. Саратов, ул. Б. Казачья, 112; chervy@mail.ru

Андриянова Татьяна Анатольевна,

SPIN-код: 4924-5610

старший преподаватель кафедры физического воспитания,
Саратовский государственный медицинский университет им. В.И. Разумовского;
410012, г. Саратов, ул. Б. Казачья, 112; andrianovat764@gmail.com

Андриянов Станислав Викторович,

SPIN-код: 7305-8310

старший преподаватель кафедры физического воспитания,
Саратовский государственный медицинский университет им. В.И. Разумовского;
410012, г. Саратов, ул. Б. Казачья, 112; stastana73@mail.ru

Чернышков Данила Всеволодович,

SPIN-код: 4658-7867

старший преподаватель кафедры физического воспитания,
Саратовский государственный медицинский университет им. В.И. Разумовского;
410012, г. Саратов, ул. Б. Казачья, 112; chervy@mail.ru

СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕНДЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ПРАКТИК СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: медицинские вузы; студенты; здоровье студентов; здоровьесбережение; стратегии здоровьесбережения; индивидуальное здоровье; здоровьесберегающие технологии; сохранение здоровья; укрепление здоровья; эмпирические исследования

АННОТАЦИЯ. В статье представлен анализ существующих практик здоровьесбережения на индивидуальном уровне. На основании данных, полученных в результате проведенного эмпирического исследования способом анкетного опроса, авторы обобщают наиболее востребованные индивидуальные стратегии здоровьесбережения в среде студентов медицинского вуза.

Akimova Olga Vitalievna,

Assistant of the Department of Philosophy, Humanities and Psychology,
Saratov State Medical University n.a. V.I. Razumovsky,
Russia, Saratov.

Chernyshkova Elena Vyacheslavovna,

Doctor of Sociology, Associate Professor, Head of the Department of Foreign Languages,
Saratov State Medical University n.a. V.I. Razumovsky, Russia, Saratov.

Andriyanova Tatyana Anatolievna,

Senior Lecturer, Department of Physical Education,
Saratov State Medical University n.a. V.I. Razumovsky, Russia, Saratov.

Andriyanov Stanislav Viktorovich,

Senior Lecturer, Department of Physical Education,
Saratov State Medical University n.a. V.I. Razumovsky, Russia, Saratov.

Chernyshkov Danila Vsevolodovich,

Senior Lecturer, Department of Physical Education,
Saratov State Medical University n.a. V.I. Razumovsky, Russia, Saratov.

MODERN TRENDS OF HEALTH-SAVING PRACTICES AMONG STUDENTS

KEYWORDS: medical universities; students; student health; health conservation; health conservation strategies; individual health; health-saving technologies; maintaining health; health promotion; empirical studies

ABSTRACT. The article presents the analysis of existing health-saving practices at the individual level. Based on the data obtained as a result of an empirical study using a questionnaire survey, the authors summarize the most popular individual health-saving strategies among medical university students.

Здоровье и его сохранение традиционно входят в круг наиболее обсуждаемых проблем, как в специальных областях знания, так и в междисциплинарном пространстве. Публикации по этой проблематике имеют позитивную динамику в последнее десятилетие. Вопросы, связанные со здоровьесбережением, рассматриваются в рамках не только медицинских, но и педагогических, социологических, психологических наук [1, 5, 7, 9, 15]. В исследованиях, направленных на определение факторов, влияющих на здоровьесберегающие стратегии и технологии, анализ строится с учетом гендерных, возрастных, социальных и профессиональных характеристик респондентов [3, 4, 8, 14].

Индивидуальное здоровье на ментальном уровне осмысливается и осознается как базовый компонент жизнедеятельности. На базе отношения к собственному здоровью выстраиваются индивидуальные стратегии здоровьесбережения. При этом риторика дискуссий на тему здоровьесбережения традиционно стартует со следующих вопросов: «кто несет ответственность за здоровье населения?», «кто виноват в росте заболеваемости населения?» и «что в этой связи делается на индивидуальном и социальном уровнях?» [10-12]. Государство институционализировало формальные правила сохранения здоровья населения. Здоровьесбережение – это, с одной стороны, экономическая и социальная задача государства, с другой – самостоятельная проблема каждого члена общества. Сам человек определяет неформальную, субъектную практику сохранения собственного здоровья, которая определяется рядом параметров, достаточно подробно анализируемых в теоретическом поле дисциплин, изучающих общественное здоровье [2, 6, 13].

Отношение к здоровью не формируется спонтанно, оно формируется в семье, является результатом учебной деятельности в школе, колледже и вузе. К результатам образования по дисциплине «Физическая культура и спорт» относятся не только специальные знания, но и сформированная готовность индивида прикладывать усилия и совершать действия по сохранению здоровья. В этой связи реализуемые практики здоровьесбережения, готов-

ность/неготовность созидать собственное здоровье могут быть рассмотрены и как соответствующая социальная компетентность, и как основа будущего развития молодого человека.

В статье обобщается информация о наиболее востребованных студенческой молодежью практиках поддержания индивидуального здоровья, полученная с помощью анкетного опроса.

Исследование проводилось на базе ФБГОУ ВО Саратовский ГМУ им. В. И. Разумовского с сентября по ноябрь 2023 года. В нем приняли участие студенты 2 и 3 курса, N=591. Средний возраст респондентов составил $20,26 \pm 2,23$. Распределение респондентов по гендерному признаку – лица женского пола 76% (448 чел.) и 24% (143) – лица мужского пола.

Средние показатели индивидуальной массы тела (ИМТ) равны $21,51 \pm 2,72$, что соответствует нормальным значением веса. Среди опрошенных лиц есть студенты с выраженным дефицитом массы тела – 4% (24 чел.), с недостаточной массой тела 8% (50 чел.), с избыточной массой тела – 10% (59 чел.) и с ожирением 1 степени – 1% (5 чел.). Таким образом, проблемы с весом есть у 23% (138 чел.) опрошенных студентов. Респондентам были заданы вопросы, раскрывающие проблематику востребованности и отношения к здоровьесберегающему поведению в среде студенческой молодежи.

Среди явлений, которые приносят больший вред здоровью молодежи, студенты выбирают следующее – курение сигарет 68,5% (405), употребление алкоголя 65% (384), курение спайсов 58,4% (345), беспорядочные половые контакты 55,3 % (327) и абьюзинг-буллинг 41,1% (237).

Большинство респондентов считают, что для сохранения здоровья необходимо применение специальных средств – 91,9% (543). При этом, 47,2% (279) опрошенных не рассматривают занятия физической культурой в вузе в качестве такого средства. 75,1% (444) респондентов используют различные мобильные приложения для поддержания своего здоровья, среди которых наиболее популярны: трекеры активности, шагомеры – 59,9% (354), календари учета женского цикла – 50,8% (300), приложения для подсчета калорий – КБЖУ – 19,4% (115), приложения, позволяющие тренироваться в домашних условиях – 18,3% (108).

Не пользуются спросом среди студентов-медиков Wellness-технологии для здоровьесбережения – 94,7% (560) и препараты для снижения веса – 90,9% (537). Однако незначительная часть респондентов все же используют для снижения веса: протеин – 6,6% (39), ВСАА – 4% (24) и креатинин – 3,2% (18).

Интересным представляется отношение респондентов к биологически активным добавкам. Несмотря на то, что это наиболее «распиаренный» вариант сохранения здоровья, 36,5% (216) опрошенных не используют биологически активные добавки к пище. Наиболее популярными биологически активными добавками среди студентов являются витамин С – 36% (213), мультивитаминные комплексы – 32,5% (192), витамин Д3 – 23,4% (138), магний – 23,1% (137) и витамины группы В – 20,8% (123).

Для повышения физической активности 28,9% (171) студентов считают возможным прием энергетиков. При выборе продуктов питания большинство студентов обращают внимание на такие их характеристики как: срок годности продуктов – 86,3% (510), состав продуктов – 60,9% (360), длительность хранения продуктов – 53,6% (317). Значительно меньше студентов обращают внимание на наличие/отсутствие консервантов – 26,4% (156) и на производителя – 21,8% (129).

Для 56,3% (333) опрошенных студентов важным критерием выбора средств бытовой химии является наличие/отсутствие в составе агрессивных химических компонентов.

Наиболее значимым индикатором ухудшения самочувствия для большинства респондентов является потеря или набор веса – 40,6% (240) и отсутствие сил что-то делать – 24,9% (147).

90,7% (536) студентов отнесли контрацепцию к важным факторам здоровьесбережения. При этом, 82,7% (489) респондентов считают, что контрацепция с использованием презерватива приносит меньше вреда здоровью женщины, чем контрацепция с использованием лекарственных препаратов.

Наиболее популярный формат здоровьесбережения студенческой молодежи выглядит следующим образом: умеренные физические нагрузки (зарядка дома, в спортивном зале) в сочетании с сбалансированным питанием – 58,9% (348). 25,3% (150) считают достаточным лишь наличие умеренных физических нагрузок, эта часть респондентов не связывает здоровьесбережение с необходимостью сбалансированного питания. 14,2% (84) студентов говорят о том, что для поддержания здоровья достаточно наличие сбалансированного питания, а наличие физических нагрузок – это не обязательный компонент.

55,3% опрошенных (327) согласны с утверждением, что делают достаточно для сохранения собственного здоровья, в то время как 44,7% (264) – что недостаточно. 32% (189) студентов участвовали в марафонах, посвященных здоровому образу жизни. Почти половина опрошенных студентов – 46,7% – не считают, что ведут здоровый образ жизни.

Студенты признают, что для поддержания здоровья в молодости необходимо: соблюдать режим труда и отдыха – 67,6% (400), избегать вредных привычек – 67% (396), делать зарядку – 44,8% (265), посещать спорт зал – 35% (207) и заниматься физкультурой в объеме учебных занятий – 33,1% (196).

Статистическая обработка полученных результатов проводилась с использованием таблиц сопряженности, критерия Хи-квадрат Фишера. Респонденты, которые считают, что занятия физической культурой в вузе оказывают существенное влияние на их здоровье, сравнительно чаще используют различные мобильные приложения, связанные со здоровым питанием, подсчетом КБЖУ. Критерий Фишера 0.214, сила связи средняя.

Как показало исследование, увеличивается лагуна между уровнем здоровьесбережения «для всех» и фрагментарными группами «для немногих», которые отражают социальное расслоение в потреблении популярных, «рейтинговых» форматов здоровьесбережения. Высок спрос у молодежи на качественные продукты в сочетании с полупассивным характером поддержания здоровья. Также существуют значимые различия в ответах на вопрос: «Считаете ли Вы, что делаете все необходимое для сохранения собственного здоровья?». Так респонденты, которые считают, что занятия физической культурой в вузе оказывает существенное влияние на их здоровье, значительно чаще отвечают на данный вопрос положительно (критерий ϕ 2.951 – находится в зоне значимых значений).

Таким образом, здоровьесбережение студенческой молодежи можно представить сегодня как рассредоточенное в диапазоне от инновационного поиска и использования нейросетей до тиражирования привычных рутинных образцов здорового образа жизни.

Список литературы

1. Андриянова Е.А., Чернышкова Е.В. Оздоровительный туризм как индивидуальная траектория здоровьесбережения // Экономические и гуманитарные исследования регионов. 2015. № 4. С.50-55.
2. Арстангалиева З.Ж., Чернышкова Е.В., Андриянов С.В. Здоровьесбережение пожилых людей как проблема социологии медицины // Саратовский научно-медицинский журнал. 2014. Т. 10. № 4. С. 670-674.
3. Быков В.С., Викторов Д.В. Здоровьесбережение студенческой молодёжи технического вуза в условиях поиска новой образовательной парадигмы // Успехи современного естествознания. 2010. № 9. С. 154-156.
4. Кашуба В.А., Футорный С.М., Андреева Е.В. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания // Физическое воспитание студентов. 2012. № 5. С. 51-59.
5. Кокорина О.Р. Здоровьесбережение личности в условиях высшего педагогического образования : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.08. Москва, 2012. 40 с.
6. Минаков С.А., Панжинская Н.И. Здоровьесбережение как образ жизни современного студента // Материалы V Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2013/article/2013004290> (дата обращения: 23.11.2023).

7. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии. М. : Академия, 2010. 187 с.
8. Потужнова А.С., Фёдорова М.Н. Определение уровня готовности к здоровьесберегающей деятельности у студентов медицинского колледжа // Материалы VII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015016555> (дата обращения: 23.11.2023).
9. Смирнов Н.К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования. М. : АРКТИ, 2008. 285 с.
10. Соколова И.Ю. Теоретико-методологические основания развития и сохранения здоровья личности в системе непрерывного образования // Вестник томского государственного педагогического университета. 2011. № 6 (108). С. 169-175.
11. Ушакова И.А. Здоровьесберегающая социализация иностранных студентов в медицинских вузах России : автореф. дис. ... докт. соц. наук : 14.02.05. Волгоград, 2012. 51 с.
12. Черкасова И.В., Стрельченко В.Ф., Богданов О.Г. Формирование мотивации здоровьесбережения у студентов вуза // Научно-исследовательские публикации. 2015. № 1 (21). С. 76-86.
13. Чернышков Д.В., Андриянов С.В. Риски здорового образа жизни в интерпретациях студентов медицинского вуза: Сб. тезисов республик. науч.-практич. конф. «Актуальные вопросы профилактической медицины и обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения». Казань, 2015. С. 208-209.
14. Шиндяпкина Л.А., Ворожейкина Г.Ю. Здоровьесберегающие технологии, применяемые в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья // Молодой ученый. 2020. № 50 (340). С. 520-523.
15. Яковлева Н.В. Здоровьесберегающее поведение человека: социально-психологический дискурс // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие: сетевой журн. 2013. № 1. С. 70-79.

Балюкова Татьяна Владимировна,

аспирант, Уральский государственный педагогический университет,
начальник, управление образования города Верхняя Пышма;
620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26;
lota08@yandex.ru

Моисеева Людмила Владимировна,

SPIN-код: 6256-2282

доктор педагогических наук, профессор,
кафедра теории и методики физической культуры и спорта, Институт естествознания, физической культуры и туризма; 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26;
momila2013@yandex.ru

ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МОБИЛЬНОЙ ЛИЧНОСТИ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: мобильная личность; экологическое здоровье; экологическое развитие личности; экология; экологическое образование; экологическая психология.

АННОТАЦИЯ. Экологическое здоровье личности можно определить как состояние здоровья экологически совершенной личности. Экологически здоровая мобильная личность с позиции экологической психологии это характеристика экологически совершенной личности. Совершенная личность обязана обладать способностью увидеть внутреннее личностное пространство адекватным отражению внешнего мира и наоборот. К такому состоянию можно прийти путем экологического развития личности в процессе экологического образования.

ECOLOGICAL HEALTH OF MOBILE PERSONALITY

Balyukova Tatyana Vladimirovna,

Head of the Department of Education, Verkhnyaya Pyshma;
graduate student Ural State Pedagogical University, Russia, Ekaterinburg.

Moiseeva Ludmila Vladimirovna

Professor, Doctor of Pedagogical Sciences,
Departments of Theory and Methods of Physical Culture and Sports,
Ural State Pedagogical University, Russia, Ekaterinburg.

KEYWORDS: mobile personality; environmental health; ecological development of personality; ecology; environmental education; ecological psychology

ABSTRACT. The ecological health of a person can be defined as the state of health of an ecologically perfect person. An ecologically healthy mobile personality from the perspective of environmental psychology is a characteristic of an environmentally perfect personality. A perfect personality must have the ability to see the internal personal space as adequate to the reflection of the external world and vice versa. This state can be reached through the ecological development of the individual in the process of environmental education.

Актуальность. Экологически здоровая личность характеризуется совокупностью присущих ей одной свойств и качеств, психических процессов и психологических образований, системой отношений к миру и с миром, к себе и с самим собой, системой деятельности,

совокупностью поведенческих актов, способностей и творческих возможностей. Результатом экологического образования должна стать экологически здоровая мобильная личность, которой присущ экоцентрический тип экологического сознания, характеризующийся психологической включенностью человека в мир природы, восприятием природных объектов как полноправных субъектов, стремлением к непрагматическому взаимодействию с миром природы [9]. Такая личность выступает, по мнению Б.Т. Лихачёва, как единство соответственно развитых сознания и эмоционально-психических состояний [14].

Цель исследования. Экологическое здоровье мобильной личности связано с развитием всех компонентов личности: появлением экологической установки, потребностей, мотивов желаний, интересов; проявлением волевых интенций, экологических ориентаций на идеал экологической культуры, экологически целесообразную деятельность. Критерием экологического здоровья личности являются: степень психологического загрязнения, отсутствие экологической депривации, характер проявления экологического кризиса личности.

Результаты исследования и их обсуждение. Что под этим следует понимать? Рассмотрим эти понятия подробнее. Первоначально слово «личность» (*personality*) от латинского *persona* обозначало маски, которые надевали актеры во время театрального представления в древнегреческой драме. В понятие «личность» включался внешний, поверхностный социальный образ, некая «личина», общественное лицо, обращенное к окружающим. В трудах мыслителей личность выступает как субъект общественных отношений и действий, отражающих совокупность социальных ролей, которые она играет в обществе. В процессе исполнения этих ролей формируются соответствующие черты характера, манеры поведения, формы реакции, представления, убеждения, интересы, склонности и т. д., которые в совокупности и образуют то, что называют личностью. Но личность не прямой слепок общественных отношений. Она избирательно и индивидуально проявляет себя. Она активно творит, вторгается в мир общественных отношений, соотнося свои действия со своими социальными идеалами, нравственными нормами [9]. Неотъемлемыми, характерными чертами личности являются самосознание, ценностные социальные отношения, ответственность за свои поступки.

В психологии личность определяется как организованная, долговременная, субъективно воспринимаемая сущность, составляющая самую сердцевину наших переживаний (К. Роджерс), как внутреннее «нечто», детерминирующее характер взаимодействия человека с миром (Г. Олпорт), как индивидуум, который в течение жизни проходит через ряд психосоциальных кризисов и личность которого предстает как функция результатов кризиса (Э. Эриксон), как присущий каждому индивидууму уникальный способ осознания жизненного опыта (Дж. Келли), как сложное, непрерывное взаимодействие индивидуума, поведения и ситуации (А. Бандура). Личность рассматривается как индивид (И.М. Сеченов), как индивидуальность, персона (В.М. Бехтерев), как духовно и (или) физически сильный человек, возвышающийся над толпой, выделяющийся из более слабого окружения (А. Шопенгауэр, Ф. Ницше, А. Камю, М. Хайдеггер), как идеал, к которому человек стремится в своей жизни (Л.С. Карсавин). В личности выделяется особая динамическая подструктура – субличность, структура самосознания, характеризующаяся относительно независимым существованием (В.В. Иванова). Сравнительно недавно термин «мобильность» был заимствован российскими педагогами для обозначения определенного свойства личности [14].

Мобильность как интегративное качество человека трактуется как цель, ожидаемый и достигнутый результаты образования. В ходе анализа педагогических исследований установлена возможность формирования мобильности в любом возрасте в процессе непрерывного образования. Мобильную личность характеризуют высокий уровень экологической компетентности, означающий полное и гармоничное развитие у человека всех ее структурных компонентов, потому, как только их совокупность позволяет гарантировать эффективный результат экологического образования для устойчивого развития [3, 4].

Личность рассматривается как целостная система внутренних условий, через которые преломляются все внешние воздействия, в силу чего в личности можно выделять компоненты разной меры общности и устойчивости (А.Н. Леонтьев, А.В. Петровский), как целостное,

духовное образование, мотивы и поступки которой могут носить и неосознанный характер (Д.Н. Узнадзе), как совокупность социально значимых свойств человека, отношений к миру и с миром, к себе и с самим собой, система деятельности, совокупность поведенческих актов, способностей, творческих возможностей, реакций на внешние условия и т. д. (Г.К. Селевко).

Наиболее близким к современному взгляду на личность является понятие, которое личность представляет как субъект, способный на самостоятельные, а иногда и на нестандартные поступки (С. Смирнов), субъект, свободно определившийся в пространстве культуры и времени истории (В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев, А.Н. Леонтьев) [14]. А.Н. Леонтьев подчеркивает важность для процесса развития личности человека моментов поиска, выбора и самоопределения. В кристаллизации собственного «Я» А.Н. Леонтьев видит смысл человеческой жизни [9]. Личность – это «человек нравственный», который, во-первых, сориентирован на общечеловеческие ценности, на благо для всего человечества и, во-вторых, активно действует в этом позитивном направлении [9]. Такое понимание А.Н. Леонтьевым личности перекликается со взглядами С.Л. Рубинштейна. Б.С. Братусь подчёркивает, что существенной характеристикой личности является нравственно-ценностное (или ценностно-смысловое) отношение к происходящему [13].

Кроме того, личность рассматривается в единстве четырёх сторон: 1) человека как биологического вида; 2) онтогенезе и жизненном пути человека как индивида; 3) человека как личности; 4) человека как части человечества (Б.Г. Ананьев). Ядро личности составляет система её отношений к внешнему миру и самому себе, которая формируется под воздействием отражения сознанием человека окружающей действительности и является одной из форм этого отражения (В.В. Мясищев). Личность имеет динамическую функциональную структуру, элементами которой являются: 1) направленность, 2) опыт, 3) особенности психических процессов, 4) биопсихологические свойства (К.К. Платонов) [14].

В качестве системообразующего компонента экологичной личности Б.Т. Лихачёв определяет экологическую культуру, в состав которой входят: культура познавательной деятельности по освоению опыта человечества в отношении к природе, культура труда, формирующаяся в процессе трудовой деятельности, и культура духовного общения с природой. Становлению экологического сознания способствует деятельность [6], в процессе которой происходит освоение непрагматических стратегий и соответствующих технологий взаимодействия с природой [9].

Экологическое развитие затрагивает весь комплекс присущих каждой личности субъективно-личностных свойств и качеств, психических процессов и психологических образований. В процессе взаимодействия с окружающим миром формируются соответствующие черты характера, манеры поведения, формы реакции, представления, убеждения, интересы, склонности. Характерными чертами экологически развитой личности становятся самосознание, ценностные отношения, ответственность за свои поступки.

С.Д. Дерябо, Л.В. Моисеева, В.А. Ясвин также выделяют в качестве системообразующего компонента экологичной личности экологическую культуру. Особенно важными для исследователей экологической культуры современного общества являются положения о необходимости личной экологической ответственности для каждого человека, о руководящем принципе экологической этики – «благоговении перед жизнью», выдвинутом А. Швейцером, об актуальности деятельностного пессимизма в экосоциальных установках.

Итак, основной путь достижения экологического здоровья это развитие личности – её психическое саморазвитие. Л.И. Божович видит личность на таком уровне, который позволяет человеку управлять своим поведением и деятельностью, воспринимать себя как единое целое, отличное от окружающей действительности и других людей; со своими собственными взглядами и отношениями, моральными требованиями и оценками, делающими человека относительно устойчивым и независимым от ситуативных воздействий среды. Личность, в представлении учёного, активная, а не «реактивная» фигура [2].

Речь идет о культуре познавательной деятельности по освоению опыта человечества в отношении к природе, успех которой связан с развитием нравственных черт; о культуре тру-

да, формирующейся при выполнении конкретных дел в различных областях природопользования; о культуре духовного общения с природой, т. е. о культуре, развивающей эстетические эмоции, умение оценивать эстетические достоинства как естественной, так и преобразованной природной сферы. Л.Д. Бобылева понятие «экологическая культура» связывает с развитием природы самого ребёнка, его способностей, физических и интеллектуальных сил, с воспитанием трудолюбия, бережного отношения к природе.

Личность ребёнка в экологическом развитии проходит различные этапы экологической зрелости. На каждом этапе экологического развития у ребёнка формируются личностные новообразования, выступающие как «эколого-ценностная вертикаль», утверждающая приоритет ценностей – Жизни, Природы, Человека, – того, что обеспечивает готовность к жизни во Вселенной, к жизни в гармонии с Природой, к жизни в социуме, в согласии со своим внутренним миром.

Таким образом, экологическое образование направлено на овладение накопленным человечеством социально-экологическим опытом, на освоение внутреннего и внешнего мира, природы и социума, на взаимодействие с окружающим на основе экологической этики милосердия и добра [13].

Результатом экологического образования должна стать экологически здоровая и мобильная личность, которой присущ эгоцентрический тип экологического сознания, характеризующийся психологической включенностью человека в мир природы, восприятием природных объектов как полноправных субъектов, стремлением к непрагматическому взаимодействию с миром природы [15]. Такая личность, по мнению Б.Т. Лихачёва выступает как единство соответственно развитых сознания и эмоционально-психических состояний [1].

Важнейшей характеристикой экологически здоровой мобильной личности является стремление к непрагматическому взаимодействию с миром природы, которое в наибольшей степени формируется через освоение соответствующих стратегий и технологий в процессе практической деятельности с конкретными природными объектами.

Первым критерием нарушения экологического здоровья является характер психологического загрязнения. А.А. Калмыков считает: «В роли загрязнителя выступает информация, даже превращенная в форму знания. Выделены каналы поступления информации с позиции возможного деструктурирующего воздействия ее на психику человека. Информация, поступающая по описанным каналам к человеку, может приводить как к совершенствованию (усложнению) системы (ПСИХО–ЭЙКОС), так и к её деградации (упрощению)» [10]. Таким образом, модель позволяет анализировать “экологическое качество” поступающей информации, то есть оценивать степень её “загрязненности”. Психологическим загрязнением будет являться такое общение, которое приводит к деградации системы межличностных отношений. Любой конфликт, приводящий к разрывам установившихся связей, есть пример психологического загрязнения рассматриваемого канала. Однако не все здесь так просто, так как в конфликте участвуют еще и ценностные предпочтения, сохранить которые бывает важнее для личности, чем отношения.

Иными словами, на этом уровне непосредственно участвуют такие вещи, как мораль, нравственность, честь, достоинство и т.п. И все-таки оценить экологичность той или иной интеракции общения качественно можно. Одним из критериев экологичности может служить личностный рост, обогащение новыми идеями, принципами, ценностями; эмоциональную реакцию на это можно обозначить словами “чистая радость”. Напротив, общение обедняющее, даже если оно сопровождается утонченным чувственным или интеллектуальным удовольствием, все равно вызовет чувство опустошения и усталости. Вот почему суррогатные формы общения, при их чрезмерном потреблении в конечном счете приводят к личностной деградации. Это и есть одна из социально–детерминированных форм психологических загрязнений.

Экологичность личности непосредственно зависит от того, насколько эквивалентны представления психики, построенные с помощью верхней и нижней систем координат. Если внутренний психический мир с его внутренними представлениями о времени, пространстве,

энергии и информации соответствует их отражению внешнего освоенного мира, человек в состоянии вести диалог с ЭЙКОСом, как с самим собой, и способен к рефлексии, использующей ЭЙКОС в качестве экрана. Если соответствие серьезно нарушается, то нарушается и возможность такого рода рефлексии, что означает не только утрату свойства экологичности, но и приводит к нарушениям личности» [1].

Второй критерий экологического здоровья мобильной личности – отсутствие экологической депривации в раннем детстве. Экологическая депривация – отсутствие полноценного общения ребенка с объектами природы. Экологическая депривация ведет к экологическому депривационному развитию личности ребенка, что проявляется в депривационных состояниях и реакциях. Экологическое депривационное состояние – психическое состояние, целостная характеристика психической деятельности ребенка, показывающая своеобразие протекания психических процессов в период полного или частичного отсутствия взаимодействия с миром природы. Негативные проявления отношения ребенка к природе, её объектам объясняются депривационным генезисом – возникновением и последующим развитием экологических депривационных состояний. Экологическое депривационное развитие личности определяется депривационной ситуацией: сочетанием условий и обстоятельств, создающих обстановку для экологического депривационного развития детей.

По степени подверженности депривации В.А. Зебзеевой выделены уровни экологического депривационного развития детей дошкольного возраста: оптимальный (экологическое развитие, не подверженное экологической депривации), продвинутый (экологическое развитие детерминировано деятельностью, ценностной, познавательной или креативной депривационной ситуацией, допустимый (экологическое развитие детерминировано познавательно-деятельностной, познавательно-ценностной, познавательно-креативной, деятельностно-ценностной, деятельностно-креативной или ценностно-креативной ситуацией), ориентировочный (экологическое развитие детерминировано познавательно-деятельностно-ценностной, познавательно-деятельностно-креативной, познавательно-ценностно-креативной или деятельностно-ценностно-креативной ситуацией), критический – полная депривация (экологическое развитие детерминировано познавательно-деятельностно-ценностно-креативной депривационной ситуацией).

Экологическая депривация дошкольников и школьников возникает в ситуациях, когда наблюдается недостаточность эмоциональных, чувственных контактов с природой; недостаток поступления информации из окружающего мира; отсутствие удовлетворительных условий для экологического образования. Следствием любого вида депривации всегда является более или менее выраженная задержка в развитии речи детей, освоении социальных и гигиенических навыков, развитии мелкой моторики, отставание в освоении мелких движений, что может мешать ребёнку осваивать процесс письма и соответственно затруднять его обучение в школе.

Экологическая депривация тесно связана со стимульной (сенсорной) депривацией – пониженным количеством сенсорных стимулов. Экологическая депривация, по-нашему мнению, неотделима от депривации значений (когнитивной, интеллектуальной депривации), которая проявляется в хаотичной структуре мира вместо упорядочения и смысла. Этому также способствует недостаточность или избыточность информации, получаемой по разным каналам (зрение, слух, осязание, обоняние), которая приводит к психологическому загрязнению.

Для устранения последствий экологической депривации необходима не только ликвидация самой ситуации депривации, но и специальная психолого-педагогическая работа по коррекции уже возникших из-за неё проблем. Механизмы, запускающие процессы экологического развития детей в условиях экологической депривации – культурная трансмиссия и аккультурация, обеспечивающие активизацию (переход из латентного состояния в активное) познавательных, отношенческих и поведенческих сфер познания мира под воздействием психологических релизеров и ситуаций развития.

Третьим критерием экологического здоровья мобильной личности является наличие внутриличностного экологического кризиса.

Приведём цитату из учебника А.А. Калмыкова: «Для решения как личностных, так и экологических проблем необходимо инициировать и поддерживать обратный процесс: совершенствующийся человек совершенствует природно-социальную среду, которая в свою очередь способствует совершенству Человека. Этому отчуждению противопоставляется освоение. Экологическую проблему нужно решать и в среде (Доме), и в Душе. Если сегодня более или менее понятно, как действовать в окружающей среде, то план преодоления внутриличностного экологического кризиса только намечается. Это задача экологической психологии. «... обычно человек подчиняется либо природе, её разрушительным деструктивным силам, либо, напротив, стремится главенствовать над ней, сам выступая в роли разрушителя. Оба случая в равной степени ограничивают человеческую Свободу и нивелируют личностное начало в самом человеке. ... деформированная психика, потерявшая связи со средой, деформирует среду, которая в свою очередь деформирует психику. Эта деформация сводится к отчуждению части эйкоса и эквивалентному омертвлению части личностных свойств. Во всяком случае, вполне правомочно говорить о личностном кризисе как о кризисе экологическом. Например, конфликт человеческого «Я» (Я-концепции) с набором социальных ролей. Личностный экокризис проявляется в целом ряде отклонений структуры (и, соответственно, поведенческих модусов), направленных на упрощение (облегчение) образа внешнего мира и деградацию мира внутреннего. Это и есть процесс прогрессирующего отчуждения. Однажды отчуждённое перестаёт быть существующим для субъекта, исчезает из его психологической реальности и как бы умирает. Перестраивается иерархия ценностей. Психический механизм избирательности внимания действует таким образом, что очевидное перестаёт быть видимым. Из реального мира выбрасываются целые фрагменты, их место немедленно занимают ложные мыслеобразы – химеры и иллюзии. Мир теряет целостность и становится все более иллюзорным и фрагментарным. К сожалению, для восстановления порванных связей необходимы уже специальные психотехнические средства. Противоположный процесс – освоение есть очеловечивание мира (придание природно-социальной среде атрибутов субъекта), подключение природных сил к движению Разума к Гармонии, к Жизни. Чтобы способствовать освоению ранее отчужденного, необходимо создать ситуацию искусственной концентрации внимания на объекте отчуждения. Должно произойти что-то вроде инсайда или прозрения. Точнее, одновременно откровения, при котором внешний мир сам себя открывает, и открытия, при котором новое знание приходит извне при активном участии открывателя. Должна быть создана ситуация сверхзначимости прерванной связи с соответствующим эмоциональным подкреплением. Утрата способности хотя бы иногда выходить на границу «Я» лишает личность возможности сравнения своего внутреннего психологического пространства с внешним миром. Человек либо замыкается в себя, отчуждая социоприродное окружение, либо, напротив, теряет себя, перенося центр во внешний мир. Наличие таких психологических качеств, как ярко выраженные интернальность или экстраверсия, является косвенным признаком данной ситуации. Утрата способности к обозреванию своего внутреннего мира означает серьезные психологические нарушения, в том числе мышления, памяти, эмоционально-волевой сферы» [10].

В современных условиях даже малейшее ограничение потребностей детей в общении с миром природы может привести к серьезным осложнениям не только в решении задач экологического образования подрастающего поколения, но и в развитии экологического здоровья личности ребёнка.

Заключение. Экологическое развитие личности обучающихся эффективно при соблюдении следующих психолого-педагогических условий: присвоение экологической субкультуры детства, использование педагогического потенциала эколого-гуманистической среды, готовность педагога к использованию субкультуры детства в условиях экологической депривации, к организации эколого-субкультурных практик детей, педагогическое сопровождение процесса присвоения экологической субкультуры детства с учетом возможных депривационных ситуаций. Экологически здоровая личность – это мобильная личность. Таким

образом, экологически мобильная личность является результатом экологического образования и саморазвития.

Список литературы

1. Амирова Л.А. Диалектика биологического и социального в процессе формирования мобильной личности // Вестник Оренбург. государственного. ун-та. 2014. № 1 (26). С. 59-64.
2. Аракелова, Т.Л. Взаимное обучение как условие развития когнитивной мобильности у будущих учителей: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Екатеринбург, 2006. 26 с.
3. Балюкова Т.В. Формирование экологической культуры и экологической мобильности у младших школьников. Екатеринбург, 2023.
4. Балюкова Т.В., Моисеева Л.В. Формирование экологической мобильности личности географа . В сборнике: Современные векторы развития географической культуры: «Открываем Россию заново с учителями географии!». материалы Всероссийской научно-практической конференции. Екатеринбург, 2023. С. 166-168.
5. Горюнова Л.В. Составляющие профессиональной мобильности современного специалиста // Изв. высш. учеб. заведений. Поволжский регион. – 2007. № 1. С. 63-68.
6. Дерябо С.Д., Ясвин В.А. Экологическая педагогика и психология. Ростов-на-Дону : Феникс, 1996. 319 с..
7. Желтова С.Г. Формирование познавательной мобильности личности в процесс ее обучения. URL: – <http://goo.gl/XuiUvX> (дата обращения: 2.02.2014).
8. Зебзеева В.А. Экологическая субкультура детства как источник и фактор развития личности: монография. М.: ТЦ Сфера, 2009. 305 с.
9. Калмыков А.А. Введение в экологическую психологию: курс лекций. М. : Изд-во МНЭПУ, 1999. 176 с.
10. Котмакова Т.Б. Личностная мобильность как основополагающее качество будущего специалиста // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения: сб. материалов VII Всерос. науч.-практ. конф. / под общ. ред. С.С. Чернова. – Новосибирск, 2009. -С. 119-124.
11. Моисеева Л.В. Диагностические методики в системе экологического образования: Книга для учителя. Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. проф. – пед. ун-та, 1993г.
12. Моисеева Л.В., Колтунова И.Р. Диагностика уровня экологических знаний и сформированности экологических отношений у школьников: Книга для учителя. Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. проф. – пед. ун-та, 1996.
13. Моисеева Л.В., Зебзеева, В.А. Экологическое развитие личности в гуманистической парадигме дошкольного образования: монография / Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург, 2008. 169 с.
14. Российская педагогическая энциклопедия. В 2-х томах. М.: Большая российская энциклопедия, 1999. Т.2. С 85.
15. Смирнова О. В. Формирование коммуникативной мобильности студентов экономического вуза: автореф. дис. . канд. пед. наук. М., 2013. 24 с.

Бухарова Инна Сергеевна,

SPIN-код: 2084-8538

кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии детства,
Институт педагогики и психологии детства,
Уральский государственный педагогический университет;
620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; Inessa71@mail.ru

Макарова Дарья Олеговна,

студент, Институт педагогики и психологии детства,
Уральский государственный педагогический университет;
620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26;
dashuta.makarova.20@mail.ru

Заводникова Елена Михайловна,

студент, Институт педагогики и психологии детства,
Уральский государственный педагогический университет;
620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26;
zavodnikova01@bk.ru

К ВОПРОСУ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: психическое здоровье, психологическое здоровье; дошкольники; здоровье детей; здоровьесбережение; здоровьесберегающие технологии; сохранение здоровья; укрепление здоровья; семейное воспитание; родители; детско-родительские отношения; психопрофилактика; психогимнастика

АННОТАЦИЯ. В данной статье проанализированы термины психическое здоровье, психологическое здоровье. Рассмотрены факторы, влияющие на психологическое здоровья ребенка, уровни психологического здоровья, методы для психопрофилактики и коррекции психологического здоровья. Приведены рекомендации для родителей по воспитанию ребенка дошкольника для сохранения его психологического здоровья.

Bukharova Inna Sergeevna,

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

Makarova Daria Olegovna,

Student, Institute of Pedagogy and Childhood Psychology,
Ural State Pedagogical University; Russia, Ekaterinburg.

Zavodnikova Elena Mikhailovna,

Student, Institute of Pedagogy and Childhood Psychology,
Ural State Pedagogical University; Russia, Ekaterinburg.

ON THE ISSUE OF PRESERVING AND STRENGTHENING THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF PRESCHOOL CHILDREN

KEYWORDS: mental health, psychological health; preschoolers; children's health; health conservation; health-saving technologies; maintaining health; health promotion; family education; parents; child-parent relationships; psychoprophylaxis; psycho-gymnastics

ABSTRACT. This article analyzes the terms mental health, psychological health. Factors influencing the child's psychological health, levels of psychological health, methods for psychoprophylaxis and correction of psychological health are considered. Recommendations are given for parents on raising a preschool child to preserve his psychological health.

На сегодня в мир информационных технологий проблема укрепления и сохранения здоровья детей, начиная с раннего детства, является особенно актуальной и значимой.

Согласно определению И.В. Дубровиной понятие «Психологическое здоровье» – это то, что дается человеку прижизненно и включает в себя полноценное психическое развитие человека на всем его жизненном пути. Психологически здоровый человек – это прежде всего самодостаточный человек, спонтанный, жизнерадостный, творческий, открытый, познающий, принимающий себя и других. Стремящийся к саморазвитию и помогает в развитии другим людям. Проявляет ответственность в отношении себя и учится на своих ошибках [1]. По сути – это самоактуализирующаяся личность, согласно теории А. Маслоу.

Самоактуализирующаяся личность обладает следующими характеристиками:

- полное принятие реальности и комфортное отношение к ней (не прятаться от жизни, а знать, понимать ее);
- принятие других и себя;
- профессиональная увлеченность любимым делом, ориентация на задачу, на дело, самоактуализирующееся творчество в работе, любви, жизни;
- автономность, независимость от социальной среды, самостоятельность суждений;
- способность к пониманию других людей, внимание, доброжелательность к людям;
- постоянная новизна, свежесть оценок, открытость опыту;
- различение цели и средств, зла и добра («Не всякое средство хорошо для достижения цели»);
- спонтанность, естественность поведения;
- чувство юмора;
- саморазвитие, проявление способностей, потенциальных возможностей;
- готовность к решению новых проблем, к осознанию проблем и трудностей, к осознанию своего опыта, к подлинному пониманию своих возможностей, к повышению конгруэнтности [1, с. 32].

Наряду с понятием «психологическое здоровье» в литературе применяется понятие «психическое здоровье». В основном эти понятия рассматривают и используют как синонимы.

Так, например, Всемирная организация здравоохранения использует термин «психическое здоровье» и обозначает основные условия нормального психосоциального развития ребенка: постоянное присутствие родителей, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям ребенка, создают доброжелательную и спокойную обстановку в семье, беседуют с ним, при этом предоставляют ребенку самостоятельность, дают проявить независимость, способствуют его социализации не только в семье, но и за пределами семьи – в среде сверстников и других взрослых.

Экспертами Всемирной организации здравоохранения было показано, что нарушениями психического здоровья страдают те дети, которым не хватает внимания в семье, родители относятся к детям враждебно, и если в семье наблюдается конфликтная атмосфера. Частными нарушениями являются нарушения эмоциональной сферы: страхи, повышенная тревожность, агрессивность и др. также было обращено внимание на тот факт, что проблемы с психическим здоровьем детей обусловлены в большей степени окружающей обстановкой именно в дошкольный период детства.

Отметим, что родители порой стараются уделять внимание физическому здоровью детей и не совсем понимают, что психическое здоровье также важно. Родителям нужно заботиться и о физическом здоровье, и о психическом здоровье, эмоциональном благополучии своего ребенка. Воспитателям в дошкольной образовательной организации (ДОО) также важно уделять внимание работе по сохранению и укреплению здоровья детей-дошкольников. Дети, находясь в детском саду достаточно большую часть времени, постоянно взаимодействуют со сверстниками и педагогом, и могут испытывать психологические нагрузки.

Далее перейдем к вопросу рассмотрения уровней психологического здоровья, их три.

Высший или креативный. Для данного уровня свойственны устойчивая адаптация, творчество в отношении к действительности и наличие резервных сил, которые расходуются в стрессовых ситуациях. Дети, принадлежащие к данной категории не испытывают потребности в оказании психологической помощи. Работа с ними ограничивается развивающими направлениями.

Средний или адаптивный. Данный уровень предполагает адаптацию к окружающим людям, имея в наличии повышенную тревожность и единичные признаки дезадаптации. Для детей, принадлежащих к этой категории проводятся групповые занятия, которые в свою очередь ориентированы на профилактику, развитие и укрепление психологического здоровья.

Дезадаптивный уровень, отличительная особенность которого является сбой в регулятивных процессах, происходит нарушение модели «ребенок-общество». Дети данной категории нуждаются в коррекционной работе, которая предполагает индивидуальный подход.

На психологическое здоровье влияют различные факторы: социально-психологические, социально-экономические и социокультурные. Рассмотрим далее эти факторы более подробно.

Условиями социально-культурного характера является ускоренный темп современной жизни, дефицит времени, недостаточные условия для снятия эмоционального напряжения и для расслабления. Как следствие – родители часто сильно загружены, они невротизированы, их сопровождает множество личностных проблем, которые сочетаются с недостаточной осведомленностью о путях решения внутриличностных конфликтов и о каких-либо возможных способах психологической и психотерапевтической помощи. Все выше перечисленное нами отражается на развитии детей, оказывая негативное влияние на их психику.

Влияние на эмоциональную сферу в семье, на психологическое состояние всех ее членов оказывают и социально-экономические факторы, одни из которых А. И. Захаров выделил: неудовлетворенность жилищно-бытовыми условиями, занятость родителей, ранний выход на работу матери ребенка и помещение его в ясли или привлечение няни, что является сильным психотравмирующим событием для ребенка раннего дошкольного возраста (до 3-х лет), потому как они не готовы к разлуке с матерью. К трем годам дети способны воспринимать себя как отдельного индивида и постепенно происходит уменьшение привязанности к родителям, но при условии, что мать эмоциональна с ними. В ситуациях, когда мама отсутствует долгое время и при этом это происходит часто, у ребенка могут выработаться невротические реакции и зависимость от родителя будет только расти. Стать более независимым ребенок сможет лишь при достижении трех лет. Помимо этого, в этом периоде возникает сильная потребность в играх со сверстниками или другими детьми и общении с ними. Так, ребенка, которому исполнилось три года, можно начинать водить в детский сад, без тревог о его психике.

Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) было установлено, что у детей, которые живут в ситуации дисгармонии со взрослыми, чаще наблюдаются нарушения психического здоровья. Большая часть нарушений психики детского возраста имеет две отличительные черты: они представляют собой лишь отклонения в количестве от нормы развития психики, которые во многом проявляются как реакция на психотравмирующие случаи.

Социально-психическими факторами, которые влияют на психологическое здоровье детей является отсутствие единства в семье и в семейном воспитании или нарушения в области детско-родительских отношений.

В отечественной и в зарубежной литературе большое внимание уделяется проблеме брачных и детско-родительских отношений (А.И. Захаров, А.С. Спиваковская и др.). Выделяют также причины и характер конфликтов, происходящих внутри семьи и пути их коррекции (А.И. Захаров) [4].

Для того чтобы создать для дошкольника подходящую психологически-благоприятную атмосферу нужно выполнить следующие условия.

Дети должны быть защищены от скандалов и разбирательств в семье. Участие в них недопустимо. Лучше всего выяснение отношений отложить и не транслировать перед ребенком.

Взаимоотношение с малышом лучше всего строить на согласии и взаимопонимании.

Родственники, которые могут пребывать в стрессе, советуется научиться брать контроль над своими эмоциями. Многие родители и не задумываются, как может быть выплеснута на ни в чем не повинного малыша их злость и обида.

Окружающие дошкольника родственники и близкие должны осознавать важность проведенного с ребенком времени. Например, завлекать дошкольника рассказами о моментах детства, которые вы запомнили, отражая периоды о победах и разочарованиях. Необходимо также дать возможность высказаться ребенку. В ходе беседы можно дать ему несколько полезных советов, объясняя по каким причинам нужно поступать таким образом, а не иным.

Соблюдаемый в семье режим дня не должен противоречить нормам дошкольного учреждения. Укреплению психологического здоровья малыша способствуют пешие прогулки, активные игры на свежем воздухе и закаливание.

При воспитании ребенка целесообразно руководствоваться принципом «не навреди». Вбиваемые насильно знания чреваты эмоциональными перегрузками, неврозами и другими нежелательными последствиями, снижающими интерес к образовательному процессу.

Для сохранения и укрепления психологического здоровья дошкольников в условиях ДОО широко применяется психогимнастика.

Психогимнастика – это курс, включающий специальные занятия (этюды, упражнения и игры), которые направлены как на развитие, так и на коррекцию различных сторон психического здоровья ребенка. В основе психогимнастик лежит игра.

Подобные занятия показаны тем детям, которые страдают чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, неусидчивостью, раздражительностью, закрытым, нервным, нарушениями характера, легкой задержкой психического развития и всеми другими нервно-психическими расстройствами, граничащие со здоровьем и болезнью. Психогимнастика используется в виде профилактики со здоровыми детьми для психофизической разрядки.

Основной целью данных занятий является овладение навыками управления своими эмоциями, развитие способности понимать и осознавать свои и чужие чувства, правильно, экологично их выражать и переживать.

Структура комплекса психогимнастики выглядит следующим образом

Один курс по психогимнастике состоит из двадцати занятий. На них дети осваивают примерно восемь понятий, которые связаны с переживанием основных эмоций (радость, грусть, страх, доверие, ожидание, удивление, злость, неудовольствие) и десять представлений, которые оценивают личностные человеческие качества.

Занятия проводятся два раза в неделю, длительностью по 25 минут до полутора часов.

Психогимнастика построена по следующей схеме, которая состоит из четырех фаз.

I фаза. Мимические и пантомимические этюды.

Цель: выразительно изобразить отдельные эмоциональные состояния, которые связаны с переживанием физического и психического удовлетворения и неудовлетворения. Модель выражения основных эмоций и некоторых чувств, имеющих эмоциональную окраску такие как: гордость, застенчивость, уверенность и др.). Дошкольники будут знакомы с основной выразительности движения: мимика, жесты, позы, походка.

II фаза. Этюды и игры на выражение отдельных качеств характера и эмоций.

Цель: выразительно изобразить черты, созданные социальной средой (жадность, доброта, честность и т.п.) их теоретический анализ. Модель поведения персонажей с теми или иными чертами характера. Закрепляется и расширяется уже полученные ранее сведения, которые относятся к их социальной осведомленности. Происходит гармонизация личности ребенка. Изображая эмоции, детское внимание мобилизуется ко всем компонентам выразительных движений одновременно. Данная фаза является профилактической.

III фаза. Этюды и игры, которые имеют психотерапевтическую направленность на определенного ребенка или группу в целом.

Используются мимические и пантомимические способности детей для более естественного воплощения в заданный образ.

Цель: коррекция настроения и отдельных черт характера ребенка, тренинг моделирования стандартных ситуаций.

IV фаза. Психомышечная тренировка.

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, побуждение на желательное настроение, поведение, черты характера.

Между фазой II и III делается небольшой перерыв в несколько минут, «минутка шалости». Задача ведущего предоставить возможность детям быть самими собой и не вмешиваться в их общение. Обязательным будет договориться с ребятами о постоянном сигнале сбора.

Между III и IV фазой вставляется игра на внимание, память или направленная на двигательную активность.

Хочется отметить, что количество дошкольников в группе не более шести. В психопрофилактической работе – 10 – 12 детей.

Уточним, где и как использовать психогимнастику воспитателю ДОО [3].

Первый вариант, где используется психогимнастика – вместо «физкультурных минуток», которые входят в структуру занятия.

Например, физкультминутка с элементами психогимнастики «Шмель», целью которой является снятие физического и эмоционального напряжения, объединения группы, создания положительной эмоциональной атмосферы. Подходит для среднего, старшего и подготовительного дошкольного возраста детей.

Воспитатель рассказывает историю про шмеля, показывая движения, которые повторяют дети. Крошечный шмель летел над лесом, раскачиваясь в воздухе. Устал, присел на мягкий лист, потом вставал и садился снова. (Дети встают, затем приседают и медленно поднимаются). Он сделал ленивый оборот взгляда, (Очень медленно смотрит по сторонам) почувствовал, что засыпает и закрыл глаза (Дети закрывают глаза), и погрузился в приятный сон, и когда проснулся, сладко потянулся. (Медленно тянутся вправо, затем влево). Перевернулся еще раз, потом встал на лапки и попрыгал, (Дети быстро поднимаются и несколько раз прыгают), тряс лапками (Дети поочередно трясут ножками) и повертел головкой (Вращают голову вокруг шеи). Покружился вокруг себя (Кружатся) и внезапно взлетел (Стоя на месте поднимают руки в стороны, плавно перемещаются и плавно машут руками словно крыльями). «Ну как, приятно Вам, ребятки? Вы отдохнули? Все в порядке?!»

Второй вариант в качестве ауторелаксации после интенсивной нагрузки (физической или интеллектуальной)

Например: Этюд «Звезды».

Продолжительность: до 5-10 минут, обязательно обговаривается сигнал для пробуждения.

Цель: расслабление, снятие мышечных зажимов. Может быть использован в работе с тревожными и гиперактивными детьми.

Дети под расслабляющую музыку ложатся на ковер. Педагог произносит текст: «Закроем глаза. Сейчас я сосчитаю до пяти, и мы превратимся с вами в небесные звездочки. Раз, два, три, четыре, пять – мы стали маленькими звездочками. Расставим широко ручки и ножки – представим, что это лучики, наполненные светом. Дышим ровно и глубоко. Каждый вдох наполняет нас легкостью и светом. Тревога уходит, и все проблемы покидают нас.

Мы лежим на небе и нам все видно сверху. Теперь спускаемся на землю и снова становимся мальчиками и девочками».

Итак, для сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста необходима эмоционально-благополучная атмосфера как внутри ДОО, так и в семье. Особенно важен микроклимат в семье. Растущие в честности и терпимости дети учатся понимать других. Ненависть и замкнутость – вполне ожидаемые следствия постоянной критики и периодического высмеивания. Окружающие ребенка упреки и вражда – причины роста чувства вины и склонности к агрессии. А вот атмосфера понимания и дружелюбия побуждает малыша к поиску проявлений любви в окружающем мире. Родителям и педагогам следует помнить о том, что истоки веры в людей кроются в безопасности ребенка, умение ценить себя произрастает из оказанной в детстве поддержки, а благородство является следствием достаточного количества полученных в дошкольные годы похвал.

Список литературы

1. Агапова И.А., Давыдова М.А. Веселая психогимнастика, или Как научить ребенка быть самим собой. М.: Аркти, 2011.
2. Алябева Е.А. Психогимнастика в детском саду: методические материалы в помощь психологам и педагогам. М.: сфера, 2005. 88 с.
3. Бухарова И. С. «Выход за пределы» в личностном и профессиональном развитии педагога // Педагогическая перспектива. 2021. № 4. С. 8–36.
4. Бухарова И. С. Сторителлинг как средство формирования здорового и безопасного образа жизни детей дошкольного возраста // Дошкольное образование: стратегии развития в современных условиях. материалы IV Региональной научно-практической конференции. Екатеринбург, 2022. С. 152-158.
5. Деева Н.В. Игровые здоровьесберегающие технологии: психогимнастика, зарядка для глаз, пальчиковые игры. М.: Издательство «Учитель», 2019. 61 с.
6. Егоров Б. Здоровый дошкольник. Система работы по экологическому воспитанию и развитию. М.: Издательские решения, 2020.
7. Дубровина И. В. Психология : учебное пособие. М.: Академия, 2004. 460 с.
8. Захаров А. И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. 448 с.
9. Морозова Г.К. основы здорового образа жизни детей дошкольного возраста. М.: Флинта, 2014.
10. Мурченко М.А. Комплексный психодиагностический инструментарий. Мониторинг усвоения здорового образа жизни. М.: Издательство «Учитель», 2019.
11. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. М.: Мозаика-Синтез, 2003.
12. Павлова М.А. Психогимнастические упражнения для школьников. М.: Издательство «Учитель», 2015. 87 с.
13. Психогимнастика в тренинге/Под Ред. Н.Ю. Хрящевой. М.: Речь, 2022.
14. Спиваковская А.С. Психология семье и семейная психотерапия. М.: Акрополь, 2006.
15. Чистякова М.И. Психогимнастика. М.: Просвещение, 1990. 128 с. 272 с.

Ведехина Виктория Александровна,

SPIN-код: 4121-0264

студент 2 курса магистратуры;

Институт естествознания, физической культуры и туризма;

Уральский государственный педагогический университет;

620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; vedekhina99gmail.com

Научный руководитель:

Югова Елена Анатольевна,

SPIN-код: 2635-0080

заведующая кафедрой анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности,

доктор педагогических наук, доцент;

Институт естествознания, физической культуры и туризма;

Уральский государственный педагогический университет;

620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26;

eaugova@mail.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ СЕМЬИ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: культура питания; культура здорового питания; правильное питание; рациональное питание; гигиена питания; формирование культуры здорового питания; дошкольники; здоровье детей; семейное воспитание; родители; детско-родительские отношения; питание детей

АННОТАЦИЯ. Автор рассматривает проблему формирования культуры здорового питания у дошкольников. В первую очередь, нужно организовать работу с родителями в данном направлении. В статье приведены данные анализа ответов родителей, позволяющие определить уровень организации питания ребёнка в семье и уровень культуры питания родителя для дальнейшей работы по формированию культуры питания у дошкольников.

Vedekhina Victoria Alexandrovna,

master's student, Ural State Pedagogical University, Russia, Ekaterinburg.

Scientific supervisor:

Yugova Elena Anatolyevna,

Head of the Department of Anatomy, Physiology and Life Safety,

Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor;

Ural State Pedagogical University, Russia, Ekaterinburg.

INVESTIGATION OF THE LEVEL OF NUTRITION ORGANIZATION OF PRESCHOOLERS IN A FAMILY SETTING

KEYWORDS: food culture; healthy eating culture; proper nutrition; balanced diet; food hygiene; creating a culture of healthy eating; preschoolers; children's health; family education; parents; child-parent relationships; children's nutrition

ABSTRACT. The author considers the problem of forming a healthy nutrition culture in preschoolers. First of all, it is necessary to organize work with parents in this direction. The article presents

data from the analysis of parents' responses, which allow determining the level of organization of the child's nutrition in the family and the level of the parent's nutrition culture for further work on the formation of a nutrition culture among preschoolers.

Формирование культуры здорового питания у дошкольников как составляющая представлений о здоровье отражена в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования [12], а также в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации». Это говорит о том, что проблема формирования культуры здорового питания у дошкольников актуальна, так как значение формирования культуры питания у детей дошкольного возраста для их здоровья действительно велико, что и подтверждено в стратегических документах.

Культура здорового питания человека влияет на состояние его здоровья, однако не напрямую. Прямым фактором воздействия на здоровье человека является питание. Необходимо рассмотреть определение понятия «здоровое питание» и его роль в состоянии здоровья ребёнка.

Исследователи данного вопроса рассматривали различные понятия, сходные понятию «здоровое питание». Так, Диваков Д.С., Лукошкова А.С., Цыбульский К.К. определяли «рациональное питание» как «физиологически полноценное питание здоровых людей, которое обеспечивает постоянство внутренней среды организма (гомеостаз) и поддерживает его жизненные проявления (рост, развитие, деятельность различных органов и систем) на высоком уровне при различных условиях труда и быта» [4].

Из определения мы видим, что рациональное питание, которое также называется правильным здоровым, обеспечивает высокий уровень всех жизненных функций организма. Оно способствует профилактике заболеваний взрослого человека, а в детском возрасте оно обеспечивает нормальный рост и развитие организма.

В детском возрасте также формируется пищевой стереотип и типологические особенности метаболизма взрослого человека [1]. При неправильном питании в детском возрасте типологические особенности метаболизма формируются так, что впоследствии это может стать причиной развития заболеваний, связанных с избытком или недостатком массы тела.

Таким образом, мы видим, что правильное здоровое питание играет огромную роль в жизни детей дошкольного возраста для их здоровья в будущем. В связи с чем в дошкольных образовательных учреждениях организации питания уделяется огромное внимание. Однако дети питаются не только в ДООУ, но и дома. Организация питания в семье в современных условиях далека от идеала. А.А. Покровский констатировал: «Беспорядочное питание, к сожалению, довольно обычно для многих. Едят на ходу, что придется, забывают поесть вовремя, пренебрегают возрастными особенностями, условиями труда и климата, позволяя себе упрямо нарушать правила питания: одни переедая, надеясь на свой организм, другие, недоеда, из сугубо эстетических соображений – для сохранения стройной фигуры» [3].

В условиях семейного воспитания ещё до посещения ДООУ у ребёнка формируется пищевой интерес и закладываются пищевые привычки, именно поэтому правильной организации питания в детском саду будет недостаточно. Необходима организация комплексной работы по формированию культуры здорового питания у дошкольников, которая будет включать работу с родителями воспитанников.

О.А. Маталыгина считает, что дети 6–7 лет могут и даже должны самостоятельно оценивать свое питание, если взрослые им помогут [5]. Это подтверждает необходимость формирования у детей дошкольного возраста культуры здорового питания, однако также и подчеркивает, что ведущую роль в этом процессе должен занять взрослый. В ДООУ таким взрослым выступает педагог, а в условиях семьи – это родители ребёнка.

Так же в подтверждение важности работы с семьями воспитанников в процессе формирования культуры питания у дошкольников приведем слова А.А. Ошкиной: «Ценность рационального питания еще не существует для ребенка, на главных местах у него – игра и общение со сверстниками. В ценностях ребенка нет должного места для представления о ра-

циональном питании, отсутствует понимание важности этой ценности. По причине абстрактности понятия «рациональное питание», ребенок затрудняется в понимании смысла и тем самым у него не формируется положительное отношение к ценности и к процессу рационального питания. Дошкольник не обращает внимание на пользу продуктов, ему важно, чтобы было вкусно. А вкусно – это не всегда полезно и рационально. Что обозначается как «нездоровое питание», «не рациональное питание» [10].

Для организации работы с родителями воспитанников и подтверждения актуальности данной проблемы нами было проведено анкетирование родителей. Оно было направлено на выявление уровня организации правильного питания в семье, режима приёма пищи, уровня сформированности культуры здорового питания у родителя и наличия последствий нерационального питания ребёнка.

Количество респондентов составило 26 человек. Это родители детей дошкольного возраста, от 3,5 до 7 лет, которые посещают частное учреждение дополнительного образования – центр развития ребёнка «Академия развития» (г. Новоуральск).

Анкета состояла из 4 блоков. Вопросы первого блока были направлены на организацию питания и режима приёмов пищи. Второй блок включал вопросы, для определения ценности продуктов питания ребёнка и их нутриентного состава. Вопросы третьего блока делали акцент на наличии или отсутствии алиментарно-зависимых заболеваний у ребёнка. И четвёртый блок вопросов направлен на выявление уровня культуры здорового питания у родителя.

С целью изучения организации приёма пищи ребёнка в условиях семьи родителям было задано несколько вопросов. Первый вопрос был направлен на установление количества приёмов пищи у дошкольника. В результате 42,3% респондентов выбрали вариант ответа: «2 основных приёма пищи и 1-2 перекуса». Таким образом, мы видим, что почти половина родителей не соблюдают режим питания ребёнка в соответствии с физиологией дошкольника. Так, для детей дошкольного возраста наиболее физиологичен режим с четырехразовым приёмом пищи: в 8:00 – завтрак, в 12:00 – обед, в 15:30 – полдник, в 19:00 – ужин [2]. Получается, для дошкольника необходимы три основных приёма пищи, помимо перекусов, и это связано с общей калорийностью, потребляемой за день пищи. Соответственно, если родитель сокращает количество основных приёмов пищи ребёнка, то и калорийность одного приёма должна быть увеличена, однако это не соответствует особенностям физиологии дошкольника. Соблюдение режима питания также способствует хорошему усвоению пищи и ритмичной работе органов пищеварения [13]. Таким образом, несоблюдение режима может приводить и к нарушениям работы органов ЖКТ.

Не смотря на это, чуть меньше респондентов (34,6%) выбрали вариант ответа: «3 основных приёма и 1-2 перекуса», что говорит нам и немалом количестве родителей, соблюдающих режим питания своего ребёнка.

Второй и третий вопрос анкеты позволили нам выяснить, какой основной приём пищи чаще всего отсутствует у ребёнка и причины его отсутствия. В результате 34,6% опрошенных родителей указали, что чаще всего пропускают завтрак. Однако правильное распределение продуктов в соответствии со временем приёма также является одной из важных составляющих рационального питания, поэтому в первую половину дня рекомендуется включать продукты, содержащие белок и жиры, так как такая тяжелоусваиваемая пища требует большего количества пищеварительных соков [13]. Из этого следует, что завтрак обязательно должен быть в режиме питания ребёнка, как и другие основные приёмы пищи, и должен включать в себя продукты, богатые белками и жирами. В качестве причины отсутствия завтрака более трети родителей (38,5% опрошенных) указывают поздний подъем или предпочтение сну. Это говорит о том, что вопрос режима питания тесно связан с общим режимом дня дошкольника, которым часто пренебрегают родители.

Для определения сформированности семейных традиций приёма пищи родителям был задан вопрос: «В каких условиях принимает пищу ваш ребёнок чаще всего?». Более половины респондентов (61,5% опрошенных) выбрали вариант: «в семейном кругу, за общим сто-

лом». Таким образом, мы видим, что во многих семьях делается акцент на совместном принятии пищи, что, несомненно, важно для ребёнка дошкольника. В соответствии с его психологическими и возрастными особенностями ему проще принимать пищу «за компанию», чем в отдельное время и в отдельном месте. Принимая пищу вместе с другими членами своей семьи, ребёнок проявляет больше интереса к самому процессу организации питания, что может повысить его аппетит.

Последний вопрос первого блока был направлен на выявление вредных привычек принятия пищи детьми дошкольного возраста. Так, около трети опрошенных родителей (30,8%) указали, что их ребёнок принимает пищу за просмотром ТВ, телефона и т.п. При просмотре фильмов или мультфильмов у ребенка вовлекаются другие зоны мозга, не те, которые нужны при вкушении пищи. Таким образом, из-за того, что ЖКТ не подготовлен к приему пищи, ферменты не вырабатываются в достаточном количестве, чтобы пищу переработать, то есть процесс пищеварения нарушается [8]. Это в свою очередь приводит к различным формам нарушения пищевого поведения и различным заболеваниям. Около 70% родителей отметили, что их ребёнок принимает пищу за разговорами. Для взрослого человека приём пищи в семейном кругу за обсуждением пройденного дня – это хорошая традиция, поддерживающая благоприятный климат в семье и обеспечивающая психологическую разрядку после тяжелого дня. Однако, для дошкольника, мозг которого в силу возрастных особенностей может концентрироваться только на одной задаче, такой прием пищи также чреват нарушением пищеварения. Именно поэтому семейные обсуждения лучше перенести, а в процессе приема пищи с ребёнком обеспечить для него полную концентрацию на принятии продуктов питания.

В целях установления нутриентного содержания питания дошкольников опрашиваемым родителям было задано несколько вопросов на содержание белков, жиров и углеводов в рационе ребёнка. На вопрос: «Как часто присутствуют продукты, богатые животным белком (мясо, рыба, яйца, молочные продукты), в рационе вашего ребёнка?» 46,2% родителей дали ответ: «каждый прием пищи». Норма потребления белка для ребёнка дошкольника в возрасте 4-6 лет составляет около 70 г в день [2; 6]. Таким образом, при таком распределении продуктов, содержащих белок, между приёмами пищи у ребёнка будет закрыта потребность в суточном содержании белка. Однако почти треть родителей (34,6% опрошенных) выбрали вариант: «1 раз в день». В таком случае суточная потребность белка не будет закрыта, ребёнок не способен за один приём пищи съесть необходимое количество продуктов для восполнения суточной потребности. А при сосредоточении всей суточной нормы белка в одном приёме, неразумное большое разовое поступление белка, может быть не усвоено организмом ребёнка. Белок обеспечивает многие функции в организме, его недостаток приводит к нарушениям работы органов и систем органов, именно поэтому родителям необходимо тщательно следить за нормой потребления белков ребёнком дошкольного возраста.

Аналогична ситуация и с ответом на второй вопрос: «Как часто ваш ребёнок употребляет в пищу продукты, богатые полезными жирами (орехи, семечки, авокадо, лосось, тунец, скумбрия, форель, оливковое масло и др.)?». Лишь 7,7% опрошенных родителей выбрали вариант: «1 раз в день». У остальных родителей дети употребляют в пищу продукты, богатые полезными жирами, 2-3 раза в неделю (34,6%) и 1 раз в неделю (42,3%). Жиры должны присутствовать в рационе ребёнка. Суточная потребность жиров примерно такая же, как и у белков [6]. Однако в выборе продуктов, содержащих жиры, предпочтение стоит отдать ненасыщенным жирам, которые в основном содержатся в пище растительного происхождения. Насыщенные жиры необходимо вводить в рацион ребёнка в умеренном количестве и совсем исключить продукты с транс-жирами. Таким образом, мы видим, что практически все дети имеют дефицит в потреблении полезных ненасыщенных жиров. Это может привести к дефициту жирорастворимых витаминов, которые могут усваиваться только при наличии жиров в рационе.

Для определения достаточности потребления углеводов детьми дошкольного возраста родителям было задано два вопроса. Первый о продуктах, богатых сложными углеводами, а

второй о продуктах, богатых простыми углеводами. Каждая группа углеводов ведет себя по-разному в организме человека. Простые углеводы моментально всасываются, тем самым быстрее насыщая наш организм энергией. Однако переизбыток таких углеводов приводит к инсулинорезистентности, что негативно сказывается на здоровье. А вот сложные углеводы всасываются медленно, помогая тем самым, обмену веществ работать сбалансировано.

В результате анализа ответов родителей мы выяснили, что простые углеводы присутствуют в рационе детей чаще, чем сложные и в большем количестве. На вопрос: «Как часто ваш ребёнок употребляет в пищу продукты, богатые сложными углеводами (крупы из цельного зерна, хлеб из цельнозерновой муки, макароны из твёрдых сортов пшеницы и т.д.)» большая часть родителей (53,8%) выбрала вариант: «2-3 раза в неделю». А на вопрос: «Как часто присутствуют продукты, богатые быстрыми простыми углеводами (сладости, сдоба, молочка, белый хлеб, макароны из мягких сортов пшеницы, фрукты, сухофрукты, продукты с добавленным сахаром и т.д.), в рационе вашего ребёнка?» более половины родителей (61,5%) выбрали вариант: «1 раз в день». Таким образом мы видим, что количество потребляемых углеводов дошкольниками может не достигать до суточной нормы и при этом количество простых углеводов превалирует над сложными, что несомненно отразится на здоровье детей в будущем. Однако стоит отметить, что около половины родителей (46,1% респондентов) всё же ограничивают простые углеводы в рационе ребёнка.

Так же было отмечено потребление овощей, которые содержат клетчатку, благоприятно влияющую на органы ЖКТ: 42,3% употребляют 2-3 раза в неделю, 34,6% – 1 раз в день и 11,5% – каждый приём пищи. Помимо этого, в овощах содержатся необходимые микроэлементы и витамины, именно поэтому овощи должны быть включены в рацион ребёнка на ежедневной основе.

Для формирования крепкого здоровья в рационе ребёнка должно присутствовать питьё. Однако ключевую роль для здоровья играет простая питьевая вода. Вычислить суточную потребность в воде можно по схеме: ребёнку необходимо 50 мл воды на килограмм веса. К школьному возрасту этот объем уже будет достигать 1,2-1,7 л воды в сутки [11]. 73,1% опрошенных родителей указали, что их ребёнок потребляет простую питьевую воду в количестве нормы.

Последние два вопроса второго блока анкеты были направлены на наличие у детей сформировавшихся пищевых предпочтений и привычек. В результате 50% родителей отметили возникновение сложностей при кормлении ребёнка полезными продуктами питания и 73,1% респондентов указали, что их ребёнок избирателен в выборе продуктов и ест всё то, что вкусно. Это ещё раз подтверждает слова А.А. Ошкиной о том, что не существует для ребёнка ценности рационального питания, он делает выбор в соответствии со своими пищевыми привычками, которые формировались ещё в раннем возрасте [10].

Для выявления последствий нерационального питания для детей дошкольного возраста в третьем блоке анкеты родителям было задано два вопроса, касающихся наличия подтвержденных алиментарно-зависимых заболеваний у ребёнка или их симптомов. В результате выяснилось, что у 15,4% детей диагностирован кариес и 23,1% дошкольников имеют заболевания ЖКТ, различные аллергии или анемию. Более половины опрошенных родителей отметили наличие симптомов алиментарно-зависимых заболеваний у своих детей: 23,1% – холодные конечности, что может говорить о наличии анемии, 19,2% – раздражения кожи и высыпания, что может свидетельствовать о наличии аллергии или проблем с органами ЖКТ, 15,4% – расстройства ЖКТ и быстрая утомляемость и 11,5% – слабость и головокружение. Таким образом, мы видим, что в столь раннем возрасте дети уже имеют проблемы со здоровьем, связанные с нерациональным питанием. Неправильная организация питания приводит к недостатку необходимых потребляемых ребёнком веществ, в свою очередь это приводит к возникновению алиментарно-зависимых заболеваний, которые переходя в хроническую форму, снижают качество жизни человека.

Родитель, имеющий низкий уровень сформированности культуры питания, не может грамотно организовать рациональное питание для своих детей. Именно поэтому в анкету

были включены вопросы для выявления уровня культуры питания у родителей. Однако культура питания, включает в себя несколько компонентов, наши вопросы были направлены на уровень знания нутриентного состава продуктов и их влияния на организм, так как в современных условиях многие нормы питания были пересмотрены. В настоящее время появляется всё больше исследований о негативном влиянии на здоровье привычных нам продуктов, которые раньше считались эталонами здорового питания.

Так, на вопрос: «Полезны ли молочные продукты?», 76,9% респондентов ответили положительно, выбрав вариант ответа: «да, так как содержат массу незаменимых питательных веществ, в том числе про- и пребиотики, полезные для ЖКТ». Однако многие последние исследования доказывают, что молоко и продукты на его основе отрицательно влияют на организм человека.

По своей сути молоко является ростовой жидкостью, которая содержит, помимо полезных белков и микроэлементов, гормоны и факторы роста. Ведь подрастающий телёнок, питающийся молоком своей матери, должен быстро расти и набрать массу. Таким образом, гормоны и факторы роста влияют и на организм человека, употребляющего молоко и другие молочные продукты, что может приводить к развитию рака [7].

Также стоит отметить, что человек – единственный представитель на планете, который во взрослом возрасте употребляет в пищу молоко. В природе молоко – это питание для новорожденного потомства, которое исчезает у самок, когда потомство вырастает [9]. В младенческом возрасте организм новорожденного вырабатывает фермент лактазу в большом количестве для успешного расщепления лактозы материнского молока, но по мере того, как человек взрослеет, выработка лактазы снижается, соответственно и способность усваивать лактозу тоже уменьшается. Статистика сегодня говорит, что 65-75% населения Земли страдает от непереносимости лактозы во взрослом возрасте [9]. Непереносимость лактозы приводит к её накоплению, что вызывает воспаление слизистой кишечника и рост патогенной микрофлоры.

Полезные вещества, содержащиеся в молоке коровы, поступают в организм из растительности, которую употребляют в пищу коровы. Таким образом, обратившись к первоисточнику, можно также получать необходимые микроэлементы из растительной пищи, что опровергает незаменимость молочных продуктов для поддержания здоровья. Несмотря на большое количество фактов негативного влияния молока и молочных продуктов на организм, люди продолжают доверять мнению о существенной полезности данных продуктов, что также подтверждают данные нашего анкетирования.

Респондентам был задан ещё один вопрос, касающийся мнения о полезности фруктов для организма человека: «Считаете ли вы замену рафинированных сахаров на фрукты разумной?». Почти все опрошенные родители выбрали положительный ответ (88,9% респондентов), аргументировав тем, что содержащаяся во фруктах фруктоза, а также витамины и клетчатка полезны для здоровья.

Однако по данным исследований при сравнении влияния употребления глюкозы и фруктозы на концентрацию фибробластов в крови установлено, что именно фруктоза способствует более выраженному повышению концентрации фибробластов в крови у людей [14]. То есть употребление фруктозы приводит к возникновению такого заболевания, как жировая болезнь печени, а также длительное и регулярное потребление фруктозы значительно увеличивает уровень глюкозы в сыворотке крови, что приводит к инсулинорезистентности, избыточной массе тела и даже сахарному диабету [14].

Таким образом, мнение о том, что фрукты полезны для здоровья, необходимо уточнить тем, что переизбыток фруктозы, также, как и глюкозы приводит к серьёзным проблемам со здоровьем. Именно поэтому необходима не бездумная замена сладостей на фрукты, а соблюдение разумного количества потребляемых продуктов с фруктозой и глюкозой, а также режимность их употребления.

Анализ вопросов на знание основных нутриентов пищи и их функций для организма показал низкие результаты. Лишь треть опрошенных родителей (30,7%) правильно ответили

на задание: «Энергией организм обеспечивают». Ещё меньше родителей (23% опрошенных) правильно выполнили задание «Перечислите продукты, которые богаты сложными углеводами».

Таким образом, анализ результатов анкетирования родителей показывает, что в условиях семьи организация питания ребёнка дошкольного возраста слабо соответствует нормам рационального питания. Это связано с низким уровнем формирования культуры питания у родителей, их малой осведомлённостью в современных исследованиях влиянии продуктов питания на организм человека, а также с высоким темпом жизни и большой загруженностью. В комплексном подходе формирования культуры питания у дошкольников необходимо в первую очередь организовать работу с родителями, так как именно в условиях семьи у ребёнка формируются пищевые привычки. Родитель, как осознанный взрослый, должен стать для ребёнка постоянным наставником в вопросе выбора продуктов питания, чтобы в будущем избежать негативного влияния на его здоровье.

Список литературы

1. Алексеева А. С., Дружинина Л.В., Ладодо К. Организация питания детей в дошкольном учреждении [Текст]: пособие для воспитателей детского сада. М.: Просвещение, 1990. 210 с.
2. Ахмадалиева Н. О., Шарипова А.С., Юлдашева Н.Г. Проблема организации рационального питания детей дошкольного возраста. Текст : непосредственный // Молодой ученый. 2016. № 12 (116). С. 476-478. URL: <https://moluch.ru/archive/116/31529/> (дата обращения: 22.10.2023).
3. Бароненко Л. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента. М. : Альфа-М, 2003. – 417 с.
4. Диваков Д.С., Лукошкова А.С., Цыбульский К.К. Рациональное питание в жизни современного человека. Тенденции и пути развития // Современные научные исследования и инновации. 2020. № 1 [Электронный ресурс]. URL: <https://web.snauka.ru/issues/2020/01/91370> (дата обращения: 20.10.2023).
5. Маталыгина О. А. Все о питании детей дошкольного возраста. – М.: Фолиант, 2009. – 272 с.
6. МР 2.3.1.2432-08. 2.3.1. Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации" (утв. Роспотребнадзором 18.12.2008) / [Электронный ресурс] // Законы, кодексы и нормативно-правовые акты российской федерации : [сайт]. – URL: <https://legalacts.ru/doc/mr-2312432-08-normy-fiziologicheskikh-potrebnostei-v-energii/> (дата обращения: 20.10.2023).
7. Научные причины, по которым молоко вредно для вашего здоровья / [Электронный ресурс] // <https://24veg.ru/>: [сайт]. – URL: <https://24veg.ru/blog/nauchnye-prichin-pokotorym-moloko-vrednoe-dlya-vashego-zdorovya> (дата обращения: 23.10.2023).
8. Николаевна К.К. Консультация «Вместе телевизор и еда не полезны никогда!!!» / Николаевна К.К. [Электронный ресурс] // <https://nsportal.ru/> : [сайт]. – URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2022/12/05/konsultatsiya-vmeste-televizor-i-eda-ne-polezny> (дата обращения: 22.10.2023).
9. Ответы на вопросы про лактозу и ее влияние на самочувствие / [Электронный ресурс] // <https://100med.ru/>: [сайт]. – URL: <https://100med.ru/articles/pochemu-molochka-takaya-vrednaya-otvety-na-voprosy-pro-laktozu-i-ee-vliyanie-na-samochuvstvie/> (дата обращения: 23.10.2023).
10. Ошкина А. А. Формирование у дошкольников представлений о рациональном питании как элементе здорового образа жизни // Детский сад: теория и практика. 2014. № 8. С. 28-35.

11.Питьевой режим у детей разного возраста / [Электронный ресурс] // <https://36.rosпотребнадзор.ru/>:[сайт].–URL:<https://36.rosпотребнадзор.ru/news/24619> (дата обращения: 23.10.2023).

12. Учебный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) [Текст] : утв. приказом Министерства образования РФ от 17.07.2013 г. № 645 / Министерство образования Российской Федерации. – Москва : Типография РИОИ, 2013. – 42 с.

13. Чекашова А.М. Основы рационального питания детей дошкольного и школьного возраста [Электронный ресурс] // <https://cyberleninka.ru/>:[сайт].–URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovy-ratsionalnogo-pitaniyadetey-doshkolnogo-i-shkolnogo-vozrasta-postanovka-problemy/viewer> (дата обращения: 21.10.2023).

14. Шептулина А.Ф., Голубева Ю.А., Драпкина О.М. Фруктоза и ее влияние на обмен веществ и риск развития неалкогольной жировой болезни печени. Доказательная гастроэнтерология. 2023;12(1):85-92.

Вершинина Наталья Александровна,

SPIN- код: 3026-3418

старший преподаватель, кафедра анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности,
Уральский государственный педагогический университет;

620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26;

circaea@yandex.ru

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: начальная школа; младшие школьники; культура здоровья; здоровье младших школьников; здоровьесбережение; здоровьесберегающие технологии; сохранение здоровья; укрепление здоровья; образовательный процесс; интегрированные учебные курсы; окружающий мир

АННОТАЦИЯ. Статья посвящена вопросу формирования устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и культуры здоровья у младших школьников в образовательном процессе. Автором отмечено, что существуют различные подходы к понятию «культура здоровья младших школьников». Она рассматривается, как многомерное понятие, как ценностное отношение ребенка к здоровью, а также как уровень развития личности в качестве субъекта здоровьесберегающей и оздоровительной деятельности. Не смотря на отсутствие единого подхода к пониманию культуры здоровья все исследователи сходятся во мнении, что ее формирование у детей должно начинаться как можно раньше, при этом оптимальные условия для этого могут быть созданы в о процессе. Отмечено что значительным здоровьеразвивающим потенциалом обладает интегрированный курс «Окружающий мир». Перечислены основные дидактические принципы, предметные результаты и направления педагогической работы по организации уроков окружающего мира по формированию культуры здоровья детей.

Vershinina Natalia Alexandrovna,

Senior Lecturer, Department of Anatomy, Physiology and Life Safety,

Ural State Pedagogical University; Russia, Ekaterinburg

FORMATION OF A CULTURE OF HEALTH IN JUNIOR SCHOOL CHILDREN IN THE EDUCATIONAL PROCESS

KEYWORDS: Primary School; younger schoolchildren; culture of health; health of younger schoolchildren; health conservation; health-saving technologies; maintaining health; health promotion; educational process; integrated training courses; the world

ABSTRACT. The article is devoted to the issue of developing sustainable motivation for a healthy lifestyle and a culture of health among younger schoolchildren in the educational process. The author noted that there are different approaches to the concept of “culture of health among junior schoolchildren.” It is considered as a multidimensional concept, as a child’s value attitude towards health, as well as the level of personal development as a subject of health-preserving and health-improving activities. Despite the lack of a unified approach to understanding the culture of health, all researchers agree that its formation in children should begin as early as possible, while optimal conditions for this can be created in the process. It was noted that the integrated course “The World around us” has significant health-development potential. The main didactic principles, substantive

results and directions of pedagogical work on organizing lessons about the surrounding world to form a culture of children's health are listed.

Формирование культуры здоровья у подрастающего поколения является одной из актуальных задач системы образования. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Минпросвещения РФ от 31.05.2021 №286) к результатам освоения программы начального образования относит не только освоение знаний, умений и навыков в предметных областях, но и соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде и бережное отношение к физическому и психическому здоровью у детей.

Как отмечает ряд авторов (Скоморохова В.И., 2017; Жукова А.И., Патрушева З.В., 2023) начальная школа – важнейший этап в становлении научно-познавательных, эмоционально-нравственных, практически-деятельностных отношений детей к окружающей среде, к своему здоровью и безопасному поведению на основе единства чувственного и рационального познания жизнедеятельности собственной и окружающих людей [2, 14, 16]. С другой стороны, при обучении в начальных классах организм ребенка испытывает значительные адаптационные и функциональные затраты, связанные с резкими изменениями условий среды, дисциплинарных требований, форсированного усвоения значительного объема информации [10]. Таким образом, одним из основных критериев эффективности работы современной начальной школы является здоровье учащихся [8].

Однако, как показывают многочисленные исследования в настоящий момент система образования является здоровьезатратной. Бабинова А.С., Вольхина И.В., Татарева С.В. (2022) выявили что, в структуре заболеваемости по данным профилактических осмотров детей в Свердловской области первые ранговые места занимают болезни органов пищеварения, болезни глаза и его придаточного аппарата и болезни костно-мышечной системы. При этом в динамике за три года отмечается статистически достоверное увеличение распространенности общей заболеваемости этой возрастной группы. Если дети в возрасте от 0 до 4 лет чаще имеют нормальное физическое развитие, то с увеличением возраста увеличивается доля детей, имеющих избыточную массу тела и высокорослость. С другой стороны, как отмечают исследователи, с возрастом доля детей, имеющих первую группу здоровья, снижается с 41,9 (0–4 года) до 13,1% обследованных. Так, 23,6% детей, поступающих в первый класс, имеют первую группу здоровья, а к 15–17 годам таковых насчитывается только 13,1%. Также с увеличением возраста увеличивается доля детей, имеющих третью группу здоровья: с 10,9 (0–4 года) до 20,8% (15–17 лет) [3].

Несомненно, ухудшение состояния здоровья детей связано с воздействием комплексом факторов: наследственностью, состоянием окружающей среды, условиями жизни ребенка и педагогической среды. Но на наш взгляд, не менее важны поведенческие факторы образа жизни (гиподинамия, нерациональное питание, вредные привычки и пр.), которые говорят о недостаточно сформированной мотивации к здоровому образу жизни и отсутствию культуры здоровья у современных школьников.

В настоящий момент существуют различные подходы к понятию «культура здоровья». Так, Андреева И.Г. (2017) подразумевает под культурой здоровья многомерное понятие, отражающее гармоничность и целостность личности, адекватность взаимодействия ее с окружающим миром, способность к творческому самовыражению и активной жизнедеятельности на основе ценностного отношения к здоровью и связывает ее с функциональной здоровьесберегающей грамотностью [1].

Ряд авторов (Барышников Ю.А., Богданов Г.П., Водяникова И.А., 1987) рассматривают культуру здоровья как совокупность ценностного отношения ребенка к здоровью, его сохранению и укреплению на уровне себя, других и общества в целом, личностно и социально значимых способов (умений и навыков) деятельности, направленных на обретение физического, психического и социального благополучия [4].

С другой стороны, А.И. Колоша, М.В. Рудин (2015) определяют культуру здоровья как уровень развития личности в качестве субъекта здоровьесберегающей и оздоровительной деятельности в соответствии с ее интересами, способностями и возможностями. По их мнению культура здоровья человека имеет два взаимосвязанных аспекта: культура здоровьесбережения, предупреждение болезней и культура поддержания, укрепления здоровья и борьбы с болезнями [12].

Согласно мнению Тюмасовой З.И. (2007) «культура здоровья» – это осознанная индивидом система действий и отношений, определяющих уровень личного и социального здоровья, исходящих из отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих [Цит. по: 2, с. 111].

В своих работах Лисицын Ю.П. (2017) отмечает, что культура здоровья младших школьников представляет собой осознанное, ежедневное выполнение учащимися здоровьесберегающих норм и правил, умение предвидеть влияние результатов своих действий на свое здоровье и здоровье окружающих. При этом он указывает, что от уровня сформированности культуры здоровья в детстве зависит последующий образ жизни человека, степень реализации его личностного потенциала [14].

Платоновым К. К. выделены следующие компоненты культуры здоровья: мотивационно-личностный (совокупность норм и ценностей, определяющих значение культуры здоровья в социуме, мотивация к ведению здорового образа жизни и профилактика заболеваний; когнитивный (система педагогических знаний о правильном и гармоничном психофизическом развитии); деятельностный (достижение определенного уровня здоровья посредством правильного ведения здорового образа жизни) [Цит. по: 11, с. 132].

Таким образом, несмотря на отсутствие единого подхода к пониманию культуры здоровья, все авторы сходятся во мнении, что ее формирование у детей должно начинаться как можно раньше, при этом оптимальные условия для этого могут быть созданы в образовательном процессе.

Давыдов В.В., Эльконин Д.Б. отмечают что предпосылками формирования культуры здоровья в начальных классах являются прежде всего психические новообразования младших школьников: произвольность когнитивных процессов, рефлексия, контрольно-оценочная и учебная деятельность. У детей происходит рост потребности в учебной деятельности, переход от ситуативного познания мира к его научному изучению, создаются условия для овладения умениями действовать в соответствии с общепринятыми нормами, формируется система отношений детей к окружающему миру, в том числе к своему здоровью и здоровью окружающих. Вместе с этим они еще не способны самостоятельно организовывать, контролировать и воспринимать деятельность, связанную с укреплением здоровья [Цит. по: 16, с. 185].

Божевич Л.И. отмечает, что всякому ребенку свойственна потребность в новых впечатлениях, переходящая в ненасыщаемую познавательную потребность [5]. Поэтому при формировании мотивации здорового образа жизни (ЗОЖ) и культуры здоровья школьников необходимо опираться на данную потребность, актуализировать ее, сделать более четкой и осознанной; например, при изучении интегрированного учебного курса «Окружающий мир».

Не менее важны для формирования устойчивой мотивации к ЗОЖ и культуры здоровья дидактические принципы, опираясь на которые, необходимо строить педагогический процесс в начальных классах

Так принцип сознательности и активности предполагает, что ребенок глубоко и самостоятельно осмысленные знания, умения, навыки, приобретаемые путем интенсивного напряжения собственной умственной деятельности; собственная познавательная активность младшего школьника в области здоровьесбережения является важным фактором обучаемости и оказывает решающее влияние на темп, глубину и прочность усвоения правил ЗОЖ.

Принцип наглядности обучения требует активного внедрения интерактивных технологий обучения ЗОЖ, которые не только бы затрагивали интеллектуальную сферу школьни-

ков, но и были обращены к их чувственному восприятию, облегчая и делая доступным большой объем материала

Принцип систематичности и последовательности в формировании мотивации ЗОЖ и культуры здоровья заключается в том, что этот процесс, состоящий из отдельных шагов, протекает тем успешнее и приносит тем большие результаты, чем меньше в нем перерывов, нарушений последовательности; отсутствие систематических упражнений навыков ведения ЗОЖ у младших школьников ведет к их утрате.

Принцип прочности формирования культуры здоровья основан на том, что как отмечено выше здоровье должно иметь личностный смысл. То есть его формирование сохранение, укрепление своего должны быть интересны и важны для учащихся.

Поэтому при формировании мотивации к ЗОЖ и в конечном итоге культуры здоровья необходимо использовать знания, которые бы имели личностный характер для учащихся, были им интересны. В связи с этим актуален принцип доступности: то есть любые технологии, методики и т.д. должны учитывать психологические, физиологические, гендерные особенности обучающихся младших классов.

Принцип связи теории с практикой – основой данного принципа является центральное положение классической философии и современной гносеологии, согласно которому точка зрения жизни, практики – первая и основная точка зрения познания. Поэтому любые знания, умения и навыки, связанные со здоровьем ребенка, должны быть применимы в повседневной жизни.

Все это подчеркивает важность здоровьеразвивающей деятельности на уроках в школе и прежде всего при изучении интегрированного курса «Окружающий мир» [13].

В своих исследованиях Л.А. Боровская (2013) отмечает что данный предмет призван обеспечить младших школьников знаниями о человеке как биосоциальной системе, о здоровье и некоторых способах его сохранения, поскольку естественнонаучное содержание учебного материала данной дисциплины имеет значительный здоровьесформирующий потенциал [7].

Бондарева Н.Н. (2016) выделяет следующие направления педагогической работы по организации уроков окружающего мира по формированию культуры здоровья детей:

- развитие осознания приоритета своего здоровья и ведения здорового образа жизни;
- развитие начальных знаний о собственном здоровье и факторах, которые оказывают негативное и положительное влияние на состояние здоровья человека;
- оказание консультационной поддержки учащимся и родителям по вопросам сохранения здоровья;
- создание комплексной педагогической защиты здоровья учащихся [6, с. 23]

Ефимова С.Н. (2019) указывает, что основные условия формирования культуры здоровья младшего школьника в процессе освоения «Окружающего мира» являются: изучение своего организма, формирование эмоционально – ценностного отношения к своему здоровью и выработка умений вести здоровый образ жизни [9]. Предметные результаты в области здоровьесбережения, которые могут быть сформированы при изучении дисциплины «Окружающий мир» представлены в Таблице 1.

**Некоторые предметные результаты в области здоровьесбережения,
сформированные при изучении дисциплины «Окружающий мир»**

Класс	Предметный результат, сформированный к концу изучения дисциплины
1 класс	соблюдать правила здорового питания и личной гигиены; правила безопасного поведения в природе;
2 класс	соблюдать режим дня и питания;
3 класс	соблюдать периодичность двигательной активности и профилактики заболеваний; использовать знания о взаимосвязях в природе, знания о взаимосвязях человека и природы для объяснения простейших явлений и процессов в природе, организме человека;
4 класс	определять возможные последствия вредных привычек по их характерным признакам.

Анализируя примерное содержание учебного предмета «Окружающий мир» можно отметить что формирование здоровьесберегающих компетенций возможно в разделе «Правила безопасной жизни». При этом возможно использовать разнообразные методы и формы организации учебной деятельности: работу в группе, решение ситуационных задач, игру, беседу, учебную игру, отработку практических навыков, эксперимент, наблюдение, решение головоломок, кроссвордов, викторины и пр.

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

В различных литературных источниках (Р.Д. Гаджиев, О.Ю. Камкина, В.Р. Кучма, С.В. Савинова, Л.Г. Татарникова и др.) указывается, что целью деятельности всех участников учебно-воспитательного процесса по сохранению здоровья учеников является осознание каждым учащимся индивидуальных потребностей и особенностей развития, лишь на основе которых возможно создание индивидуального здорового образа жизни.

Данная цель может быть достигнута с помощью внедрения разумного сочетания психолого-педагогического, медико-биологического, экологического и здоровьеразвивающего воспитания и образования в рамках системы формирования мотивации к здоровому образу жизни и культуры здоровья у детей школьного возраста.

Список литературы

1. Андреева И.Г. Теоретические основы формирования культуры здоровья младших школьников // Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. 2017. №4 (125). С. 64-73.
2. Асмалов А.Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека. М.: Смысл : Издательский центр «Академия», 2007. 528 с.
3. Бабинова А.С., Вольхина И.В., Тотарева С.В. Состояние здоровья детей и подростков Свердловской области и оценка качества работы педиатрической службы // Саратовский научно-медицинский журнал. 2022. Т. 18, № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-zdorovya-detey-i-podrostkov-sverdlovskoy-oblasti-i-otsenka-kachestva-raboty-pediatricheskoy-sluzhby/viewer/> (дата обращения 14.10.2023).

4. Барышников Ю.А., Богданов Г.П., Водяникова И.А. Уроки физической культуры: учебное пособие. М.: Просвещение, 1987. – 207 с.
5. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб. : Питер, 2008. 400 с.
6. Бондарева Н.Н. Формирование навыков здорового образа жизни у младших школьников на уроках окружающего мира в свете требований ФГОС НОО // Актуальные вопросы экологического образования детей дошкольного и младшего школьного возраста. VIII Международная научная конференция. 2016. URL: <http://www.scienceforum.ru/2016/1535/17261> (дата обращения: 14.10.2023).
7. Боровская Л.А. Формирование у младших школьников основ здорового образа жизни как требование федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования // Вестник ПГГПУ. Серия 1. Психологические и педагогические науки. 2013. № 2. С. 97-102.
8. Габдрахманова Л. И. Профилактика заболеваемости и коррекция физической подготовленности школьников начальных классов методами лечебной физической культуры : диссертация ... кандидата биологических наук : 14.00.51. Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. Уфа, 2009. 140 с.
9. Ефимова С.Н. Использование методов и приёмов технологии развития критического мышления для формирования мыслительной деятельности обучающихся в процессе изучения предмета окружающий мир // Современная начальная школа. 2019. № 2. URL: <https://files.s-ba.ru/publ/primary-school/02.pdf>. (дата обращения 14.10.2023).
10. Жукова А.И. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами проектной деятельности учащихся начальной школы // Международный научный журнал «Вестник науки». 2023. № 10 (67) Т. 3. С. 194 – 200.
11. Иванова Е.В. К вопросу о воспитании культуры здоровья младших школьников во внеурочной деятельности // Управление образованием: теория и практика / Education Management Review. 2022. Т 12. №3. С. 129 – 140.
12. Калоша А.И. Рудин М.В. Формирование культуры здоровья младших школьников как педагогически организованный процесс // Вестник Брянского государственного университета. 2015. №1. С. 27-32.
13. Кокаева И.Ю., Гобозова Н.Г., Санакоева А.А. Потенциал интегрированного курса "Окружающий мир" в формировании здорового образа жизни младших школьников // Образование, охрана труда и здоровье. Материалы VI Международной научно-практической конференции. 2017. С. 51-53.
14. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. 136 с.
15. Патрушева З.В. Формирование культуры здоровья младших школьников на уроках окружающего мир // Актуальные вопросы современной науки. Сборник статей VII Международной научно-практической конференции. В 2-х частях. Часть 2. Пенза, 2023. С. 195 – 196.
16. Скоморохова М.И. Формирование культуры здорового образа жизни младших школьников средствами педагогической технологии. // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. № 1 (18) С. 184-188.

Григорьева Ольга Дмитриевна,

SPIN-код: 4412-1240

методист, Центр естественно-математического образования;

Институт регионального развития Пензенской области;

440034, г. Пенза, ул. Попова, д. 40; Mir-876@yandex.ru

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: высшие учебные заведения; студенты; здоровье студентов; здоровьесбережение; здоровьесберегающие технологии; сохранение здоровья; укрепление здоровья; профессиональное воспитание; формирование личности; профессионально-прикладная физическая подготовка; физическое воспитание; здоровый образ жизни

АННОТАЦИЯ: статья посвящена вопросам профессионального воспитания студентов и воспитательному потенциалу профессионально-прикладной физической подготовки в вузе. В материале уточняется роль и значение физического воспитания в становлении будущего личности будущего профессионала.

Grigorieva Olga Dmitrievna,

Teacher, Center for Science and Mathematics Education;

Institute for Regional Development of the Penza Region, Russia, Penza.

PROFESSIONAL EDUCATION OF STUDENTS IN THE PROCESS OF VOCATIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING

KEYWORDS: higher education institutions; students; student health; health conservation; health-saving technologies; maintaining health; health promotion; professional education; personality formation; professional applied physical training; physical education; healthy lifestyle

ABSTRACT. The article is devoted to the issues of professional education of students and the educational potential of professionally applied physical training at a university. The material clarifies the role and significance of physical education in the development of the future personality of a future professional.

Введение. Профессиональное образование студентов в настоящее время является одной из актуальных задач в системе подготовки кадров для современной России. Профессиональное образование представляют собой сумму ряда факторов и условий подготовки учащихся, которые обеспечивают должный уровень профессиональной подготовленности. Одним из таких условия является физическая культура, которая входит в учебный план подготовки учащихся и, которая призвана обеспечить не только общий уровень физической подготовленности учащихся, заложить основу хорошего здоровья, но и обеспечить должный уровень развития тех физических и психофизических качеств, необходимых не только для овладения выбранной профессией, но и возможностью в будущем качественно работать. В этом отношении большое значение имеет профессионально-прикладная подготовка.

Профессионально-прикладная подготовка специалистов активно разрабатывалась в советский период, а в настоящее время изучение этой методики, использования средств физического воспитания в рамках профессионально-прикладной физической подготовки ориентирован на конкретную профессию. Накопленные данные имеют большое практическое зна-

чение, но требуют корректировки с учетом современного восприятия своей профессиональной деятельности и отношения к ней, видения себя в ней современных молодых студентов, современных молодых людей [3, 4, 5].

Цель работы – разработать содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов, получающих среднее профессиональное образование.

Для достижения цели, мы поставили следующие задачи:

- конкретизировать содержание профессионально-прикладной физической подготовки учащихся с учетом профессиональных требований и склонностей студентов;
- разработать содержание профессионального воспитания студентов в процессе их профессионально-прикладной физической подготовки.

Материалы и методы исследования. Для достижения поставленной цели и решения поставленных задач мы использовали анализ накопленного опыта в практике профессионально-прикладной физической подготовки и организации профессионального воспитания студентов, систематизацию ключевых данных, касающихся методики физического воспитания с учетом профессиональной направленности, моделирование профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Результаты исследования и их обсуждение. Профессионально-прикладная физическая подготовка предполагает использование разнообразных средств. В профессиональном колледже ведется подготовка студентов по нескольким профессиям. Это необходимо было учитывать в практике работы с ними. Параллельно решая вопрос содержания профессионально-прикладной физической подготовки, была определена направленная работа по профессиональному воспитанию, которое, по нашему мнению, должна служить основой для плодотворной работы студентов во время занятий. Профессиональное воспитание – это деятельность педагога, направленная на создание условия для усвоения студентами ценностей и культуры профессиональной деятельности и обеспечивающая основу для дальнейшего профессионального самовоспитания и самосовершенствования студентов [1, 6].

В рамках профессионально-прикладной физической подготовки профессиональное воспитание осуществлялось как в теоретическом, так и практическом блоке. Содержание профессионально-прикладной физической подготовки реализуется с учетом содержания программы по физической культуре и полностью согласуется с требованиями ФГОС. Средствами профессионально-прикладной физической подготовки выступает гимнастика, легкая атлетика, футбол, баскетбол и другие виды физических упражнений. Материал предполагал использование различных игровых заданий, сложных сочетаний, которые бы позволяли обеспечить решению задач профессионально-прикладной физической подготовки и в тоже время удовлетворяли требованиям профессионального воспитания [2]. На основе имеющихся данных мы составили следующую модель профессионально-прикладного физического воспитания, осуществляемого на основе профессионального воспитания студентов (рис. 1).

Ориентируясь на модель профессионально-прикладной физической подготовки студентов, на поставленные цели и результаты планируемой работы рассмотрим планирование учебного материала на примере футбола. Для повышения интереса к занятиям этой спортивной игрой были запланированы разнообразные упражнения, игровые ситуации. Все это в совокупности создавало ситуацию достижения для студентов. Нужно отметить, что занятия футболом благотворно влияют на состояние организма занимающихся. В отношении профессиональной подготовке, то игровая деятельность, характеризующаяся быстрой сменой ситуаций, взаимодействий, планов. Трудно управляемой системой взаимодействия игроков формирует у студентов навыки быстрых решений, качественных действий, ответственности, коллективной работы, ответственности за результаты игровых моментов. К тому же игровая деятельность в футболе обладает большим функциональным потенциалом для организма занимающихся. Ситуации достижений и успехов на игровом поле может служить основой для формирования взаимосвязанной системы своего физического совершенствования с профессиональным воспитанием и зависимости своего профессионального успеха от своей каче-

ственной и большой работы над собой. Такова наша позиция в разработанном курсе профессионально-прикладной физической подготовки студентов [7].

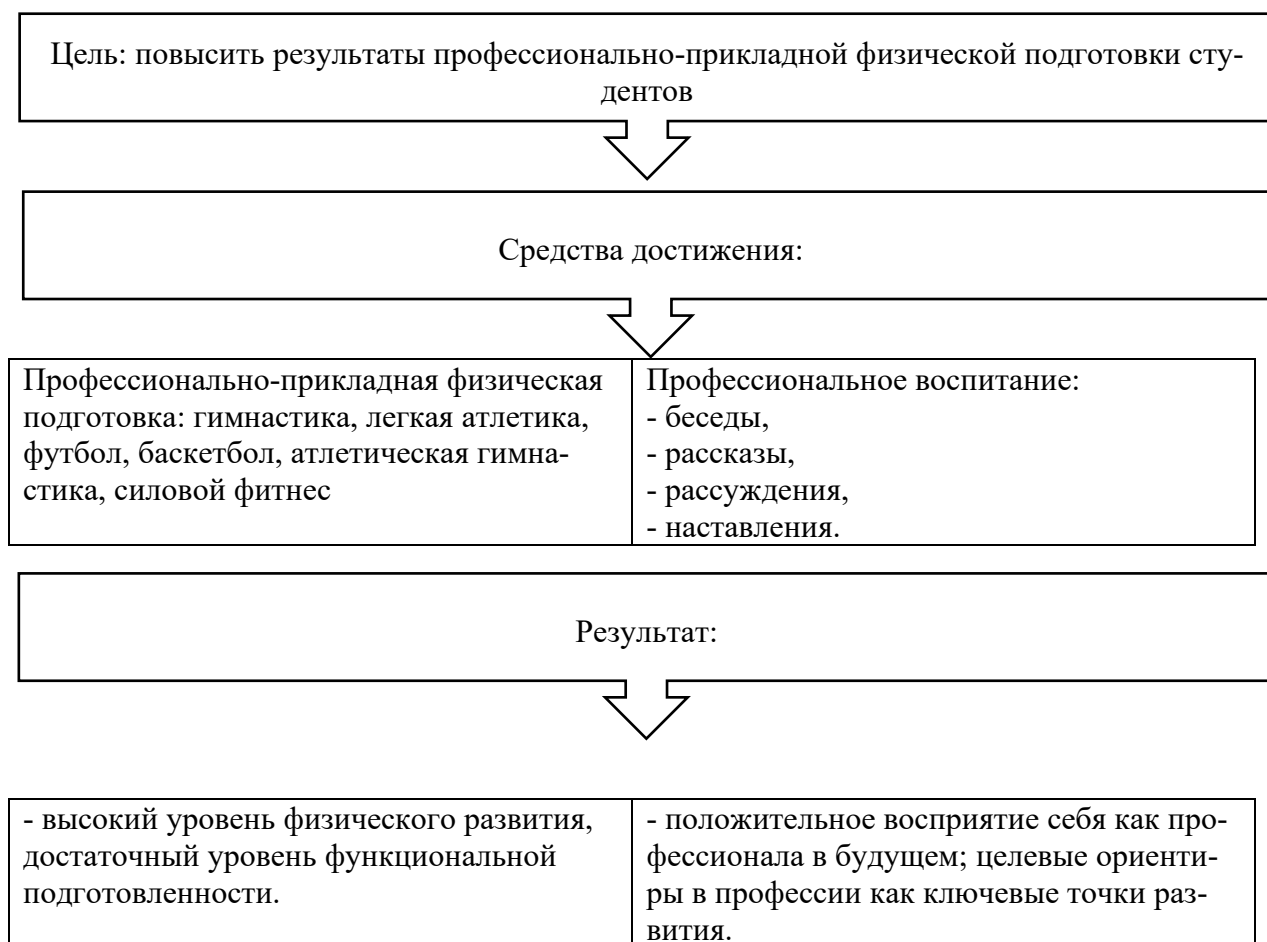


Рис. 1. Модель профессионально-прикладной физической подготовки студентов на основе включенного в процесс профессионального воспитания

Занятие строилось на основе принятой трехчастной структуры. Далее рассматривались задачи занятий и строились те достижения, которые запланированы на конец занятия.

Во вводной части использовалась разминка из общих и специальных упражнений. Это различные беговые упражнения, упражнения с собственным весом, специальные игровые задания и упражнения.

В основной части решались запланированные задачи. В связи с этим и определялось содержание. Для повышения уровня игровой деятельности использовались подвижные игры, игра в футбол по упрощенным правилам, игра в футбол с нестандартным оборудованием. К тому же предлагалось решать тактические задачи [4].

Эффективность профессионально-прикладной физической подготовки мы связывали с планируемым подходом к процессу профессионального воспитания студентов. Профессиональное воспитание, несмотря на множественность определений, непрерывающуюся научную дискуссию вокруг как самой дефиниции, так и ее содержательного наполнения имеет устойчивую динамику развития как в понятийном, так и в процессуальном отношении. Профессиональное воспитание студентов сейчас рассматривается как естественный процесс, сопровождающий становление специалиста в период обучения в вузе, но предполагающий не стихийное течение, а управляемую им среду-систему. В этом отношении профессиональное воспитание должно идти по пути формирования универсальных личностно-профессиональных качеств студентов как субъектов процесса воспитания. Это означает, что оно не должно быть стихийным, оно должно быть развивающим и формирующим. Оно выступает

необходимым условием для принятия основ профессионализма, профессионального поведения, профессиональной позиции студентами, выступает как помощь и поддержка молодежи на пути освоения норм и ценностей трудовой деятельности. В результате профессиональное воспитание должно интегрироваться во всю «совокупность элементов обучения, воспитания и трудовой подготовки, имеющих непосредственное отношение к профессиональной деятельности человека» [6]. Профессиональное воспитание, являющееся частью процесса формирования личности конкурентоспособного работника, осуществляется как целостный, диалектический (развивающийся) процесс, направленный на профессиональное самоопределение, становление, профессиональную адаптацию личности работника, т.е. на создание субъекта профессиональной деятельности [1]. Профессиональное воспитание должно быть рассмотрено и изучено как процесс с учетом современных особенностей требований к профессиональным навыкам и качествам специалистов.

В этой связи, прежде всего, была опора на то, что период обучения – это не подготовка к жизни, а это и есть сама жизнь. Таким образом, совершаемые ошибки возможно исправить, но они остаются и важно студентам помнить о них, как о воспитательных моментах. Происходящие события есть не череда ситуаций, о которых потом можно забыть, а есть опыт, положительный или отрицательный. Как правило такие ошибки воспитательного характера были связаны с контактами между студентами (оскорбительное замечание, насмешка, «подстава» на поле и т.д.). Неуверенность одних игроков, связанная с неумением играть, и чрезмерная самоуверенность других (что тоже основано только на прежних успехах во время дворовых игр и практического отсутствия техники и тактики игры) также способствовало проявления черт характера у студентов и позволила преподавателю корректировать процесс взаимодействия и поведения.

Нужно отметить большую роль в этой работе преподавателя. Предварительный этап подготовки к реализации профессионально-прикладной физической подготовки предполагал не только подбор средств физического воспитания с учетом профессиональных требований, но и работу с литературой, описывающей суть процесса профессионального воспитания студентов. Таким образом, опора на ориентацию студентов в получении значимой для них профессии, которая позволяет в будущем занять достойное положение в обществе, обеспечить себе достойную жизнь дает возможность осознанно относиться к любым занятиям в рамках обучения, в том числе к профессионально-прикладной физической подготовке [8, 9].

За период работы возникли сложности, которые были связаны с практически полным отсутствием интереса к получаемой профессии. Тенденция «надо получить диплом об образовании» полностью нивелировала всю значимость процесса обучения для человека. На первый план в понимании студентов вышло не само обучение (приобретение знаний и умений, развитие, культура, мировоззрение и т.д.), а его материальный результат – диплом. Так же к материальной оценке ценности образования относится и понимание того, как и сколько студент в будущем будет получать материальное вознаграждение и соответствует ли оно материальным запросам в настоящее время. Отсюда и низкое ценностное отношение к физическому воспитанию, наличие непонимания того: зачем всё это нужно, и соответственно низкая мотивация, и интерес. Понимание того, что занятия профессионально-прикладной физической подготовки не могут сводиться просто к играм, свою работу мы строили не на воспитательном долге по отношению к студентам (вам нужно, вы должны, вам понадобится), а на ситуативных положительных изменениях в режиме «здесь и сейчас». С этой целью все задания по футболу только обеспечивали «ситуацию успеха» и основывались на концепции «преодолимых трудностей». Использовались упражнения на ведение мяча по сложномоделированным поверхностям, игра в паре на одни ворота, использование приспособления на ноге для точности наносимых ударов, футбол только руками, футбол в глубоком снегу и т.д. [3, 8]

Профессиональное воспитание, осуществляемое в рамках профессионально-прикладной физической подготовки, опирается на внутренние глубинные интересы студентов, которые чаще всего находятся в противоречии с общепринятыми ценностями (скромно-

сти, малыми запросами и т.д.). Во главу угла мы поставили именно те максимальные запросы (доступные) студентов, чтобы не укреплять разочарование и довольствование малым. Для этого были приобретены качественные и дорогие футбольные мячи, сделано футбольное покрытие (своими силами и возможностями), организованы хорошие раздевалки и душевые, закуплена форма и другое дополнительное оборудование для обеспечения занятий. Опора на ценностное отношение к личности студента, уважение его интересов и личности обеспечило рост интерес к занятиям и посещаемость.

Выводы. В результате проделанной работы нами были сделаны следующие выводы:

- содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов опиралось на требования профессий, оценку уровня физической и функциональной готовности студента к осуществлению своей профессиональной деятельности, потенциальные возможности (коэффициент эффективности) того или иного вида физических упражнений для профессиональной подготовки студентов;

- разработано содержание профессионального воспитания студентов для обеспечения их профессиональной направленности в условиях на ориентацию того, что профессионально-прикладная физическая подготовка дает и даст в будущем начинающему специалисту.

В ходе работы возникли сложности, связанные с личностными особенностями и ориентирами современных молодых людей. Категория учащихся колледжей еще дает потенциальную возможность работать в направлении профессионального воспитания этой группы учащихся. Надо отметить достаточно большое число студентов, халатно относящихся к себе вообще в профессиональной деятельности. Тенденция не из лучших. Возможно, интерес к обычным профессиям не возникнет и соответственно профессионального роста не будет. Но это в большой степени связано с уровнем нежелания трудиться в период обучения, над собой. Мы наметили в ходе нашей работы ряд изменений программы профессионального воспитания студентов именно данной группы.

Список литературы

1. Богородицкий И.Д., Тома Ж.В., Григорьева О.Д. Формирование здорового образа жизни в свете феликсологического подхода / Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью. / Материалы Международной научно-практической конференции. Под редакцией А.А. Пашина, А.А. Рогова, С.В. Петруниной, А.Н. Луткова. 2018. С. 22-28.

2. Васильев А.М., Тома Ж.В. Пути оптимизации двигательной активности старшеклассников / Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма: сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов. Под редакцией О.Н. Савинковой, А.В. Ежовой. Воронеж, 2021. С. 159-166.

3. Ветков Н.Е. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих специалистов // Наука-2020. 2015. №2 (6). С. 6-13.

4. Кутейников В.А., Анохина А.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, её задачи и средства // Молодой ученый. 2018. № 22 (208). С. 471-472.

5. Пашин А.А., Тома Ж.В. Формирование интереса школьников к физической культуре / Воспитание в современных условиях: региональный аспект: сборник статей по материалам III Всероссийской научно-практической конференции. Пенза, 2020. С. 156-163.

6. Пашин А.А., Тома Ж.В., Ноганев А.Н. Волонтерство как форма продвижения ценностей физической культуры / Культура открытого города: волонтерство как ресурс городских проектов: материалы Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Управление культуры Администрации города Екатеринбурга, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Екатеринбургская академия современного искусства» (институт). 2020. С. 291-294.

7. Тома Ж.В., Григорьева О.Д., Самохвалов Д.А. Формирование физкультурно-спортивной активности детей 7-9 лет на занятиях плаванием / Физическая культура, спорт, наука и образование. Материалы III всероссийской научной конференции, посвященной 70-

летию со дня рождения олимпийского чемпиона Р.М. Дмитриева. Под редакцией С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. 2019. С. 187-190.

8. Тома Ж.В. Профессиональное воспитание студентов в условиях вузовской среды // Современные наукоемкие технологии. 2022. №3. С. 186-190.

Евдокимова Мария Алексеевна,

магистрант,
кафедра анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности,
Институт естествознания, физической культуры и туризма,
Уральский государственный педагогический университет;
620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26;
masha-e99@rambler.ru

Гафнер Василий Викторович,

SPIN-код: 4881-8494
кандидат педагогических наук, доцент, научный руководитель,
кафедра анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности,
Институт естествознания, физической культуры и туризма,
Уральский государственный педагогический университет;
620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26;
gafnerw@mail.ru

СТАНОВЛЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В РОССИИ В НАЧАЛЕ XX ВЕКА

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: пожарная безопасность; методы обучения; правила пожарной безопасности; детские добровольные пожарные отряды; пожарное добровольчество; добровольные пожарные дружины; пожары; чрезвычайные ситуации; безопасность жизнедеятельности; борьба с огнем

АННОТАЦИЯ. В статье отражена история развития обучения детей пожарной безопасности в России первых десятилетий XX века. В статье рассматривается вопрос о том, когда и в какой форме происходило обучение населения и подрастающего поколения правилам пожарной безопасности, мерам по обращению с огнем и способам борьбы с ним.

Evdokimova Maria Alekseevna,

Undergraduate, Institute of Natural Sciences, Ural State Pedagogical University,
Russia, Ekaterinburg.

Gafner Vasiliy Viktorovich

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Department of Anatomy, Physiology and Life Safety,
Ural State Pedagogical University, Russia, Ekaterinburg.

FORMATION OF FIRE SAFETY EDUCATION FOR CHILDREN IN RUSSIA AT THE BEGINNING OF THE TWENTIETH CENTURY

KEYWORDS: Fire safety; teaching methods; fire safety rules; children's volunteer fire brigades; fire volunteerism; volunteer fire brigades; fires; emergencies; life safety; fire fighting

ABSTRACT. The article reflects the history of the development of fire safety education for children in Russia in the first decades of the XX century. The article considers the question of when and in what form the population and the younger generation were trained in fire safety rules, fire management measures and ways to combat it.

На протяжении всей истории человечества проблема профилактики пожаров была и остается актуальной. История становления пожарной охраны в целом, и её отдельных направлений, таких как история развития обучения детей пожарной безопасности, становится предметом исследований разных авторов [5; 11; 12; 14]. Однако данная тема по-прежнему остается не полностью раскрытой, многие детали общей картины невыясненными. Немного исследований посвящено изучению начального этапа обучения детей пожарной безопасности в России [8; 13] и в условиях того или иного региона [3; 10; 15; 18].

В наше время сложно поверить, что только за сорок лет, во второй половине 15 века, Москва полностью выгорала 10 раз. В то время постройки были деревянными, в быту для освещения и тепла использовался открытый огонь. В 1504 году, во времена правления Ивана III, издаются противопожарные правила, которыми запрещается в летнее время зажигать в доме свечи, без крайней необходимости топка бань и изб [9]. Основной причиной пожаров было неосторожное обращение населения с огнем. В 1547 году Иван IV издал закон, обязывающий московских жителей иметь во дворах и на крышах домов бочки, наполненные водой. Так как пожарной охраны еще не было, к борьбе с огнем привлекают стрельцов, которые используют примитивные средства, например, топоры. Целенаправленное обучение населения правилам пожарной безопасности не ведется, основными мерами являются запретительные. Ситуация оставалась без изменения до начала XX века.

В начале 20 века в России начали задумываться об обучении детей мерам пожарной безопасности. Одними из первых обучать детей действиям при пожарах стали в Германии, Канаде Великобритании. Учащиеся отрабатывали на практике эвакуацию из школы после учебных занятий, что принесло пользу в дальнейшем. Изучив статистику и зарубежный опыт, в России разработали рекомендации для детей по пожарной безопасности. В данных рекомендациях речь шла о том, что семья, церковь и школа должна была рассказывать о безопасном поведении, не оставлять детей одних со спичками, также полиция должна была следить, чтобы дети не играли с огнем. Тогда же впервые было предложено формировать юношеские пожарные команды для обучения мерам пожарной безопасности, а также объяснения последствий неосторожного обращения с огнем.

Впервые вопрос об изучении подростками основ пожарного дела обсуждался в 1902 году на Всероссийском пожарном съезде в Москве. С обстоятельным докладом выступил С. Ф. Бордонос, который указал на то, что *«полезно и необходимо приступить к организации при пожарных обществах примерных вольнонабираемых отрядов из мальчиков 10–17 лет с целью приготовления из них в будущем опытных дружинников»*. Далее он отметил, что *«если обучить детей противопожарному делу, они будут разносить по своим семьям все необходимые сведения и станут лучшими надзорщиками за своими меньшими товарищами»* [1].

В 1910 году было принято решение о создании детских добровольных пожарных отрядов, именуемых «потешными». Это было связано не только с необходимостью обучения пожарному делу, но и с необходимостью воспитания патриотизма у подрастающего поколения. Юные пожарные учились пользоваться необходимым инструментом, приемам спасания и самоспасания, тушения огня, оказывать помощь пострадавшим на пожаре [4].

Инициатором создания «потешных отрядов» брандмейстером (начальником пожарной команды) Александром Георгиевичем Кривошеевым была издана книга «Пожарная памятка русским детям». Это было обращение к подрастающему поколению, в котором А. Г. Кривошеев писал о том, чего не следовало делать, либо необходимо было делать с осторожностью, а также как действовать, если возгорание уже произошло [7].

Для таких «потешных отрядов» была разработана своя инструкция, которая была составлена на основе «Положения о внешкольной подготовке русской молодежи к военной службе» 1911 года. Согласно этой инструкции, в отряд принимались молодые люди 10–17 лет с обязательного разрешения родителей. Перед зачислением оценивалось здоровье кандидата. Занятия были теоретические и практические. В теории изучали: классификацию и причину пожаров, правила оказания первой помощи пострадавшим. На практических занятиях отра-

батывались навыки спасения при пожарах и взрывах, а также обвалах и падениях в колодезь. Изучались правила пользования пожарной техникой: насосами, пожарными лестницами, спасательными веревками. Необходимо было уметь оказывать помощь при травмах и ожогах.

Непосредственно к тушению пожаров детей привлекать было запрещено, за исключением подачи воды пожарным в исключительных случаях. Однако были единичные случаи, когда такие отряды оказывались единственными наедине с пожаром и умело ликвидировали его.

В мае 1913 года Министром внутренних дел было утверждено «Нормальное положение о детских учебных пожарных обществах и дружинах», в нем указаны цели данных отрядов: *«ознакомить детей с необходимостью осторожного обращения с огнем и способами предупреждения пожаров и других бедствий и несчастных случаев; подготовить к добровольному пожарному служению, развивать дух дисциплины, ловкости, смелости, любви к ближнему; обучить военному строю и гимнастике»* [17].

При участии Императорского Российского Пожарного Общества в 1913 году Главное Управление Землеустройства и Земледелия взяло на себя заботу об организации ученических пожарных дружин при сельскохозяйственных учебных заведениях. По мнению организаторов ученических пожарных дружин, изучение противопожарных мер давало возможность улучшения состояния борьбы с пожарами в деревнях и *«при известных условиях способно воодушевить молодые и чуткие к добру сердца принести свой личный труд и помощь на пользу своего ближнего, чем в значительной степени, конечно, будут достигнуты и воспитательные цели учебного заведения»* [2]. Позже была разработана программа курса пожарного дела сельскохозяйственных учебных заведений [6].

Помимо этого, к 1910 году в России стало развиваться скаутское движение. Пожарное дело было одним из предметов занятий скаутов. Согласно программе экзаменов, чтобы стать разведчиком 2 разряда, нужно было знать [16]: улицы площади, пожарные команды, участки почтовой конторы своей части и вблизи главной квартиры, номер телефона пожарной части, общества скорой помощи. Чтобы стать разведчиком 1 разряда: правильные способы спасения людей на пожаре. Скаут мог получить специальный значок "Пожарный". Для этого ему необходимо было знать все пожарные краны и сигналы вокруг своего дома, уметь находить и открывать пожарные краны, уметь укрепить стендер и обращаться с ним, знать устройство ручных пожарных труб, знать устройство сигнальных аппаратов, знать правила спасения людей и животных из огня, знать правило входа в горящее и задымленное помещение, знать правила оказания первой помощи при ожогах и переломах, уметь обращаться с огнетушителями и спасательными снарядами, знать ближайшие больницы и дежурства врачей.

После революционных событий 1917 года Императорское Российское Пожарное общество было ликвидировано, хотя сами структурные подразделения, команды и остались на территории страны. Поэтому с помощью все того же брандмейстера А. Г. Кривошеева и был организован государственный пожарный надзор, а сам он стал заведующим Центральным пожарным отделом (ЦПО) [9].

Целенаправленно обучать детей правилам пожарной безопасности начали в начале 20 века. Исходно обучение носило характер объяснения последствий неосторожного обращения с огнем, и занимались этим не специально обученные люди, а родители и церковь. Уже позже начали создавать специальные отряды, где обучение велось уже более масштабно, в соответствии с разработанными учебными планами. Под присмотром опытных брандмейстеров дети учились пользоваться пожарным инвентарем, приемам спасения и самоспасения, тушения огня, оказывать помощь пострадавшим на пожаре. Для многих ребят из детских пожарных дружин вопрос о будущей профессии был не актуален. Они уже решили стать профессиональными пожарными.

Список литературы

1. Бордонос, С. Ф. Доклад «Об обучении подростков пожарному делу» // Труды Всероссийского Пожарного Съезда 1902 г. СПб., 1903. – Т.2. с.69.

2. Бородин, Д. Н. Крупный и важный почин : Орг. ученич. пожар. дружин при с.-х. учеб. заведениях / Д.Н. Бородин. – Санкт-Петербург : тип. И. Флейтмана, 1913. – 24 с.
3. В июле 1914 года при Екатеринбургском вольном пожарном обществе был организован детский учебный отряд / Православная газета города Екатеринбург – интернет-версия // [электронный ресурс]. URL: <http://orthodox-ural.ru/2005/28/20otryad.htm> (дата обращения 06.10.2023)
4. Всероссийское добровольное пожарное общество. История развития движения. – URL: <https://vdpo.ru/main/yunii-pozharnii/obschie-svedeniya/istoriya-razvitiya-dvizheniya> (дата обращения: 06.10.2023).
5. Горлова Н. И. Исторический обзор участия населения в сфере обеспечения пожарной безопасности во второй половине XX века // Ученые записки Орловского государственного университета. № 2 (99), 2023 г. С.38-43
6. Инструкция для ученических пожарных дружин при сельскохозяйственных учебных заведениях Главного управления землеустройства и земледелия и Проект программы курса пожарного дела сельскохозяйственных учебных заведений. – Петроград, Тип. В.О. Киршбаума, 1915.
7. Кривошеев А. Г. Пожарная памятка русским детям. Санкт-Петербург : С.-Петербург. коммерч. типо-лит. М. Виленчик, 1913. – 32 с.
8. Новичкова Н. Ю. Становление детского пожарного добровольчества в России в начале XX в. // Ярославский педагогический вестник, 2012 №3. Т. 1. С. 42-46.
9. Пожарная безопасность : Учебное пособие для членов добровольных Дружин юных пожарных / О. Д. Ратникова, В. В. Володченкова, А. А. Чистякова, Н. В. Баранова – Москва : ФГБУ ВНИИПО МЧС России, 2017. – 181 с.
10. По зову сердца : К юбилею Екатеринбургского вольного пожарного общества / под общ. ред. С. Р. Бакирова; авт.-сост. Ю. А. Огнева, Ю. А. Скоробогатых. – Екатеринбург: ООО Универсальная Типография «Альфа Принт», 2019. – 180 с.
11. Скрипник Л. Ю. Формирование у подростков навыков пожарной безопасности в системе дополнительного образования : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.02 / Скрипник Людмила Юрьевна; [Место защиты: Моск. гор. психол.-пед. ун-т]. – Москва, 2010. – 22 с.
12. Скрипник Л. Ю., Эюбова Л.В. Дружины юных пожарных // Народное образование. – 2010 – №3. С. 185-186.
13. Скрипник Л. Ю., Терехова Е.И. Исторические аспекты развития отечественного образования в области пожарной безопасности // Военно-исторический журнал. 2009. № 9. – С. 74-76.
14. Смирнов В. И. Дружины юных пожарных. – М.: Россельхозиздат, 1986. – 64 с.
15. Степченков Л. Л. «Потешные роты» в Смоленской губернии. // Военно-исторический журнал. 2006. № 3. С. 69-71.
16. Справочник по скаутизму / Общество содействия организации «Юный разведчик» ; под ред. Комитета Общества «Русский скаут». Петроград и Москва : Т-ва М. О. Вольф, 1916.
17. Утвержденное Министром внутренних дел «Нормальное положение о детских учебных пожарных обществах и дружинах» от 13 мая 1913 года. // РГИА. Ф.1288. Оп.19. Ч.1. Д.55.
18. Фролова Л. А. Из истории движения юных пожарных // Псков. Научно-практический, историко-краеведческий журнал. № 46. 2017. С. 50–53.

Емельянова Марина Николаевна,

SPIN-код: 9439-1989

кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагоги и психологии детства,

Институт педагогики и психологии детства,

Уральский государственный педагогический университет;

620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26;

mnemelyanova@yandex.ru

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В БЫТУ И СОЦИУМЕ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: безопасное поведение; безопасность жизнедеятельности; риски окружающей среды; личная безопасность; правила поведения; дошкольники; здоровье детей; дошкольные образовательные учреждения

АННОТАЦИЯ. В статье описаны компоненты безопасного поведения и условия его формирования в процессе сотрудничества детского сада с семьями воспитанников: разработка занятий с опорой на жизненный опыт дошкольников; сочетание педагогических методов, средств и форм объяснения материала; взаимодействие детского сада с семьями, направленное на формирование безопасного поведения детей.

Emelyanova Marina Nikolaevna,

Candidate of Pedagogical Sciences,

Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology of Childhood,

Institute of Pedagogy and Psychology of Childhood, Ural State Pedagogical University,

Russia, Ekaterinburg.

METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF THE FORMATION OF SAFE BEHAVIOR IN EVERYDAY LIFE AND SOCIETY AMONG PRESCHOOLERS

KEYWORDS: safe behavior; life safety; environmental risks; personal safety; behavior rules; preschoolers; children's health; preschool educational institutions

ABSTRACT. The article describes the components of safe behavior and the conditions for its formation in the process of kindergarten cooperation with the families of pupils: the development of classes based on the life experience of preschoolers; a combination of pedagogical methods, means and forms of explanation of the material; interaction of kindergarten with families aimed at the formation of safe behavior of children.

В повседневной жизни человек подвергается воздействию различного рода опасностей как природного и техногенного, так и социального характера. Важным элементом обеспечения личной безопасности ребенка являются его знания, опыт, готовность к адекватным действиям в любых непредвиденных экстремальных ситуациях, с которыми он может столкнуться на дороге, в транспорте, массовом мероприятии, дома и в общественных местах [11, с. 121]. От правильности и скорости действий ребенка зависит сохранность его жизни и здоровья, поэтому важно уже в дошкольном возрасте научить детей не только тому, что «можно и нельзя», а еще и «что делать, если».

В федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования решение задачи формирования основ собственной безопасности и безопасности окру-

жающего мира в быту, социуме, природе входит в образовательную область «социально – коммуникативное развитие». В целевых ориентирах прописано, что на этапе завершения дошкольного образования ребенок должен пытаться самостоятельно объяснять поступки людей, обладать начальными знаниями о социальном мире, в котором он живет, быть способным к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения, и может соблюдать правила безопасного поведения.

Формирование безопасного поведения – это присвоение человеком фрагментов культуры, основная функция которых заключается в обеспечении безопасности человека и общества [1, с. 96].

Формирование безопасного поведения включает в качестве составных частей следующие аспекты:

- общую теоретическую подготовку к безопасной жизнедеятельности (осмысление общих проблем риска, безопасности, опасности и т.д.),
- формирование предметных умений и навыков (видов деятельности, которые осуществляются не только в безопасных условиях, но и в условиях риска),
- психологическую подготовку к безопасной жизнедеятельности (формирование смелости, решительности, готовности к разумному риску и т.д.),
- развитие качеств личности, необходимых для безопасной жизнедеятельности (проницательности, дальновидности, гуманности, оптимистичности и т.д. как основы безопасности человека и общества) [3, с. 128].

Помимо выше перечисленного это еще и специальная теоретическая, психологическая и личностная подготовка к безопасной жизнедеятельности, которая осуществляется обычно на материале подготовки к конкретным видам опасных и экстремальных ситуаций, условиям (вредным, опасным) деятельности, результаты которой имеют обобщенный характер и способствуют безопасности в разнообразных конкретных условиях и видах деятельности.

Любая общепринятая норма должна быть маленьким человеком осознана и принята – только тогда она станет действенным регулятором его поведения [13, с. 45]. Прямолинейное требование без разъяснений, почему надо соблюдать принятые в обществе правила поведения оказывается малоэффективным. Тем не менее, необходимо выделить такие правила поведения, которые дети должны выполнять неукоснительно, так как от этого зависит их здоровье и безопасность. Для этого очень важно найти адекватный способ объяснения детям этих правил, а затем следить за их выполнением. Правила поведения и меры безопасности непосредственным образом связаны с условиями проживания человека, будь то современный город или сельская местность, привычная домашняя обстановка или морское побережье – каждая среда диктует совершенно различные способы поведения и соответственно меры предосторожности [2, с. 43].

В структуру безопасного поведения ребенка Есипова А.А. включает пять компонентов [8, с. 37]. которые мы представим сразу с результатами диагностики детей 7-8 лет. Информационный компонент включает знания об опасностях социальной и бытовой среды и правила поведения в экстремальных ситуациях (высокий уровень 45%, средний 50%, низкий 5%). Поведенческий компонент: умение действовать и объяснять логику своих действий в экстремальной ситуации (высокий уровень 40%, средний 50% и низкий 10%). Эмоционально-волевой компонент: правильная реакция в стрессовых и проблемных ситуациях (высокий уровень 55%, средний 35% и низкий 10%). Ценностно-мотивационный компонент: отношение к жизни и здоровью человека как к ценности (высокий уровень 45%, средний 35% и низкий 20%). Рефлексивный компонент: умение найти и объяснить ошибки в поведении (высокий уровень 40%, средний 45% и низкий 15%).

Многие дети знают правила, но объяснить, почему так надо или не надо действовать, затрудняются [5, с. 39]. Также не умеют анализировать ситуацию и выделять источники опасности. Объяснить такие результаты можно возрастными особенностями: у детей 6-7 лет еще не в полной мере развито умение видеть причинно-следственные связи и такое качество социального интеллекта, как перспективное видение ситуации. Жизненного опыта мало для

этих способностей. Поэтому дети не могут сразу сориентироваться в ситуации, найти ошибки в поведении, некоторые даже не могут объяснить, в чем опасность колющих и режущих предметов, мелких деталей конструктора и природных материалов для поделок.

Для того, чтобы повысить у детей уровень сформированности всех компонентов безопасного поведения, мы предлагаем проводить в детском саду следующую работу:

1. Разработать и реализовать комплекс занятий, посвященной таким сферам жизни, где ребенок может столкнуться с опасностями: «Правила поведения на воде (на море, в бассейне, в аквапарке, на реке, в душевой)», «Правила безопасного поведения на автодорогах», «Правила пожарной безопасности», «Правила обращения с мелкими предметами (бусинки, конструктор и т.д.)», «Правила обращения с колющими и режущими инструментами», «Правила поведения в общественном транспорте», «Правила поведения в толпе», «Правила поведения с животными», «Правила обращения с растениями» [10, с. 72].

2. Наиболее эффективными методами ознакомления детей с основами безопасности являются: метод сравнения (правильно – не правильно), метод моделирования (ситуации: нашёл таблетку, деньги, банковскую карту – твои действия и др.), метод кейсов (детям предлагаются ситуации, которые они должны проанализировать с точки зрения рисков и путей их предотвращения), метод осознанного повторения (без него нет прочности усвоения знаний), эксперименты и опыты (почему нельзя украшать ёлку свечами?), проблемные беседы [9, с. 11], чтение художественной литературы, экскурсии, наблюдение, познавательные минутки, игры-тренинги (эвакуация из школы в случае пожара, минирования, терроризма).

Механизм поведения человека в опасной ситуации наиболее четко описывают Л.В. Моисеева [14, с. 119] и Погодаева М.В. [15, с. 104]. Первый этап – это идентификация опасности – тут на первое место выходит информационный компонент, который складывается из знаний и личного опыта ребенка об источниках опасности. Второй этап – это принятие когнитивной ориентации – быстрый перебор в памяти возможных способов действий в ситуации. И третий компонент – это реактивность в определенной ситуации – конкретные способы действий, которые можно в итоге расценивать как эффективные или не эффективные. Исходя из логики этого механизма, можно сказать, что именно метод учебных кейсов будет наиболее эффективным в развитии всех пяти компонентов безопасного поведения детей.

3. Наиболее эффективными формами сотрудничества детского сада с семьями воспитанников являются:

- детско-родительские конкурсы на тему безопасности: «Скажем пожарам нет!», «Красный, желтый, зелёный», «Полиция глазами детей», «Знаете ли вы ПДД» [6, с. 32];

- консультации «Ребенок потерялся в супермаркете, на улице, на мероприятии», «Солнечный удар – это серьёзно?», «Взаимодействие с незнакомым человеком», «Дары летнего леса», «Осторожно: пластиковое окно!», «Оказание первой медицинской помощи», «Безопасное лего-конструирование», «Современные игрушки: экологическая безопасность материалов» и другие [7, с. 591];

- детско-родительские проекты «Аэропорт и самолеты», «Вокзалы и поезда», «Море и бассейн», «Парашюты и гидроскутеры», «Самокаты и велосипеды»

- игры-тренинги, где дети и родители сами разыгрывают ситуации из жизни и сами принимают решения, как они будут действовать, кого звать на помощь, что они могут сделать сами до прихода помощи [4, с. 240].

После проведенных мероприятий у всех детей произошла положительная динамика в развитии всех трех компонентов.

Информационный компонент: большинство детей теперь могут провести анализ ситуации, выделить источники и опасности и обосновать конкретные правила поведения на дороге, в лесу, дома, в обращении с животными; дети проявляют интерес к разговору о безопасном поведении, приводят примеры из жизни. Поведенческий компонент: теперь дети могут правильно объяснить риски той или иной ситуации, рассуждают о причинах и следствиях неправильного поведения, предлагают эффективный выход из ситуации. Эмоционально-волевой компонент: большинство детей научились распознавать и анализировать источники

опасности, прогнозировать возможные последствия своего поведения и находить способы безопасного поведения в соответствии со степенью опасности. Ценностно-мотивационный компонент: теперь дети стремятся обеспечить для себя личную безопасность; осознанно относятся к своему здоровью. Рефлексивный компонент: дети научились анализировать результаты своего поведения в опасной ситуации, выявляют несоответствие поставленным целям, своевременно вносят изменения в план действий.

Далее рассмотрим два варианта занятий: 1 – «Безопасное поведение в толпе людей» и 2 – «Безопасное поведение с животными».

Тема «Безопасное поведение в толпе людей»

Цель: познакомить детей с правилами безопасного поведения в городской толпе.

Ход занятия:

1. Дети, вы были в местах, где находилось очень много людей? Где это было? (Цирк, кино, концерт, рынок, учебные заведения, больницы, большая очередь, «День города», «Ледяной городок», футбольный матч и т. п.). Что может произойти в толпе людей в случайной конфликтной ситуации? Чем опасно большое скопление людей?

2. Почему в толпе людей опасен человек, имеющий нож, ножницы, железную палку или даже пистолет? Почему опасно надевать на многолюдные мероприятия различные значки, броши, булавки? Почему людей с напитками в стеклянных бутылках милиционеры не пускают, например, на футбольный матч?

3. Почему опасно находиться в середине толпы? Что вы будете делать, если упадете в толпе? Что вы будете делать, если уроните свою игрушку в толпе людей? Что вы будете делать, если вы потеряетесь в толпе людей?

4. Изучите с детьми правила безопасного поведения в толпе людей. Попросите детей подробно объяснить причину описанного поведения. Что может случиться в случае несоблюдения каждого правила?

Правило 1. Собираясь на многолюдный концерт, спортивный матч и т. п. оставьте дома все колющие и режущие предметы, снимите с одежды различные значки и броши.

Правило 2. Обходите толпу стороной. Если толпа вас увлекла, старайтесь не попадать в ее центр, уклоняясь от всех неподвижных предметов, оказавшихся на пути – столбов, транспортных средств, деревьев.

Правило 3. Оказавшись в толпе, главная ваша задача – не упасть. Если вы не избежали падения, защитите голову руками и попытайтесь немедленно встать.

Правило 4. Не приближайтесь к агрессивно настроенным группам людей.

Правило 5. Не старайтесь подойти поближе к микрофону, трибуне или сцене. Опыт показывает, что во время массовых мероприятий безопаснее находиться на отдаленном расстоянии от них.

Правило 6. Если вы что-либо обронили в толпе, ни в коем случае не пытайтесь эту вещь разыскать и поднять – жизнь дороже.

Тема «Безопасное поведение с животными»

Цель: познакомить детей с правилами безопасного поведения в общении с животными.

Ход занятия:

1. Дети, расскажите, какие животные есть у вас дома и что ваши питомцы умеют делать? Сегодня мы с вами будем обсуждать правила поведения с животными, которых вы чаще всего встречаете в жизни: это собаки, кошки, белки, хомячки, птицы...

2. Дети, а вы можете объяснить, что значит «бездомное животное»? Чем отличается бездомное животное от дикого животного? Дикие животные обитают в природе, сами добывают пищу, защищают себя и не дают человеку себя погладить. Домашних животных кормит человек, ухаживает за ними, зачастую они живут в квартире или в доме, они ласковые и с удовольствием взаимодействуют с человеком. От домашних животных человек получает мясо, молоко, мех и т.д. Бездомные: это домашние животные, которых хозяева выпустили жить

на улицу. Дети, а поросята, коровы, козы, курицы, гуси, лошади – это домашние или бродячие животные?

3. У многих животных есть два главных оружия защиты – это острые зубы и когти. Дети, а как понять, что животное злится? Собаки рычат, а кошки – шипят, но пока еще не нападают, они так предупреждают о нападении. Если вы видите, что животное злится, то что нужно делать, а что нельзя? А как понять, что животное хочет поиграть или чтобы его погладили, на ручки взяли? Как вы думаете, есть ли у животного характер, как у человека?

4. Животных надо любить, о них надо заботиться, но при этом надо помнить, что даже любимые домашние животные могут быть опасными для человека. Они могут клюнуть, укусить, испугать лаем, заразить болезнью, напасть и испугать, уколоть. А дикие животные зачастую являются носителями опасных болезней (белки, крысы, обезьяны, лисы, зайцы) и очень опасны их укусы, змеи могут отравить ядом, крупные животные могут загрызть, испугать, копытные (лоси, олени) ударить рогами или копытами и т.д. Дети, а есть ли животные, которые вообще безопасны для человека? Нет, таких животных нет, однако все зависит от того, как мы будем обращаться с животным.

5. Дети, какие вы знаете правила поведения с животными? Что нельзя делать? Далее мы с вами будем изучать правила безопасного поведения в общении с животными, и будем рассуждать, что может случиться, если эти правила не соблюдать.

6. Уличных животных нельзя гладить и брать на руки. Бродячие собаки и кошки могут быть больными (стригущий лишай) и у них наверняка есть блохи. Если ты погладил бродячее животное, то сразу надо вымыть руки, лучше всего антисептиком.

7. Нельзя целовать даже любимое домашнее животное, так как можно заразиться микробами. Для животного они не опасны, а для человека опасны.

8. Нельзя беспокоить животное во время еды, потому что они «думают», что ты хочешь забрать их еду. Также не тревожь животных и во время сна.

9. Если в подъезде или в лифте тебе навстречу идет человек с большой собакой, то лучше остановится и пропустить их. Приветствуя соседа, нельзя размахивать руками и тем более обнимать хозяина собаки – она воспримет это, как нападение и будет его защищать.

10. Нельзя подходить сзади и дотрагиваться до животного, потому что оно испугается и может укусить. Если тебя заинтересовала лошадь или пони, то ни в коем случае не подходи к ним сзади и спереди, а только сбоку.

11. Даже если собака миролюбивая и послушная, все равно на прогулку надо надеть на нее намордник.

12. Не протягивай руки к незнакомому или дикому животному (например, в зоопарке). А также не дергай животное за хвост, за уши, за усы, не трогай за морду, не гладь против шерсти, и не подставляй свое лицо даже своему любимому домашнему животному. Большинство животных в целях самозащиты царапаются и кусаются.

13. Нельзя дразнить и обижать животных! Нельзя отбирать предмет, с которым играет животное! Также нельзя трогать и забирать новорожденных котят и щенят, так как животное будет защищать их.

14. Не давай орешки белочке на руке в перчатке. Если она зацепится коготками за вязаную варежку, то она испугается и укусит. Безопаснее всего бросить орешек белочке.

15. Если ты кормишь обезьянку, то предлагай ей еду на открытой ладони. Если ты зажмешь еду в кулаке или будешь держать ее пальцами, то обезьяна зубами постарается отобрать еду и укуса не избежать. Обезьянке надо улыбаться, не показывая зубов, иначе она это воспримет это как агрессию. Ваши вещи не должны торчать из карманов и рюкзака, иначе обезьянка их заберет себе. Если забрала, то отвлеките ее едой, несъедобное ей не интересно и есть шанс вернуть вещь обратно.

16. Если все же собака, кошка, белка, обезьянка и т.д. тебя укусила, надо немедленно обработать рану и обратиться за медицинской помощью!

Проведение в детском саду и в семье целенаправленной работы в данном направлении поможет сформировать у детей опыт безопасного поведения, который позволит им предвидеть опасность, по возможности избегать ее и, при необходимости, – действовать.

Список литературы

1. Акимова Л.А. Преподавание ОБЖ в школе: теория, методика, организация: учебное пособие. Оренбург, Издательство ОГПУ, 2010. 247 с.
2. Анастасова Л.П., Ижевский П.В., Иванова Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности. 1 класс Учебник. М.: Просвещение, 2014. 55 с.
3. Байбородова Л.В. Методика обучения основам безопасности жизнедеятельности: Метод. пособие. М. : ВЛАДОС : Золотые уроки России, 2003. 271 с.
4. Болдырева Н.Г. Формирование навыков безопасного поведения дошкольников посредством моделирования игровых ситуаций // Молодой ученый. 2016. № 22. С. 238-240.
5. Белая К.Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений и родителей. Москва: Мозаика-синтез, 2014. 64 с.
6. Гейль О.Г. Формирование основ безопасного поведения в быту у детей младшего возраста через игровую деятельность // Молодой ученый. 2016. № 12.6. С. 26-28.
7. Ефимова Ю.В. Взаимодействие дошкольного учреждения и семьи в процессе формирования основ безопасности жизнедеятельности у детей старшего дошкольного возраста // Сборник материалов Ежегодной международной научно-практической конференции «Воспитание и обучение детей младшего возраста». 2016. № 5. С. 591- 593.
8. Есипова А.А. Основные структурные компоненты культуры безопасности жизнедеятельности // Молодой ученый. 2014. № 18.1. С. 36-38
9. Емельянова М.Н. Технология организации познавательно-исследовательской деятельности в образовательном процессе ДОУ. //Дошкольная педагогика. 2016. №9 (124). С. 9-16.
10. Кузьмина Е.В. Безопасность жизнедеятельности в дошкольном образовательном учреждении // Молодой ученый. 2017. №11.2. С. 71-75.
11. Куницына Н.В. Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста // Проблемы современной науки и образования. 2014. № 12. С. 121-122
12. Лесникова О.И. Зачем и как нужно обучать детей правилам безопасного поведения // Вестник науки и образования. 2015. № 2. С. 91-93.
13. Марчук Н.Ю. Методические материалы по вопросам формирования навыков безопасного поведения у детей и подростков. Екатеринбург: ГБОУ СО ЦППРиК «Лад», 2014. 52 с.
14. Моисеева Л.В. Инновационная модель образования дошкольников в области безопасности // Педагогическое образование в России. 2014. № 2. С. 119-123.
15. Погодаева М.В. Становление культуры безопасности дошкольника в процессе организованной игровой и познавательно-исследовательской деятельности // Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review. 2016. № 3. С. 103-109.

Здорова Кристина Владимировна,

студент 1 курса факультета подготовки специалистов для судебной системы,
Дальневосточный филиал ФГБОУВО «Российский государственный университет правосудия»; 680014, г. Хабаровск, Восточное шоссе, 49;
kristinazdorova19@gmail.com

Зонина Дарья Михайловна,

SPIN-код: 5333-5430

студент 1 курса факультета подготовки специалистов для судебной системы,
Дальневосточный филиал ФГБОУВО «Российский государственный университет правосудия»; 680014, г. Хабаровск, Восточное шоссе, 49;
aninozz@mail.ru

Лобанова Людмила Анатольевна,

доцент кафедры гуманитарных социально-экономических дисциплин,
Дальневосточный филиал ФГБОУВО «Российский государственный университет правосудия»; 680014, г. Хабаровск, Восточное шоссе, 49;
zo yana2003@mail.ru

**ПРОБЛЕМА ВЗАИМОСВЯЗИ РОСТО-ВЕСОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ИХ ВЛИЯНИЕ
НА ФИЗИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ**

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: рост; вес; спорт; физические нагрузки; физическая культура студентов; учебные планы

АННОТАЦИЯ. В статье исследуется динамика зависимости двух показателей обучающихся: роста и веса, – на примере Дальневосточного филиала ФГБОУВО «РГУП», а также проанализировано мнение обучающихся по поводу отношения к физическим нагрузкам в рамках учебного плана и установлены основные закономерности, выявленные эмпирическим путем.

Kristina Vladimirovna Zdorova,

1st year student of the Faculty of Training Specialists for the Judicial System,
Far Eastern Branch of the Federal State Budgetary Educational Institution “Russian State University of Justice”; Russia, Khabarovsk

Zonina Darya Mikhailovna,

1st year student of the Faculty of Training Specialists for the Judicial system,
Far Eastern branch of the Federal State Budgetary Educational Institution “Russian State University of Justice”; Russia, Khabarovsk

Lobanova Lyudmila Anatolyevna,

Associate Professor of the Department of Humanities and Socio-Economic Disciplines,
Far Eastern Branch of the Federal State Budgetary Educational Institution “Russian State University of Justice”; Russia, Khabarovsk

**THE PROBLEM OF HEIGHT AND WEIGHT INDICATORS AND THEIR INFLUENCE
ON THE PHYSICAL CHARACTERISTICS OF THE STUDENT**

KEYWORDS: height; weight; sport; physical exercise; physical culture of students; educational plans

ABSTRACT. The article examines the dynamics of the dependence of two indicators of students: height and weight, using the example of the Far Eastern branch of the FGBOUVO "RGUP", and also analyzes the opinion of students about the attitude to physical activity within the curriculum and establishes the main patterns identified empirically.

Одним из критериев состояния здоровья является, в том числе, физическое развитие, которое формируется посредством осуществления физических нагрузок. Каждый человек имеет свои антропометрические характеристики, которые складываются из соответствующих генетических и объективных внешних факторов.

По факту существующей проблемы проведено исследование, выявлены закономерности и сделаны выводы.

Участниками анкетирования стали 91 обучающихся Дальневосточного филиала ФГБОУВО «Российский государственный университет правосудия» (далее – ДВФ РГУП), среди которых 63 – опрашиваемые женского пола, 28 – мужского.

Для выявления зависимости антропометрических данных среди обучающихся, необходимо установить соответствие показателей нормам.

В настоящее время существует общепринятая рубрикация роста (см. Таблица 1.), которая устанавливает нормы для антропометрических показателей человека.

Таблица 1

Общепринятая рубрикация роста

Рост	Муж., см	Жен., см
Карликовый	ниже 129.9	ниже 121.9
Очень маленький	130–149.9	121–139.9
Маленький	150–159.9	140–148.9
Ниже средней нормы	160–163.9	149–152.9
Средний	164–166.9	153–155.9
Выше средней нормы	167–169.9	156–158.9
Большой	170–179.9	159–167.9
Очень большой	180–199.9	168–186.9
Гигантский	от 200 и выше	от 187 и выше

Безусловно, рост – зависимый показатель от возраста человека. Учитывая, опрашиваемые – обучающиеся ДВФ РГУП, возраст которых составляет от 5 до 19 лет, необходимо установить основную зависимость при соответствии показателей роста и веса человека.

Так, установлено, что 19 опрашиваемых женского пола имеют очень большой рост при среднем весе 58,4 кг; 31 – большой рост при среднем весе 55 кг; 8 – выше средней нормы при среднем весе около 48,6 кг; 1 – средний рост при весе 46 кг; 3 – ниже средней нормы при весе 45,7 кг.

Таким образом, средняя норма для женщин молодого возраста при очень большом росте составляет приблизительно 76 кг, в этом случае недовес равен приблизительно 18,6 кг; норма при большом росте – 63 кг, а недовес составляет приблизительно 14,4 кг; норма при росте выше среднего общепринятая норма веса составляет около 57,6 кг, так, недовес равен приблизительно 9 кг; норма веса при среднем росте составляет 50,7 кг, а недовес составляет 5 кг.

Далее, при анализе индивидуальных характеристик у опрашиваемой при росте 155 см (средний) вес равен 46 кг, так, недовес составляет 5,85 кг.

Общую характеристику зависимости антропометрических данных опрашиваемых мужского пола наглядно можно представить следующим образом: см. Диаграмму № 1.

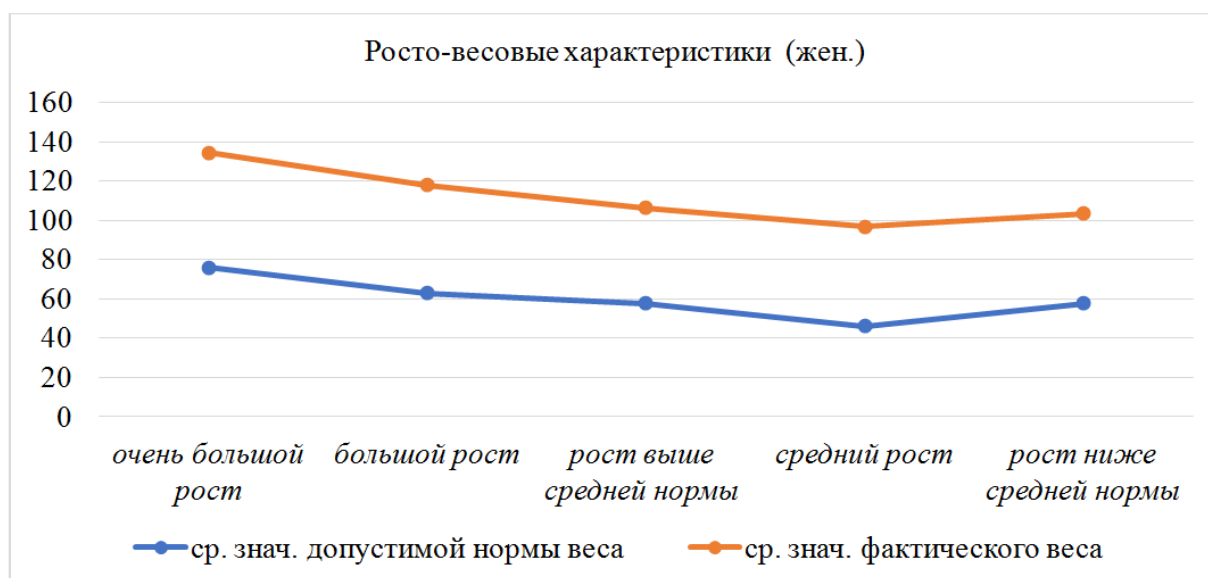


Диаграмма № 1. Росто-весовые характеристики (жен.)

В свою очередь, очень большой рост среди опрашиваемых мужского пола имеют 14 человек при среднем весе 75,4 кг; 12 – большой рост при среднем весе 61,8 кг; выше средней нормы – 1 при весе 65 кг; средний рост – 1 при весе 105 кг.

Таким образом, средняя норма веса при очень большом росте для мужчин составляет около 91 кг, а в данном случае при среднем весе для очень большого роста опрашиваемые лица мужского пола имеют значительный недовес, равный приблизительно 15 кг.

Далее, средняя норма веса при большом росте для мужчин составляет около 77,6 кг, а в данном случае опрашиваемые мужского пола имеют недовес, равный приблизительно 15 кг.

В рамках единичных показателей можно провести индивидуальное соответствие антропометрическим характеристикам. Так, при росте 167 см (выше средней нормы) средняя норма веса равна приблизительно 71,1 кг, что свидетельствует о недовесе в 6,1 кг, а при росте 165 см (средний) вес равен 105 кг, что, в свою очередь, говорит об индивидуальных характеристиках, в частности, об ожирении, так как средняя допустимая норма веса составляет около 68 кг.

Общую характеристику зависимости антропометрических данных опрашиваемых мужского пола наглядно можно представить следующим образом: см. Диаграмму № 2.

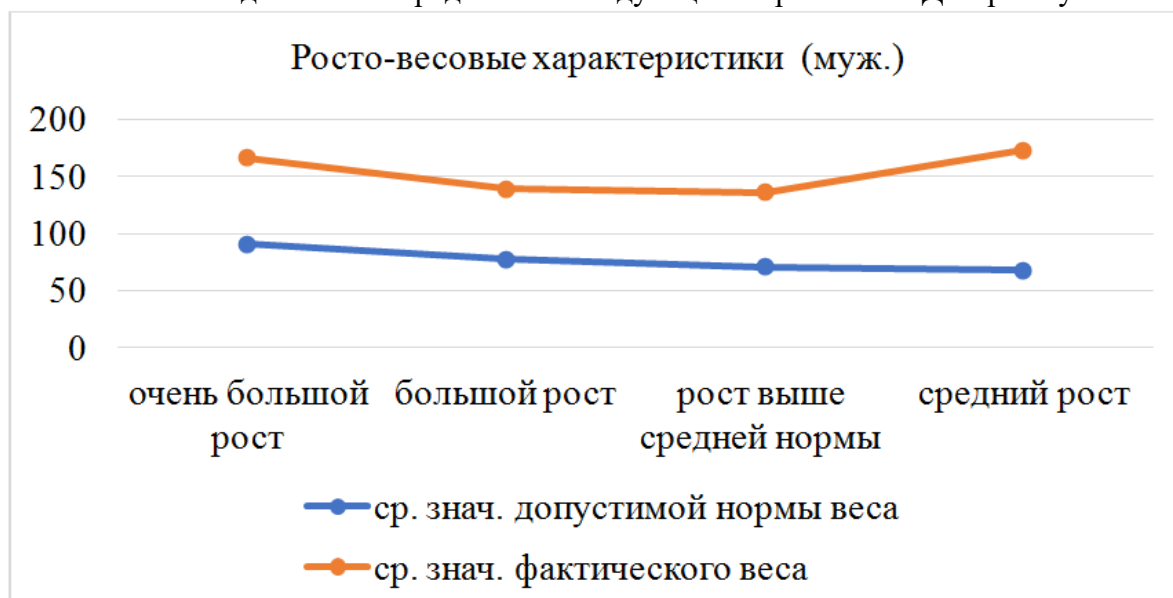


Диаграмма № 2. Росто-весовые характеристики (муж.)

В целом мы можем сделать вывод о том, что наблюдаем систематический недовес среди опрашиваемых мужского пола и женского пола обучающихся ДВФ РГУП.

Несоответствие нормам может быть обусловлено несколькими факторами:

1. Проблемы с рационом питания;
2. Отсутствие стабильных занятий спортом (физической нагрузки);
3. Неправильный образ жизни (алкоголь, курение и т.д.)
4. Другие факторы.

В связи с этим, дополнительное исследование было проведено по факту отношения опрашиваемых к физическим нагрузкам, как одним из факторов формирования антропометрических показателей.

Так, было выявлено, что 71,4 % опрашиваемых чувствуют потребность в занятиях физической культурой и ведении здорового образа жизни, 13,2 % – ответили, что «сила есть, воля есть, а желания нет», 15,4 % – не чувствуют потребности в занятиях физической культурой.

На вопрос: «Как вы оцениваете уровень своей физической подготовки?» – 18,7 % опрашиваемых считают, что они имеют высокий уровень физической подготовки, 59,3 % – средний, 22 % – низкий.

Стоит сделать вывод о том, что проблема нежелания заниматься физической нагрузкой, согласно данным, полученным в результате исследования, обусловлена тем, что у большинства опрашиваемых имеется значительное отступление от нормы веса (недовес), в свою очередь, в индивидуальных случаях, когда у опрашиваемого или опрашиваемой отступление от нормы веса в большую сторону – желание заниматься спортом имеется. Более того, обучающиеся объективно оценивают уровень своей физической подготовки, что было выявлено в результате проведенного исследования взаимовлияния возрастных и росто-весовых показателей, их закономерность и влияние на физические характеристики человека.

Список литературы

1. Мингазова Э.Н., Лебедев У.М., Шигабутдинова Т.Н., Железова П.В., Гасайниев М.М., Гуреев С.А., Садыкова Р.Н. К вопросу об особенностях росто-весовых антропометрических показателей детей и подростков, проживающих в различных регионах России // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2021. № 29 (3). С. 481-485.

2. Таблица Егорова-Левитского. [Электронный ресурс] // URL: <https://ria.ru/20220514/ves-1788536975.html> (дата обращения: 08.11.2023).

Ильиных Вячеслав Витальевич,

SPIN-код: 7585-9997

старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин,

Института физической культуры и спорта,

Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского; 398020, г. Липецк, ул. Ленина, 42;

ivv11031965@mail.ru

ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ КАК СПОСОБ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура; физическое развитие; плавание; студенты; высшие учебные заведения; учебные дисциплины; физическая активность

АННОТАЦИЯ: В данной статье рассмотрена значимость физического развития в жизни студентов, влияние занятий плаванием на физическое развитие студентов и занятия в бассейне, как способ привлечения учащихся к физической активности.

Ilyinykh Vyacheslav Vitalievich,

Senior Lecturer at the Department of Sports Disciplines,

Institute of Physical Culture and Sports,

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

SWIMMING LESSONS AS A WAY OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS WITHIN THE DISCIPLINE «PHYSICAL CULTURE»

KEYWORDS: Physical Culture; physical development; swimming; students; higher education institutions; academic disciplines; physical activity

ABSTRACT. The article considers the importance of physical development in the life of students, the impact of swimming lessons on the physical development of students and classes in the pool as a way to attract students to physical activity.

В современном обществе с каждым годом все труднее приобщить молодое поколение к занятиям по физической культуре. Значительное количество молодежи, уже поступившее в высшие и средние профессиональные учебные учреждения, склонно избегать пары по данной дисциплине, что, несомненно, негативно сказывается на физическом развитии и состоянии организма.

Физическое развитие – динамический процесс трансформации функций, морфофункциональных свойств, форм организма под воздействием воспитания и условий среды. Необходимо понимать, что наиболее важным в жизни каждого человека является улучшение и сохранение физического состояния как можно дольше.

Значимость физического развития студентов очень велика. Учащиеся – это будущие специалисты и из этого следует, что на них возложена внушительная ответственность за будущее нашей страны и развитие общества в целом. Соответственно, Здоровье молодежи надлежит улучшать и сохранять в момент обучения наиболее активно, чтобы в дальнейшем больший процент выпускников ВУЗов и колледжей был готов к разным видам нагрузок на рабочих местах. Таким образом, данная тема статьи наиболее актуальна в настоящее время.

Для привлечения большего процента учащихся к занятиям спортом необходимо разнообразить деятельность студентов в процессе занятий. В различных исследованиях было выявлено, что плавание – один из любимых видов спорта учащихся [3].

Таким образом, целесообразно вводить в учебный план дисциплины физической культуры занятия спортом не только в спортзале, улице, но и в бассейне. Поэтому студенты, занимающиеся плаванием на базе ВУЗов, техникумов и колледжей, имеют огромные возможности осуществлять активное физическое развитие на момент обучения.

Плавание – одна из важнейших дисциплин в различных учебных заведениях. Как вид спорта – наиболее безопасный способ физической активности, практически не имеющий противопоказаний, что позволяет включить в занятия большую студентов, независимо от их физиологических особенностей.

Цели занятия плаванием – заключается в укреплении здоровья учащихся, коррекции и поддержании физического развития, двигательных функций организма.

Данная спортивная дисциплина подходит людям разных возрастов, что облегчает процесс адаптации к упражнениям в воде. На занятиях в бассейне применяются такие упражнения, как:

- упражнения на суше, подготавливающие студентов к занятиям в воде;
- упражнения для улучшения техники стартового прыжка;
- игры и разного рода развлечения в воде;
- упражнения для совершенствования различных техник и видов плавания;
- упражнения, ориентированные на изучение техник выполнения поворотов [1].

Многие исследователи отмечают положительное влияние плавания на физическое состояние организма. Поэтому для предупреждения и борьбы с такими проблемами здоровья как: отдышка, боли в области поясницы, шеи и лопаток, нарушения сна и т.д, целесообразно применять различные тренировки в бассейне. Регулярные занятия плаванием способны улучшить осанку, так как оказывают положительное влияние на мышцы спины и обеспечивает разгрузку позвоночника. Также, увеличивается объём грудной клетки. Ещё одним важным плюсом данного вида спорта является улучшение работы сердечно-сосудистой систем в результате активных движений в воде. При нахождении студентов в воде происходит закаливание организма и формирование устойчивого иммунитета. Благоприятное воздействие плавание оказывает и на нервную систему, что налаживает работу всего организма и повышает его стрессоустойчивость и нормализует сон [5].

Для учащихся с инвалидностью такой спорт также разрешен при наличии адаптированной программы и благоприятной обстановки. Водная реабилитация активно используется для коррекции двигательных функций людей с ОВЗ, например, при атрофических процессах в мышцах, различных заболеваниях суставов или при параличах. Что позволяет использовать плавание на парах ЛФК.

Таким образом, умение плавать – важная способность для каждого человека, которая необходима в повседневной жизни. Занятия плаванием имеют огромное влияние на физическое развитие студентов. Необходимо включать данный вид спорта в учебную программу, чтобы не только улучшить состояние организма учащихся, но и повысить желание не пропускать пары по физической культуре, а также скорректировать различные виды нарушений.

Список литературы

1. Болдырева В. Б., Кейно А. Ю. Совершенствование техники плавания юных спортсменов на этапе начальной подготовки // Вестник ТГУ. 2014. №12. С. 140.
2. Ильиных И.С., Платонова Е.И. Физическая культура в жизни студентов // Физиологические, психофизиологические проблемы здоровья и здорового образа жизни. 2021. С.70-73.
3. Каунсилмен Джеймс Е. Спортивное плавание: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт. 1982. С. 208.

4. Ступин А.В., Румянцева К.В. Значение физической культуры в здоровом образе жизни // Актуальные проблемы физической культуры и, спорта и туризма. 2022. С. 204-206.
5. Цеслицкая М.З. Занятия плаванием в повышении уровня здоровья студентов// Педагогика, психология и методико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2013. №12. С. 101-104.

Ильиных Ирина Сергеевна,

SPIN-код: 4607-0138

старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин,

Института физической культуры и спорта,

Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского; 398020, г. Липецк, ул. Ленина, 42;

ira.shura_80@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЁЖИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: здоровье молодежи; здоровье детей; здоровье подростков; сохранение здоровья; здоровый образ жизни; физическая культура; физическое развитие; физические упражнения; образовательные организации; образовательная среда; мотивационная сфера

АННОТАЦИЯ. Поддержание здоровья является неотъемлемой частью нашей жизни, особенно в нашем современном обществе, где каждый из нас сталкивается с различными испытаниями и стрессом. Одной из основных причин большинства болезней в настоящее время является недостаток физической активности среди молодежи, которой с ранних лет не внушают такую полезную привычку, как спорт. Итак, учитывая пользу, которую приносят физические упражнения, можно избежать многих заболеваний, которые возникли бы еще в самом раннем возрасте. Важным моментом в формировании мотивации молодежи к здоровому образу жизни является образовательная среда. В данной статье мы рассмотрим, как современные подходы и методы образования способствуют формированию мотивации к сохранению здоровья среди молодого поколения.

Ilinykh Irina Sergeevna,

Senior Lecturer at the Department of Sports Disciplines,

Institute of Physical Culture and Sports,

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

FORMATION OF MOTIVATION TO PRESERVE THE HEALTH OF CHILDREN, ADOLESCENTS AND YOUTH IN THE MODERN EDUCATIONAL SPACE

KEYWORDS: youth health; children's health; adolescent health; maintaining health; healthy lifestyle; Physical Culture; physical development; physical exercise; educational organizations; educational environment; motivational sphere

ABSTRACT. Maintaining health is an integral part of our lives, especially in our modern society, where each of us faces various challenges and stress. One of the main causes of most diseases currently is a lack of physical activity among young people, who are not inspired by such a useful habit as sports from an early age. So, given the benefits that exercise brings, it is possible to avoid many diseases that would have arisen at a very early age. An important point in the formation of motivation of young people to a healthy lifestyle is the educational environment. In this article we will consider how modern approaches and methods of education contribute to the formation of motivation to preserve health among the younger generation.

Введение. Физическая культура является неотъемлемой составляющей нашей социальной культуры. Она не только способствует нашему физическому развитию, но и имеет значительное влияние на интеллектуальное развитие. Регулярная физическая активность помогает нам укрепить наше здоровье и поддерживать его на должном уровне. Активные движения и физические нагрузки особенно важны для развития детей. Занятия спортом помогают не только освоить навыки в различных видах спорта, но и улучшают нашу эмоциональную устойчивость, помогают нам позитивно воспринимать мир вокруг нас. Те, кто начинают заниматься физической активностью в раннем детстве, имеют большую уверенность в команде, в отличие от тех, кто не занимается спортом. Один из больших плюсов спортивного развития в детстве заключается в возможности предвещать будущий профессиональный успех. Подростки, которые с детства имеют интересный и активный образ жизни, уже думают о своем будущем и планируют связать его с конкретным видом спорта. Это влияет исключительно положительно на их жизнь.

С растущими потребностями современной жизни, здоровый образ жизни продолжает оставаться неотъемлемой составляющей общего благополучия нашего общества. Но, увы, многие из нас, стремясь к своему физическому и душевному благополучию, совершают ошибку, искажая истинное понятие "здоровый образ жизни". Вместо того, чтобы посвятить себя спорту и заботе о своем здоровье, мы часто сталкиваемся с пренебрежением к фундаментальным принципам и правильным подходам. Здоровье – это высшая ценность для человека, благодаря чему он может уверенно преодолеть любые препятствия. Вот почему здоровье нужно оберегать с юных лет. В наше время, молодежь все больше склонна к пассивному образу жизни и неправильному питанию, именно поэтому формирование мотивации к сохранению здоровья становится особенно важным заданием для современного образовательного пространства. При малоподвижном образе жизни подросток будет страдать из-за проблем со здоровьем, в следствии чего он станет раздражительным и совершенно перестанет радоваться жизни.

Актуальность темы. Актуальность данного исследования подтверждается важностью формирования мотивации к сохранению здоровья у детей, подростков и молодежи в современном образовательном пространстве. Исследования показывают, что высокий уровень психоэмоционального напряжения реже регистрируется у студентов, которые регулярно занимаются спортом, чем у остальных студентов [1]. Данные результаты показывают, необходимость формирования мотивации к занятиям спортом у студентов.

Цель. Выявление проблемных полей, снижающих мотивацию у молодежи к здоровому образу жизни, основываясь на современных запросах молодежи.

Задачи:

1. Проанализировать современное образовательное пространство и его роль в формировании мотивации у молодежи к здоровому образу жизни.
2. Рассмотреть факторы, влияющие на формирование мотивации к здоровому образу жизни среди молодежи.
3. Сформулировать выводы и рекомендации для дальнейших исследований в данной области.

Прежде всего, необходимо сформировать и укрепить понимание значимости здорового образа жизни и предоставить информацию о том, как этого достичь. Образовательные учреждения имеют возможность внедрять здоровьесберегающие программы в свои учебные планы и регулярно проводить занятия по данной тематике. Например, включение обязательного курса наук, связанных со здоровьем в учебный план может способствовать повышению уровня осведомленности студентов о важности правильного питания, физической активности и ухода за своим телом.

Другим важным аспектом является обеспечение доступности спортивных и физкультурных мероприятий для детей, подростков и молодежи. Не каждая семья может себе позволить платные занятия в спортивном клубе. Поэтому школы и образовательные учреждения могли бы предоставлять возможность бесплатного участия в спортивных секциях и других

активностях, способствующих укреплению здоровья. Вышеуказанные мероприятия воплощаются в уроках физической культуры, спортивных турнирах, занятиях йогой или танцами [3].

Помимо этого, создание положительной обстановки в школе или учебном заведении играет ключевую роль в формировании мотивации к сохранению здоровья. Молодежь должна чувствовать поддержку и понимание со стороны педагогов и своих сверстников. Образовательные учреждения могут проводить информационные кампании, мотивационные лекции и занятия, направленные на формирование здоровых привычек и позитивного отношения к здоровью [3, 4].

Кроме того, использование технологий и современных методов обучения может существенно повысить эффективность работы в данной области. Приложения и онлайн-платформы, которые предоставляют информацию о здоровом образе жизни, могут быть включены в учебный план или рекомендованы учащимся для самостоятельного изучения.

Необходимо также активно включать родителей и семьи в формирование мотивации к сохранению здоровья. Родители играют важную роль в жизни своих детей и должны быть в курсе о значимости здоровья и его влиянии на развитие и успех в школе. Школы могут проводить родительские встречи, консультации и информационные семинары, где родителям будет доступна информация о здоровом образе жизни и практические советы по его поддержанию.

«Эксперты убеждены, что здоровый образ жизни неотъемлемо связан с комбинацией индивидуальных и социальных практик, направленных на поддержание или достижение благополучия. Важным аспектом здоровья является интерес к нему, его ценностное восприятие и поставленные цели, которые стимулируют его повседневную реализацию [2]. Младший школьный возраст справедливо считается фундаментом, поскольку в детстве формируется около 35% физических и психических заболеваний, которые становятся основой для возникновения проблем у взрослых. В связи с этим, воспитание у детей ценностей здорового образа жизни является ответственным и важным этапом». Как ни странно, откуда у ребенка может появиться психическое заболевание? Однако, сейчас в школах происходит значительное увеличение рабочей нагрузки, и занятия становятся все более интенсивными, что приводит к увеличению эмоционального напряжения учащихся, а в результате их постоянные визиты в больницы из-за нервных срывов тоже становятся все более частыми. Естественно, такая обстановка не может не сказаться и на состоянии сердечно-сосудистой системы детей. Более того, из-за большого объема учебных программ существует серьезное напряжение на глаза, что приводит к ухудшению зрения учеников.

Интенсификация учебного процесса оказывает отрицательное влияние на режим дня и отдых школьников, вредя их физическому и психическому здоровью. В результате, у детей снижается активность, подвижность и способность заниматься обычными делами, что может препятствовать получению полноценного образования. Очевидно, здоровье является главным богатством человека, которое помогает ему прожить достойную и продуктивную жизнь. Для обеспечения здорового образа жизни детей, необходимо создать для них здоровую образовательную среду [4].

Здоровый образ жизни у ребенка включает гармоничное развитие физических и духовных сил, выносливость и способность справляться как с негативными факторами окружающей среды, так и с внутренними проблемами. Организация здравоохранения указывает, что 50-54% здоровья каждого человека зависит от его образа жизни. Условия окружающей среды влияют на 18-20%, наследственность – на 20-22%, а медицинское обслуживание – только на 8-10%. Здоровый образ жизни молодого поколения является ключом к благополучию общества в целом, поэтому важно внушать детям мотивацию к здоровому образу жизни [4].

Для формирования мотивации необходимо обратиться к проектной деятельности. Проектная деятельность является одной из самых продуктивных образовательных технологий. Она требует от ребенка активного познания и использования своих знаний. В процессе реализации проекта ребенок сталкивается с необходимостью проявлять самостоятельность,

находить компромиссы и согласовывать свои цели с другими детьми. Взаимодействие в коллективе приносит детям и взрослым близость и сближение, способствует улучшению атмосферы в группе. Проектная деятельность развивает творческие способности детей и помогает сформировать ключевые навыки учащихся. Она также помогает детям и подросткам организовывать свой досуг рационально. Ведь если человек с детства научится планировать свой день, то ему будет легче растить своих детей в будущем. Таким образом, проектная деятельность является наиболее эффективным способом мотивировать детей, подростков и молодежь сохранять свое здоровье. Однако, когда речь идет о молодежи, каждый человек уже самостоятельно следит за своим здоровьем и принимает решение, стоит ли ему вести здоровый образ жизни или нет. В этом возрасте каждый человек устанавливает свои собственные ценности и ориентиры, поэтому сложно влиять на него и навязывать определенные мнения [5, 6].

Практическая часть. Анкетирование на тему здорового образа жизни среди молодежи является важным инструментом для сбора информации отражающую в себе привычки, потребности, и проблемы. Данный метод позволяет получить релевантные данные о текущей ситуации и выявить основные направления для дальнейшей работы.

Анкетирование было проведено с использованием набора вопросов, которые охватывают различные аспекты здорового образа жизни. Такие вопросы как знание самого определения «здоровый образ жизни» (что они понимают под термином «ЗОЖ»), физической активности (занимается ли молодежь спортом, ведет ли здоровый образ жизни, ведут ли знакомые здоровый образ жизни), сна (длительность сна), есть ли вредные привычки и что они считают за вредные привычки (курение, употребление алкоголя, наркотиков, безделье, переедание), уровня стресса и эмоционального благополучия.

Основные вопросы, которые были в анкетировании:

1. Ваш возраст?
2. Вы ведете здоровый образ жизни?
3. Занимаетесь ли вы спортом?
4. Сколько примерно времени вы тратите на сон?
5. Хотели бы вы отказаться от вредных привычек?
6. Что вы считаете вредными привычками?
7. Считаете ли вы важным соблюдать ЗОЖ?

На второй вопрос «Ведете ли вы здоровый образ жизни?» 62% людей ответило «стараюсь», 22% «да», 16 % ответило «нет». Исходя из этого можно сказать, что большинство опрошенных задумываются о соблюдении здорового образа жизни имеют мотивацию, однако по тем или иным причинам не имеют возможности полноценно соблюдать правила здорового образа жизни.

На третий вопрос «Занимаетесь ли вы спортом?» большинство людей ответило «иногда», это 48%, часть ответило «да» – 29%, и другая часть «нет» – 24%. Данный показатель говорит о том, что опрошенные в 77 % случаев включают спорт в свою повседневную жизнь и это не является для них незнакомой практикой. Показатель достаточно высок для того, чтобы 48 % «иногда», перешли в «да».

На четвертый вопрос «Сколько примерно времени вы тратите на сон?», большинство ответило на «5-7 часов» – 56% и «7-9 часов» – 36%. малая часть же ответила на «менее 5 часов» и «больше 9 часов». Как мы знаем, школьникам нужно от 8 до 10,5 часов сна в сутки, так же в зависимости от возраста, студенты (19-22 лет) же должны спать от 8 до 7,5 часов, но из-за большой учебной нагрузки, позднего отхода ко сну, использования гаджетов перед сном молодые люди не соблюдают режим сна, из-за чего они могут не выспаться и это кардинально сильно влияет на здоровье человеческого организма.

На пятый вопрос «Хотели бы вы отказаться от вредных привычек?» большинство ответило на «да» (40%) и «У меня нет вредных привычек» (36%), меньше ответили на «нет» (11%) и на «хочу, но не могу» (13%). Среди детей и молодежи очень распространены такие привычки, как грызть ногти, дергать себя за волосы, совершать другие навязчивые движения и т.д. У подрастающего поколения в настоящее время появляются такие привычки, как

наркомания, курение, алкоголизм, что вызвано стремлением доказать свою «взрослость» своим сверстникам. Или же сами причины появления вредных привычек закладываются еще в раннем детстве. Это, например, недостаток внимания родителей к ребенку, из-за чего у него появляется тревожность и для того, чтобы отвлечь себя от негативных эмоций он всячески пытается найти способ расслабить себя. Вообще, появление пагубных привычек у детей могут быть довольно разными, но часто они обусловлены сильными и длительными стрессовыми ситуациями. Для того, чтобы бороться с вредными привычками молодежи, нужно, чтобы родители и дети вместе решили данную проблему, но главным, пожалуй, фактором является в первую очередь сила воли самого ребенка.

На последний вопрос «Считаете ли вы важным соблюдать здоровый образ жизни» часть ответила, как «да» (57%), другая часть ответила «частично» (41%), более того, что 2% людей считают, что соблюдать здоровый образ жизни является не настолько важным.

Данные выводы имеют прямое отношение к мерам по повышению мотивации среди молодежи, остальные же вопросы, которые не были указаны в анализе, не сильно влияют на результат.

На основе выявленных данных можно разработать конкретные меры по решению тех проблем, которые мешают молодежи соблюдать здоровый образ жизни. Например, проведение информационных кампаний о здоровом образе жизни, организация спортивных мероприятий и занятий, создание доступных и безопасных мест для физической активности, внедрение образовательных программ в школах и вузах.

Таким образом, анкетирование на тему "Здоровый образ жизни среди молодежи" выявляет проблемные поля, которые оказывают влияние на снижении мотивации и несоблюдения правил здорового образа жизни. Исходя из понимания проблем, становится возможным предложить ряд мер по их решению, что поспособствует улучшению здоровья молодежи и развитию общества в целом, а также оценить эффективность предпринятых мер. Это помогает разработать конкретные меры по улучшению здоровья молодежи и пропаганде здорового образа жизни в настоящее время.

Заключение

Здоровье – это состояние организма, когда он чувствует себя физически, эмоционально и социально удовлетворенным. Регулярное выполнение физических упражнений может помочь улучшить мышечный тонус, что положительно сказывается на внешнем виде, предотвращает многие заболевания и повышает работоспособность сердца [6].

Физические упражнения оказывают положительное воздействие не только на все группы мышц, но и на суставы и связки, которые становятся более крепкими, гибкими и прочными во время тренировок. Силовые тренировки помогают улучшить осанку, так как они способствуют увеличению мышечной массы и укреплению мышц, особенно в области туловища. Правильно подобранные упражнения могут помочь предотвратить проблемы с позвоночником, которые часто возникают из-за ожирения, особенно у подростков, ведущих малоподвижный образ жизни. Решение этой проблемы может быть достигнуто с помощью правильных упражнений и рекомендаций специалиста без особых трудностей [7].

Физические упражнения не только способствуют улучшению самочувствия и здоровья, но также крепят характер, придавая ему способность справляться с разнообразными испытаниями. Возможно, это объясняется тем, что многие виды спорта, связанные с физической активностью, имеют высокий риск травм, и в выборе интересующей нас дисциплины мы должны быть готовы к боли и уметь справляться с ней, преодолевая собственные эмоциональные преграды [7,8].

Таким образом, формирование мотивации к сохранению здоровья у детей, подростков и молодежи является важной задачей современного образовательного пространства. Интеграция здоровья в учебные программы, практическое применение знаний, развитие навыков самоуправления и вовлечение родителей и общества помогают молодому поколению осознать важность здорового образа жизни и развить мотивацию к его сохранению. Образовательное пространство играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни, что

способствует физическому и психологическому благополучию молодежи в будущем. Эмпирические исследования, проведенные множеством специалистов в области физической подготовки, многократно доказали, что физическая активность оказывает положительное влияние не только на формирование молодого организма, но и может служить важным фактором в лечении различных заболеваний через активные физические нагрузки.

Формирование мотивации к сохранению здоровья у детей, подростков и молодежи является важной задачей для образовательного пространства. Комплексный подход, включающий информационные мероприятия, доступность спортивных занятий, создание поддерживающей обстановки и взаимодействие с родителями, может помочь в достижении этой цели. Важно помнить, что мотивация к сохранению здоровья должна быть постоянной и осознанной для формирования привычек, которые приведут к здоровой и счастливой жизни. Данные исследования, позволяют перейти к составлению четких рекомендаций и стратегий по формированию устойчивой мотивации у молодежи к соблюдению здорового образа жизни.

Список литературы

1. Апоян С.А., Гурьянов М.С., Поздеева А.Н. Распространенность факторов риска хронических неинфекционных заболеваний среди студентов медицинского университета с различным уровнем физической активности // Саратовский научно-медицинский журнал. 2020. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rasprostranennost-faktorov-riska-hronicheskikh-neinfektsionnykh-zabolevaniy-sredi-studentov-meditsinskogo-universiteta-s-razlichnym> (дата обращения: 04.11.2023).

2. Бриленок Н.Б. Здоровый образ жизни как социальная практика // Изв. Сарат. ун-та Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2016. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-kak-sotsialnaya-praktika> (дата обращения: 04.11.2023).

3. Клоян И. К., Липская Н.Г. Формирование мотивации к сохранению здоровья у детей, подростков и молодежи в современном образовательном пространстве // Научное творчество молодежи – лесному комплексу России : материалы XVI Всероссийской научно-технической конференции студентов и аспирантов : посвящается 90-летию Уральского государственного лесотехнического университета (УЛТИ УГЛТА УГЛТУ) / Министерство образования и науки РФ, Уральский государственный лесотехнический университет ; Уральское отделение секции наук о лесе РАЕН ; [отв. за выпуск А. И. Сафронов]. – Екатеринбург, 2020. С. 697–699. URL: <https://elar.usfeu.ru/handle/123456789/9627?mode=full&ysclid=lo889m0q9f149188131>

4. Васельцова И.А., Манукян А.Г. Педагогические условия формирования здоровьесориентированного сознания обучающихся // Ученые записки университета им. Лесгафта. 2023. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-usloviya-formirovaniya-zdorovieorientirovannogo-soznaniya-obuchayuschisya> (дата обращения 12.10. 2023).

5. Икандарова Ш., Расулова Н., Аминова А. Установление здорового образа жизни – путь к укреплению здоровья // Science and innovation. – 2023. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ustanovlenie-zdorovogo-obraza-zhizni-put-k-ukrepleniyu-zdorovya> (дата обращения 12.10. 2023).

6. Кукубаева А.Х., Ковтун Д.В. Формирование здорового образа жизни среди студенческой молодежи // Наука и реальность/Science & Reality. 2023. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-sredi-studencheskoy-molodezhi> (дата обращения 12.10. 2023).

7. Соболев Ю.В., Белохорт С.А. И использование здоровьесберегающих технологий в процессе обучения студентов аграрных вузах // Вестник науки. 2023. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-zdoroviesberegayuschih-tehnologiy-v-protsesse-obucheniya-studentov-agrarnykh-vuzah> (дата обращения 12.10. 2023).

Ильиных Вячеслав Витальевич,

SPIN-код: 7585-9997

старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин,

Института физической культуры и спорта,

Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского; 398020, г. Липецк, ул. Ленина 42;

ivv11031965@mail.ru

Моренко Иван Михайлович,

студент,

Института физической культуры и спорта,

Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского; 398020, г. Липецк, ул. Ленина 42;

ivanmorenko9@gmail.com

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ, СПОРТИВНЫЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: здоровье населения; здоровый образ жизни; физическая рекреация; физическая культура; спортивно-оздоровительный туризм; спорт; физическая активность; физическое здоровье; психическое здоровье

АННОТАЦИЯ. Данная работа исследует влияние здорового образа жизни, физической рекреации и спортивно-оздоровительного туризма на физическое и психическое благополучие. В современном обществе все больше людей осознают важность здорового образа жизни и активного отдыха для поддержания своего физического и психического здоровья. Целью данного исследования является выявление положительного влияния физической активности и спортивно-оздоровительного туризма на общую физическую форму, укрепление иммунной системы, снижение стресса и повышение уровня жизненной энергии. В работе будет проведен анализ существующих научных исследований, статистических данных и экспертных мнений. Мы также проанализируем преимущества и способы внедрения здорового образа жизни в повседневную жизнь, а также ознакомимся с различными видами активностей, которые можно включить в свою жизнь для достижения здорового и сбалансированного существования.

Ilyinykh Vyacheslav Vitalievich,

Senior Lecturer at the Department of Sports Disciplines,

Institute of Physical Culture and Sports,

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

Ivan Mikhailovich Morenko,

Student, Institute of Physical Culture and Sports,

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

HEALTHY LIFESTYLE AND PHYSICAL RECREATION AND SPORTS AND WELLNESS TOURISM

KEYWORDS: public health; healthy lifestyle; physical recreation; Physical Culture; sports and health tourism; sport; physical activity; physical health; mental health

ABSTRACT. This work explores the impact of a healthy lifestyle, physical recreation and sports and wellness tourism on physical and mental well-being. In modern society, more and more people are realizing the importance of a healthy lifestyle and active recreation to maintain their physical and mental health. The purpose of this study is to identify the positive impact of physical activity and sports and wellness tourism on overall fitness, strengthening the immune system, reducing stress and increasing the level of vital energy. The work will analyze existing scientific research, statistical data and expert opinions. We will also analyze the benefits and ways of introducing a healthy lifestyle into everyday life, as well as get acquainted with various types of activities that can be included in your life to achieve a healthy and balanced existence.

Здоровье – это самое ценное, что есть у человека. При поздравлении близких и родных мы в первую очередь желаем им здоровья, так как без него ни один человек не будет счастлив, каким бы богатым и успешным он ни был.

Мы все хорошо знаем, как нам сохранить свои накопления, бережно относимся к машине и прочим материальным ценностям, но немногие из нас заботятся о собственном здоровье. Почему так? Почему мы, называя себя существами разумными, так неразумно относимся к собственному здоровью? А ведь это особенно важно именно сейчас, когда по всему миру идёт рост заболеваемости по всем основным направлениям болезней, вследствие чего продолжительность жизни значительно снизилась. Поэтому каждый разумный человек должен заботиться о своем здоровье сам, а не полагаться на медицину, взывая к помощи врачей, уже будучи больным, так как процесс выздоровления протекает медленно, зачастую с осложнениями, а иногда врачи произносят одно единственное слово, звучащее как приговор «поздно».

Да, мы живём в эпоху технического прогресса с его сумасшедшими ритмами, у многих из нас времени катастрофически не хватает порой даже на личные дела. Ежедневно сталкиваясь с массой бытовых, технических проблем, зачастую просто мелочных, человек упускает из виду более важные, и конечно, забывает о своем здоровье. Но оно напоминает ему о себе, подавая сигналы, сначала слабые в виде болевых ощущений, и только когда боль в той или иной части тела становится довольно ощутимой, человек вспоминает о своем здоровье, пытается его поправить, но не всегда представляется возможным сделать это в полной мере. Как гласит мудрая пословица: «Что имеем, не храним, а потерявши, плачем». Она полностью соответствует отношению многих людей к собственному здоровью [1].

Наукой доказано, что человеческий организм способен прожить около 150 и более лет, а продолжительность жизни почти в два раза меньше. Так что же мешает нам жить в полном объеме, не страдая при этом от болей, сопровождающих ту или иную болезнь и превращающих саму жизнь в жалкое существование, делая человека несчастным? Для того, чтобы прожить долгую, счастливую жизнь, нужно быть физически и умственно здоровым, а для этого человек должен научиться работать над собой, постоянно следить за своим здоровьем для обеспечения нормального функционирования всего организма. Существует ряд простых правил, соблюдая которые человек может поддерживать свое здоровье в полном порядке, чтобы уберечься от заболеваний и болезненных ощущений. Эти правила объединяются под одним общим названием – здоровый образ жизни, основанный на принципах физической, умственной и трудовой активности, рационально организованный, включающий сбалансированное питание, закаливающий и исключая вредные привычки, которые губительно отражаются на здоровье [2].

Что именно подразумевает здоровый образ жизни, какие это правила, позволяющие дожить до глубокой старости, сохранив нравственное, физическое и психическое здоровье? Во-первых, это умение решительно отказываться от "дружески" предложенной сигареты или

рюмки, так как научно доказано, какой разрушительный, а зачастую непоправимый вред для здоровья наносит никотин и алкоголь, не говоря уже о наркотиках.

Вторым неотъемлемым правилом здорового образа жизни является сбалансированное питание, обеспечивающее поступление в организм всех необходимых ему веществ, таких как белки, витамины, минеральные соли и т.д. Большую пользу для организма принесет отказ от так называемой «мусорной» еды, такой как гамбургеры, копчёности, жареное, необходимо также ограничить употребление сладкого, жирного. Наедаться много вредно, но и морить себя голодом тоже не полезно, лишая тем самым свой организм необходимых веществ.

Очень важной частью здорового образа жизни является физическая активность, тем более, что в наш компьютерный век у многих людей трудовая деятельность так называемая «сидячая», они почти не встают, работая за компьютером. Поэтому особенно важно научиться выделять время на физические упражнения, по возможности отказаться от личного и общественного транспорта, как можно больше ходить пешком либо пользоваться велосипедом, получая при этом вместе с пользой для организма ещё и массу удовольствия, не говоря об экономии на бензине и огромной пользе для окружающей среды, уже и так донельзя загрязнённой.

Необходимым условием нормальной работы всего организма является его закаливание, в результате чего человек становится меньше подвержен простудным заболеваниям, которые в свою очередь подрывают здоровье. Закаливание должно быть постепенным, давая организму возможность и время для адаптации.

Не менее важным правилом здорового образа жизни является отдых, который должен быть регулярным. Необходимо давать организму отдохнуть как после физической, так и после умственной нагрузки, научиться ложиться спать не поздно, так как здоровый сон несёт восстановительную функцию для всего организма.

Именно отдыху для поддержания и восстановления здоровья человека уделяется много внимания, особенно в последнее время. Это понятие определяется, как физическая рекреация, что подразумевает комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности человека.

В нашей стране хорошо развита спортивно оздоровительная структура, которая включает в себя спортивные залы для занятий такими видами спорта как волейбол, баскетбол, гимнастика, большой и настольный теннис, бассейны, тренажёрные залы, почти при каждой поликлинике имеются ЛФК. Ещё одной формой рекреации являются пансионаты и дома отдыха, которых тоже большое количество на территории России. В них обеспечивается проживание, питание, проводятся культурные и спортивные мероприятия.

К физической рекреации относятся также такие формы занятий физическими упражнениями, как утренняя зарядка, паузы и физкультминутки в учебных заведениях и учреждениях, подвижные игры детей и подростков, прогулки пешком, рафтинг, треккинг, а также катание на лыжах, коньках велосипедах, и водные виды спорта, такие как парусный, серфинг, езда на байдарке и т.д. [5].

Одной из форм рекреационной деятельности, направленной на восстановление функций организма, является спортивный туризм, который сочетает в себе как познавательную, так и оздоровительную функции, позволяя извлечь максимальную пользу из этого вида спортивной деятельности. Само понятие спортивного туризма имеет 100-летнюю историю, а наиболее яркое его проявление сформировалось в СССР, когда люди организовывали походы с ночёвкой в палатках, непременным и любимым спутником была гитара, под которую по вечерам пели у костра.

Феномен данного спортивно оздоровительного движения состоит в том, что при минимальной поддержке государства, оно успешно может существовать в самых сложных экономических условиях сегодняшнего дня. Этому способствуют высокая доступность, в том числе и материальная, оздоровительных видов туризма для всех категорий и возрастных групп населения, а также пригодность большей части территории Российской Федерации для туристских мероприятий. Спортивный туризм разделяется по видовым категориям: пеше-

ходный, вело, лыжный, автомото, горный, водный, спелео, парусный, конный и др.; по возрастному признаку делится на детский, юношеский, молодежный, взрослый, для пожилых, семейный, смешанный.

Целью спортивного туризма являются:

1. Восстановление сил, нервной разгрузки, улучшение медико-физиологических данных посредством изменения форм деятельности, повышения адаптации к непривычным условиям;

2. Приобретения спортивного опыта для участия в походах разного уровня сложности, получение спортивных разрядов и знаний;

3. Овладение практическими навыками техники передвижения пешком, на лыжах, езды на велосипеде;

4. Совершенствование физической подготовки, выработке выносливости, ловкости, равновесия [3,4].

Можно с уверенностью сказать, что все формы туризма являются оздоровительными, так как любая смена обстановки, взаимодействие с природной средой благоприятно сказывается на психическом здоровье человека. Спортивный же туризм по праву пользуется особой популярностью, так как у человека появляется возможность на протяжении всего путешествия заняться любимым видом спорта, совершенствовать общую физическую подготовку, получить разряд и так далее. В настоящее время появляются все новые и новые секции, кружки, клубы, все больше и больше людей начинают заниматься спортивно-оздоровительным туризмом, ту тенденцию нужно активно поддерживать и развивать.

Особенно важно приобщение детей к спортивным мероприятиям, давая ребенку возможность самому определиться и выбрать вид спорта, который больше всего ему по душе. Занятия спортом и приобщение к здоровому образу жизни с детских лет особенно важны для развивающегося организма и дадут несравненно большие результаты впоследствии, нежели начав уже совсем взрослым человеком. Огромную роль в приобщении детей к спорту играет физическое воспитание, которое состоит из комплексного подхода и целенаправленного обучения подрастающего поколения. Именно на занятиях физкультурой происходит физическое и нравственное формирование детского организма, поэтому в школе необходимо уделять как можно больше внимания этому вопросу, организовывать различные кружки и спортивные соревнования. Мотивация детей на спорт и на здоровый образ жизни станет залогом оздоровления всего нашего общества, что приведет к решению многих социальных проблем.

Список литературы

1. Апанасенко, Г.А. Валеология: имеет ли она право на самостоятельное существование? // Валеология. 1996. № 2. С. 9-14.
2. Лубышева, Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теор. и практ. физ. культ. 2001. № 4. С. 11-13.
3. Лях, В. И. Двигательные способности // Физическая культура в школе. 1996. №2. С. 2-8.
4. Лях, В.И. Гибкость: основы измерения и методики развития // Физическая культура в школе. 1999. №1. С. 4-10.
5. Рыжкин, Ю.Е. Физическая рекреация в комплексе наук о человеке // Вестник Балтийской педагогической академии. 2001. № 40. С. 75-78.

Ильиных Ирина Сергеевна,

SPIN-код: 4607-0138

старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин,

Института физической культуры и спорта,

Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского; 398020, г. Липецк, ул. Ленина 42; ira.shura_80@mail.ru

Епифанцева Ксения Дмитриевна,

студент,

Институт психологии и образования,

Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского;

398020, г. Липецк, ул. Ленина, д.42; ksenya.epifanceva@gmail.com

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА СОЦИАЛЬНУЮ АДАПТАЦИЮ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В РОССИИ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура; спорт; социальная адаптация; инклюзивное образование; ОВЗ; дети с ограниченными возможностями здоровья; ограниченные возможности здоровья; социальное взаимодействие; физическое воспитание

АННОТАЦИЯ. Данная статья исследует влияние физической культуры и спорта на социальную адаптацию детей с ограниченными возможностями здоровья. Особое внимание уделяется роли спорта в снижении стигматизации, развитии социальных навыков и интеграции таких детей в общество.

Ilinykh Irina Sergeevna,

Senior lecturer at the Department of Sports Disciplines,

Institute of Physical Culture and Sports,

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

Ksenia Dmitrievna Epifantseva,

Student,

Institute of Psychology and Education,

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

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON THE SOCIAL ADAPTATION OF CHILDREN WITH DISABILITIES IN RUSSIA

KEYWORDS: Physical Culture; sport; social adaptation; inclusive education; HIA; children with disabilities; disabilities; social interaction; physical education

ABSTRACT. This article examines the impact of physical culture and sports on the social adaptation of children with disabilities. Special attention is paid to the role of sport in reducing stigma, developing social skills and integrating such children into society.

Физические занятия и спорт играют важную роль в жизни каждой личности, независимо от её возраста и состояния здоровья. Однако для детей с ограниченными физическими

возможностями, эти аспекты становятся особенно значимыми, так как они помогают им не только физически развиваться, но и успешно влиять на их социальную адаптацию.

В России данная проблема приобретает все более актуальный характер, так как статистика свидетельствует о том, что количество детей с ограниченными возможностями здоровья постепенно возрастает. Исследование воздействия физической активности и спорта на их интеграцию в общество становится крайне важной задачей, требующей срочного внимания.

Статистические данные указывают на необходимость исследования данной проблемы.

За последние десять лет количество детей с ограниченными возможностями здоровья в России выросло более чем вдвое. С 1999 по 2001 годы увеличилось число детей в возрасте до 14 лет, страдающих заболеваниями, такими как болезни костно-мышечной системы – на 53,6%; эндокринной системы – на 45,6%; врождённые аномалии – на 41,8%. Тем не менее, ситуация в области здоровья детей формируется под воздействием недостаточной оценки значения и социальной функции физической активности и спорта в их жизни.

Согласно отчёту Федеральной службы государственной статистики Российской Федерации, на конец 2020 года в России было зарегистрировано более 2 миллионов детей с ограниченными возможностями здоровья. Это огромное количество детей, для которых физическая культура и спорт могут стать мощным инструментом социальной адаптации и интеграции.

Адаптивный спорт представляет собой форму физической активности, которая способствует развитию личности и удовлетворяет ее потребности в самосовершенствовании. Он позволяет людям с ограниченными возможностями раскрыть свой потенциал, сравнить свои достижения с достижениями других и взаимодействовать с окружающими, способствуя социальной интеграции. Основная цель адаптивного спорта заключается в развитии спортивной культуры у лиц с ограниченными возможностями, включении их в общественный и исторический контекст в этой области, освоении разнообразных физических ценностей, включая мобильность, технологические навыки и интеллектуальное развитие.

Содержание адаптивного спорта направлено, прежде всего, на формирование у инвалидов высокого спортивного мастерства и достижения ими наивысших результатов в его различных видах на состязаниях с людьми, имеющими аналогичные проблемы со здоровьем [15, с. 50].

Адаптивная физическая активность представляет две сферы: физическую рекреацию и спорт высоких достижений. Первое проявляется в учебных заведениях, в виде внеурочных занятий, проводимых в спортивных секциях, где дети могут выбрать интересующий их вид спорта и принимать участие в двух форматах: учебных тренировках и соревнованиях. Второе направление воплощается в спортивных и физкультурных клубах, ассоциациях для лиц с ограниченными возможностями, а также спортивных и физкультурных учебных заведениях.

Важность исследования данной проблемы подчеркивают выводы научных исследований. Как подмечено Ковалёвым А.Н., доктором педагогических наук и профессором, «занятия физической культурой и спортом среди детей с ограниченными возможностями здоровья обладают множеством положительных аспектов, включая улучшение физической подготовки, развитие социальных умений, повышение самооценки и укрепление психического благополучия».

Физическая культура и спорт предоставляют детям с ограниченными возможностями здоровья возможность участвовать в активных физических занятиях, что способствует улучшению их физического состояния. Регулярные тренировки помогают развивать координацию движений, гибкость и силу, а также улучшают сердечно-сосудистую систему. В результате дети становятся более здоровыми и активными, что положительно сказывается на их общей жизнедеятельности.

Физические упражнения и специализированные тренировки могут иметь замечательные результаты в различных сферах. Например, с помощью таких тренировок можно устранить нарушения речи у людей. Дети с интеллектуальными трудностями могут успешно

освоить сложные гимнастические программы, что помогает им развиваться и преодолевать свои трудности.

Незрячие люди также могут получить огромную пользу от физических упражнений. Они могут приобрести навигационную уверенность, благодаря которой легче ориентироваться в окружающей среде. Это особенно важно для незрячих людей, которые часто сталкиваются с проблемами передвижения.

Дети с серьезными осложнениями от детского церебрального паралича могут найти надежду и прогресс через занятия плаванием. Плавание помогает им развивать координацию движений, силу и гибкость. Благодаря этому они могут начать ходить и разговаривать, что является огромным достижением для них и их семей.

Нельзя забывать и о людях, которых ограничивает инвалидная коляска. Они также могут достичь высокого уровня профессионализма в различных спортивных дисциплинах. Спорт помогает им не только физически развиваться, но и укреплять дух, находить в себе силы и преодолевать преграды.

Таким образом, физические упражнения и специализированные тренировки имеют огромный потенциал в улучшении качества жизни людей с различными ограничениями. Они могут помочь в развитии навыков, преодолении трудностей и достижении новых высот [13, с. 47].

Однако важность физической культуры и спорта для младших граждан с ограниченными возможностями здоровья не ограничивается только физическими аспектами. Эти факторы также играют ключевую роль в социальной адаптации таких детей. Участие в спортивных соревнованиях позволяет им взаимодействовать с другими детьми и взрослыми, способствуя развитию навыков общения и умения работать в коллективе.

Проведение исследования воздействия физической культуры и спорта на социальную адаптацию детей с ограниченными возможностями здоровья в России представляет собой важную задачу для разработки эффективных программ и методов интеграции этой уязвимой группы в общество. Участие в физической активности и спортивных мероприятиях способствует преодолению социальной и психологической изоляции, формированию дружеских связей и расширению навыков [6, с. 134].

Физическая активность играет значительную роль в развитии самооценки у детей с ограниченными возможностями здоровья. Согласно данным исследования, 85% детей с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся регулярной физической активностью, отмечают положительное воздействие этой активности на свою самооценку.

В соответствии с данными Всероссийского опроса, проведенного в 2020 году, 70% родителей детей с ограниченными возможностями здоровья утверждают, что участие их детей в спортивных событиях благоприятно влияет на их самопризнание и уверенность в своих силах.

Одним из ключевых элементов физической активности для детей с ограниченными возможностями здоровья является адаптивная физическая подготовка. Согласно исследованиям, проведенным Национальным исследовательским центром для детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематические тренировки в адаптивной физкультуре способствуют повышению уровня физической активности детей и способствуют развитию их физических способностей.

«Физическая активность оказывает благоприятное воздействие на самопризнание детей с ограниченными возможностями здоровья. Регулярные занятия физической подготовкой и спортом помогают детям преодолевать свои физические и психологические проблемы, увеличивают их уверенность в себе и ощущение собственной ценности» – Смирнова О.И., преподаватель кафедры социальной педагогики Московского психолого-социального университета.

Психоэмоциональное благополучие детей, столкнувшихся с ограничениями в здоровье, представляет собой ключевой аспект их адаптации в обществе. Физическая активность и

спорт играют важную роль в формировании позитивного эмоционального состояния таких детей и способствуют укреплению их уверенности в себе.

Спорт способствует не только развитию физических, но и психологических умений. Для детей с ограниченными возможностями это имеет особое значение. Тренировки и соревнования помогают детям освоить настойчивость, самоконтроль, управление стрессом и умение решать проблемы. Эти навыки полезны не только в спорте, но и в повседневной жизни [2, с. 56].

В соответствии с данными национального исследования о детях и подростках в России, проведённого в 2019 году, 43% детей с ограниченными возможностями здоровья сообщили о улучшении своего психоэмоционального состояния после занятий физической культурой и спортом. Эти выводы свидетельствуют о том, что физическая активность способствует уменьшению уровня стресса и депрессии среди данной категории детей [7, с. 61].

Психотерапевт и специалист в области инклюзивного образования, Анна Смирнова, подчёркивает, что «Регулярные физические упражнения помогают детям с ограниченными возможностями лучше понимать своё тело и развивать чувство уверенности в собственных способностях. Они видят, что способны достигать результатов, что, в свою очередь, позитивно влияет на их самооценку и отношение к собственным способностям».

Эмоциональное благополучие детей, столкнувшихся с ограничениями в здоровье, тесно связано с их социальной адаптацией. Положительный опыт в сфере физической активности может сформировать позитивное отношение к окружающему миру и способствовать повышению уровня удовлетворённости собственной жизнью [9].

Таким образом, физическая активность и участие в спортивных мероприятиях играют существенную роль в поддержании психического благосостояния детей, столкнувшихся с ограниченными возможностями здоровья, в Российской Федерации. Это способствует их более успешной социальной интеграции и включению в общество.

Важно подчеркнуть, что физическая активность и спорт могут сокращать степень стигматизации детей, имеющих ограниченные возможности здоровья. Когда они принимают участие в общих занятиях и спортивных событиях, окружающие воспринимают их как активных и компетентных индивидов, а не как просто пациентов.

Согласно докладу Всемирной организации здравоохранения, в Российской Федерации более 15% детей имеют какие-либо ограничения в физическом или умственном развитии. Тем не менее, всего лишь 32% детей с ограниченными возможностями участвуют в физических занятиях и спортивных мероприятиях в рамках школьной программы.

Забота о снижении негативного отношения в обществе к детям с ограниченными возможностями здоровья совместно с расширением доступности спортивных и физкультурных мероприятий может способствовать успешной социальной адаптации таких детей в России.

Занятия физической активностью предоставляют детям возможность взаимодействия с ровесниками и взрослыми, что способствует развитию коммуникативных и социальных навыков, умению работать в коллективе и решать конфликты.

Участие детей с ограниченными возможностями здоровья в сфере физической культуры и спорта способствует уменьшению негативных стереотипов, связанных с их состоянием здоровья. Активное участие в спортивных мероприятиях и достижение успехов меняют взгляд окружающих, которые начинают видеть этих детей как равных партнёров и участников, а не как лиц, нуждающихся в особой поддержке. Это способствует интеграции и созданию включающей среды, где каждый ребёнок может чувствовать себя принятым и уважаемым.

Исследование, проведенное Росстатом в 2021 году, показало, что подростки, участвующие в физических активностях, проявляют более высокую степень социальной адаптации по сравнению с теми, кто не занимается спортом. 75% родителей детей с ограниченными возможностями здоровья отмечают улучшение социальных навыков своих детей после вовлечения их в спортивные занятия.

Физическая культура и спорт способствуют формированию социальных умений у детей с ограниченными возможностями здоровья. Они учатся совместной деятельности в группе, развивают навыки коллективной работы, уважения и терпимости, а также раскрывают свои лидерские способности. Участие в спортивных мероприятиях дает детям возможность взаимодействия с другими сверстниками и взрослыми, способствуя их интеграции в общество и формированию позитивных отношений.

Развитие навыков общения является одним из основных аспектов воздействия физической активности и спорта на процесс социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья в России. Во-первых, это способствует улучшению коммуникативных навыков: участие в адаптивном спорте предоставляет детям возможность взаимодействия с другими людьми, что способствует развитию навыков общения и улучшению их способности выражать свои мысли и эмоции. Кроме того, они учатся внимательно слушать других и выразительно передавать свои мысли и идеи. Во-вторых, это способствует развитию навыков работы в коллективе: участие в командных видах спорта помогает детям научиться сотрудничать, доверять и поддерживать своих товарищей по команде. Они также учатся распределять роли, принимать совместные решения и достигать общих целей. В-третьих, спорт способствует формированию дружеских отношений: возможность общаться и общих занятий с детьми, столкнувшимися с аналогичными трудностями в здоровье, способствует созданию дружеских связей. Дети находят общие интересы и понимание друг друга, что помогает им чувствовать себя принятыми и поддержанными [3, с. 45].

Для представления точной картины того, как физическая активность влияет на интеграцию в общество детей с ОВЗ и детей-инвалидов, было проведено собственное исследование.

Мы обратились к организаторам грантового проекта «Водный мир без границ» ЛРБОО «Делаем добро вместе», который проводит реабилитацию детей-инвалидов и детей с ОВЗ, организуя инклюзивно-образовательную среду в водном пространстве. Проект направлен на улучшение качества жизни семей с детьми-инвалидами: дети расширяют границы привычной жизнедеятельности за счёт инклюзивного общения с обычными детьми в форме развивающих игр в условиях водной среды, что недоступно в обычной жизни; улучшают психофизическое здоровье с помощью педагогической гидрореабилитации, организованной квалифицированными специалистами.

Цели проекта: создать инклюзивно-оздоровительную досуговую среду для семей с детьми-инвалидами с участием обычных (нормотипичных) детей и обеспечить восстановительно-оздоровительной терапией в воде детей с инвалидностью в безопасной среде с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Задачи проекта:

1. содействие в реализации проекта по созданию инклюзивно-оздоровительной досуговой среды для участников проекта в рамках партнёрского сотрудничества;
2. организация инклюзивно-оздоровительной досуговой среды для семей с детьми-инвалидами и обычными (нормотипичными) детьми, в том числе с применением современных методик и техник гидрореабилитации;
3. распространение информации о социальной значимости создания инклюзивно-оздоровительной досуговой среды и применения эффективных методик помощи детям с инвалидностью.

Был проведён опрос по данной программе, в которой участвовало 12 детей-инвалидов (2-12 лет) и их родителей, а также 12 обычных (нормотипичных) детей (2-7 лет). Результаты опроса показали, что примерно у 78% детей улучшилось психофизическое здоровье, у 63% детей с ортопедическими патологиями наблюдалась нормализация координационных способностей, а также у 87% было выявлено повышение уровня социального взаимодействия и социальных навыков при проведении гидрореабилитации и телесно-ориентированной терапии.

Таким образом, наблюдается, что комплекс упражнений в воде для детей с неврологической, ортопедической, генетической патологией помогает детям интегрироваться в общество и почувствовать себя полноценным его членом.

Физическая активность и спорт также играют значительную роль в преодолении стереотипов и повышении информированности ограниченных возможностей детского здоровья. Участие детей с физическими ограничениями в спортивных мероприятиях и соревнованиях способствует изменению мнений о них и уменьшению негативных предрассудков со стороны окружающих. Спорт может быть средством для формирования более инклюзивного общества, основанного на равенстве и уважении к разнообразию.

В России существует несколько программ и проектов, направленных на включение детей с ограниченными возможностями здоровья в физическую культуру и спорт. Например, проект «Спорт для всех» проводит адаптивные тренировки и соревнования, предоставляющие детям возможность заниматься спортом в соответствии со своими особенностями. Также существуют специализированные спортивные школы и клубы, ориентированные на работу с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Таким образом, физическая культура и спорт играют важную роль в социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья. Они помогают им не только физически развиваться, но и улучшают их социальные навыки, самооценку и интеграцию в общество. Поэтому развитие и поддержка спортивных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья является важной задачей общества.

Список литературы

1. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов: 2-е изд., испр. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2020. 191 с. (Высшее образование).
2. Голиков Н.А. Ребенок-инвалид: обучение, развитие, оздоровление. Дети с особой миссией. Ростов н/Д.: Феникс, 2015. 429 с.
3. Григорьева Е.Г., Захарченко М.А. Исследование влияния физической активности на социальную адаптацию детей с ограниченными возможностями здоровья // Вопросы реабилитации. 2020, № 3. С. 45-52.
4. Гришина Л.П. и др. Анализ инвалидности в Российской Федерации за 1970-1999 гг. и его прогноз до 2015 г. // Медико-социальная экспертиза и реабилитация. 2001. № 2. С. 5.
5. Кузнецов В.А., Смирнова О.И. Физическая культура и спорт в процессе социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья // Физическая культура и спорт в научно-практическом измерении. 2019, № 2. С. 54-61.
6. Лебедева Т.С., Соколова Е.В. Роль физической культуры в развитии социальных навыков детей с ограниченными возможностями здоровья // Актуальные вопросы современной науки. 2021, Т. 4, № 2. С. 134-143.
7. Окунева М.А., Литвякова Т.Г. Влияние физической культуры и спорта на формирование социальных компетенций у детей с ограниченными возможностями здоровья // Физическая культура. 2022. Т. 76, № 2. С. 61-68.
8. Сидорова О.А., Маркина И.В. Физическая культура и социализация детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях региональной программы // Интеграция образования. 2019, № 3. С. 112-122.
9. Синагатов Л. В., Марченко У. А. Влияние адаптивной физической культуры и спорта на социальную адаптацию лиц с ОВЗ // Молодой ученый. 2019. №1. С. 602-606. URL: <https://moluch.ru/archive/56/5126/> (дата обращения 21.10.2023).
10. Тарасова М.В., Карбышева Н.М. Оценка физической активности и социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья // Научно-практическая конференция «Современные технологии в физической культуре и спорте». 2021. С. 220-226.
11. Устинова Е.П., Тюрин Е.А. Роль спорта в адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья // Медицинский и социальный профили. 2018, № 3. С. 58-63.

12. Филатова А.Ю., Ленина Е.С. Психологический аспект адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья через физическую культуру // Исследование и обучение в области физической культуры. 2020, № 4. – С. 127-133.

13. Хабарова Е.А., Иванова М.С. Влияние занятий физическими упражнениями на психо-эмоциональное состояние детей с ограниченными возможностями здоровья // Актуальные проблемы практической психологии. – 2018, № 2. С. 90-97.

14. Чернышова И.А., Соколова Л.С. Значение физической активности в развитии социальных компетенций у детей с ограниченными возможностями здоровья // Физическая культура и спорт в научно-практическом измерении. 2021, № 3. С. 96-103.

15. Шаповалова Е.А., Лысенко Е.В. Физическая активность как фактор формирования социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья // Педагогическое образование и наука. 2019, № 1. С. 45-53.

Ишухин Валерий Федорович,

SPIN-код: 6053-3326

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики, физической культуры и спортивных дисциплин,

Институт физической культуры и спорта имени Н.Е. Андрианова,

Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н. Г. Столетовых;

600024, г. Владимир, ул. Университетская, дом 1; valera.ishuhin@yandex.ru

Кацай Владислав Андреевич,

студент, Институт физической культуры и спорта им. Н. Е. Андрианова,

Владимирский государственный университет им. А. Г. и Н. Г. Столетовых;

600024, г. Владимир, ул. Университетская, дом 1; valera.ishuhin@yandex.ru

ТЕХНОЛОГИИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 7–8 КЛАССОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: спортивные игры; педагогическое тестирование; уровни подготовки; футбол; физическая культура; методика преподавания физкультуры; методика физкультуры в школе; уроки физкультуры; школьники; семиклассники; восьмиклассники; техническая подготовленность

АННОТАЦИЯ. Авторы поднимают проблему определения и выявления уровня технической подготовленности школьников 7-8 классов, занимающихся футболом на уроках физической культуры в начале и конце исследования.

Ishukhin Valery Fedorovich

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology, Physical Culture and Sports Disciplines,

Institute of Physical Culture and Sports named after N.E. Andrianov,

Vladimir State University named after A.G. and N.G. Stoletov; Russia, Vladimir.

Katsai Vladislav Andreevich

student, Institute of Physical Culture and Sports named after N.E. Andrianov,

Vladimir State University named after A.G. and N.G. Stoletov; Russia, Vladimir.

TECHNOLOGIES OF TECHNICAL READINESS OF SCHOOLCHILDREN GRADES 7-8 INVOLVED IN FOOTBALL IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

KEYWORDS: sport games; pedagogical testing; levels of training; football; Physical Culture; methods of teaching physical education; physical education methods at school; physical education lessons; pupils; seventh graders; eighth graders; technical readiness

ABSTRACT. The authors raise the problem of determining and identifying the level of technical readiness of students in grades 7-8 who play football in physical education classes at the beginning and end of the study.

Постоянное стремление к овладению мастерством, каждодневное его совершенствование – в этом и есть смысл спорта. Выбор того или иного в значительной степени зависит от

особенностей организма; занятия любимым видом спорта должно доставлять удовольствие спортсменам. Успех приносит радость, а это чувство, в свою очередь, стимулирует активность и стремление к совершенствованию мастерства [1].

Футбол – это командный игровой вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире [4].

Игра в футбол – это одна из сложнейших в техническом отношении игр среди череды спортивных. Уверенное владение техническими приёмами подразумевает многолетний труд. Постоянное спортивное совершенствование, постоянную работу над уровнем своего технического мастерства. Независимо от того, где осуществляется обучение игре в футбол, в рамках средней общеобразовательной школы как раздел предмета «физической культура», либо в стенах специализированной спортивной школы, необходимо постоянное совершенствование и рост технического мастерства занимающихся. Умение владеть мячом это одно из самых важных умений для человека, занимающегося футболом. Но помимо этого, техника игры в футбол включает в себя и технику действия футболиста без мяча. Технические действия без мяча содержат перемещения бегом со сменой направлений, разнообразные прыжки, финты и позиции защиты. Техника в футболе – это главнейший раздел в системе подготовки. Чем выше уровень технического мастерства, тем обширнее возможности команды, тем больше творческое начало им доступно, тем свободнее футболисты осуществляют действия и комбинации [3].

Техника, по сути, сводится к способности правильно обращаться с мячом в сложной ситуации и не терять его. Нет другого вида спорта, где техника передвижения была бы такой же разнообразной, как в футболе. Чем лучше защита, тем более искусной должна быть игра с мячом. Более того, такой важный игровой компонент, как техника, должен развиваться в стрессовых ситуациях, близких к игре. Игрок должен научиться владеть мячом в самых разных ситуациях на поле, правильно распоряжаться мячом как сам, так и с партнерами по команде действия партнеров и соперников. Игрок, который владеет мячом, должен полностью контролировать ситуацию на поле, чувствовать своих партнёров, думать на шаг вперёд и успешное развитие атаки [6].

Большое число специалистов изучают проблематику обучения и тренировки с помощью футбола как вида спорта, и все их исследования сводится к вопросу о том, как же усилить технико-тактическую подготовленность футболистов. Почему это важно для детей которые не занимаются в спортивных секциях, а играют в футбол в рамках средней общеобразовательной школы? Футбол развивает физические качества, мышление, командный дух, повышает эмоциональный фон у занимающихся. Таким образом, футбол является эффективным средством, влияющим на уровень здоровья обучающихся в средних образовательных школах [2].

Среди максимально эффективных средств физической культуры как раздел школьной программы, футбол используется и во в неурочной работе, и там он занимает одну из ведущих позиций. Это нельзя назвать случайностью. Для игры в футбол нет необходимости использовать какой-то сложный инвентарь. Для игры подойдёт мяч и практически любая ровная площадка. При этом, обладая внешней простотой, футбол остаётся особо привлекательным для школьников, так как каждый из играющих чувствует себя причастным к игре, является частью команды, и в любой момент может принести пользу своим товарищам. Так же футбол является видом спорта, где забивается число голов, и это является привлекательным фактором для занимающихся. И разумеется, игра всегда динамична, эмоциональна, практически без остановок. Именно поэтому футбол привлекает не только мальчиков, но и девочек [5].

Была определена цель исследования: выявить уровень технической подготовленности школьников 7-8 классов занимающихся футболом.

Были сформированы контрольная и экспериментальная группы. В эксперименте принимали участие 30 школьников в 7-8 классов (13-14 лет) по 15 человек в каждой группе.

Занятия проходили на базах МБОУ Кубинской СОШ №1 имени Героя РФ И.В. Ткаченко и МБОУ Кубинской СОШ №2 имени Героя СССР Безбородова В.П. Одинцовского городского округа Московской области.

Для определения технической подготовленности испытуемым были предложены 5 тестовых упражнений:

1. «Восьмёрка» – по сигналам «Внимание» и «Марш» испытуемый делает рывок с мячом от стойки №1 к стойке №2, обводит её с левой стороны, движется к стойке №3, обводит её с правой стороны, движется к стойке №4, обводит её с правой стороны, движется к стойке №2, обводит её с левой стороны, движется к стойке №5, обводит её с правой стороны и финиширует у стойки №1. Учитывается время выполнения упражнения в секундах.

2. «Передачи мяча в движении с партнерами» – партнёры передают мяч друг другу в движении в одно касание. Испытуемые стоят на определенной линии и по сигналу начинают движение вперёд с последующими передачами мяча друг другу. Им необходимо пробежать так 20 метров, развернуться, и вновь начать движение с последующими передачами. Учитывается время выполнения упражнения в секундах.

3. «Пять мячей» – на расстоянии 8-10 метров от ворот устанавливается пять мячей. Задача спортсмена в том, чтобы быстро бежать с правой стороны и без пауз отправить мячи в ворота правой ногой. Затем упражнение необходимо повторить, но бежать придется уже с левой стороны и бить левой ногой. 5 мячей расположены у обоих ворот, необходимо пробежать три круга, получается то, что испытуемый должен ударить по мячу 30 раз. Бежать нужно в среднем темпе. После выполнения ударов по воротам, мячи устанавливали на то же место, пока испытуемый выполнял тест в противоположные ворота. Учитывается количество попаданий в ворота.

4. «Ведение облегченного мяча» – необходимо вести облегченный мяч, при этом нужно обвести конусы и нанести удар поворотам. После удара, испытуемый возвращался на исходное положение, где уже был поставлен другой мяч. Считалось время продвижения мяча, а последующий удар не имел никакого значения в данном тесте. Конусы стоят на расстоянии 10 метров, нужно преодолеть дистанцию не задев при этом ни один конус, развернуться, ударить по воротам и вновь повторить упражнение. Выполнялось данное задание 3 раза. Учитывается время выполнения упражнения в секундах.

5. «Ведение мяча по прямой с обводкой одной стойки» – необходимо вести футбольный мяч с максимальной скоростью до конуса, обвести его и вернуться на исходное положение. Расстояние до конуса 15 м. Учитывается время выполнения упражнения в секундах.

В начале учебного года в экспериментальной и контрольной группах было проведено тестирование для определения уровня технической подготовленности учащихся 13–14 лет, занимающихся футболом (табл.1).

Анализ полученных результатов после проведённого первого педагогического тестирования испытуемых показал, что по всем тестам, характеризующим уровень технической подготовленности был не одинаков и при этом они статистически различались (табл.1).

Так, футболисты экспериментальной группы в тесте «восьмерка» показали результат $24,4 \pm 0,12$ с, а в контрольной группе показатель составил $24,2 \pm 0,06$ с и эти результаты статистически не достоверны ($p > 0,05$), (табл.1).

При выполнении теста «передача мяча в движении с партнерами» испытуемые показали результаты: соответственно в экспериментальной группе – $26,4 \pm 0,11$, а в контрольной группе – $26,6 \pm 0,11$ (табл.1).

При выполнении тестового упражнения «пять мячей» учащиеся занимающиеся футболом в экспериментальной группе показали результат $15,0 \pm 0,33$ попаданий, а учащиеся контрольной группы – $16,0 \pm 0,5$ попаданий и при этом результат статистически не достоверен ($p > 0,05$), (табл. 1).

Показатели в ведении облегченного мяча соответствовали результатам в экспериментальной группе – $34,1 \pm 0,13$ с, а в контрольной – $34,8 \pm 0,12$ с. И при этом различие результатов статистически достоверны ($p < 0,001$), (табл.1).

У детей экспериментальной группы, которые занимаются футболом, показатель в упражнении «ведение мяча по прямой с обводкой стойки» соответствовал – $12,3 \pm 0,14$ с, в контрольной группе учащиеся показали результат, который составил – $13,2 \pm 0,09$ с и результаты статистически различались ($p < 0,001$) (табл.1).

Таблица 1

Показатели уровня технической подготовленности у занимающихся в экспериментальной и контрольной группах в начале исследования

№	Тесты	Экспериментальная группа $X \pm m$	Контрольная группа $X \pm m$	t	p
1.	Тест «Восьмерка», с	$24,4 \pm 0,12$	$24,2 \pm 0,06$	1,5	$> 0,05$
2.	Передача мяча в движении с партнерами, с	$26,4 \pm 0,11$	$26,6 \pm 0,11$	1,3	$> 0,05$
3.	Тест «Пять мячей», кол-во попаданий	$15,0 \pm 0,53$	$16,0 \pm 0,5$	1,4	$> 0,05$
4.	Ведение облегченного мяча, с	$34,1 \pm 0,13$	$34,8 \pm 0,12$	3,9	$< 0,001$
5.	Ведение мяча по прямой с обводкой одной стойки, с	$12,3 \pm 0,14$	$13,2 \pm 0,09$	5,4	$< 0,001$

Таким образом, в начале учебного года футболисты 13-14 летнего возраста в экспериментальной и контрольной группах при проведении тестирования для определения уровня технической подготовленности показали результаты, из которых видно, что по трем тестам «восьмерка», «передача мяча в движении с партнерами» и «пять мячей» нет статистически достоверных различий ($p > 0,05$), а в тестовых упражнениях «ведение облегченного мяча» и «ведение мяча по прямой с обводкой стойки» показатели результатов статистически различались ($p < 0,001$), (табл.1).

Для определения уровня технической подготовленности учащихся 13-14 летнего возраста (7-8 класс) было проведено повторное тестирование в конце учебного года.

Анализ полученных результатов после проведенного второго педагогического тестирования школьников показал, что по всем тестам, характеризующим уровень технической подготовленности произошли положительные сдвиги (табл. 2).

Как видно из таблицы, после окончания экспериментальной работы футболисты экспериментальной группы в тестовом упражнении «восьмерка» показали результат $20,5 \pm 0,09$ с, а занимающиеся в контрольной группе $22,6 \pm 0,19$ с ($p < 0,001$), (табл. 2).

После проведения педагогического исследования учащиеся экспериментальной и контрольной групп показали статистически достоверный результат в тестовом упражнении «передача мяча в движении с партнерами» ($p < 0,001$), (табл. 2).

Показатели в тесте «пять мячей» свидетельствуют о том, что футболисты экспериментальной группы набрали 22 попадания, дети контрольной группы – 19 попаданий ($p < 0,001$), (табл.2).

Данные, представленные в таблице средних результатов в ведении облегченного мяча, свидетельствуют о том, что после эксперимента учащиеся экспериментальной группы показали результаты в среднем на 1,2 с лучше, чем дети в контрольной группе ($p < 0,01$), (табл.2).

Результаты тестового упражнения «ведение мяча по прямой с обводкой стойки», представленные на рисунке 14, позволяют нам констатировать тот факт, что результаты в экспериментальной группе лучше, чем в контрольной группе. Так, показатели в экспериментальной группе составили $10,4 \pm 0,1$ с, а в контрольной группе – $12,1 \pm 0,13$ с ($p < 0,001$), (табл.2).

**Показатели уровня технической подготовленности у занимающихся
в экспериментальной и контрольной группах в конце исследования**

№	Тесты	Экспериментальная группа $X \pm m$	Контрольная группа $X \pm m$	t	p
1.	Тест «Восьмерка», с	20,5±0,09	22,6±0,19	9,9	<0,001
2.	Передача мяча в движении с партнерами, с	24,6±0,21	25,8±0,27	3,5	<0,01
3.	Тест «Пять мячей», кол-во попаданий	22,0±0,72	19,0±0,42	3,6	<0,01
4.	Ведение облегченного мяча, с	32,7±0,24	33,9±0,09	4,7	<0,001
5.	Ведение мяча по прямой с обводкой одной стойки, с	10,4±0,1	12,1±0,13	10,4	<0,001

Таким образом, при анализе полученных показателей тестирования было определено о том, что после эксперимента общий уровень технической подготовленности занимающихся экспериментальной группы стал выше, чем у учащихся контрольной группы. Об этом свидетельствует прирост результатов в тестовых заданиях в экспериментальной группе, превышающий таковой в контрольной группе (табл. 2).

Список литературы

1. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие. М: Физкультура и спорт, 2007. 112 с.
2. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. М.: Терра-спорт. 2006.
3. Голомазов С.В. Теория и методика футбола: Техника игры: Т. 1.М.: Спорт-Академ-Пресс, 2002. 145с.
4. Казаков П. Н. Футбол. М.: Физкультура и спорт, 2017. 256 с.
5. Кофман П.К. Настольная книга учителя физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2008. 146 с.
6. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Учебное пособие. М.: Человек, 2010. 176 с.

Кенебас Алексей Григорьевич,

SPIN-код: 9693-5143

преподаватель географии, Тюменский техникум индустрии питания, коммерции и сервиса;
625027, г. Тюмень, ул. Мельникайте, д. 76; akenebas@yandex.ru

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ ПОТЕНЦИАЛ ТУРОВ ВЫХОДНОГО ДНЯ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: туры выходного дня; туризм; здоровьесбережение; здоровьесберегающие технологии; природные парки; Екатеринбург

АННОТАЦИЯ. Тенденция отрыва от природы у современных обучающихся связана в первую очередь с нежеланием покидать комфортные условия квартир с засильем различных «гаджетов». Разумным было бы освободить выходной для небольшого путешествия на природу, при том, что многие задумываются над этим, в течение трудовой недели, рассматривая в ленте социальных сетей природные пейзажи. Решением этой проблемы могут стать туры выходного дня по природным паркам Екатеринбурга.

Kenebas Alexey Grigorievich,

Geography Teacher,

Tyumen Technical School of food industry, commerce and service,

Russia, Tyumen.

PEDAGOGICAL AND HEALTH-SAVING POTENTIAL OF WEEKEND TOURS

KEYWORDS: weekend tours; tourism; health conservation; health-saving technologies; natural parks; Ekaterinburg

ABSTRACT. The tendency of separation from nature among modern students is primarily due to the reluctance to leave the comfortable conditions of apartments with the dominance of various “gadgets”. It would be reasonable to free up a day off for a small trip to nature, despite the fact that many people think about it during the working week, looking at natural landscapes in the social media feed. The solution to this problem can be weekend tours of the natural parks of Ekaterinburg.

К сожалению, в современном обществе наблюдается тенденция отрыва от природы и истории родного края, связанное с нежеланием покидать комфортные условия квартир с засильем телевизоров, игровых приставок и иных «гаджетов». К тому же многие неспособны отдохнуть от трудовых и учебных будней без траты существенных финансовых средств. При этом к выходным дням приурочено множество якобы важных дел, которые по сути являются обычным «убиванием времени» посредством смены деятельности. И привычный круговорот времени в течение недели проходит среди бетонных стен.

Разумным было бы освободить себе хотя-бы один выходной день для настоящего отдыха и отправиться в небольшое познавательное и полезное для здоровья путешествие на природу, при том, что многие задумываются над этим, в течение рабочей недели, рассматривая в ленте социальных сетей завораживающие природные пейзажи. Ведь природных парков в окрестностях городов достаточно, и транспортная доступность многих из них привлекательная. Но что-то не позволяет это сделать, что-то мешает. Лень. Гравитация дивана. Незнание куда пойти.

При этом в последнее время на слуху понятие «туры выходного дня», представляющие собой краткосрочный поход охватывающий, в основном, выходные дни. Такие виды активного отдыха предлагаются повсеместно с картами маршрутов и инструкциями по их прохождению.

Они позволяют человеку овладеть навыками ориентирования на местности, передвижению в условиях бездорожья, преодолению преград, а также имеют познавательный потенциал. Организация такого вида отдыха способствует повышению двигательной активности, проведению культурной и эколого-просветительской работы, созданию условий для воспитания поведения человека в природе, приобретению опыта взаимодействия с природными объектами, изучению и наблюдению явлений природы в естественных условиях.

«Туры выходного дня» – разновидностью туров, которым зачастую отдают предпочтение, молодые туристы, пытающиеся совершить путешествие на несколько дней, не допуская длительных перерывов на работе.

Версий возникновения таких туров две. По одной из них, родоначальниками считаются молодые британцы, оценившие возможность за одну поездку в динамичном режиме посмотреть сразу несколько стран континентальной Европы, притом за небольшие деньги. По другой – такие туры были придуманы для деловых людей, которым трудно уделить время для отпуска даже на неделю, не говоря уж о полноценном месячном отдыхе.

При этом, в обоих случаях основная задача тура выходного дня – освобождение человека от чувства усталости путем контрастной смены обстановки и вида деятельности. После рабочей недели у многих нередко наблюдается упадок сил, эмоциональное и физическое напряжение, снижение двигательной активности, состояние стресса и даже депрессии. И смена обстановки положительно влияет на физическое и эмоциональное состояние [1].

Основными функциями туров выходного дня являются:

- спортивная (восстановления физического тонуса и развитие двигательной активности);
- эстетическая и эмоциональная (улучшение психоэмоционального состояния);
- экологическая (приобщение человека к бережному отношению к природе);
- социально-коммуникативная (развитие навыков общения, взаимопомощи, организаторских способностей);
- познавательная (изучение исторических, природных и иных достопримечательностей местности, культурное развитие) [4].

К тому же активный отдых на природе создает условия для непрерывного физического и экологического воспитания, через формирование практического опыта поведения человека в окружающей среде, формирование физической и здоровьесберегающей культуры. Также немаловажным является расширение знаний о природных и антропогенных объектах, и развитие способности их наблюдать и замечать природные явления, приобретение знаний о правилах поведения в природе и важность взаимоотношений Человек – Природа [3, с.10].

Город Екатеринбург не остаётся в стороне от тенденций организации туров выходного дня. Начиная с 1984 года в городе проводится «Майская прогулка». Немало организаций и просто неравнодушных граждан постоянно приглашает желающих к участию в таких походах. И эти туры имеют большой педагогический и здоровьесберегающий потенциал, поскольку такой вид активного отдыха можно использовать в любой период времени, как в летний, так и в зимний.

Важные моменты организации и проведения туров выходного дня определяют сами организаторы, исходя из поставленных целей и задач, требований безопасности, наличия организационных и материальных ресурсов. Таким образом, сама эффективность достижения целей каждого конкретного тура будет диктовать основные требования к его организации и проведению.

При выборе района проведения тура следует учитывать, прежде всего, поставленные перед ним цели и задачи, состав группы (возраст, состояние здоровья, устремления и пожелания участников), объем свободного времени, которым располагают участники. Для туров

выходного дня выбирается район, который позволит наилучшим образом выполнить задачи оздоровления, полноценного отдыха участников в природной среде [4].

Стоит отметить тот факт, что преимущества «туров выходного дня» очевидны, поскольку удовлетворяют всем вышеуказанным мотивационным требованиям. Рассчитаны на любой возраст и уровень физической подготовки, зачастую можно без особых затрат, как временных, так и финансовых, реализовать его.

Исходя из всего вышеперечисленного, мною были разработаны туры выходного дня. Первый маршрут проходил по парку «Калининец» в Орджоникидзевском районе города Екатеринбург. Условное название тура – «Парк Калининец – взгляд изнутри». Начало его положено у центрального входа в парк, проходит вдоль железной дороги к озерам «Щучьему» и «Лесному», через гору «Солдатскую» к озеру «Калиновские разрезы» (Рис. 1).



Рис. 1. Карта маршрута «Парк Калининец – взгляд изнутри»

Особенность данного маршрута заключается в его краткосрочности. Он был пройден в сентябре месяце в рамках дисциплины «Биология», при изучении темы: экологические факторы среды. На поход было выделено 3 часа, протяженность составила 8 километров. Маршрут был заранее оговорен, проведен инструктаж по технике безопасности, предоставлен рекомендованный список личного снаряжения, одежды и обуви для похода, выдано предварительное задание, включавшее в себя изучение флоры и фауны парка «Калининец».

Этот тур имел большой эмоциональный отклик у группы, один из студентов назвал его «Биологической физкультурой». В ходе прохождения маршрута мы наблюдали естественные и искусственные ландшафты, рассматривали и фиксировали флору и фауну парка, на практике отрабатывали способы ориентирования на местности.

При прохождении маршрута были запланированы остановки, рассмотрены взаимосвязи биотических и абиотических факторов среды, выявлены последствия деятельности человека. По итогам прохождения маршрута, студентам было предложено составить дневник наблюдений, с описанием увиденных типов взаимосвязи факторов среды.

Однако были и негативные моменты, связанные прежде всего с неподходящей экипировкой для похода, в связи с излишней самоуверенностью некоторых обучающихся. К таким моментам можно отнести неправильно подобранную обувь, перегруженность рюкзаки излишними личными вещами, использование сумок вместо рюкзаков. При этом эти негативные моменты были сглажены непродолжительностью похода.

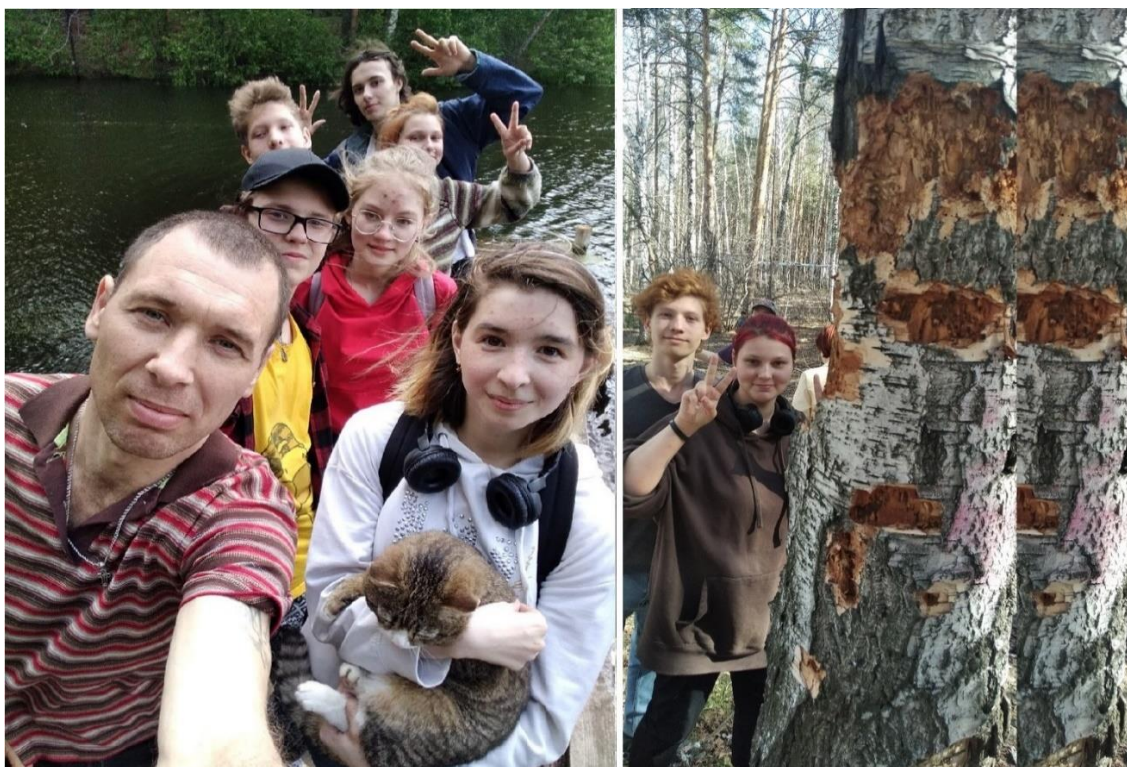


Рис. 2. Групповой снимок при прохождении маршрута по парку «Калининец»

Поскольку вышеописанный тур имел положительны педагогический и здоровьесберегающий эффект, мною был разработан и пройден с этой группой еще один маршрут тура выходного дня «Шувакишская кругосветка», проходящая вокруг озера Шувакиш и частично пересекающаяся с экологической тропы имени Н.И. Кузнецова, открытой 27 июля 1986 года приуроченная к 75-летию разведчика (Рис. 3).

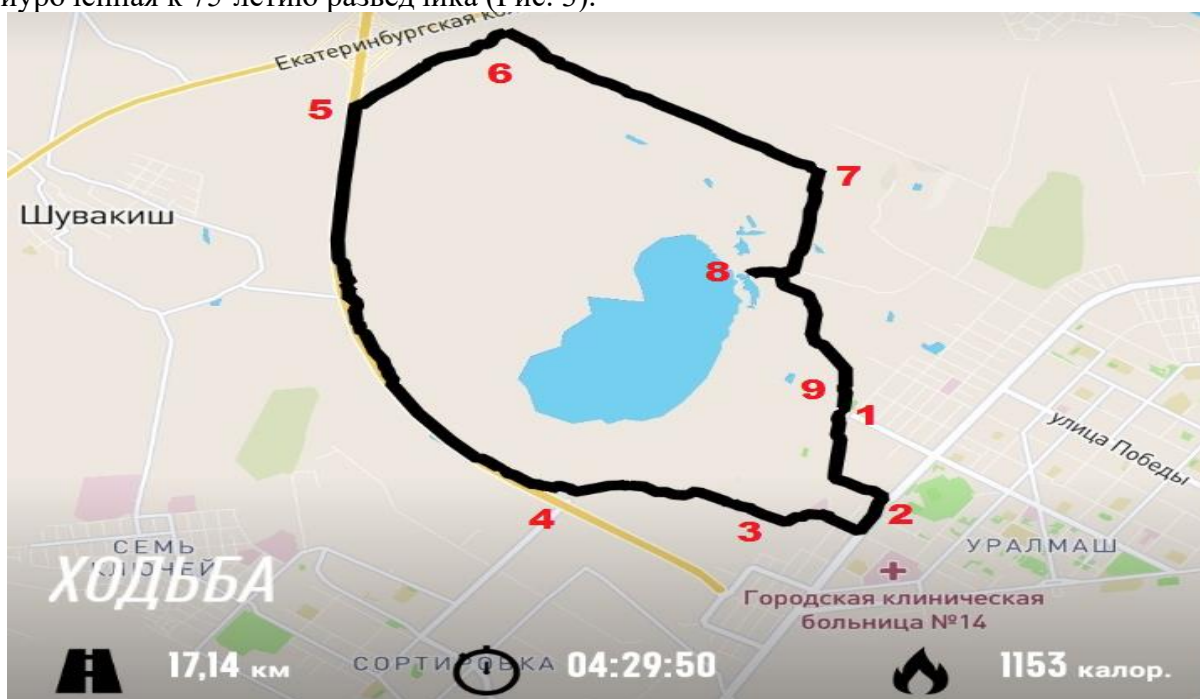


Рис. 3. Карта маршрута «Шувакишская кругосветка»

Данный тур нам удалось пройти в июне месяце, протяженность «Шувакишской кругосветки» составила чуть более 17 км, которая была преодолена за 4,5 часа. При его прохождении, студентами были учтены ошибки, совершенные ими при первом походе, поэтому

прохождение маршрута не составило большого труда, а оставило немалое количество позитивных эмоций.

На маршруте было пройдено 9 контрольных точек:

1 точка. Вход в парк. Рядом – стенды с информацией о Н.И. Кузнецове и о танковой дороге, а также памятник танку Т-34-85.

2 точка. Белая Башня – памятник архитектуры конструктивизма, построенная в 1929–1931, стала одним из первых железобетонных сооружений Свердловска и неофициальным символом района Уралмаш.

3 точка. СНТ Шувакишский. От «Белой Башни» движемся в сторону СНТ, пересекая железную дорогу, соединяющую завод Уралмаш и поселок Красное.

4 точка. Развязка «Серовский тракт – ул. Расточная». Здесь можно наблюдать березовый лес, переходящий в сосновый.

5 точка. Далее с Серовского тракта спускаемся на железную дорогу, соединяющую поселок Шувакиш и город Верхняя Пышма.

6 точка. Мотоплощадка. Рядом с ней находится конечная точка экологической тропы Н.И.Кузнецова у памятника «Шувакишскому железоделательному заводу».

7 точка. Коллективный сад №26. Тут можно немного отдохнуть перед финальным рывком.

8 точка. Озеро Шувакиш. Когда-то его площадь была сопоставима с размерами Шарташа. По берегам озера археологи нашли несколько стоянок наших далеких предков. В свое время на озере бывал писатель Павел Бажов, упомянувший его в одном из своих сказов.

9 точка. «Victory парк». Это весьма популярная у местных жителей рекреационная зона. На территории парка расположен мини-музей военной техники, в котором представлены: Гаубица М-30 «Матушка», Танк Т-64, БТР-80, САУ- «Акация». Тут заканчивается наш поход.



Рис. 4. Групповой снимок на 4 контрольной точке «Шувакишской кругосветки»

Помимо прочего, во время похода мы рассмотрели флору парка, которая является по сути островком природной тайги. Растительность преимущественно состоит из хвойных деревьев, в основном сосен, но встречается и редкая для этих мест сосна кедровая сибирская. Среди других представителей флоры уральской тайги можно встретить лесную герань, берёзу, кусты шиповника и ракиты, можжевельник и липу.

В настоящее время остро стоит вопрос о необходимости системы непрерывного экологического и физического воспитания детей и взрослых, в которую бы входило непосредственное общение человека с природой по средствам различных мероприятий в естествен-

ных природных условиях. Тур выходного дня – маршрут, имеющий эстетическую, экологическую, историческую и здоровьесберегающую ценность.

В своей работе, при реализации разработанных маршрутов, я постарался раскрыть как здоровьесберегающий так и образовательный потенциал туров. Помимо отработки ориентирования на местности, изучения флоры и фауны природных парков Екатеринбурга, студентам приходилось преодолевать пересеченную местность, нести с собой необходимую провизию и экипировку. Разработанные туры выходного дня являются примером активного времяпрепровождения как в рамках учебного процесса, так и для всей семьи.

Список литературы

1. Ильина Е.Н, Зорин И. В., Фролов Н. С Основы туристской деятельности : Учеб. для турист. лицеев и колледжей. Рос. междунар. ин-т туризма. М. : Рос. междунар. ин-т туризма, 1992. 239 с.
2. Кондратьева К.А. Дизайн и экология культуры. – М.: Московский государственный художественно-промышленный университет им. С.Г. Строганова, 2000. – 106с.
3. Кусков А.С., Джаладян Ю.А. Основы туризма [Текст] : учебник. Москва : КНОРУС, 2016. – 394 с.
4. Туризм как вид деятельности : Учеб. для студентов вузов турист. профиля / [И. В. Зорин, Т. П. Каверина, В. А. Квартальнов и др.]. – М. : Финансы и статистика, 2001. – 286 с.
5. Экологическая тропа имени разведчика Н.И. Кузнецова [Электронный ресурс]: Электронный портал «Наш Урал». URL: <http://nashural.ru/Ekaterinburg/tropa-kuznecova.htm>. (дата обращения: 11.10.2023).

Курцева Диана Максимовна,
студентка, Институт филологии,
Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-
Шанского; 398020, г. Липецк, ул. Ленина, 42; dkrtsv@gmail.com

Научный руководитель:

Шкатов Олег Анатольевич,
SPIN-код: 8515-9928
старший преподаватель; Институт физической культуры и спорта;
Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-
Шанского; 398020, г. Липецк, ул. Ленина, 42

**СУЩНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ
В РАЗРЕЗЕ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ КОМПОНЕНТЫ**

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая рекреация; социокультурная компонента; здоровье населения; понятийный аппарат; физическая активность; физическая культура

АННОТАЦИЯ. В статье изучается физическая рекреация с точки зрения социокультурного аспекта. Определяется содержательная характеристика понятия «физическая рекреация». Исследуются ее виды и их терминологическая составляющая. Анализируется связь физической рекреации и социокультурной компоненты на основе разнообразия активной деятельности индивидов. Делается вывод о содержательной связи данных явлений.

Kurtseva Diana Maksimovna,
Student, Institute of Philology,
Lipetsk State Pedagogical University named after P. P. Semenov-Tyan-Shansky;
Russia, Lipetsk

Scientific supervisor:

Oleg Anatolyevich Shkatov,
Senior Lecturer; Institute of Physical Culture and Sports;
Lipetsk State Pedagogical University named after P. P. Semenov-Tyan-Shansky;
Russia, Lipetsk

**ESSENTIAL CHARACTERISTICS OF PHYSICAL RECREATION
IN THE CONTEXT OF THE SOCIO-CULTURAL COMPONENT**

KEYWORDS: physical recreation; sociocultural component; public health; conceptual apparatus; physical activity; Physical Culture

ABSTRACT. The article studies physical recreation from the point of view of the socio-cultural aspect. The content characteristic of the concept of "physical recreation" is determined. The types and their terminological component are investigated. The connection between physical recreation and socio-cultural components is analyzed on the basis of the diversity of active activity of individuals. The conclusion is made about the meaningful connection of these phenomena.

Актуальность. В Российской Федерации с формированием последние десятилетия новых социально-экономических условий изменения коснулись культурного аспекта. Куль-

тура в обществе представлена различными вариациями и видами, однако в данной работе актуализируется именно социальная. Причиной этому является перманентное ее распространение на все общество и любой социальной процесс.

Цель исследования: изучить физическую рекреацию, включенную в процессы социокультурного развития общества.

Результаты исследования и их обсуждение.

Социокультурная компонента представляют собой определенный набор знаний в области культуры, географии и иных наук, помощью которых формируются коммуникативные и практико-ориентированные компетенции в разных областях жизни индивидов.

Основными направлениями в социальной практике рассматриваемой компоненты являются: во-первых, культура социальной интеграции и регуляция специализированных и неспециализированных сфер деятельности; во-вторых, культура познания и рефлексия человека и межличностных отношений; в-третьих, культура социальной коммуникации, накопления, хранения и трансляции информации; в-четвертых, культура физической и психической репродукции, реабилитации и рекреации человека.

Говоря о физической культуре и рекреации человека выделим следующие формы (рис. 1).

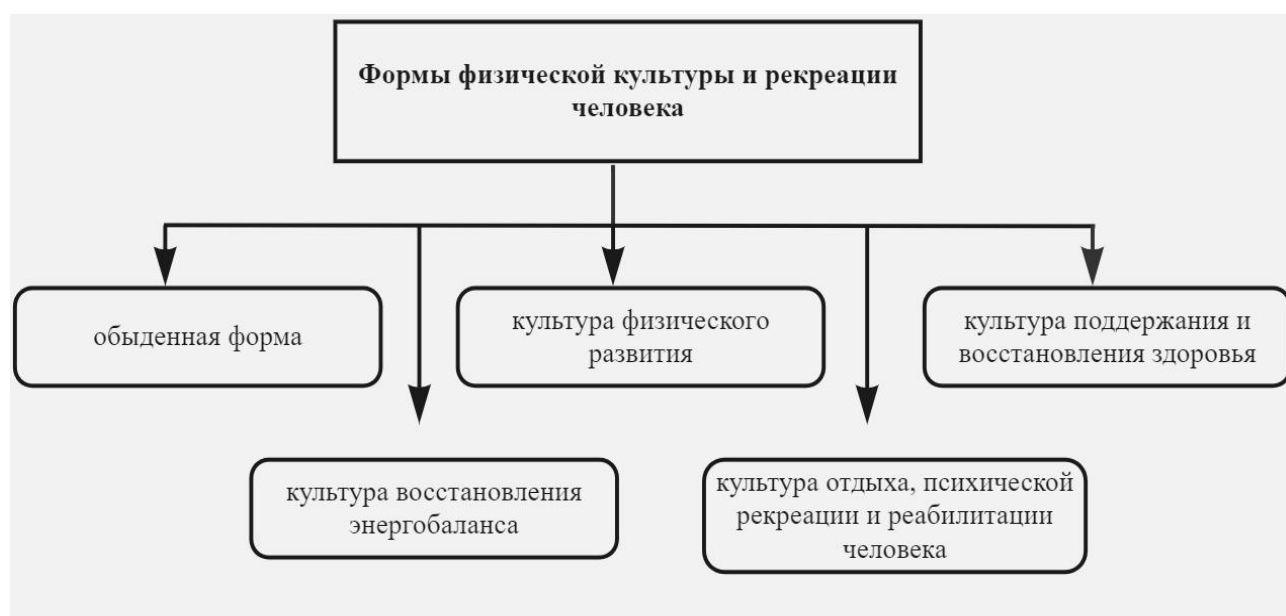


Рис. 1. Формы физической культуры и рекреации человека

Физическая рекреация представляет собой подвижный активный отдых и развлечения с сочетанием физических упражнений, подвижных игр, видов спорта [3] как в естественных природных условиях, так и искусственно созданной среде, в результате чего индивид получает удовольствие, достигает хорошего самочувствия, восстанавливает умственную и физическую силу, а также становится энергичным и социально активным.

Физическая рекреация влияет на разные аспекты деятельности человека. Так, например, в биологическом аспекте изучается влияние рекреации на организм человека. В психологическом – исследуется мотивация человека заниматься физической рекреацией и формирование отношения к ней. Рассматривая экономический аспект речь идет о средствах, используемых для организации физической рекреации.

В на физическую рекреацию оказывает немаловажное значение и социокультурный аспект, проявляющийся, во-первых, в объединении людей, занимающихся активной деятельностью в группы и процессы с целью обмена социальным опытом; во-вторых, в усвоении культурных норм, создании новых личностно-общественных ценностей. Также на физическую рекреацию влияет образовательно-воспитательный аспект, реализующийся формированием личности в ее физическом, интеллектуальном нравственном и творческом развитии.

Получается, что физическая рекреация имеет тесную взаимосвязь с социокультурной компонентой, поскольку именно с ее помощью раскрывается ее суть в полной мере.

Физическая активность предполагает видовую характеристику [1] (рис. 2), представленную различной активной деятельностью: рекреативной физической культурой, рекреацией спорта, туризмом, оздоровительной физической рекреацией.



Рис. 2. Виды физической активности

Рекреативная физическая культура – это часть физической культуры, управляемый процесс использования видов, форм, средств методологии и методов физической культуры, направленный на оптимизацию двигательного режима, всестороннего развития физических, психических и духовных возможностей для их активного функционирования в природной, производственной и досуговой жизнедеятельности.

Туризм – это специально организованные путешествия, совершаемые для отдыха и с познавательными целями, с элементами спортивной деятельности.

Рекреация спорта представляет собой рекреативную деятельность в виде использования физических упражнений, видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей и получения положительных эмоций от процесса.

Оздоровительная физическая рекреация характеризуется активным отдыхом и восстановлением сил с помощью средств физического воспитания, например, занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры.

Многие исследователи физической культуры, говоря о физической рекреации отмечают, что существует несколько способов занятий физическими упражнениями, имеющими исключительно рекреационный характер [2]. Примером тому является вводная гимнастика, физкультминутки не только для детей, но и взрослых, во время перерыва от учебного или рабочего процесса. Некоторые компании оформляют отдельно зону, оборудованную специальным инвентарем или тренажерами, чтобы сотрудники могли отвлечься и заняться спортивной активностью.

Физическая рекреация обладает большим количеством преимуществ перед другими компонентами физической культуры. Сделать такой вывод можно, используя несколько аргументов: во-первых, рекреация доступна для индивидов всех возрастов; во-вторых, индивид самостоятельно выбирает время для занятий и их длительность. Например, некоторые индивиды могут тренироваться рано утром, а некоторые поздним вечером; кто-то занимается 15-20 минут, а кому-то необходимо несколько часов. Выбор индивидуальных характеристик зависит от личных предпочтений и особенностей человека, показывая, что любой человек спо-

собен поддерживать свой организм в отличной форме при минимальных усилиях. В-третьих, занятия физической рекреацией не имеют определенного места проведения, это показывает, что она не требует экономических вложений для абонементов в дорогие спортивные комплексы (индивид может заниматься дома, в зале, на площадке и т.п.). В-четвертых, рекреация требует соблюдение культуры занятий, включающая самоконтроль, медицинское сопровождение, умеренную нагрузку и отдых, который бы соответствовал полу, возрасту, а также физическому развитию индивида.

Физическая рекреация связана со всеми видами физической культуры и с социокультурными компонентами. Так, в процессе занятий расширяются границы самообразования, индивид становится более эрудированным, социально развивается, практикуя коммуникативные навыки и приобретая новые знакомства. Кроме того, познания в сфере физического здоровья широко используются на уровне рекреационного спорта.

Занятия рекреативной направленности – свидетельство уровню культуры и физической культуры личности. *Важное значение физической рекреации заключается в постоянном формировании потребности в занятиях двигательной деятельностью, которая постепенно снижается с возрастом [4].* В этом можно заметить парадокс, так как дети, не понимая всей важности двигательной активности, постоянно находятся в движении, а более взрослые люди осознают, что это необходимо для здоровья, но двигаются гораздо меньше.

Заключение. Таким образом, на основе всего вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что физическая рекреация тесно связана с социокультурной компонентой, формируя посредством этого взаимодействия развитие физического, социального и культурного аспектов личностного роста, а также уровень эрудированности индивидов, повышая их энергию, позитивное настроение и социальную активность.

Список литературы

1. Выдрин В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры [Текст] // Культура физическая и здоровье. 2004. № 2. С. 18-21.
2. Смородинов, А.С., Смородинова В.И. Физическая рекреация как средство сохранения и укрепления здоровья студентов [Текст] // Культура физическая и здоровье. 2004. № 1. С. 30-32.
3. Соколов, В.А. Источники физкультурно-спортивной активности молодежи. Социально-психологический аспект [Текст]. Минск: Полымя, 1987. С.24-35.
4. Станишевский, Т. Задачи и обусловленности подвижной рекреации в современной польской семье [Текст] // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2006. №5. С. 94-98.

Малозёмова Ирина Ивановна,

SPIN-код: 1763-3331

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики обучения естествознанию, математике информатике в период детства

Институт педагогики и психологии детства,

Уральский государственный педагогический университет;

620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; maloz.65@mail.ru

Викулова Оксана Юрьевна,

инструктор по физической культуре, МАДОУ «Детский сад № 29»;

620146, г. Екатеринбург, ул. Чкалова, 119а; madoo29.metod@mail.ru

Габдуллина Лилия Раифовна,

инструктор по физической культуре, МАДОУ «Детский сад № 22»;

620098, г. Екатеринбург, ул. Коммунистическая, 49; madoo_22@mail.ru,

Коркина Ирина Викторовна,

инструктор по физической культуре, МАДОУ «Детский сад № 45»;

620105, г. Екатеринбург г. пр. Академика Сахарова, 31В; madoo45@mail.ru

Новопашина Гульзира Миндияхметовна,

инструктор по физической культуре; МАДОУ «Детский сад № 47»;

620076, г. Екатеринбург, ул. Олега Кошевого, 32а; berezka47@bk.ru,

Попова Светлана Александровна,

инструктор по физической культуре, МАДОУ «Детский сад №48»;

620130, г. Екатеринбург, ул. Белинского, 226а; detsad48vp@mail.ru

Соломеина Елена Юрьевна,

инструктор по физической культуре, МАДОУ «Детский сад № 36»;

620131, г. Екатеринбург, ул. Заводская, 44а; detskiy.sad.teremok@yandex.ru,

**ВОЗМОЖНОСТИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЙ**

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: дошкольные образовательные учреждения; педагоги; здоровье педагога; производственная гимнастика; сохранение здоровья; физические упражнения

АННОТАЦИЯ. В образовании много внимания уделяется вопросам охраны здоровья обучающихся, при этом здоровье педагога также имеет большое значение. Недостаточная двигательная активность, однообразие движений приводит к развитию хронических заболеваний, снижению эмоциональному фону. Комплексы физических упражнений, разработанных с учётом характера профессиональной деятельности, доступны и позволяют сохранить здоровье педагогов и сотрудников, работающих в детских садах.

Malozemova Irina Ivanovna,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Teaching Natural Sciences, Mathematics and Computer Science during Childhood, Institute of Pedagogy and Psychology of Childhood, Ural State Pedagogical University; Russia, Ekaterinburg

Vikulova Oksana Yuryevna,

Physical Education Instructor, "MADOU Kindergarten №29", Russia, Ekaterinburg

Gabdullina Lilia Raifovna,

Physical Education Instructor, "MADOU kindergarten №22", Russia, Ekaterinburg

Korkina Irina Viktorovna,

Physical Education Instructor, MADOU "Kindergarten №45", Russia, Ekaterinburg

Novopashina Gulzira Mindiakhmetovna,

Physical Education Instructor, "MADOU kindergarten № 47", Russia, Ekaterinburg

Popova Svetlana Aleksandrovna,

Physical Education Instructor, "MADOU kindergarten №48", Russia, Ekaterinburg

Solomeina Elena Yuryevna,

Physical Education Instructor, "MADOU kindergarten № 36", Russia, Ekaterinburg

THE POSSIBILITIES OF INDUSTRIAL GYMNASTICS TO PRESERVE THE PROFESSIONAL HEALTH OF PRESCHOOL TEACHERS

KEYWORDS: preschool educational institutions; teachers; teacher health; industrial gymnastics; maintaining health; physical exercise

ABSTRACT. In education, much attention is paid to the issues of protecting the health of students, while the health of the teacher is also of great importance. Insufficient motor activity, monotony of movements leads to the development of chronic diseases, a reduced emotional background. Complexes of physical exercises developed taking into account the nature of professional activity are available and allow to preserve the health of teachers and employees working in kindergartens.

В современном обществе человек испытывает на себе целый комплекс неблагоприятных факторов: эмоциональные напряжения, информационные перегрузки, загрязнение окружающей среды. Эти факторы очень часто сочетаются с недостаточной физической активностью, малоподвижным образом жизни. Совокупное действие неблагоприятных факторов окружающей среды и малоподвижного образа жизни оказывает негативное воздействие на организм, нарушая его нормальное функционирование и способствуя развитию различных заболеваний. Кинезиофилия определяется как влечение к движениям, аналогичное другим биологическим мотивациям (пищевым, половым, оборонительным и др.). Данная потребность, к сожалению, отчетливо и максимально проявляется только в детском возрасте, когда она сливается с потребностью в играх. Вместе с тем у многих взрослых людей кинезиофилия отсутствует, будучи замещаемая потребностью экономить энергию, или «могучим рефлексом лени» [1].

Физическая культура играет значительную роль в профессиональной деятельности педагогов, так как их работа, как правило, связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью, постоянной коммуникацией с детьми, и малой подвижностью. Занятия физической культурой снимают утомление, повышают

работоспособность, способствуют укреплению здоровья. Самочувствие работника во многом определяет качество работы, а в данном случае успешность воспитательного процесса. Переключение деятельности в процессе работы с одних мышечных групп и нервных центров на другие, чередование умственной деятельности с легким физическим трудом ускоряет восстановление утомленной группы мышц, устраняет чувство усталости и является своеобразной формой отдыха. Рефлекторный механизм влияний импульсов, полученных от проприорецепторов, на функциональное состояние основных систем организма, а также тонизирующие влияния на функции коры головного мозга был обоснован М.Р. Могендовичем [2, 6], и впоследствии данная концепция была подтверждена многочисленными исследованиями. По мнению Л. М. Митиной, проблему профессионального здоровья педагогов по степени значимости следует рассматривать в контексте общей концепции охраны здоровья нации, так как именно от здоровья педагога в огромной степени зависит здоровье подрастающего поколения [4]. Здоровье педагога деликатная и многоаспектная проблема. Определяя ее значимость, необходимо указать на то, что профессиональное здоровье педагога основа эффективной работы современных образовательных учреждений и их стратегическая проблема, и оно определяется как способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность педагогической деятельности и развитие личности педагога [5].

Психологическое самочувствие воспитателя оказывает непосредственное влияние на всю атмосферу дошкольной организации. Не стоит забывать, что отрицательно окрашенное психологическое состояние педагога снижает эффективность воспитания и обучения детей, повышает конфликтность во взаимоотношениях не только с воспитанниками, но и родителями, коллегами по работе, а также способствует возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качеств педагога негативных черт, разрушает его психическое здоровье, обуславливает высокую напряженность, агрессивную самозащиту, подавляет творческую активность. Труд и отдых неразрывно связаны между собой в учебной, производственной и других сферах деятельности человека. Недостаточный отдых ведет к развитию утомления, а длительное отсутствие полноценного отдыха к переутомлению, что снижает защитные силы организма и может способствовать возникновению различных заболеваний, снижению или потере трудоспособности. Рациональный режим труда и отдыха позволяет сохранить здоровье и высокую трудоспособность в течение длительного времени. Пассивный отдых (состояние полного покоя) целесообразно чередовать с активным отдыхом для наиболее быстрого восстановления работоспособности после утомительного физического или умственного труда.

В ежедневный отдых входят короткие перерывы в течение рабочего дня для выполнения физических упражнений, восполнения двигательного дефицита. Набор элементарных физических упражнений, которые выполняют сотрудники на рабочем месте и включают в режим рабочего дня с целью повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления, называется *производственной гимнастикой*. Комплекс упражнений для производственной гимнастики составляется с учётом характера труда, преобладающих движений, выполняемых в течение рабочего дня.

Идея организации кратковременного активного отдыха работников возникает еще в тридцатых годах, но активно реализуется с 1956 года, после выхода Постановления президиума Всесоюзного центрального совета профессиональных союзов (ВЦСПС) «Об улучшении работы профсоюзных организаций по физкультуре и спорту». Согласно Постановления, на каждом предприятии должна была проводиться гимнастика, а средства, выделяемые на охрану труда, должны были распространяться также на содержание методистов по производственной гимнастике. Также способствовало внедрению физкультуры в массы, в том числе и на производстве, Постановление Совета министров СССР N 890 «О дальнейшем подъёме массовости физической культуры и спорта» от 11 сентября 1981 г. Повышение возможностей человеческого организма за счет использования физической культуры делает ее организацию в системе современного производства выгодным вложением средств, так как позволя-

ет значительно сократить трудовые потери по болезни, улучшает социально-психологический микроклимат, о чем свидетельствуют многочисленные данные отечественных и зарубежных исследователей. Физкультурно-оздоровительная работа в трудовых коллективах рассматривается многочисленными учеными как необходимый компонент социально обусловленного воспроизводства психосоматического статуса, работающего и опосредованного неспецифического влияния на эффективность производства. Иначе говоря, весь комплекс физкультурно-оздоровительной деятельности представляет собой использование различных средств, форм и методов занятий, что обеспечивает ряд принципиально различных эффектов мышечной деятельности и физических факторов среды [7]. Среди них можно выделить следующие: 1) эффект расширения диапазона резистентности, т.е. увеличение резервных возможностей организма; 2) компенсирующий эффект, который обеспечивает нормализацию регуляции важнейших функциональных систем организма, трофики тканей, предотвращает преждевременное старение; 3) регуляторный эффект связан со способностью физических упражнений избирательно стимулировать функции организма, как двигательные, так и вегетативные (обмен веществ и энергии, дыхание, деятельность сердца, сосудов и т.д.); 4) «эффект погашения» вегетативных реакций, сопровождающих мышечную деятельность, можно считать ценным проявлением регуляторного влияния физических упражнений. Обеспечивается дополнительной деятельностью неутомленных мышц или при изменении структуры двигательного акта (переход к новым движениям от стереотипизированных), обеспечивает возможность срочного улучшения функционального состояния организма; 5) трофический эффект, который обеспечивается при выполнении циклических упражнений невысокой интенсивности, ощущается как «мышечная радость», «двигательная эйфория». Ведущим механизмом этого симптома является проприоцептивная импульсация (нервные импульсы от сухожилий, мышц, связок). Перечисленные эффекты физических упражнений практически никогда в изолированном виде не наблюдаются. Взаимодействуя друг с другом и наслаиваясь на реакции организма, вызванные работой мышц, эти эффекты в конкретных условиях проявляются в своеобразных сдвигах функций, что позволяет выделить большое количество производных влияний (улучшение адаптации, способность «уплотнять» время, профилактическая, лечебная, и его разновидность – корригирующее влияние и т.д.) [8].

В течение рабочего дня человеку часто приходится выполнять одни и те же операции и движения по многу раз. Это связано с продолжительным возбуждением одних и тех же нервных центров коры больших полушарий головного мозга. Трудовые действия – это сложная система условных рефлексов, повторяющихся в определенной последовательности и направленных на достижение определенного результата. Многократные повторения приводят к образованию так называемого рабочего динамического стереотипа. Когда он характеризуется большой точностью и экономичностью движений, высокой координированностью всех систем организма, отмечается период оптимальной, высокой работоспособности. При наступлении утомления происходит рассогласование в деятельности различных функциональных систем и нарушение рабочего динамического стереотипа, что выражается в снижении работоспособности. Работоспособность человека на протяжении рабочего дня не остается постоянной. В начале дня происходит настройка всех функций и систем организма на трудовой ритм, идет процесс вработывания, что приводит к постепенному повышению работоспособности. Достигнув оптимального уровня, она в течение некоторого времени бывает довольно высокой, а затем, по мере наступления утомления, начинает снижаться. Такой характер изменения работоспособности в течение рабочего дня отмечается дважды: до обеденного перерыва и после него. Для борьбы с утомлением и поддержания высокой работоспособности необходимо периодически, через определенные промежутки времени, прерывать работу и заполнять эти перерывы специально подобранными физическими упражнениями. Тем самым создаются условия для переключения деятельности.

В дошкольном образовательном учреждении есть разные категории работников, труд каждого из них направлен на достижение общих целей и в то же время специфичен. Предлага-

гаем примерные комплексы упражнений, составленных со спецификой деятельности работников ДОУ.

Для делопроизводителей, секретарей, бухгалтеров характерно преобладание небольших физических усилий, однообразные, многотонные движения, требующие внимания, при малой двигательной активности. Большую часть рабочего дня их деятельность связана с документами, компьютером и т. п., где сотрудник большую часть времени находится в положении сидя. Такое положение, если своевременно не размяться, приводит к ухудшению кровообращения, застойным явлениям, возникают мышечные спазмы, связанные с неправильным положением спины и постоянным напряжением отдельных мышечных групп. Физические упражнения, включенные в комплекс производственной гимнастики, способствуют профилактике геморроя, простатита, ожирения, гастрита, заболеваний суставов и позвоночника. Работникам этих профессий следует каждые 3 часа в течении 5-7 минут рекомендуется выполнять профилактические упражнения: поочередно сгибать и разгибать колени, наклоны в стороны, повороты корпуса, напряжение и расслабление мышц брюшного пресса и т.д. Крайне важна гимнастика для глаз, уменьшающая напряжение глаз, неизбежное при работе за компьютером. Комплекс таких упражнений выполняется несколько раз в день, в течение трех-пяти минут.



Исходное положение во всех упражнениях, кроме четвертого, – сидя на стуле. Дыхание произвольное.

1. Вытянуть ноги вперед, не отрывая стопы от пола, правую руку за голову, левую в сторону – вдох, расслабленно опустить руки вниз – выдох, то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз.

2. Ноги вытянуть вперед, руки перед грудью, туловище повернуть вправо, руки в стороны, вернуться в исходное положение, то же в левую сторону. Повторить 8-10 раз.

3. Вытянуть ноги вперед, не отрывая стопы от пола, поднять руки вверх и слегка прогнуться назад. Наклониться вперед, касаясь руками пола перед собой. Выпрямиться, руки вверх, ноги вернуть в исходное положение. Повторить 6-8 раз.

4. Встать лицом к столу, опора руками за край стола. Левую ногу отвести назад, немного присесть на опорной ноге, выпрямиться, то же с другой ноги. Повторить 8-10 раз.

5. Вытянуть ноги вперед, не отрывая стопы от пола, руки на поясе. Поочередно оттягивать и поднимать носки, слегка сгибая ноги в коленях, затем развернуть ноги поочередно вправо и влево, носками касаясь пола. Повторить 10-12 раз.

6. Сидя на стуле, руки опустить вдоль тела, затем, прогибаясь назад, поднять руки вверх, приподнять пятки, носками касаются пола. Наклониться вперед, хлопок руками под вытянутой ногой, принять исходное положение. То же с другой ноги. Повторить 6-8 раз.

У работников кухни рабочий день проходит стоя на ногах, с большой нагрузкой на суставы, что имеет свои последствия (боли в спине, заболевания сосудов нижних конечностей и др.). Работа по приготовлению пищи также предполагает повышенную нагрузку на шейный и другие отделы позвоночника при подъеме тяжестей с круглой спиной, наклон головы вперед. Для предупреждения заболеваний позвоночника и суставов необходимо своевременно укреплять атонические (слабые) мышцы и расслаблять перенапряженные. Для этой группы сотрудников физкультурная пауза состоит из упражнений на расслабление и растягивание в сочетании с глубоким дыханием. Они помогают улучшить кровообращение, способствуют ускорению восстановительных процессов. Комплекс упражнений выполняется в исходном положении сидя.

1. Глубокий вдох, задержать воздух и напрячь мышцы грудной клетки. Выдохнуть и расслабиться. Подышать спокойно 10–15 секунд и повторить.
2. Глубокий вдох, напрягая мышцы брюшной стенки, задержать дыхание. Расслабиться на выдохе.
3. Поставить обе ступни на пол, поднять пятки по возможности выше. Задержаться в таком положении на 5–7 секунд, опустить пятки на пол.
4. Обе ступни на полу. Не отрывая пятки от пола, поднять как можно выше пальцы ног, задержаться в таком положении на 5–7 секунд, опустить ноги на пол.
5. Вытянуть ноги перед собой, чередовать напряжение и расслабление мышц ног.
6. Прогнуться назад и соединить лопатки, расслабиться и слегка согнуться вперёд.
7. Поставить обе ступни на пол. Сильно надавить пятками на пол, напрячь мышцы бёдер, затем расслабиться.
8. Сжать руки в кулаки и задержаться в таком положении возможно дольше, затем расслабиться.

Труд заведующих ДОУ, методистов, воспитателей, младших воспитателей связан со стрессом, эмоциональным и умственным перенапряжением, при этом сочетаются элементы умственного и физического труда. Движения здесь разнообразные, динамичные, при умеренных физических усилиях. Воспитатели и помощники воспитателя присматривают за детьми, проводят занятия, заполняют документы, а также моют, убирают и т.д. Дефицит кадров приводит к увеличению рабочего дня педагогов до 10–12 часов, к середине дня появляется раздражительность, а также физическое и эмоциональное утомление. Физическая нагрузка способна разгрузить нервную систему, расслабиться, при этом повысить жизненный тонус и настроение. Для этой группы профессий наиболее важен «эффект погашения» и регуляторный эффект, комплексы физкультурных пауз состояются из динамических упражнений в сочетании с элементами расслабления. Очень важно исключить дополнительные нагрузки на те мышцы, которые участвовали в выполнении трудовых операций. Чаще всего это мышцы рук и плечевого пояса. Большая часть работ, относящаяся к этой группе, выполняется в положении стоя (на месте или в движении), поэтому необходимо обеспечить отдых мышцам ног, что обеспечивается выполнением упражнений махового характера или упражнений в положении сидя. Физкультурная пауза для этой группы профессий должна способствовать уменьшению напряжения различных мышечных групп, улучшению деятельности системы дыхания и кровообращения, улучшению осанки, укреплению мышц свода стопы и др.

Организованно проводить производственную гимнастику для всех работников ДОО не представляется возможным, поэтому сотрудники могут выполнять упражнения комплекса производственной гимнастики на рабочем месте, в форме физкультминуток, в удобное время. В своей основной массе педагоги дошкольной организации обладают достаточными или хотя бы минимальными знаниями о пользе мышечной физической активности.

Физкультминутка включает всего лишь ряд физических упражнений, воздействующих на разные мышечные группы, продолжительностью в 5–7 минут. Это способствует профилактике застойных явлений, снижения работоспособности, нервно – психических напряжений. Занятия гимнастикой проводят, если позволяют условия, непосредственно у рабочих мест, желательно под музыкальное сопровождение. Перед проведением гимнастики необходимо проветрить помещение.

Воспитателям и помощникам воспитателей рекомендуется проводить упражнения в сончас, исходное положение – лёжа на спине.

1. Руки вытянуты вдоль туловища, ими с напряжением давят вниз. Вначале одной рукой, затем второй, потом двумя вместе.
2. Поднять прямые руки вверх, напрячь их, после чего расслабить, опустив вниз и слегка согнув в локтевых суставах. Сначала одну, затем другую, потом обе руки вместе.
3. Ноги вытянуты вперёд. Надавить вниз сначала одной, потом другой, затем двумя ногами вместе. После напряжения – расслабить.

4. Поднять прямые ноги вверх поочерёдно, напрягая их, затем медленно опустить, расслабить.

Одним из главных утраченных умений современного человека является умение отдыхать. Релаксация может быть выполнена как после комплекса упражнений, так и отдельно. Непосредственно на рабочем месте можно принять «позу кучера»: сесть на край стула, широко расставить ноги, согнутые в коленях, голова расслабленно опущена вперёд. Расслаблена спина, опущены плечи, положение – чуть сторбившись, глаза закрыты, дыхание спокойное [3]. Комплекс релаксационной гимнастики заключается в напряжении каждой группы мышц в течение 5–7 секунд и последующего их расслабления и длится 15–20 минут. Каждое упражнение повторяется 2–3 раза в зависимости от самочувствия. Упражнения не должны вызывать болевых или других неприятных ощущений. Дышать нужно спокойно, без напряжения, через нос. Обычно вдох делается во время напряжения, затем пауза – задержка дыхания, равная половине длительного вдоха, и выдох (на расслаблении).

Здоровый, эмоционально благополучный педагог – залог успешного образовательного процесса и успеха деятельности образовательного учреждения в целом. Организуя деятельность по сохранению и укреплению здоровья педагогов, каждый руководитель должен помнить, что укрепление профессионального здоровья – это управление механизмами, определяющими формирование позитивного самоотношения, открытого воздействия с миром и готовности к изменениям.

«Устают не оттого, что много работают, а оттого, что работают неправильно», считал физиолог Н. Е. Введенский. В дошкольном образовательном учреждении необходимо создать достаточные условия не только для улучшения состояния здоровья педагогических работников ДОУ, но и осознания значимости, ценности здоровья, осознания личной ответственности за свое здоровье. Целенаправленная работа по здоровью сбережению педагогов в образовательном учреждении будет способствовать не только повышению эффективности профессиональной деятельности воспитателя, но и позволит сохранить и укрепить здоровье воспитанников.

Список литературы

1. Амосов Н. М. Сердце и физические упражнения. М.: Знание, 1985. 64с.
2. Головской Б.Г., Берг М.Д., Булатова И.А., Воронова Е.И., Ховаева Я.Б. Мышечная система в поддержании здоровья и профилактике хронических неинфекционных заболеваний – DOI: 10.17816/pmj38172-86 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/myshechnaya-sistema-v-podderzhanii-zdorovya-i-profilaktike-hronicheskikh-neinfektsionnyh-zabolevaniy> (дата обращения: 04.11.23)
3. Ланкин Е. Йога в офисе. Калининград: Мастерская «Коллекция»; Екатеринбург: Урал-Пресс, 2011 г. 48 с.
4. Митина Л. М. Психология профессионального развития учителя. М. : Флинта, 1998. 200 с.
5. Смирнов, Н. К. Педагогика и психология здоровья. М. : АПКиПРО, 2003. С. 63-68.
6. Могендович М.Р. Рефлекторное взаимодействие локомоторной и висцеральной систем. Л.: Медгиз. 1957. 365 с.
7. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. Киев: Здоровья, 1989. 267с.
8. Петрунина С.В., Рогов А.А., Денисевич А.Н., Кирюхина И.А., Хабарова С.М. Основы производственной гимнастики: методические рекомендации. Пенза: ПГУ, 2015. 54 с.
9. Чимаров В. М. Левитина Е.В. Формирование здоровья субъектов образовательного процесса: учебное. Тюмень: Вектор Бук, 2008. 231 с.

Меркушева Вероника Сергеевна,

SPIN-код: 3405-8551

педагог-психолог,

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кадетская школа-интернат «Сибирский Кадетский Корпус»; 630123, г. Новосибирск, ул. Красногорская, 54;

merkusheva_vs@scc-nsk.ru

ФАКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ КАДЕТ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: психологическая устойчивость; факторы риска; факторы защиты; жизнестойкость личности; трудные жизненные ситуации; кадеты; профилактические мероприятия; социально-психологическое тестирование; образовательные учреждения

АННОТАЦИЯ. Данная работа посвящена исследованию проблемы психологической устойчивости у кадет подросткового возраста. Социально-психологическое тестирование – общепринятый механизм выявления обучающихся с низким уровнем психологической устойчивости позволяет выстраивать эффективно профилактическую работу образовательного учреждения.

Merkusheva Veronika Sergeevna,

Teacher-Psychologist Of The State Budgetary Educational Institution "Cadet boarding school "Siberian Cadet Corps",

Russia, Novosibirsk

FACTORS OF PSYCHOLOGICAL STABILITY OF ADOLESCENT CADETS

KEYWORDS: psychological stability; risk factors; protective factors; personal resilience; difficult life situations; cadets; preventive actions; socio-psychological testing; educational institutions

ABSTRACT. This work is devoted to the study of the problem of psychological stability in adolescent cadets. Socio-psychological testing is a generally accepted mechanism for identifying students with a low level of psychological stability, which makes it possible to build an effective preventive work of an educational institution.

В научных исследованиях проблеме изучения психологической устойчивости уделяется большое внимание. На современном этапе развития человеческого общества, все чаще отмечаются факты психологической неустойчивости во всех возрастных и социальных группах на фоне развивающихся политических, финансово-экономических трудностей, пандемий, трудностей в личных и межличностных отношениях в семье, школе, трудовых коллективах, воинских подразделениях [2].

Актуальность заявленной в работе проблемы обуславливается рядом факторов. Современные условия жизнедеятельности человека предъявляют повышенный уровень требований к его психологическим ресурсам, это обстоятельство не может ни касаться учащимся кадетских корпусов. Психологическая устойчивость есть профессионально-важное качество специалистов профессий, связанных с особым риском, а кадеты, предположительно будут представителями таких профессий. Немаловажным фактором является и специфика социальной ситуации развития обучения в кадетском корпусе. Проблемой психологической устойчивости личности занимались такие отечественные исследователи, как Л.А. Геляхова,

Г.Ю. Гольева, О.Б. Дарвиш, В.И. Долгова, Е.П. Ильин, В.В. Казанков, Н.В. Константинов, Л.Б. Морозова, А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский и др. [7].

Вопрос о психической устойчивости человека имеет большое практическое значение, поскольку устойчивость охраняет человека от распада и расстройств личности, создает основу для внутренней гармонии, полного психического здоровья и высокой работоспособности.

Уровень психологической устойчивости индивидуума определяет его жизнеспособность, соматическое и психическое здоровье. Психологическая устойчивость – это интегральный показатель, который отражает результаты, полученные в процессе её обучения и воспитания, а также взаимодействия с окружающим миром. Важно отметить, что психологически-устойчивая личность может сохранить позитивные характеристики в стрессе или трудных жизненных ситуациях [8].

Л.И. Божович предложила рассматривать психическую устойчивость: «Как уровень сформированности личности, способность обладания определённым иммунитетом по отношению к внешним воздействиям». В.В. Варваров дает определение психической устойчивости как: «Способности противостоять негативному влиянию напряженности на поведение и действие человека». Автор работал над темой психологической устойчивости военнослужащих и предложил сравнивать результаты деятельности военнослужащего «до» и «после», то есть в обычной ситуации, а потом в состоянии напряжения, стресса [2].

А.П. Елисеев и П.А. Корчемный считают, что психическая устойчивость – это: «Целостное, интегральное качество личности и коллективов, проявляющееся в способности оптимально отражать действительность в сложных, в том числе стрессовых чрезвычайных ситуациях» [5].

В.Э. Чудновский связывает психическую устойчивость с успешностью самореализации личности, приспособлением к определенным ситуациям [2].

Опираясь на данные определения можно заметить, что ученые изначально вкладывают в психическую устойчивость готовность человека к действию в нестандартных и экстремальных ситуациях. Готовность сама по себе определяет совокупность эмоционально-волевых, физических, физиологических качеств человека.

Анализ научных материалов и передового опыта в области профилактики позволяет вывести набор универсальных условий, необходимых для эффективного предотвращения и исправления деструктивного поведения детей и молодежи. Фактически, они представляют собой требования к организации и содержанию профилактической работы.

1. Содействие и сопровождение детей и молодежи в освоении социально приемлемого опыта; обеспечение позитивного развития и участия в социокультурной жизни; стимулирование активного вовлечения в добровольческую и волонтерскую деятельность.

2. Повышение уровня нормативно-правового сознания у детей и молодежи – важная задача, которая требует особого внимания и усилий. Главная цель состоит в формировании нравственно-правовой культуры, основанной на принципах нравственности и ответственности, а также закреплении социально значимых ценностных ориентаций.

3. Развитие у детей и молодежи социальной компетентности, критического мышления и асертивности является важной задачей. Это позволяет предотвратить вовлечение в деструктивные практики и преуспеть в разрешении социальных противоречий и конфликтов.

4. Привлечение превентивных ресурсов из различных сфер, таких как искусство, история, литература, религия, традиции, физическая культура и спорт, является эффективным методом для достижения оптимального состояния самочувствия и благосостояния.

5. Создание содержательного детско-молодежного досуга является одной из важных задач в обществе. Это включает в себя различные виды активностей, которые будут стимулировать интерес и стремление детей и молодежи к получению дополнительного образования.

6. Психолого-педагогическое сопровождение направлено на социализацию детей и молодежи, которые оказались в критических и трудных жизненных обстоятельствах. Оно предоставляет информацию о возможных способах получения помощи от профильных спе-

циалистов, служб и ведомств. В рамках данного сопровождения также осуществляется формирование жизнестойкости и развитие социально востребованных жизненных навыков.

7. Учет при конструировании профилактических программ следующих особенностей социализации современных детей и молодежи представляет собой важный аспект в сфере социальной работы. Сегодняшние реалии показывают рост социальной инфантильности среди детей и молодежи, что происходит на фоне культивирования эгоистических ценностей в обществе. Это явление сопровождается увеличением случаев социально-психологической дезадаптации подростков и молодежи, связанной с неудовлетворенностью материальным статусом, который является результатом коньюмерской культуры и общества потребления.

8. Гуманистическая ориентированность профилактического процесса является основой его успешного осуществления.

9. Слаженное взаимодействие образовательного учреждения с семьей играет важную роль в формировании гармоничного развития ребенка. Понимание и согласованность воспитательных усилий становятся ключевыми факторами в достижении этой цели. Когда школа и семья работают вместе, создается сильная основа для воспитания и образования.

10. Обеспечение объединения и согласованности профилактических усилий ведомств и специалистов представляет собой важную задачу, необходимую для эффективного предотвращения деструктивного поведения и защиты общества. Для этого требуется организация обмена информацией о рисках распространения такого поведения, а также ресурсах, которые можно использовать в его профилактике.

11. Подготовка образовательного учреждения к эффективной организации профилактики деструктивного поведения детей и молодежи требует определенных мер и действий. Одной из ключевых составляющих является девиантологическая компетентность педагогических работников, которая позволяет им успешно предупреждать и противостоять негативным проявлениям в поведении учеников.

12. Раннее начало превенции деструктивного поведения, включающее меры первичной профилактики уже с дошкольного возраста и на протяжении всего периода взросления, является неотъемлемой составляющей в борьбе с этим проблемным явлением. Комплексный подход в профилактике предполагает направленность на нейтрализацию общих и специфичных факторов, вызывающих девиантное поведение [7].

С октября 2019 года по заказу Государственного антинаркотического комитета во всех субъектах Российской Федерации внедрена единая методика социально-психологического тестирования (ЕМ СПТ). ЕМ СПТ позволяет определить степень психологической устойчивости в трудных жизненных ситуациях, а также выявить обучающихся с показателями повышенной вероятности вовлечения в дезадаптивные формы поведения.

Методика разрабатывалась специалистами МГУ им. М.В. Ломоносова и ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», под руководством кандидата психологических наук Дмитрия Викторовича Журавлева. ЕМ СПТ имеет положительные экспертные заключения. К причинам, влияющим на психологическую устойчивость, относятся факторы риска и факторы защиты. Факторами риска считаются потребность в одобрении (По), подверженность влиянию группы (ПВГ), принятие адиктивных установок общества (ПАУ), склонность к риску (СР), импульсивность (И), тревожность (Т), фрустрация (Ф), наркопотребление в окружении (НСО). К факторам защиты относят принятие родителями (ПР), принятие одноклассниками (ПО), социальную активность (СА), самоконтроль поведения (СП), самооффективность (С) [1].

Социально-психологическое тестирование проводится согласно приказу Министерства образования Новосибирской области от 07.09.2022 № 1749 «Об организации социально-психологического тестирования обучающихся общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций, расположенных на территории Новосибирской области, в 2022-2023 учебном году».

СПТ выступает в качестве диагностического инструментария, способствующего повышению адресности профилактической деятельности, является основанием для коррекци-

ровки и построения системной профилактической работы по формированию психологической устойчивости обучающихся в Сибирском Кадетском Корпусе.

В 2022-2023 учебном году общий профиль психологической устойчивости кадет-подростков Сибирского Кадетского Корпуса благоприятный, основная часть обучающихся умеют справляться с трудными жизненными ситуациями. В тестировании приняли участие 275 обучающихся, из них 7-9 классов – 200 человек, 10-11 классов – 75 человек.

Реализация воспитательной профилактической работы в СКК позволила сделать выводы о положительной динамике по сравнению с прошлыми годами обучения, у кадет подросткового возраста с каждым годом повышается психологическая устойчивость. По сравнению с прошлым учебным годом тенденцию на снижение имеют такие факторы риска, как подверженность влиянию группы (1%), импульсивность (1%) и тревожность (3%). Однако, небольшая отрицательная динамика наблюдается в принятии асоциальных установок социума (2%), склонности к риску (2%).

Практически все факторы защиты имеют тенденцию к повышению, что показывает возрастание психологической устойчивости кадет в СКК. Однако, существует снижение по параметру «самоконтроль поведения» (2%).

Для того, чтобы проанализировать сформированность психологической устойчивости у подростков на уровне основного общего образования и среднего общего образования был использован критерий U-Манна-Уитни. Данные представлены в таблице.

Таблица

Эмпирические значения критерия U-Манна-Уитни

Факторы	шкала	Нормы		Среднее значение в группе «7-9 классов»	Нормы		Среднее значение в группе «10-11 классов»	Эмпирическое значение критерия	Уровень значимости
		min	max		min	max			
Факторы риска	По	61.97	79.65	63.600	62,96	80,64	57.450	9142.5	0.005**
	ПВГ	40.13	58.44	27.600	30,13	48,12	36.450	5468.5	0.001***
	ПАУ	55.75	76.49	45.599	44,79	66,6	57.717	5032.5	0***
	СР	45.22	71.14	46.978	36,93	62,73	50.250	6932.5	0.334
	И	43.63	62.71	31.556	35,71	54,51	42.350	4915.5	0***
	Т	51.38	76.77	31.333	42,69	68,93	50.066	4035.5	0***
Факторы защиты	ПР	54.93	77.43	86.534	62,94	84,53	79.317	9687.0	0***
	ПО	43.56	66.48	79.511	55,65	76,31	70.900	9655.0	0***
	СА	49.86	65.44	80.578	55,92	71,82	72.267	10314.5	0***
	СП	46.36	63.11	75.733	54,46	70,02	67.050	9727.5	0***

Примечание:

* – $p < 0,05$

** – $p < 0,01$

*** – $p < 0,001$

Так, достоверно было выявлено, что на уровне среднего общего образования (10-11 классы) психологическая устойчивость находится на уровне возрастной нормы и показывает насколько эффективно проводится профилактическая работа в СКК. Факторы риска находятся на уровне возраста. У подростков на уровне основного общего образования заметно ниже возрастной нормы показатели по шкалам подверженность влиянию группы, принятие асоциальных установок общества, импульсивность и тревожность. Социально-психологические условия, повышающие угрозу вовлечения в зависимое поведение и снижение психологической устойчивости, выявлены по шкалам ПВГ и ПАУ. Пониженный уровень подверженно-

сти влияния группы предполагает направление усилий на формирование коллектива, включение в групповые формы работы, совместную проектную, совместное планирование, социально-значимую деятельность, помощь другим, волонтерство – все это будет способствовать осознанию себя, как части коллектива. При понижении уровня принятия асоциальных установок общества, обучающиеся стараются вести себя всегда правильно, возможно формирование «синдрома отличника», повышенной критичности к самому себе, боязнь ошибиться и сделать что-то не так. Направление профилактической работы состоит в формировании «Я-концепции» и адекватной самооценки, развитии самоуважения. Однако, у подростков 13–15 лет значительно выше нормы все показатели факторов защиты, что способствует эффективному выходу из проблемных ситуаций и умению справляться с трудностями [5].

Важную роль в воспитании учащихся в кадетских корпусах играет обстановка, в которой с самого начала оказывается ребенок. Обучает и воспитывает кадета весь учебно-воспитательный комплекс, создаваемый в корпусе – учителя, воспитатели, установленный порядок и образ жизни. Здоровые, психологически устойчивые кадеты с достаточным запасом внутренних резервов, вполне готовы связать свою дальнейшую жизнь с военным делом, что позволяет им эффективно выполнять поставленные задачи.

Выявленные трудности утверждают понимание, что первичная профилактика деструктивного поведения детей и молодежи в условиях образовательной организации самая эффективная, но только если она научно обоснована, комплексная и реализуется в течение всего периода взросления детей, подростков, молодежи [3].

Формы воспитательной работы традиционно делятся на мероприятия, дела и игры, которые имеют различные вариации (собрания, лекции, устные газеты, встречи, линейки, конференции, видеожурналы; походы, олимпиады, субботники, экскурсии, конкурсы, концерты, спартакиады, соревнования, вечера, волонтерские отряды, консультации, дискуссии, диспуты, беседы и др.) [4].

Таким образом, психологическая устойчивость кадет находится на уровне возрастной нормы, обучающиеся умеют справляться с трудными жизненными ситуациями. Администрация, специалисты, воспитатели, классные руководители, учителя-предметники ГБОУ НСО «СКК» используют результаты СПТ при планировании и организации профилактических мероприятий на уровне класса и образовательной организации, вносят корректировку в план воспитательной работы.

Список литературы

1. Абакирова Т.П., Плющев И.А. Методические рекомендации «Организации работы по результатам социально-психологического тестирования». Новосибирск, 2020. 38с.
2. Карабанова О.Р. Психическая устойчивость военнослужащих: понятийно-терминологический анализ, формы проявления и их характеристики. Журнал «Педагогика: история, перспективы», 2021. С.84-92.
3. Ковальчук М. А. Профилактика девиантного поведения старшеклассников: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Ковальчук Марина Александровна. Ярославль, 2002. https://rusneb.ru/catalog/000200_000018_RU_NLR_bibl_394694/
4. Профилактика девиантного поведения детей и молодежи: региональные модели и технологии: сборник статей по материалам Международной научно-практической конференции, 8-10 октября 2019 года / под ред. В. В. Коврова. Симферополь: ИТ «АРИАЛ», 2019. 498 с. URL: <http://www.gpa.cfuv.ru/attachments/article/3981/Сборнк%20статей%20конференции%202019.pdf> (дата обращения 09.09.2023)
5. Сборник методических материалов по организации профилактической работы на основе результатов социально-психологического тестирования / авторы-составители: Шведчикова Ю.С., Биктагирова М.Ф. Под ред. Шведчиковой Ю.С. – Пермь, 2021. – 100 с.
6. Ступаев, В.С. Автореферат выпускной квалификационной работы (магистерская диссертация) Психологическая устойчивость как условие социально-психологической адап-

тации кадет / В.С. Ступаев. – ФГБОУ ВО МГППУ, 2019. URL: https://psychlib.ru/resource/pdf/studwork/StupayevVS_2019/StupayevVS_14.pdf#page=1 (дата обращения: 09.09.2023).

7. Умняшова И. Б. Нормативные основания и условия организации первичной профилактики девиантного поведения детей и подростков в системе общего образования // Психология и право. 2020. Т. 10, № 2. С. 78–96. URL: https://psyjournals.ru/psyandlaw/2020/p2/114293_full.shtml (дата обращения: 09.09.2023)

8. Фадеев О.В. Формирование психологической устойчивости средствами физической подготовки // Молодой ученый, 2014. № 7 (66). С. 239-241. URL: <https://moluch.ru/archive/66/11077/> (дата обращения: 08.10.2023).

Микшевич Николай Владиславович,

SPIN-код 3419-2533

кандидат химических наук, доцент кафедры анатомии,

физиологии и безопасности жизнедеятельности,

Уральский государственный педагогический университет;

620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; mikshevich@gmail.com

**ОПЫТ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ РАДИАЦИОННОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ» ПРИ ПОДГОТОВКЕ БАКАЛАВРОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ
«ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ», ПРОФИЛЬ «БЕЗОПАСНОСТЬ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: педагогические вузы; студенты; радиационная безопасность; безопасность жизнедеятельности; бакалавриат; образовательный процесс; учебные дисциплины; учебные пособия

АННОТАЦИЯ. Рассмотрена специфика проблемы радиационной безопасности и особенности преподавания дисциплины «Основы радиационной безопасности» бакалаврам в педагогическом вузе. Оценен опыт преподавания дисциплины и качество учебного пособия «Радиационная безопасность» и даны рекомендации по учету современной ситуации в сфере радиационной безопасности.

Mikshevich Nikolai Vladislavovich,

Candidate of Chemical Sciences, Associate Professor of Department of Anatomy, Physiology and Safety of the Life Safety;

Ural State Pedagogical University; Russia, Ekaterinburg,

**EXPERIENCE OF TEACHING THE DISCIPLINE “FUNDAMENTALS OF RADIATION
SAFETY” DURING THE PREPARATION OF BACHELORES IN THE DIRECTION
OF “PEDAGOGICAL EDUCATION”, PROFILE “SAFETY OF THE VITAL ACTIVITI”**

KEYWORDS: pedagogical universities; students; radiation safety; life safety; bachelor's degree; educational process; academic disciplines; teaching manuals

ABSTRACT. The specifics of the problem of radiation safety and the peculiarities of teaching the discipline “Fundamentals of Radiation Safety” to bachelors at a pedagogical university are considered. The experience of teaching the discipline and the quality of the textbook “Radiation Safety” were assessed and recommendations were given to take into account the current situation in the field of radiation safety.

В основе существующих в обществе опасений, связанных с радиационной опасностью, лежит как опыт применения ядерного оружия и результаты аварий на радиационно опасных объектах, так и сложность природы явлений и процессов обуславливающих явление радиоактивности, и как следствие этого, их непониманием и наличием непрофессиональной и искаженной информации относящейся к радиационной безопасности. Этому способствовало и сокрытие от населения (в силу ряда причин) своевременной объективной информации, как это было в случае аварии на Чернобыльской АЭС. Все это происходило и происходит на фоне развития атомной энергетики и широкого использования источников ионизирующих излучений в самых разных сферах жизнедеятельности. Перечисленные обстоятельства в зна-

чительной мере служат причиной возникновения у людей радиофобии, хотя вопросы радиационной безопасности в РФ стоят далеко не на первом месте среди опасностей обусловленных техногенной сферой. Поэтому вопросы радиационной безопасности, излагаемые слушателям не обладающим определенным уровнем специальных знаний требуют, в определенной мере, популяризации, хотя последнее обстоятельство ни в коей мере не должно сказываться на сути принципиальных вопросов проблемы. Все это в полной мере относится и к студентам педагогических вузов, обучающимся по специальности «Безопасность жизнедеятельности».

Функциональная направленность дисциплины «Основы радиационной безопасности» в максимальной степени обеспечивается включением ее в экологический модуль программы обучения в качестве самостоятельной дисциплины с достаточным объемом лекционных, практических, и лабораторных занятий [1]

Содержательная часть дисциплины «Основы радиационной безопасности» должна быть рассчитана на студентов, не имеющих должной специализированной подготовки по естественным и техническим наукам и, как это ни странно, в какой-то мере восполнять у обучающихся недостающие знания в этих областях. Именно поэтому содержательная часть дисциплины «Основы радиационной безопасности» включает кроме общих сведений о месте радиационного фактора среди других техногенных опасностей, сведения о природе радиоактивности и ионизирующих излучений, их источниках, механизме действия радиации на организм человека и нормативов, действующих в этой сфере. Кроме этого необходимо рассматривать принципы, используемые при защите от ионизирующей радиации в аварийных ситуациях и действие населения в этих условиях. Сведения о конкретных радиационных авариях, в частности, на ПО «Маяк» или Чернобыльской АЭС, в обязательном порядке должны содержать материал касающийся дезактивации и реабилитации загрязненных территорий а также подробный фактический материал о радиационной обстановке в Уральском регионе, Содержание дисциплины, учебные пособия и методические рекомендации а также другой учебный материал должны обеспечить студентам не только возможность получения необходимого объема знаний по радиационной безопасности, но и активного их использования в своей профессиональной деятельности]. Вышеизложенным обстоятельствам должно быть уделено особое внимание, когда речь идет о регионах РФ, в которых находятся радиационно опасные объекты или территории, подвергшиеся радиационному загрязнению [2].

Следует отметить отсутствие специальных учебников и учебных пособий такой направленности, а также то, что вопросы радиационной безопасности рассматриваются среди прочих опасностей техногенного характера. Эти обстоятельства инициировали написание учебного пособия «Радиационная безопасность» [3] в котором, после обоснования актуальности проблемы, в первом разделе рассмотрены природа радиоактивности, закон радиоактивного распада, явление искусственной радиоактивности, единицы радиоактивности а также природа и свойства ионизирующих излучений и понятие дозы ионизирующей радиации. Второй раздел пособия посвящен регистрации ионизирующих излучений и приборам радиометрического и дозиметрического контроля. В третьем и четвертом разделах рассмотрены естественные и искусственные источники радиации и механизм действия ионизирующих излучений на биологические объекты. Принципы защиты и радиационная безопасность населения рассмотрены в пятом разделе, а шестой посвящен радиационно опасным объектам, таким как атомные энергетические реакторы где используют управляемую реакцию деления. В этом разделе также описаны радиационная обстановка в зоне АЭС работающих в штатном режиме и принципы организации открытого и закрытого ядерного топливного цикла. В седьмом разделе рассмотрены фазы развития радиационных аварий и их классификация после чего, в восьмом разделе посвященном защите населения и территорий при радиационных авариях дан материал по средствам индивидуальной и коллективной защиты населения, медикаментозным защитным средствам, порядке эвакуации населения, организации санитарно-пропускного режима и дезактивации. Специальный девятый раздел содержит материал по аварии на Чернобыльской АЭС и ликвидации ее последствий, а сведения по радиационной обстановке на Урале и в Свердловской области приведены в десятой главе. Сведения о

порядке действий населения при радиационной опасности и правилах поведения в случае нахождения на загрязненной местности включены в одиннадцатый и двенадцатый разделы. Небольшой тринадцатый раздел пособия содержит рекомендации по использованию продуктов, происхождение которых связано с радиационно загрязненными территориями. Приложение к пособию включает Федеральный закон от 9 января 1996 г. N 3-ФЗ «О радиационной безопасности населения» и методические рекомендации по изучению дисциплины «Основы радиационной безопасности» содержащие рекомендации по организации экскурсии на Белоярскую атомную электростанцию. Помимо этого, каждый раздел содержит контрольные вопросы по приведенному материалу.

Пособие в электронном виде вместе с другими материалами выдавали в учебные группы и рекомендовали для использования. Следует отметить, что изучение дисциплины, как правило, включалось в программу старших курсов. Текущий контроль проводили посредством контрольных работ по разделам пройденного материала.

Опыт работы со студентами, обучающимися по направлению «педагогическое образование», специальность «безопасность жизнедеятельности», показал следующее. Наиболее сложными для усвоения являются вопросы, относящиеся к структуре ядра и процессу радиоактивного распада, характеру взаимодействия различных ионизирующих излучений с веществом, особенно живой материей, вопросы, связанные с дозиметрией, а именно, используемые единицы, их соотношения и практическое использование. Несмотря на то, что экскурсии на Белоярскую АЭС проводили в период, когда основной материал дисциплины был уже пройден, по задаваемым вопросам было понятно, что материал относящийся к дозиметрии мягко скажем не вполне усвоен. Общий эффект экскурсии можно во всех случаях оценить положительно, поскольку никто из студентов никогда не бывал на таком специфичном крупном энергетическом предприятии, безаварийно работающем несколько десятков лет.

Что касается повышения эффективности обучения конкретно по этому профилю, то при рассмотрении физических и химических процессов, связанных с радиоактивностью совершенно очевидна необходимость увеличения отводимого на их изучение времени и использования эффективных форм обучения.

Относительно дозиметрии следует отметить, что, необходимо хотя бы минимальное приборное (на уровне бытовых дозиметров и радиометров) обеспечение лабораторных и практических работ.

Экскурсионное обеспечение учебного процесса связано с такими трудностями как транспорт и ограничения в приеме экскурсий в период профилактических работ на БАЭС.

Относительно самого учебного пособия необходимо добавить, что в проблеме радиационной безопасности в последнее время появилось много нового имеющего как положительную, так и отрицательную сторону. Первая заключается в том, что ядерная энергия, являющаяся крупномасштабным способом энергообеспечения, не поставляющим в окружающую среду вредные вещества и углекислый газ, увеличение содержания которого в атмосферном воздухе приводит усилению парникового эффекта, а следовательно, изменению климата. По этому поводу Еврокомиссия уравнила последствия эксплуатации АЭС с полным технологическим циклом, от добычи ядерного топлива до захоронения ядерных отходов, с солнечно-ветровой энергетикой. Кроме того, опробованная технология использования в энергетическом цикле более безопасных реакторов на базе быстрых нейтронов, где в качестве ядерного топлива используют уран-238 содержание которого в природной смеси изотопов урана более чем на два порядка превышает содержание урана 235 не только более безопасна но открывает для человечества перспективы обеспечения все возрастающего энергопотребления только за счет ядерной энергетики минимум на столетие. Негативная сторона новшеств связана в основном с разрастающимися масштабами военных конфликтов, а также террористических и диверсионных актов с угрозой испытания и применения ядерного оружия, использования радиоактивных материалов, разрушения ядерно-опасных объектов и т.п. Эти обстоятельства тем более опасны, что в настоящее время отсутствуют международные договоренности, сдерживающие возникновение и реализацию радиационных угроз.

Из изложенного выше вытекает необходимость определенной корректировки содержательной части дисциплины и, соответственно, учебного пособия.

Список литературы

1. «Радиационная безопасность» как самостоятельная дисциплина при подготовке студентов по специальности "Безопасность жизнедеятельности" в педагогическом вузе // Экология в средней и высшей школе: синтез науки и образования [Текст]: материалы III Всероссийской научно-практической конференции (Челябинск. 18-19 февраля 2016 г.) / под научной ред. доктора биологических наук Н.Н. Назаренко.-Челябинск: Изд-во Челяб.гос. пед. ун-та, 2016,с.69-72.
2. Специфика преподавания дисциплины «Радиационная безопасность» при подготовке студентов по специальности "Безопасность жизнедеятельности" в педагогическом вузе // Безопасность жизнедеятельности: наука, образование, практика: материалы VI Межрегиональной научно-практической конференции с международным участием (28 ноября 2015г., Южно-Сахалинск): сборник научных статей/-Южно- Сахалинск.: СахГУ, 2016, с.83-84.
3. Микшевич Н.В., Ковальчук Л.А.. Радиационная безопасность: учебное пособие по курсу «Основы радиационной безопасности» (уч. пособие)// ФБГОУ ВО "Урал. гос. пед. ун-т", Екатеринбург, 2016.- 182 с.

Митина Людмила Александровна,

SPIN-код: 4109-2750

старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин,

Института физической культуры и спорта,

Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского; 398020, г. Липецк, ул. Ленина, 42; 89508034787@mail.ru

НЕОБХОДИМОСТЬ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ограниченные возможности здоровья; ОВЗ; социализация инвалидов; адаптивная физическая культура; физическое воспитание

АННОТАЦИЯ. В данной статье проанализированы результаты анкетирования респондентов, посещающих центр для детей с ограниченными возможностями здоровья «Школа Мастеров», по вопросам, касающимся физического воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Mitina Lyudmila Alexandrovna,

Senior Lecturer Of The Department Of Sports Disciplines,

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

THE NEED TO IMPROVE PHYSICAL EDUCATION OF PERSONS WITH DISABILITIES

KEYWORDS: disabilities; HIA; socialization of disabled people; adaptive physical culture; physical education

ABSTRACT. The article analyzes the results of a survey of respondents visiting the center for children with disabilities «Shkola Masterov» on the issues of physical education of persons with disabilities.

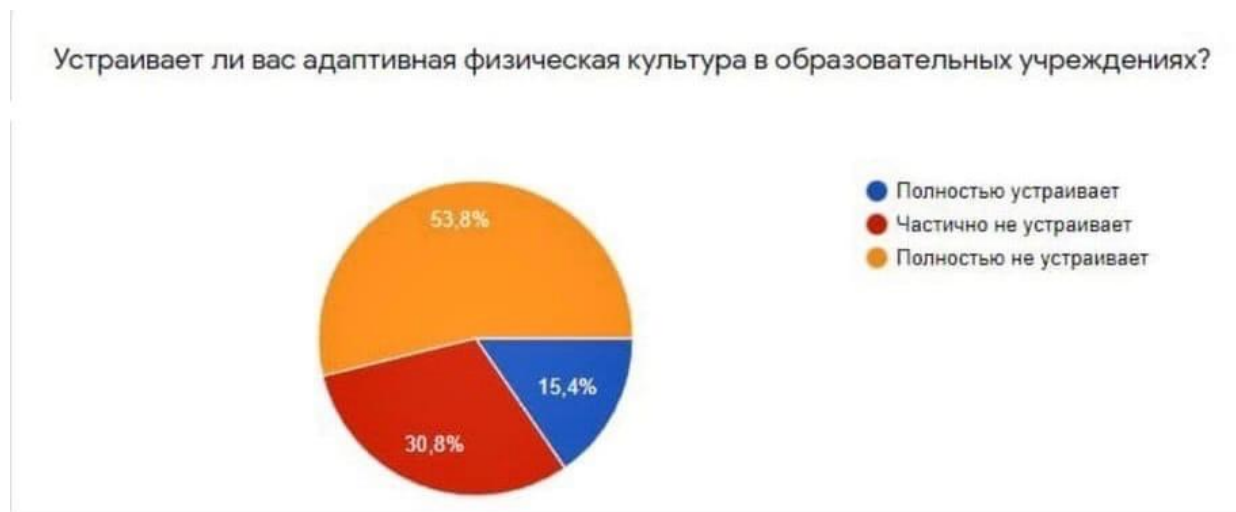
В современном мире проблема физического воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья становится все более актуальной. В последнее время уровень инвалидности и заболеваемости детей повышается. Это приводит к острой необходимости постоянной модернизации существующих и разработке новых мероприятий, различных методик по осуществлению физического воспитания учащихся. Высокая двигательная активность, как правило, благоприятно влияет на лиц с ОВЗ. Помимо явного физиологического положительного эффекта можно перечислить такие, как личностная самореализация, улучшение навыков коммуникации и повышение самооценки [1]. Что еще раз доказывает необходимость улучшения физического воспитания в образовательных учреждениях. Адаптивная физическая культура (АФК) представляет собой комплекс различных мер и мероприятий, которые способствуют всестороннему развитию ребенка и его реабилитации [2].

Цель исследования- узнать и проанализировать мнение родителей детей с ОВЗ о физическом воспитании в условиях занятий на адаптивной физической культуре в образовательных учреждениях.

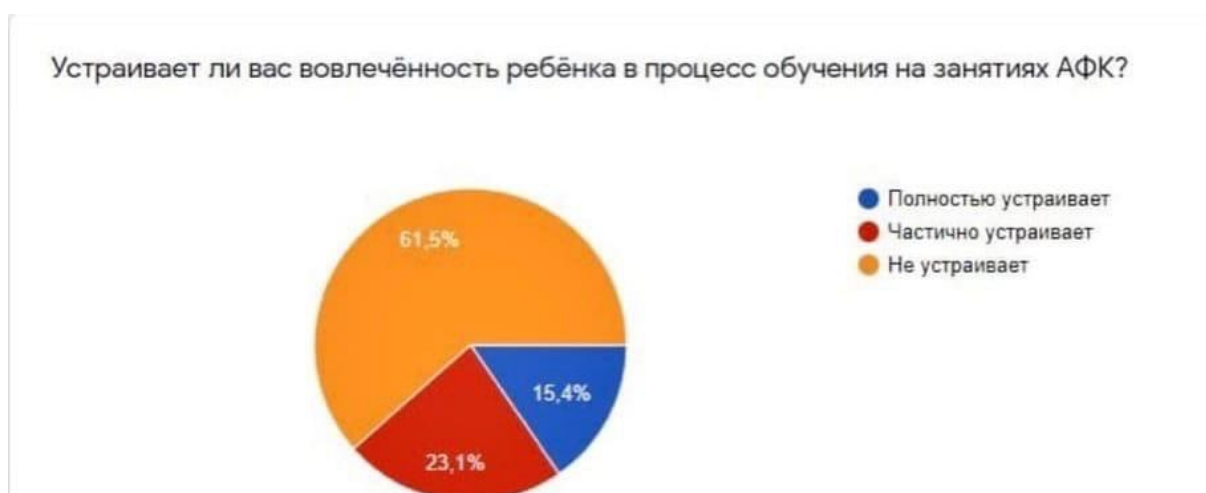
Материалы и методы исследования. Методом исследования в данной статье является социологический опрос в формате анкетирования родителей или законных опекунов детей,

посещающих центр для детей с ограниченными возможностями здоровья «Школа Мастеров». В анкете, предоставленной респондентам, были заданы вопросы на тему АФК с вариантами ответа.

Результаты анкетирования.



В результате данного анкетирования было опрошено 13 человек. 53,8% полностью не устраивает адаптивная физическая культура в учреждениях. 30,8% не устраивает частично. По этим данным можно сделать вывод, что занятия проводят недостаточно эффективно. Можно предположить, что респонденты оставались недовольны после проведенных педагогом мероприятий в тех учреждениях, которые посещают их дети.



«Устраивает ли вас вовлеченность ребенка в процесс обучения на занятиях АФК?» 61,5% респондентов ответили, что их не устраивает отсутствие стремления у детей. Частично не устраивает 23,1%. Следовательно, педагоги не мотивируют должным образом лиц с ОВЗ к занятию спортом.

Таким образом, можно сделать вывод, что в физическом воспитании главная задача стимулировать стремление детей с инвалидностью к занятиям, постепенно вовлекать их в спортивную деятельность. Также, модернизировать уже имеющиеся мероприятия и разрабатывать новые, чтобы дети с интересом занимались различными физическими нагрузками и начинали лучше адаптироваться и социализироваться в обществе.

Список литературы

1. Биловус В. К. Влияние адаптивной физической культуры на социальную адаптацию людей с ограниченными возможностями // Аллея науки. 2017. №5. С. 39-41.
2. Воронов Н. А. адаптивная физическая культура и здоровье // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. №8. С. 32-34.

Моисеева Людмила Владимировна,

SPIN-код: 6256-2282

доктор педагогических наук, профессор,

кафедра теории и методики физической культуры и спорта, Институт естествознания, физической культуры и туризма; 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26;

momila2013@yandex.ru

Новикова Татьяна Александровна,

аспирант, Уральский государственный педагогический университет;

620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ЭКОЛОГО-ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: педагогические технологии; формирование культуры здоровья; культура здоровья; здоровье детей; дошкольники; валеология; эколого-валеологическая деятельность; здоровьесберегающие технологии; здоровьесбережение

АННОТАЦИЯ. Педагогические технологии применяются с целью умения защитить здоровье и жизнь, развивают самостоятельность и ответственность, обеспечивают формирование ключевых компетентностей дошкольников. Оценка эффективности формирования культуры здоровья проводится по ключевым показателям: знания, отношения, деятельность, готовность решать задачи. Результатом освоения образовательной программы будет сформированность культуры здоровья детей на первой ступени общего образования.

Moiseeva Lyudmila Vladimirovna,

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Sports. Institute of Natural Science, Physical Culture and Tourism, Ural State Pedagogical University; Russia, Ekaterinburg

Novikova Tatyana Aleksandrovna,

postgraduate student, Ural State Pedagogical University; Russia, Ekaterinburg

PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES FOR FORMING A CULTURE OF CHILDREN'S HEALTH IN THE PROCESS OF ECOLOGICAL ACTIVITY

KEYWORDS: educational technologies; creating a culture of health; culture of health; children's health; preschoolers; valeology; environmental and valeological activities; health-saving technologies; health saving

ABSTRACT. Pedagogical technologies are used with the aim of being able to protect health and life, develop independence and responsibility, and ensure the formation of key competencies of preschoolers. The effectiveness of creating a culture of health is assessed based on key indicators: knowledge, attitudes, activities, readiness to solve problems. The result of mastering the educational program will be the formation of a culture of children's health at the first stage of general education.

Актуальность. Формировать культуру здоровья у детей необходимо с самого раннего возраста, а ценности, знания и привычки здорового образа жизни должны стать основой

мировоззрения здоровой во всех отношениях личности, нацеленной на устойчивое развитие [14, 15]. На этапе завершения дошкольного образования ребенок:

1) «овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

2) обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх; способен договариваться;

3) способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены» [14].

Феномен культуры здоровья детей старшего дошкольного возраста рассматривается как продукт «наложения» экологической и валеологической культур и представляет собой такую форму бытия, которая организуется субъектной экологовалеологической деятельностью, направленной на формирование представлений о человеческой сущности и их воплощение в деятельность по отношению к собственному здоровью, здоровью других людей и состоянию окружающей социально-природной среды» [10].

Цель исследования. Формирование культуры здоровья детей в процессе экологовалеологической деятельности на первой ступени общего образования заключается в: освоении программ «Я–человек», «Здоровье» через внедрение этапов: когнитивно-мотивационного, потребностно-волевого, коммуникативно-деятельностного, рефлексивного; основывается на приоритете внедрения технологий: самостоятельной исследовательской, экспериментальной, проектной, игровой деятельности, безопасности жизнедеятельности, информационно-коммуникативной. Овладение целевыми ориентирами ФГОС ДО предполагает интеграцию всех 5 областей.

Оценка эффективности педагогических условий формирования культуры здоровья проводится по ключевым показателям: знания, отношения, деятельность, готовность решать задачи. Результатом освоения образовательной программы будет сформированность культуры здоровья детей на первой ступени общего образования в соответствии с ФГОС. Результатом оздоровительной программы будет здоровье детей.

Результаты исследования и их обсуждение. Итак, о технологиях [10]. Информационно-коммуникативные технологии позволяют ребенку осваивать самостоятельно материал. Важным в данной технологии является концентрация, переключаемость, устойчивость. С помощью мультимедийных игр мы организуем учебно-игровую деятельность, в процессе которой, у ребенка повышается интерес в самостоятельном решении проблемы. Развивается познавательная способность, определяющая готовность ребенка к усвоению и использованию знаний. Для участия в этих играх, как и во всякой творческой деятельности потребуются сообразительность, находчивость, умение рассуждать – все эти качества ребенок приобретает в процессе игр.

Мультимедийные экологовалеологические игры включаем как в содержание занятий, так и в свободную деятельность: игры-путешествия, игры-загадки, дидактические игры, викторины, физминутки, пальчиковые игры. Интересны для детей игры-занятия, составленные в виде викторины. Здесь дети проявляют свой интерес к знаниям. Они охотно отвечают на вопросы, ответы которых сопровождаются яркими картинками. Викторина позволяет ребенку разобраться в своих знаниях, развивает память. Вне занятий мультимедийные игры помогают закрепить знания детей; их можно использовать для индивидуальных занятий с детьми. В свободное время организуем игры с мидиотехнологиями: загадывание загадок, пальчиковые игры. Организация двигательной деятельности с помощью моделирования движений.

Как показала практика, на занятиях с использованием ИКТ дети активны. На фоне положительной эмоциональной атмосферы на занятиях повысился интерес к изучаемому мате-

риалу, за счет высокой динамики эффективней проходит усвоение материала, тренируется внимание и память, активно пополняется словарный запас, воспитывается целеустремленность и сосредоточенность, развивается воображение и творческие способности. Реализация мультимедийных игр позволяет организовать нетрадиционный подход к воспитанию культуры здоровья у дошкольников [8].

Педагогическая технология формирования основ безопасной жизнедеятельности применяется с целью умения защитить здоровье и жизнь, развивает самостоятельность и ответственность, обеспечивает формирование ключевых компетентностей дошкольников. Основной целью деятельности с педагогом-психологом является научить детей решать конфликтные ситуации, осознанно воспринимать свои эмоции, чувства, переживания, а также понимать эмоциональное состояние другого человека. Для ее реализации используются игры и упражнения, где дети моделируют ссору или спор, возникающие в процессе взаимодействия друг с другом. Подобные игры позволяют дошкольникам преодолевать негативные состояния, учиться устанавливать и поддерживать контакты, сотрудничать и разрешать конфликтные ситуации, анализировать конфликтную ситуацию и устранять ее через игру и позитивное поведение, что способствует формированию личностных качеств. На музыкальных занятиях при постановке музыкальных развлечений дети, перевоплощаясь в образы героев, моделируют действия в опасных и экстремальных ситуациях.

На занятиях под руководством инструктора по физической культуре, дети на практике осваивают роль физической культуры в жизни человека; осознают значимость хороших физических качеств в безопасной жизнедеятельности; учатся выбирать способы действий из усвоенных ранее, понимают необходимость той или иной информации для своей деятельности (например, при организации новой подвижной игры), соотносят свои желания, стремления с интересами других людей (личностные качества). Самой распространенной формой данной технологии является беседа [9].

Здоровьесберегающие технологии решают задачи сохранности здоровья, всестороннего благополучия и полноценного развития [11]. Используя игровые педагогические технологии у дошкольника самоуправление совершенствуется поведением. Игра – это особая форма освоения действительности путем ее воспроизведения, моделирования [2].

Развить положительные эмоции по отношению к природе помогают игры-превращения, направленные на возникновение у ребенка эмпатии к животным, растениям, объектам неживой природы. В предметных играх (с использованием листьев, семян, овощей, комнатных растений) уточняются и обогащаются представления детей о свойствах и качествах объектов природы. Большое значение для развития дошкольников имеют творческие игры, связанные с природой. Одним из видов творческих игр являются строительные игры с природным материалом (песок, глина, камни). Они позволяют ребенку познавать свойства материалов, совершенствовать свой чувственный опыт [5].

Ролевая игра – способ расширения опыта детей посредством предъявления им неожиданной ситуации, в которой предлагается принять позицию (роль) кого-либо из участников и затем выбрать способ, который позволит привести эту ситуацию к достойному завершению [1]. В результате освоения игровой деятельности в дошкольном периоде формируется готовность к общественно-значимой и общественно-оцениваемой деятельности ученья.

Педагогическая технология детского экспериментирования заключается во взаимодействии с окружающей средой. В данном случае педагог организует деятельность, а ребенок сам делает выводы. При этом важно фиксировать поэтапность действий, отбирать самим материалы и средства, учить детей проверять экспериментальным путем, перестраивать по необходимости план действий.

Педагогическая технология самостоятельной исследовательской деятельности активизирует поисковую активность. Ребенок анализирует результат, моделирует ситуацию и прогнозирует ее развитие. Он с помощью взрослого, а позже самостоятельно выявляет проблему, предполагает ее решение, ставит опыты, делает выводы. При этом он может оперировать понятиями: «явление», «причина», «следствие», «событие», «обусловленность», «зависи-

мость», «различие», «сходство», «общность», «совместимость», «несовместимость», «возможность», «невозможность» и др. педагогу при этом необходимо воздействовать на эмоционально-волевую сферу дошкольника, создавая при этом атмосферу свободного обсуждения, побуждая детей к диалогу, сотрудничеству, избегая отрицательной оценки [10].

Метод проектов ориентирован на самостоятельную деятельность детей, независимо от количества и состава, применяется для решения какой-либо проблемы. Здесь ребенок волен применить все знания, умения, навыки, творчество. Цель – получить определенный заданный результат. Используя эту технологию, ребенок сам себя оценивает.

Система интегрированного обучения дает возможность освободить время для самостоятельной исследовательской, экспериментальной деятельности, провести наблюдения, занести результаты в дневник. Данная система непрерывной образовательной деятельности позволяет снять напряжение, утомляемость, дети переключаются на разные виды деятельности, за счет чего повышается познавательный интерес и усвояемость материала. Решение задач носит проблемный характер, развивает коммуникативные умения, требует от детей знаний, полученных ранее. В данной деятельности развиваются коллективные взаимоотношения.

Таким образом, «Современные технологии воспитания культуры здоровья дошкольников имеют несколько общих признаков: ориентированность на самостоятельное или совместное со взрослым открытие нового практического опыта, добытого экспериментальным, поисковым путем, возможность его анализировать и преобразовывать, а также спонтанное, повседневное освоение разного опыта общения и коллективного взаимодействия со сверстниками и взрослыми. Только при таком подходе ребенок чувствует себя субъектом, получая возможность быть самостоятельным, инициативным, активным деятелем, который ответствен за опыт своей деятельности, свои поступки и поведение» [5]. «Экологовалеологическое образование дошкольника не ограничивается перечисленными технологиями, а предусматривает ежедневную работу по экологическому и валеологическому образованию детей. Педагог должен видеть и понимать источник мотивации к природоведческой и валеологической деятельности: ребенком могут двигать познавательный интерес, тип отношения к природе и самому себе или степень владения определенными практическими действиями. Учитывая, какая из мотиваций является для ребенка ведущей, путем воздействия на нее можно организовать природоведческую и валеологическую деятельность ребенка более продуктивно.

Заключение. Педагог должен уметь увидеть, что является источником мотивации ребенка во время его природоведческой и валеологической деятельности, и использовать эти знания для развития чувств и формирования понятий дошкольника, научить его практическим навыкам по взаимодействию с здоровьесберегающими и природными объектами. Формирование у детей представлений о разнообразии и неповторимости мира природы и мира здоровья осуществляется с опорой на чувственный опыт ребёнка. Для того чтобы что-либо узнать и понять, ребенку необходимо услышать, увидеть, ощутить, прочувствовать самого себя и природный объект. В процессе приобретения чувственного опыта у малыша формируется установка на положительное или отрицательное взаимодействие с самим собой и природным объектом, что, в свою очередь, формирует ценностную ориентацию, которая в дальнейшем будет определять направленность его жизни и пути взаимодействия с окружающим миром. Поэтому выбор направления определения основных ценностных ориентации дошкольника по отношению к мировоззрению здорового образа жизни в природе является ключевым в концепции рассмотрения данной программы» [7]. «В данной работе очень важно «не задавить» ребенка потоком неосознанной информации, а дать ему возможность подумать, прислушаться к своему организму, сформировать основы безопасности, уметь понять себя и окружающих, не навредить себе, ни сверстникам, оказывать своевременную помощь, подготовиться к самостоятельной жизни в условиях школы» [13].

Список литературы

1. Антропова М. В. Гигиена детей и подростков [Текст]. М. : Медицина, 1982. 336 с.
2. Блинов Л.В., Макарова И. А., Федоров В. В. Организационно-педагогические условия формирования культуры здоровья подрастающего поколения // Педагогическое образование и наука. 2012. № 6. С. 81-85.
3. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология-наука о здоровье: учебный практикум.- М. Наука, 2002.
4. Ермакова Е.В. Программа комплексного оздоровления детей с 3-7 лет., 2 с., 2016.
5. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / сост. Ю.Е. Антонов, М.Н.Кузнецова и др. М. : Гардарики, 2008. 164 с..
6. Здоровье детей в период дошкольного возраста [Электронный ресурс]. – URL: <http://rebenokzdorov.com/zdorovye/deti-doshkolnogo-vozrasta.html> (дата обращения: 11.01.2023).
7. Коняева, А. Работа ДОУ по технологии Т. А. Тарасовой «Я и мое здоровье» [Электронный ресурс] / А. Коняева. – URL : <http://www.maam.ru/detskijasad/rabota-dou-po-tehnologit-a-tarasovoi-ja-i-mo-zdorove.html> (дата обращения: 27.12.2021).
8. Малозёмов О.Ю., Малозёмова И.И. Некоторые аспекты феноменологии здоровья человека//Экологическая педагогика и психология здоровья: проблемы, перспективы развития. Материалы Ежегодной Международной научно-практической конференции (7 апреля) / Под редакцией О.С. Батуриной. –USA: Primedia E-launch LLC, 2014. – С.27]
9. Моисеева, Л. В., Ворошилова В.М., Новикова В.М. Экологовалеологический подход к здоровьесбережению детей/ дошкольного возраста [Текст] : учеб. пособие; УРГПУ. Екатеринбург : 2015. Ч. 1. 197 с.
10. Новикова Т.А. «Экологовалеологический проект как неотъемлемая часть развития кадрового потенциала МБДОУ [Текст] // Приоритетные направления развития науки и образования : материалы III междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 04 дек. 2014 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2014. ISBN 978-5-906626-52-3.
11. Новикова Т.А. Организация взаимодействия специалистов при реализации ЗОТ. Образование в региональном социокультурном пространстве: материалы всероссийского форума (с международным участием), 26–27 ноября 2014 года. В 5 ч. Ч.. Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО», 2015. 256 с.
12. Тарасова, Т. А., Власова Л.С. Я и мое здоровье .[Текст] : практ. пособие для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет : программа занятий, упражнения и дидактич. игры. М. : Школ. Пресса, 2008. 79 с. .
13. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Текст] // Дошкольное образование. 2022. № 2. С. 4-18.
14. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Текст] // Дошкольное образование . Редакция от 17 фев. 2023
15. Формирование культуры здоровья дошкольников в процессе сотрудничества. URL: <http://www.normaleducation.ru/dafe-304.html>

Надюк Наталья Валентиновна,

SPIN-код: 1192-9015

старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин,

Института физической культуры и спорта,

Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского; 398020, г. Липецк, ул. Ленина, 42; nata.nadyuk.74@mail.ru

ФОРМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СЕМЬИ И ШКОЛЫ В СТАНОВЛЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: здоровье школьников; школьники; здоровьесбережение; здоровьесберегающие технологии; сохранение здоровья; укрепление здоровья; семейное воспитание; родители; детско-родительские отношения; педагоги; совместная деятельность; общеобразовательные учебные заведения; взаимодействие семьи и школы

АННОТАЦИЯ: Укрепление здоровья учащихся – одно из приоритетных направлений работы педагогов. Школа должна быть открытой системой и стремиться к плодородному диалогу, ведь для эффективного результата ей необходимо объединить силы с родителями учеников путем повышения их педагогической культуры, являющейся основой раскрытия воспитательного потенциала.

Nadyuk Natal'ya Valentinovna,

Senior Lecturer of the Department of Sports Disciplines,

Institute of Physical Culture and Sports,

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

FORMS OF INTERACTION OF THE FAMILY AND SCHOOL IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OR STUDENTS

KEYWORDS: schoolchildren's health; pupils; health conservation; health-saving technologies; maintaining health; health promotion; family education; parents; child-parent relationships; teachers; Team work; general education institutions; interaction between family and school

ABSTRACT. Improving the health of pupils is one of the priority areas of work for teachers. The school should be an open system and strive for a fertile dialogue in order to get an effective result. It needs to combine forces with parents of pupils by increasing their pedagogical culture, which is the basis for revealing the educational potential.

В современном мире становление ЗОЖ школьников имеет огромное значение. Ведь именно от детей зависит будущее общества. Пока ребенок находится в учебном заведении, необходимо по максимуму привить базовые жизненные ценности, в том числе необходимость следить и улучшать свое здоровье. Для этого важно объединить силы родителей и педагогический коллектив, так как совместная работа над проблемой становления ЗОЖ будет наиболее эффективна.

Избрание темы данной статьи вызвано потребностью улучшения и усиления совместной воспитательно-образовательной работы педагогов и родителей учащихся в направлении здорового образа жизни школьников.

Обязанность родителей – помогать учителям, классным руководителям в воспитательном процессе, выявлять склонности, способности, положительные и отрицательные лич-

ностные качества учащихся и своевременно информировать об имеющихся отклонениях в поведении детей школы. Успехи и неудачи детей в учебе, творчестве и спорте зависят от их совместной деятельности и формирования взаимоотношений учебного учреждения и родителей. Формы взаимодействия педагогов, родителей и медицинских работников – это формы организации их совместной работы и общения применительно к педагогической системе и семье. В работе современных образовательных учреждений с родителями получили развитие коллективные, групповые и индивидуальные формы общения, в том числе родительские беседы; групповые и индивидуальные интервью; родительские собрания и лекции; Педагогическая подготовка родителей.

В школе можно увеличить количество часов, которые отведены на просвещение детей в этом вопросе. Пригласить на встречу людей, которые занимаются спортом на протяжении всей своей жизни, чтобы «зажечь» интерес ребенка. Мнение таких специалистов имеет огромное значение в еще формирующейся личности ребенка. Услышав такие жизненные истории у большого числа учащихся появится желание вести здоровый образ жизни и заниматься спортом. Также можно предложить родителям записать детей на спортивные кружки и тем самым, предотвратить появление у них разного рода зависимостей.

Помимо работы по просвещению детей и их родителей требуется проведение профилактики заболеваний и укрепления здоровья обучающихся. На родительских собраниях могут обсуждаться вопросы формирования здорового образа жизни и предотвращения и предупреждения распространения различных заболеваний у школьников. Педагоги и медицинские работники могут обсуждать с родителями оптимальный распорядок дня, школьное расписание, необходимый уровень развития, физическую подготовку и общее состояние здоровья учащихся, выявить причины, которые могут мешать успеваемости, и определить конкретные действия в работе с детьми.

В современных условиях немаловажной формой работы учителей с родителями является индивидуальные визиты. К ней можно отнести посещение семей учеников, тематические беседы дома и в школе. К индивидуальной работе с родителями детей допускаются классные руководители, учителя-предметники и административный персонал школы. Установление надежных и крепких контактов с родителями является одной из самых важных задач педагогов.

Также необходимо замотивировать учащихся в желании вести здоровый образ жизни. Его основа закладывается в семье и в дальнейшем поддерживается всеми участниками в процессе формирования личности ребенка. Так дети впитывают модель поведения взрослых, то есть своих родителей и ближайшего окружения, поэтому необходимо, чтобы и они сами соответствовали правилам ЗОЖ.

С самых первых лет жизни главной задачей мамы и папы является укрепление здоровья ребенка. Это можно делать постепенно, например, взять за основу проведение утренней гимнастики, закаливание организма, чтобы укрепить иммунитет.

Родителям и педагогам необходимо «зародить» в ребенке чувство необходимости вести здоровый образ жизни, ведь успех зависит от желания самих детей. В них должна появиться тяга заниматься физической культурой – «здоровая зависимость».

Здесь важно мнение учащихся о том, каким видом спорта они хотели бы увлекаться. Старшее поколение должно их подтолкнуть к этому, разъяснить и показать преимущества разного вида деятельности. Когда у ребенка сформируется интерес, то появится и цель достигнуть больших результатов, стать «лучше других», но здесь необходимо держать руку на пульсе, чтобы это не повлекло за собой отрицательных последствий.

Здоровая конкуренция – залог успеха, потому что в ребенке начнут проявляться разного рода положительные качества, такие как: упорство, сосредоточенность, коммуникабельность, сконцентрированность, многозадачность, полнота и чёткость своих действий, развивается выносливость, умение держать во внимании разные аспекты своей деятельности. В дальнейшем это послужит хорошим уроком в жизнедеятельности ребенка, когда тот вырастет.

В школах обязательно, помимо занятий физической культуры и спорта проводить разного рода физкультминутки, чтобы разрядить эмоциональное состояние ребенка. В процессе учебы он может испытывать чувство усталости от интеллектуальных нагрузок и поэтому, так важно разряжать обстановку и давать ему время отдыха, чтобы в дальнейшем повысить уровень заинтересованности.

Помимо педагогов предметников важную роль в формировании личности ребёнка осуществляет педагог-психолог. Ему в своей работе необходимо подобрать к каждому индивидуальный подход и помочь учителям правильно воздействовать на ребёнка. Иногда желание изменить детей к "лучшему" имеет плачевные последствия и может отбить у них желание вообще что-либо делать. Важно увидеть сильные стороны ученика и помогать двигаться его в нужном направлении.

Здоровый образ жизни – один из основных особенностей здоровья, поэтому так важно его соблюдать.

Физические нагрузки помогут держать здоровье ребёнка в тонусе, станут профилактикой различного рода заболеваний. К сожалению, в настоящее время участилось количество детей, которые имеют хронические болезни, которые были "запущены". Исходя из этого, ЗОЖ – хороший способ преодоления недугов. Для того, чтобы ребёнку было проще соблюдать правила такого образа жизни его родителям необходимо также их придерживаться, чтобы у подрастающего поколения был достойный пример, ведь все дети хотят быть похожими на своих маму и папу.

Конечно, родители и педагоги должны работать совместно для того, чтобы и дома, и в школе, ребенок не забывал, как важно соблюдать правила ЗОЖ.

В настоящее время необходимо использование различных форм сотрудничества педагогов и родителей учащихся для решения важнейших проблем, поставленных обществом, таких как прививание здорового образа жизни и укрепление здоровья. В совместном тандеме проведенная работа будет не только наиболее эффективна, но и поможет ознакомить школьников со всей серьезностью данного вопроса, привить чувство ответственности за собственное здоровье, мотивировать на совершение новых начинаний, в том числе и в спортивно-оздоровительной деятельности, и поддержание хорошей физической формы.

Список литературы

1. Гаджиев Рафик Дашбекович. Взаимодействие семьи и школы в формировании здорового образа жизни младших школьников: диссертация... канд. пед. наук: 13.00.01 Махачкала, 2007 212 с. РГБ ОД, 61:07-13/1858
2. Сергиенко Татьяна Евгеньевна. Взаимодействие педагогов и родителей в формировании здорового образа жизни детей: диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.01 // Сергиенко Татьяна Евгеньевна; [Место защиты: С.-Петербург. акад. постдиплом. пед. образования].- Санкт-Петербург, 2007. – 191 с.: ил. РГБ ОД, 61 07-13/3035
3. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. М.: Медицина, 2011. 270 с 7.

Надюк Наталья Валентиновна,

SPIN-код: 1192-9015

старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин,

Института физической культуры и спорта,

Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского; 398020, г. Липецк, ул. Ленина, 42; nata.nadyuk.74@mail.ru

Ситникова София Максимовна,

студент, Институт филологии,

Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского;

398020, г. Липецк, ул. Ленина, 42; goodsofi@mail.ru

ПРОБЛЕМА БЕЗОПАСНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура; методика преподавания физкультуры; методика физкультуры в школе; уроки физкультуры; школьники; безопасность жизнедеятельности; безопасное поведение; здоровый образ жизни; образовательный процесс; здоровье школьников

АННОТАЦИЯ. Проблема безопасности образовательного процесса на уроках физической культуры является актуальной и важной для обеспечения безопасности детей и подростков. Автор обращает внимание на необходимость обеспечения безопасности на уроках и с помощью каких инструментов это следует реализовать. Уделяем внимание созданию безопасного пространства для детей с ограниченными возможностями, а также вовлечению родителей в процесс обеспечения безопасности на уроках физической культуры.

Nadyuk Natal'ya Valentinovna,

Senior Lecturer of the Department of Sports Disciplines,

Institute of Physical Culture and Sports,

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

Sitnikova Sofia Maksimovna,

Student, Institute of Philology,

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

THE PROBLEM OF EDUCATIONAL PROCESS SAFETY IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

KEYWORDS: Physical Culture; methods of teaching physical education; physical education methods at school; physical education lessons; pupils; life safety; safe behavior; healthy lifestyle; educational process; schoolchildren's health

ABSTRACT. The problem of the safety of the educational process in physical education lessons is relevant and important for ensuring the safety of children and adolescents. The author draws attention to the need to ensure safety in the classroom and with the help of what tools this should be implemented. We pay attention to creating a safe space for children with disabilities, as well as involving parents in the process of ensuring safety in physical education lessons.

В современном мире образовательное пространство становится все более значимым и требует особого внимания к безопасности, особенно в области физической культуры. К сожалению, безопасность в рамках физического воспитания остается актуальной проблемой и требует немедленного решения. Риск травм и несчастных случаев на уроках физической культуры должен быть сведен к минимуму, поэтому в этой статье мы рассмотрим главные проблемы безопасности, с которыми сталкиваются учащиеся и преподаватели на уроках физической культуры, а также стратегии и инструменты, которые помогут справиться с этими проблемами.

Безопасность образовательного пространства на уроках физической культуры является одним из важных аспектов работы преподавателя. Во время занятий важно обеспечить безопасность всех участников и предотвратить возможные травмы и несчастные случаи. Целью этого исследования является выявление потенциальных причин и разработка рекомендаций для обеспечения безопасного образовательного пространства на уроках физической культуры. Ожидается, что исследование позволит выявить основные проблемы безопасности в образовательной сфере на уроках физической культуры. На основе полученных данных будут разработаны рекомендации по устранению этих проблем, которые педагоги могут использовать для повышения безопасности на своих уроках. Ожидается, что исследование также поможет повысить осведомленность учащихся о правилах безопасности на уроках физической культуры и их ответственность за собственную безопасность.

В ходе обзора литературы были изучены исследования и статьи, посвященные вопросам безопасности на уроках физической культуры. Было выяснено, что одной из главных причин травматизма учащихся является недостаточная подготовка преподавателей и неправильное использование оборудования. Также были выявлены проблемы, связанные с методически неправильной организацией учебного процесса и недостаточным контролем со стороны преподавателей.

В исследовании приняли участие преподаватели физической культуры в школе, на базе которой проводилось исследование, а также родители одного из школьных классов. Для проведения данного исследования были использованы два метода: наблюдение на уроках физической культуры для исследования организации учебного процесса и выявления потенциальных опасных моментов в рамках урока и опрос преподавателей и родителей школьников для выявления их мнения о проблемах безопасности жизни и здоровья детей на уроках физической культуры. В опросе приняло участие 15 родителей и 3 преподавателя. Участникам были заданы вопросы, направленные на выявление информации о том, является ли безопасность на уроках физической культуры важным аспектом образовательного процесса, какие потенциально опасные моменты могут происходить на занятиях физической культурой, считают ли меры безопасности, предпринимаемые в школе, достаточными для обеспечения безопасности школьников и какую роль в ее обеспечении играют преподаватели. Результаты опроса представлены в таблице.

В ходе опроса было выявлено, что меры безопасности, предпринимаемые в образовательном учреждении, являются недостаточными, так как количество несчастных случаев и травм является высоким. Также участники отмечают, что главную роль в обеспечении безопасности играют преподаватели, и что именно их квалификация и достаточные знания техники безопасности является ключевым фактором такого высокого количества травм на занятиях физической культурой. Для подтверждения или опровержения результатов опроса было решено провести наблюдение за проведением урока и анализ ситуаций, связанных с безопасностью.

Результаты опроса педагогов и родителей

Кол-во участников	Вопрос	Вариант ответа 1 + кол-во проголосовавших	Вариант ответа 2 + кол-во проголосовавших
18	Какова ваша роль в образовательном процессе?	Родитель, 15	Преподаватель, 3
18	Считаете ли вы, что безопасность на уроках физической культуры является важным аспектом образовательного процесса?	Да, 18	Нет, 0
18	Считаете ли вы, что эти меры безопасности на уроках физкультуры в школе достаточны?	Да, 8	Нет, 10
	Какую роль вы считаете, что родители и преподаватели должны играть в обеспечении безопасности на уроках физической культуры?	Родители второстепенную, преподаватели главную 18	Родители главную, преподаватели второстепенную 0

Наблюдение является одним из наиболее эффективных методов для выявления факторов, которые могут повлиять на безопасность образовательной среды. При наблюдении мы сосредоточились на следующих аспектах: использование оборудования – оценка состояния и качества оборудования, его соответствие возрасту и физическим возможностям учащихся, правильность монтажа и установки; корректность выполнения физических упражнений – оценка, анализ наличия или отсутствия возможных травматических ситуаций и обеспечение безопасности при использовании спортивных снарядов; задействование преподавателя-инструктора – оценка уровня подготовки учителя, описание техники выполнения упражнений, применение различных средств обучения учащихся; эффективность и организационные структуры – оценка эффективности использования времени на уроках физической культуры, используемых методов для мотивации учеников, работы профессионального состава. Результаты наблюдений были зафиксированы и описаны в отчете, который в будущем послужит отличным инструментом для разработки планов действий и мер безопасности на занятиях физической культурой, и представлены ниже:

В ходе исследования было выявлено, что в целом преподаватели не имеют достаточной подготовки и недостаточно информированы о мерах и правилах безопасности, которые следует соблюдать на уроках физической культуры. Они не всегда следят за выполнением правил безопасности, особенно при использовании спортивного оборудования, например, не соблюдается расстояние между оборудованием и страхующим спортивным матом, или оборудование отрегулировано не по возрасту и возможностям учащихся. Были также выявлены проблемы в организации учебного процесса, например, отсутствие контроля со стороны преподавателей и неправильное распределение времени на различные виды занятий. Отсутствие контроля во время игры в мяч, в данном случае, может привести к различного рода травмам и неприятным ситуациям, влекущим за собой причинение вреда здоровью ребенка.

На основе полученных выводов были разработаны следующие рекомендации: необходимость регулярного повышения квалификации и комплексной подготовки учителей, а также осведомленности о технике безопасности на занятиях по физическому воспитанию, программа контроля за соблюдением техники безопасности на занятиях, назначение ответственного лица за систематическое проверку о соблюдении мер безопасности. Так же требуется мониторинг использования оборудования и его техническое обслуживание для предотвращения возможных поломок и травм, увеличение времени, выделяемого на учебную программу по безопасности на занятиях спортивной культурой и проведение регулярных кон-

сультаций с учащимися и их родителями о том, как обезопасить себя на уроках физической культуры и не допустить ситуаций, которые могут повлечь за собой травмы. Данное исследование поможет разработать эффективные стратегии и меры для обеспечения максимально безопасной обстановки на уроках физической культуры и предоставления учащимся надежной и безопасной образовательной среды.

Таким образом, вопросы безопасности на уроках физкультуры имеют серьезное значение для образовательного пространства. Реализация рекомендаций, разработанных в ходе данного исследования, позволит обеспечить безопасность учащихся и снизит уровень травматизма на уроках физической культуры.

Список литературы

1. Бардина М. Ю. Техника безопасности при занятиях физкультурой и спортом // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. Т. 3, № 1. С. 18-22.
2. Васильев В. В. Обеспечение безопасности и охраны жизни на уроках физической культуры в школе [Электронный ресурс]. 2014. URL: <https://infourok.ru/material.html?mid=53687> (дата обращения 07.10.2023)
3. Данилова Е.Н. Методические аспекты обеспечения безопасности образовательного процесса на уроках физической культуры // Молодой ученый. 2017. № 2.2. С. 134-137.
4. Заплатинский В., Матис Й. Безопасность в эру глобализации: монография. Киев: Липтовиский Микулаш, 2010.
5. Кива О.П. Проблемы и пути совершенствования безопасности образовательного процесса на уроках физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2020. № 3. С. 56-59.
6. Киселев П. А. Меры безопасности на уроках физкультуры: все для учителя физической культуры. Волгоград: Экстремум, 2004. 236 с.
7. Кораблева Е.Н., Трунин В.В. Методико-практические занятия по физической культуре: учеб. пособие; БГТУ -СПб., 2010. С. 35.
8. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура: Безопасность уроков, соревнований и походов: метод. пособие. М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003. 96 с.
9. Лях, В. И., Зданевич А.А. Физическая культура: учеб. для общеобразоват. Учреждений. М.: Просвещение, 2012. 237 с.
10. Масленников М. М. Техника безопасности и охрана здоровья при оборудовании и эксплуатации спортивных залов и площадок в общеобразовательных учреждениях: практ. пособие. М.: АРКТИ, 2006. 88 с.
11. Михайлов В.С., Савченко Е.А. Безопасность на уроках физической культуры: проблемы и пути их решения // Вестник Челябинской государственной академии физической культуры. 2016. № 4. С. 36-40.
12. Соловьева, Е.И., Ахмедова, С.В. (2019). Проблемы обеспечения безопасности на уроках физической культуры и меры их решения. Студенческий вестник, 3(56), 153-156.
13. Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура : учеб. для студентов вузов. Минск : Тесей, 2003. 528 с.
14. Широбокова, О. В. Физическая готовность ребенка к школе [Электронный ресурс] / О. В. Широбокова. – 2019. URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/05/05/fizicheskaya-gotovnost-rebenka-k-shkole>.
15. Юферов С. Б. Общая профилактика травматизма на занятиях физкультурой // Здоровье спортсмена. 2008. № 4. С. 34.

Неволин Виталий Владимирович,

SPIN-код: 2728-8428

студент магистратуры первого года обучения,

Институт универсальных педагогических технологий,

Уральский государственный педагогический университет; 620091, г. Екатеринбург,

пр-т Космонавтов, 26; vitaliy.nevolin.00@mail.ru

Бахтина Ирина Леонидовна,

заведующий кафедрой физического воспитания,

кандидат исторических наук, доцент,

Уральский государственный педагогический университет,

620091, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26; bahtina@uspu.me

РОЛЬ ЭКСПЕДИЦИОННОГО ТУРИЗМА ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: внеурочная деятельность; экспедиции; экспедиционный туризм; воспитание школьников; школьники; научные исследования; исследовательская работа

АННОТАЦИЯ. Авторы анализируют внеурочную деятельность. Характеризуют экспедиционный туризм как одну из форм проведения внеурочной деятельности у школьников. Раскрывается воспитательный потенциал экспедиционной деятельности в школе. Даются краткие рекомендации по проведению экспедиций в школе, с описанием этапов проведения. Затрагивается проблема отсутствия у педагогов необходимых компетенций для проведения полевых исследований. Авторами даны рекомендации по проведению полевых экспедиций. Анализируются важнейшие задачи, решаемые экспедиционным туризмом в школе.

Nevolin Vitaly Vladimirovich,

First-year Master's degree student, Ural State Pedagogical University, Russia, Ekaterinburg

Bakhtina Irina Leonidovna,

Candidate of Historical Sciences,

Associate Professor, head of the Department of Physical Education,

Ural State Pedagogical University, Russia, Ekaterinburg

THE ROLE OF EXPEDITION TOURISM IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES

KEYWORDS: extracurricular activities; expeditions; expedition tourism; education of schoolchildren; pupils; Scientific research; research

ABSTRACT. The authors analyze extracurricular activities. They characterize expedition tourism as one of the forms of extracurricular activities for schoolchildren. The educational potential of expeditionary activity at school is revealed. Brief recommendations on conducting expeditions at school are given, with a description of the stages of conducting. The problem of teachers' lack of necessary competencies for conducting field research is touched upon. The authors have given recommendations for conducting field expeditions. The most important tasks solved by expedition tourism at school are analyzed.

Внеурочная деятельность в школе является неотъемлемой частью образовательного процесса, что закреплено Государственным образовательным стандартом. Организация раз-

вивающей среды для обучающихся одна из важнейших задач внеурочной деятельности. Одной из важных задач, стоящих перед внеурочной деятельностью, является организация развивающей среды для обучающихся. Федеральный государственный образовательный стандарт возлагает на образовательные учреждения реализацию основной образовательной программы через внеурочную деятельность вместе с урочной. В Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России говорится: «Важнейшей целью современного отечественного образования является воспитание, социально-педагогическая поддержка становления и развития высоконравственного, ответственного, творческого, инициативного, компетентного гражданина России» [3, с.14]. На наш взгляд, наибольшим потенциалом по достижению поставленной цели обладает именно школьная экспедиционная деятельность, которая «является эффективным средством социализации и воспитания подрастающего поколения и имеет свои специфические черты и особенности организации» [2].

В отличие от урочной, внеурочная работа совершенствует и закрепляет полученные знания во время практической деятельности. Как отмечает М.А. Кузнецова, учитель не должен быть ограничен рамками места и времени. Применение дополнительного фактического материала, способного сформировать «новые представления о явлениях и процессах» улучшает мировосприятие и помогает раскрытию новых причинно-следственных связей. По мнению Г.А. Олейниковой, она создает условия для реализации учащимися своих индивидуальных потребностей, интересов, способностей в различных сферах жизнедеятельности, которые по причинам ограниченности основного образовательного процесса не могут быть организованы в процессе учебных занятий [1].

Понять феномен внеурочной деятельности помогает определение Е.А. Енина. Автор указывает, что «в ходе внеурочной деятельности, обучающийся должен научиться действовать, чувствовать, принимать решения и так далее» [2]. Основопологающим здесь является понятие действие. Отсюда вытекают трудности, с которыми приходится сталкиваться специалистам на теоретическом и практическом уровнях. Мы считаем, что от успешности организации внеурочной деятельности повышается эффективность учебного процесса. Исследовательские умения развивают у обучающихся логическое мышление и пробуждают мотивы к продуктивному обучению и тяге к знаниям.

Внеурочная деятельность в виду своей специфики способна решать те образовательные задачи, которые не удастся решить во время уроков. Она расширяет и совершенствует образовательные услуги, а также развивает социальные и интеллектуальные интересы и облегчает восприятие окружающего мира учащихся. Её можно назвать неким ресурсом, способным помочь в достижении нового качества образования, что может поднять конкурентоспособность российского образования на мировой арене [3]. Внеурочная деятельность открывает для учащихся пространство для самореализации, творчески их развивает и гармонично воспитывает в них личность. С созданием педагогических условий во внеучебной деятельности у ребенка вырабатывается личностный рост через создание положительных эмоций. Внеурочная деятельность позволяет дополнять и обогащать развитие детей, которое складывается на уроках.

Между внеурочной и урочной работой в школе нет прямой взаимосвязи. На уроках ставятся и решаются учебные задачи. Продолжают их решать внеурочные кружки и факультативы. Различные другие театральные, спортивные и художественные секции не всегда могут полностью быть связанными с решением учебных задач, что будет относиться к внеучебной деятельности. Получается, что внеурочная деятельность подразумевает работу, которая была организована учителем либо учащимися вне уроков. Такая работа основана на личном интересе школьников в образовательном плане. При смещении акцента на большую воспитательную составляющую, можно говорить об внеучебной деятельности, где не всегда решаются учебные задачи. Внеурочная деятельность ориентирована в первую очередь на интересы учащихся. Им нужно предоставлять выбор, для облегчения их самоопределения. Ра-

бота во внеурочков удовлетворяет разнообразные учебные интересы школьников в неформальном общении в клубах, тематических кружках и любительских объединениях.

На наш взгляд, наиболее эффективным методом проведения исследовательской работы выступает экспедиция, которые создают «условия самореализация обучающихся через погружение их в исследовательскую и познавательную деятельность» [4].

Изучая источники информации, можно сделать вывод, что экспедиционный туризм является многогранным направлением. Он доступен заинтересованному человеку. А. Савчук подразумевает под экспедицией «длительную по времени поездку, которая осуществляется с какой-либо научной, исследовательской или же образовательной целью» [3]. При этом изучаемые проблемы могут быть разнообразными. Можно заниматься исследованием флоры определенной фации или фауны физико-географической страны.

Рассматриваемая форма внеурочной работы привлекательна для детей, поскольку она открывает возможность изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины и территории России в целом. Экспедиции способны создать условия не только для повышения уровня знаний по географии, они вносят свою составляющую в укрепление здоровья и улучшения физической подготовленности школьников. Экспедиционный туризм выступает здесь одним из важных образовательных компонентов. Он представляет собой работу в экспедициях, в которых делается упор не на спортивную составляющую, а на основы научных исследований и развитие познавательных способностей. Рассматриваемая форма внеучебной работы привлекательна для детей, поскольку она открывает возможность изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины и территории России в целом. Экспедиции способны создать условия не только для повышения уровня знаний, они вносят свою составляющую в укрепление здоровья и улучшения физической подготовленности школьников.

Помимо научной и физической составляющей, экспедиция позволяет педагогу решать воспитательные задачи. Учащиеся формируют чувство ответственности за качество выполнения своего исследования, а также навыки бесконфликтного поведения на природе. Одной из ценных воспитательных задач, решаемых экспедицией, является социализация личности ребенка и развитие его креативной стороны [5]. Дроздова З.Н., Наумова Н.Н. и Шварева И.С. отмечают, что экспедиционный туризм является «мощным средством формирования личности молодых людей в нем участвующих». Особенно данный вид деятельности раскрывает и развивает экологическое сознание школьников. Участие в подобных путешествиях формирует систему знаний о природе и месте человек в ней, а также развивает «природофильные ценностные ориентации» [1]. Школьная экспедиция способна сформировать единый коллектив педагогов, учащихся и их родителей, которые объединены одной общей целью и схожими интересами.

Многие преподаватели не используют экспедиционную деятельность как форму внеучебной деятельности в виду отсутствия соответствующего опыта. На этот счёт приходится множество учебных пособий и рекомендаций по проведению полевых исследований со школьниками. Нами предпринята попытка сбора и обобщения собранной информации по рекомендациям проведения экспедиций.

Организация, проведение и обработка результатов комплексной экспедиции занимают много времени – от одного до двух лет и даже больше. Подготовительный этап начинается в начале учебного года, а полевая работа проводится во время летних каникул. Оформление материалов и подготовка статей может занимать весь следующий учебный год [4, с. 43–44]. В процессе экспедиционной деятельности меняются источники и методы исследования (табл. 1).

Этапы полевой экспедиции

Содержание	Основные методы	Источники информации
1. Подготовительный этап		
На данном этапе важно определить цели и задачи экспедиции, которые учащиеся будут достигать. Далее выбираем территорию. Знакомимся с методами исследования, сбора и первичной обработки полевых материалов, обучаемся вести полевой дневник. Определяемся с общей темой и экспедиционным заданием. Учащиеся здесь для себя определяют индивидуальные темы исследовательских работ.	Анализ литературы, картографических материалов, знакомство с результатами исследований научных экспедиций	Научные публикации, картографические материалы, консультации специалистов, библиотекарей, музейных работников
На подготовительном этапе стоит осуществить тренировочный выезд для формирования экспедиционных навыков у учащихся. При этом происходит поэтапная подготовка оборудования, снаряжения, закупка необходимых продуктов питания, согласно меню, а также формирование аптечного набора.	Ориентирование на местности, организация лагеря	Практические пособия по туризму и ориентированию
2. Полевой этап		
Оборудование лагеря экспедиции Проведение рекогносцировочных полевых исследований	Картографический	Объекты полевых исследований. Информанты.
Полевые исследования	Наблюдение, описание с помощью стандартных бланков, сравнение, фото-, ауди- и видеофиксация	Экспозиции местных музеев. Публикации, хранящиеся в фондах местных библиотек
Предварительный анализ собранных материалов, создание картосхем и географических профилей. Представление первичных результатов исследований на полевой конференции	Анализ и синтез, типологизация и классификация объектов, научное объяснение выявленных особенностей объектов и явлений	Полевые материалы
3. Заключительный этап		
Подготовка общего отчета об экспедиции, определение перспектив дальнейших исследований. Подготовка публикаций по темам индивидуальных и групповых исследований. Проведение отчетной конференции	Весь комплекс методов	Весь комплекс опубликованных и полевых материалов
Участие в конференциях и конкурсах научных работ	Информационные технологии	Обработанные полевые материалы, фото-, ауди- и видеоматериалы

Лучанский Г., основываясь на собственном опыте, выделяет несколько факторов, которые реализует экспедиция.

«Длительная оторванность от привычной городской среды обитания». Учащиеся покидают свои постоянные места жительства и выходят из зоны своего комфорта. Адаптация к полевым условиям может препятствовать исследованию, поэтому нужно тщательно провести подготовку к экспедиции с упором на то, что предстоит проживать в полевых условиях.

«Отсутствие привычных услуг и комфорта». Необходимость спать в палатках в спальных мешках, умываться холодной водой из реки и есть пищу, приготовленную на костре, вызывает интерес и в тоже время недоумение у неопытных участников. В экспедиции может отсутствовать связь, интернет и электричество.

«Сужение круга общения». В условиях экспедиции имеется несменяемый коллектив, где каждый знает друг друга. Выйти за его круги невозможно. Такое общение обычно сказывается положительно. Учащиеся узнают друг друга с другой стороны, также и своего учителя-руководителя.

«Значительные физические нагрузки». Первые дни адаптации к природным условиям проходят довольно трудно. Необходимым является правильное распределение нагрузок, чередование исследовательских дней и отдыха. Пройдя период адаптации, школьники больше будут вовлечены в работу и плодотворнее её проведут.

Школьная экспедиция ярко развивает главные нравственные черты ребенка – сочетание личного и коллективного. Учащиеся получают бесценный опыт работы в команде, формируя такие черты личности, как: честность, организованность, решительность, доброжелательность, толерантность и трудолюбие. Их связывают условия пребывания в экспедиции, в которых необходимо оказывать помощь друг другу, закладывая основы социальной солидарности.

Подводя итог вышесказанному, можно сказать, что экспедиционный туризм в школе способствует:

- повышению качества географических знаний и умений школьников;
- повышению интереса к изучению дополнительного материала, параллельно школьной программе;
- росту самостоятельности учащихся;
- приобретению умения работать с различными источниками информации;
- повышению культурной составляющей у школьников

Анализ теоретических источников, как подготовка к экспедиции, полевые исследования и камеральная обработка полученных данных обладают большим воспитательным потенциалом и способствуют эффективному развитию личностных качеств учащихся. Данные, полученные в ходе проведения исследования, можно использовать как методические пособия. В дальнейшем ими можно руководствоваться при проведении новых экспедиций для проведения новых исследований.

Мы считаем, что внеклассная работа в форме полевой экспедиции развивает интересы учащихся, формирует профессиональную направленность и становится для многих сферой деятельности в будущем. Экспедицию можно считать важным элементом педагогического процесса. Она способна создавать воспитательную среду и осуществлять трансляцию социокультурных и нравственных норм будущему поколению. Экспедиция – это очень хорошо продуманное времяпровождение, с сочетанием исследований и содержательного досуга.

Список литературы

1. Бабушкина А.М. Школьная экспедиция как форма изучения природы / Красноярский государственный педагогический университет – Красноярск, 2015
2. Дроздова З.Н., Наумова Н.Н., Шварева И.С. Научно-экспедиционный туризм как средство развития экологического мировоззрения молодежи / Современное педагогическое образование № 4, 2020. С. 16-19
3. Неволин В. В. Полевая экспедиция как форма образовательной деятельности / Сборник материалов I Всероссийской с международным участием онлайн-студенческой научно-практической конференции, 2021 276-279 с.
4. Сытина Н.С., Хабибова Н.Е. Феномен «Внеурочная деятельность»: ключевые смыслы, проблемы организации и реализации / Педагогический журнал Башкортостана, 2019

5. Лучанский Г. Организация и проведение полевой школьной экспедиции. Электронный ресурс [URL]: <http://www.geolmarshrut.ru/biblioteka/catalog.php> (дата обращения 10.11.2023).
6. Олейникова Г.А. Внеурочная деятельность в условиях ФГОС НОО. Электронный ресурс. URL: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/obshchepedagogicheskie-tehnologii/2021/04/14/vneurochnaya-deyatelnost-v-usloviyah>
7. Понятие внеучебной деятельности. Электронный ресурс. URL: https://spravochnik.ru/pedagogika/teoriya_vospitaniya/ponyatie_vneuchebnoy_deyatelnosti
8. Савчук. А. Экспедиция – это... Основные виды экспедиций / Электронный ресурс. URL: <https://fb-ru.turbopages.org/fb.ru/s/article/300108/ekspeditsiya---eto-osnovnyie-vidyi-ekspeditsiy> (дата обращения 10.11.2023).
9. Внеурочная деятельность, как основной способ развития творческих способностей у учащихся на уроках географии / М.А. Кузнецова, МКОУ «Школа-интернат №65», 2019
10. Внеурочная деятельность: сборник инструктивно-методических материалов. Выпуск 1 / Л.В. Владимирова, Е.В. Краснопевцева. 2019. 38 с.
11. Внеурочная деятельность: теория и практика. 1-11 классы / Сост. Енин А.В. – Москва, 2015. 288 с.
12. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в сфере общего образования: проект / Российская академия образования. М.: Просвещение, 2009. 29 с.
13. Методика проведения комплексных исследовательских экспедиций со школьниками: учебное пособие / Н.В. Даурова, А.А. Соколова Санкт-Петербург, 2017. 223 с.
14. Экспедиционная работа в учреждениях образования и общественных объединениях / И.Л. Бахтина. – Екатеринбург: ООО «Институт образовательных стратегий», 2020. 300 с.

Некрасова Анна Сергеевна,

SPIN-код: 5268-3835

преподаватель кафедры психологии, Институт социальной инженерии,
Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искус-
ство); 115035, г. Москва, ул. Садовническая, д. 33, стр. 1;
nekrasova-as@rguk.ru

Лаврова Ирина Алексеевна,

студентка, Институт социальной инженерии,

Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искус-
ство); 115035, г. Москва, ул. Садовническая, д. 33, стр. 1;
lavireen1@yandex.ru

ОСОБЕННОСТИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ РАБОТАЮЩИХ И НЕРАБОТАЮЩИХ СТУДЕНТОВ КАК ПРОБЛЕМНЫЙ АСПЕКТ ФОРМИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ УЧАЩИХСЯ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: стрессоустойчивость; стрессы; стрессовые состояния; копинг-стратегии; психологические защиты; психологическое благополучие; работающие студенты; неработающие студенты; личность студента

АННОТАЦИЯ. Предметом исследования в данной статье являются особенности стрессоустойчивости и благополучия личности у работающих и неработающих студентов. Объектом исследования – стрессоустойчивость студента. Нами ставилась цель: эмпирически исследовать особенности стрессоустойчивости и благополучия личности у работающих и неработающих студентов. В результате эмпирического исследования нами не были получены статистически значимые различия, но были выявлены статистически значимые корреляционные связи между показателями. Работающие студенты достигают стрессоустойчивости с помощью изоляции, компенсации и всемогущего контроля, а неработающие – с помощью проецирования, пассивной агрессии и рационализации.

Nekrasova Anna Sergeevna,

Lecturer at the Department of Psychology, Institute of Social Engineering,
Kosygin Russian State University (Technology. Design. Art); Russia, Moscow

Lavrova Irina Alekseevna,

Student, Kosygin Russian State University (Technology. Design. Art); Russia, Moscow

FEATURES OF STRESS RESISTANCE OF WORKING AND NON-WORKING STUDENTS AS A PROBLEM ASPECT OF FORMING SPECIAL COMPETENCE OF STUDENTS

KEYWORDS: stress resistance; stress; stressful conditions; coping strategies; psychological defenses; psychological well-being; working students; unemployed students; student identity

ABSTRACT. The subject of the research in this article is the features of stress resistance and personal well-being in working and non-working students. The object of the study is the student's stress tolerance. Our goal was to empirically investigate the features of stress resistance and personal well-being in working and non-working students. As a result of the empirical study, we did not

obtain statistically significant differences, but statistically significant correlations between the indicators were revealed. Working students achieve stress tolerance through isolation, compensation and omnipotent control, while non-working students achieve it through projection, passive aggression and rationalization.

Формирование стрессоустойчивости у обучающихся является важной специальной компетенцией, которая позволяет оценить способность человека эффективно справляться с негативными воздействиями на свое психическое и физическое состояние. Для студентов, особенно работающих, стрессоустойчивость является необходимым качеством, которое позволяет им успешно совмещать учебу и работу, а также эффективно управлять своими эмоциями в условиях повышенного напряжения.

Исследования в области стрессоустойчивости проводятся как отечественными, так и зарубежными учеными. Среди отечественных авторов можно выделить Ю.А. Александровского, В.И. Лебедева, С.В. Субботина, А.А. Баранова, Б.Х. Варданян, П.Б. Зильбермана, которые внесли значительный вклад в изучение данной темы. Из зарубежных исследователей можно выделить Г. Селье, Р. Лазаруса, С. Фолкмана [5].

Несмотря на то, что многое уже изучено в этой области, все еще остается много вопросов, которые требуют дальнейшего исследования. Например, как работающие и неработающие студенты могут достигать стрессоустойчивости, какие у них преобладают психологические защиты.

Стресс является неотъемлемой частью нашей жизни, и понимание его механизмов и стрессоустойчивости имеет важное значение для нашего психического благополучия. Когда мы сталкиваемся с ситуациями, которые вызывают угрозу или вызывающие эмоциональное напряжение, наш организм активирует различные механизмы для приспособления и выживания [1].

Стрессоустойчивость – это наша способность справляться с такими стрессорами и сохранять психологическую устойчивость в сложных ситуациях. Это включает в себя различные копинг-механизмы или стратегии, которые мы используем для преодоления стресса и защиты нашего психического здоровья [4].

Исследования в области стресса начались с работ Ганса Селье, который представил понятие стресса как неспецифического ответа организма на любое предъявленное ему требование. Он отметил, что стрессоры могут быть как физиологическими, связанными с физическими нагрузками и поломками, так и психологическими, связанными с требованиями и ситуациями, которые мы воспринимаем как угрожающие и вредные для нашего благополучия.

Роберт Лазарус, известный психолог, разделил стресс на физиологический и психологический. Физиологический стресс связан с конкретными физическими факторами, которые негативно влияют на наше тело, а психологический стресс – это эмоциональная и психологическая реакция на сложные ситуации и требования. Оба вида стресса могут оказывать негативное воздействие на наше психическое здоровье, поэтому развитие стрессоустойчивости является важным аспектом нашей психологической адаптации. [3]

Стрессоустойчивость представляет собой набор личностных черт и качеств, которые определяют нашу способность справляться с различными стрессорами. Это включает в себя ощущение важности своего существования, чувство независимости и способности влиять на свою жизнь, а также открытость и интерес к изменениям. Стрессоустойчивость также является важным фактором благополучия личности. Люди, обладающие высокой стрессоустойчивостью, лучше справляются с жизненными трудностями и находят возможности для личностного роста и развития. Развитие стрессоустойчивости возможно через различные стратегии и подходы, такие как управление временем, эмоциональный интеллект, медитация и релаксация, социальная поддержка и профессиональная помощь, физическая активность и здоровый образ жизни. Поддержание позитивного мышления также может способствовать развитию стрессоустойчивости.

В целом, стрессоустойчивость является ключевой характеристикой психологической адаптации и успешного справления с жизненными вызовами. Развитие стрессоустойчивости имеет огромное значение для нашего общего благополучия и может помочь нам лучше реагировать на стрессоры и сохранять психическую устойчивость в сложных ситуациях [2].

Для данного исследования были выбраны следующие методики: «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости» (Н.П. Фетискина), методика диагностики психологических защит Е.Р. Пилюгиной, и методика Д.Ф. Эндлера «Копинг-стратегии в стрессовых ситуациях, CISS». В исследовании принимали участие 41 респондент в возрасте от 18 до 23 лет, из них 7 мужчин и 34 женщины. Среди участвующих 23 респондента имели работу, 18 нет. Для обработки полученных данных использовались методы математической статистики: непараметрический U-критерий Манна-Уитни.

В результате исследования стрессоустойчивости у работающих и неработающих студентов были получены данные, представленные в таблице 1.

Таблица 1

Уровень выраженности стрессоустойчивости работающих и неработающих студентов

Шкалы	Работающие студенты	Неработающие студенты
Стрессоустойчивость	23,04	21,11

Также были исследованы показатели копинг-стратегий работающих и неработающих студентов с помощью методики Д.Ф. Эндлера «Копинг-стратегии в стрессовых ситуациях, CISS». В результате были получены данные, представленные в таблице 2.

Таблица 2

Уровень выраженности копинг-стратегий у работающих и неработающих студентов

Шкалы	Работающие студенты	Неработающие студенты
Решение задач	62,17	62,39
Эмоции	47,22	44,5
Избегание	48,92	48,72
Отвлечение	22,69	22,5
Социальное отвлечение	17,43	16,33

Так как не были выявлены статистически значимые различия в выраженности стрессоустойчивости, психологических защит и копинг-стратегий, было решено провести корреляционный анализ показателей, чтобы показать специфику их связи у работающих и неработающих студентов.

Были исследованы психологические защиты с использованием методики «Методы измерения психологических защит» Е.Р. Пилюгиной. В результате были получены следующие данные, представленные в таблице 3.

Таблица 3

Уровень выраженности психологических защит у работающих и неработающих студентов

Шкалы	Работающие студенты	Неработающие студенты
Диссоциация	20,57	22,22
Регрессия	23,65	19,28
Ипохондрия	31,04	21,78
Изоляция	20,83	30,45
Вытеснение	23,7	21,56

Замещение	24,79	23,22
Проекция	29,74	20,39
Компульсивное поведение	28,22	26,17
Пассивная агрессия	27,69	27
Отрицание	22,18	26
Рационализация	26,91	20,17
Избегание	21,74	26,05
Реактивное образование	23,87	22,95
Компенсация	25,26	22,78
Всемогущий контроль	21,92	26,17
Сублимация	30,26	21
Альтруизм	29,3	27,89
Подавление	26,78	29
Предвосхищение	33,04	29,22
Юмор	27,91	29,95

Полученные выше показатели по используемым методикам были проранжированы и проверены на наличие корреляционных связей методом коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Расчёт корреляционной матрицы осуществлялся в программе Excel.

В результате корреляционного анализа показателей работающих студентов получились следующие данные, представленные в таблице 4 и рисунке 1.

Таблица 4

Корреляционный анализ показателей работающих студентов

Показатели	Коэффициент корреляции r
Стрессоустойчивость-изоляция	0,56
Стрессоустойчивость-компенсация	0,49
Стрессоустойчивость-всемогущий контроль	0,65
Эмоции-регрессия	0,64
Эмоции-замещение	0,58
Эмоции-избегание	0,47
Эмоции-компульсивное поведение	0,45

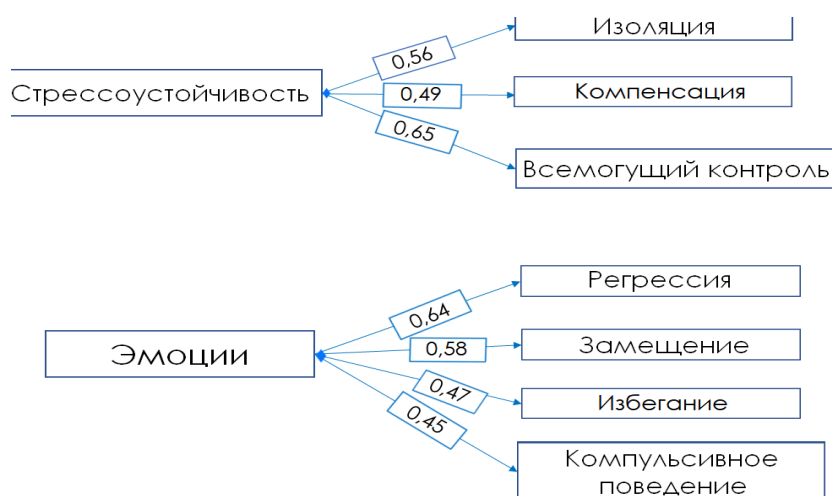


Рис. 1. Корреляционный анализ показателей работающих студентов

Как видно из таблицы, у работающих студентов были обнаружены статистически значимые корреляционные связи между показателями стрессоустойчивости и используемыми

психологическими защитами, такими как изоляция, компенсация и всемогущий контроль. Также у работающих студентов были обнаружены положительные корреляционные связи между копингом эмоций и психологическими защитами: регрессия, замещение, избегание и компульсивное поведение. Такая взаимосвязь может быть объяснена тем, что для облегчения эмоционального напряжения испытуемые используют психологические защиты, чтобы избежать непосредственного контакта с негативными мыслями и чувствами.

В результате корреляционного анализа показателей неработающих студентов получились следующие данные, представленные в таблице 5 и рисунке 2.

Таблица 5

Корреляционный анализ показателей неработающих студентов

Показатели	Коэффициент корреляции r
Стрессоустойчивость-проецирование	0,53
Стрессоустойчивость-пассивная агрессия	0,47
Стрессоустойчивость-рационализация	0,52
Эмоции-диссоциация	0,63
Эмоции-замещение	0,65
Эмоции-компенсация	0,55
Эмоции-пассивная агрессия	0,49

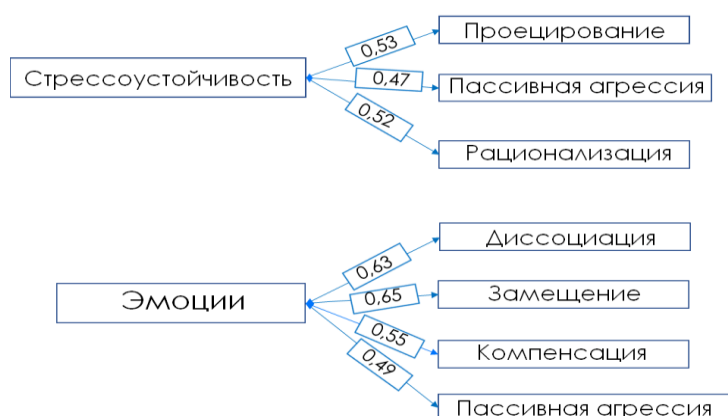


Рис. 2. Корреляционный анализ показателей неработающих студентов

Как видно из таблицы, у неработающих студентов были обнаружены статистически значимые корреляционные связи между показателями стрессоустойчивости и используемыми психологическими защитами, такими как проецирование, пассивная агрессия и рационализация. Также у неработающих студентов были обнаружены положительные корреляционные связи между копингом эмоций и психологическими защитами: диссоциация, замещение, компенсация и пассивная агрессия. В случае эмоционального напряжения испытуемые стараются не сталкиваться со своими проблемами, прибегая к неэффективным стратегиям копинга.

На основании эмпирических данных можно сделать вывод, что отсутствуют статистически значимые различия в выраженности стрессоустойчивости, психологических защит и копинг-стратегий у работающих и неработающих студентов; существуют статистически значимые корреляционные связи между показателями. Работающие студенты достигают стрессоустойчивости с помощью изоляции, компенсации и всемогущего контроля, а неработающие – с помощью проецирования, пассивной агрессии и рационализации.

Список литературы

1. Михеева А.В. Индивидуально-личностные предикторы стрессоустойчивости у мужчин и женщин: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Рос. ун-т дружбы народов. М., 2017. 22 с.
2. Конопкин, О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект). Москва, 2018. 320 с
3. Кондратенко Т.Н. Психология студенчества. –М.: Академия, 2010. – 268 с.
4. Мандель, Б. Р. Психология стресса. Москва : Флинта, 2014. 280 с.
5. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса, СПб.: 2019. 260 с.

Овчинникова Анна Сергеевна,

студентка, Институт филологии,

Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского; 398020, Липецкая область, г. Липецк, ул. Ленина, 42;

anna_ovch03@mail.ru

Шкатов Олег Анатольевич,

SPIN-код: 8515-9928

старший преподаватель, Институт физической культуры и спорта,

Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского;

398020, Липецкая область, г. Липецк, ул. Ленина, 42; anna_ovch03@mail.ru

РАЗВИТИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА НА ТЕРРИТОРИИ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ: АНАЛИТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: спортивно-оздоровительный туризм; спортивно-оздоровительные мероприятия; молодежь; здоровье молодежи; региональный аспект; туристическая деятельность

АННОТАЦИЯ. В статье рассматривается развитие спортивно-оздоровительного туризма как отдельного направления туристической деятельности. Изучается его путь формирования и становления. Анализируется такой вид туризма на примере конкретного региона – Липецкой области. Выделяются основные ведомства, занимающиеся его продвижением, а также организации с их мероприятиями.

DEVELOPMENT OF SPORTS AND HEALTH TOURISM IN THE LIPETSK REGION: ANALYTICAL ASPECT

Ovchinnikova Anna Sergeevna,

Student, Institute of Philology,

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

Shkatov Oleg Anatolevich,

Senior Lecturer, Institute of Physical Culture and Sports,

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

KEYWORDS: sports and health tourism; sports and recreational activities; the youth; youth health; regional aspect; tourism activities

ABSTRACT. The article considers the development of sports and health tourism as a separate direction of tourist activity. Its path of formation and formation is being studied. This type of tourism is analyzed on the example of a specific region – the Lipetsk region. The main departments involved in its promotion, as well as organizations with their events, are highlighted.

Актуальность. На территории Российской Федерации в последние годы активно развивается туристическая отрасль как на государственном, так и муниципальном уровне. Формируются, принимаются, вступают в силу, реализовывается государственные и националь-

ные проекты, поддерживаются инициативы регионов по развитию туризма в стране. Немаловажным аспектом развития данной отрасли является модернизация спортивно-оздоровительного туризма.

Цель исследования. Изучить спортивно-оздоровительный туризм как самостоятельное направление, муниципальную поддержку от региона на конкретном примере, а также разнообразие его деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Спортивно-оздоровительный туризм сформировался в результате потребности индивидов в активном времяпрепровождении после рутинной рабочей недели. Сидячий образ жизни, работа за компьютером, стресс, пассивность – явления, с которыми борются мероприятия данного туристического направления. В следствии быстрого распространения спроса такого отдыха на государственном уровне было принято решение развивать поддерживать инициативы и проекты, направленные на его продвижение.

До самостоятельного функционирования спортивно-оздоровительный туризм входил в ведомство рекреационного туризма. Позже сформировался в отдельное направление, представляя собой активный отдых в виде мероприятий, индивидуально-групповых путешествий, спортивно-массовых мероприятий, дающих возможность путешествовать походными маршрутами разных категорий сложности, целью которых является спортивное самосовершенствование в процессе преодоления естественных препятствий [2].

Спортивно-оздоровительный туризм имеет широкий спектр деятельности, набирая ежегодно единомышленников, желающих отдыхать одновременно самообразовываясь, общаясь и развиваясь. Это дает возможность индивидам физически и нравственно развиваться, поэтому для многих жителей России спортивный туризм стал образом жизни.

Рассмотрим спортивно-оздоровительный туризм на территории Липецкого региона.

Необходимо обратить внимание на деятельность администрации города Липецка, как органа местной городской исполнительной власти, имеющий в своем ведении департаменты, отвечающие за культурную и спортивную сферы.

Департамент культуры и туризма является отраслевым (функциональным) органом – структурным подразделением администрации города Липецка, обеспечивающим реализацию ее полномочий в сфере культуры, искусства и туризма на территории города Липецка [4].

Функции департамента культуры и туризма также были разделены на группы, в следствии выделены:

1) аналитическая функция: мониторинг состояния и развития сферы культуры, искусства и туризма в городе Липецке.

2) организационная функция: организация и обеспечение представления интересов города в вопросах культуры, искусства и туризма на областном, региональном, всероссийском и международном уровнях.

3) информирующая функция: уведомление населения о своей деятельности в средствах массовой информации;

4) рекреационная функция: создание условий для развития туризма на территории города Липецка путем разработки и продвижения туристических и экскурсионных маршрутов, наполнения их объектами туристического показа; разработка концепции

5) контролирующая функция: осуществляет контроль за проведением принятых решений и распоряжений в сфере культуры, искусства и туризма, а также муниципальным имуществом и объектами культурного наследия;

6) нормативная функция: разработка проектов муниципального уровня для развития культурного потенциала региона и города.

Все функции направлены на социальное развитие города. Примером тому являются проекты, реализуемые в городе.

На данный момент ведущими проектами являются «Стальной марафон», «Музей для друзей», «Ш.К.А.Ф.», «Правнуки победы», «Поют ветераны», «Петровские забавы», «Вкусный город», «Премия имени Алексея Липецкого» [5]. Вся деятельность направлена на разно-

образии социальной жизни и развитие каждого гражданина города любого возраста и социальной группы в сфере спорта, туризма, просвещения и расширения кругозора.

Департамент по физической культуре и спорту направлен на создание условий для активных занятий физической культурой и спортом и формирования у липчан потребности в здоровом образе жизни [1]. Иными словами, деятельность департамента призвана стимулировать населения города заниматься социальным развитием в области спорта в разных формах его проявления.

Департамент выполняет следующие функции:

1) организаторскую функцию: реализует мероприятия в сфере муниципального управления департамента, а также профильные мероприятия;

2) координирующую функцию: обеспечивает проведение физкультурно-спортивных и культурно-досуговых мероприятий с детьми, подростками и молодежью;

3) административно-правовую функцию: защищает имущественные права и интересы курируемых муниципальных учреждений и предприятий, а также оказывает консультационную помощь населению в профильной сфере;

4) рекреационную функцию: выступает учредителем муниципальных образовательных учреждений дополнительного образования детей физкультурно-оздоровительной, туристической и досуговой направленности, спортивных муниципальных учреждений, а также соучредителем некоммерческих физкультурно-оздоровительных и спортивных организаций и организованных от их лица мероприятиях;

5) контролирующую функцию: осуществляет всесторонний надзор деятельности подведомственных муниципальных учреждений дополнительного образования детей физкультурно-оздоровительной, туристической и досуговой направленности, спортивных муниципальных учреждений.

Ведущей работой департамента является проект «Липецк в спорте», направленный на систематизацию физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства граждан, а также предоставление условий для повышения двигательной активности и систематических занятий физической культурой и спортом. Цель проекта – создать условия для систематической спортивной активности под руководством профессиональных инструкторов для всех категорий населения города. Кроме того, проект предусматривает популяризацию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди молодежи. Основные направления деятельности проекта «Липецк в спорте» реализуются в настольном теннисе, оздоровительном плавании, скандинавской ходьбе, пилатесе, мини-футболе, оздоровительной гимнастике, силовом троеборье, боксе, силовых тренировках, катании на лыжах и коньках.

Одна из подпрограмм проекта «Тренируемся дома» направлена на ведение спортивного образа жизни в домашних условиях, под дистанционным руководством профессиональных тренеров, которые в своих видеоуроках подробно рассказывают и показывают технику выполнения упражнений для поддержания физической активности.

Анализ плана развития деятельности департамента на 2023 год [3] выявил организацию и проведение спартакиад, соревнований и конкурсов по разным видам спорта на территории Липецка и за его пределами, модернизацию материально-технического обеспечения в спортивных школах и оформление отчетов по итогам выполненных работ.

Получается, что департамент по физической культуре и спорту в аспекте социального развития в полной мере осуществляет свою деятельность, организовывая ряд мероприятий для населения всех возрастных категорий, непосредственно влияя на здоровье граждан и опосредованно влияя на их социальную жизнедеятельность.

Так, за последние 5 лет на территории Липецкой области произошли трансформационные процессы в сторону развития спортивно-оздоровительного туризма. Например, в Елецком районе области был проведен ряд чемпионатов и соревнований по спортивному туризму, главной целью которых является популяризация спортивного туризма, повышение технического и тактического мастерства туристов-спортсменов Липецкой области. Основной

целевой аудиторией таких мероприятий являются школьники и молодежь от 18 до 35 лет. В соревнования принимают участие как любители, так и представители детских оздоровительно-образовательных центров. География участников соревнований также обширна: спортсмены из Липецкой, Белгородской, Московской, Курской, Брянской, Воронежской, Тульской, Нижегородской, Саратовской, Иркутской областей, республик Татарстан.

Еще одним примером организации, реализующей спортивно-туристское направление, в рассматриваемом нами регионе является ГБУ ДО «Спортивно – туристский центр Липецкой области». Анализ документации выявил следующие виды деятельности данной организации (рис.1).

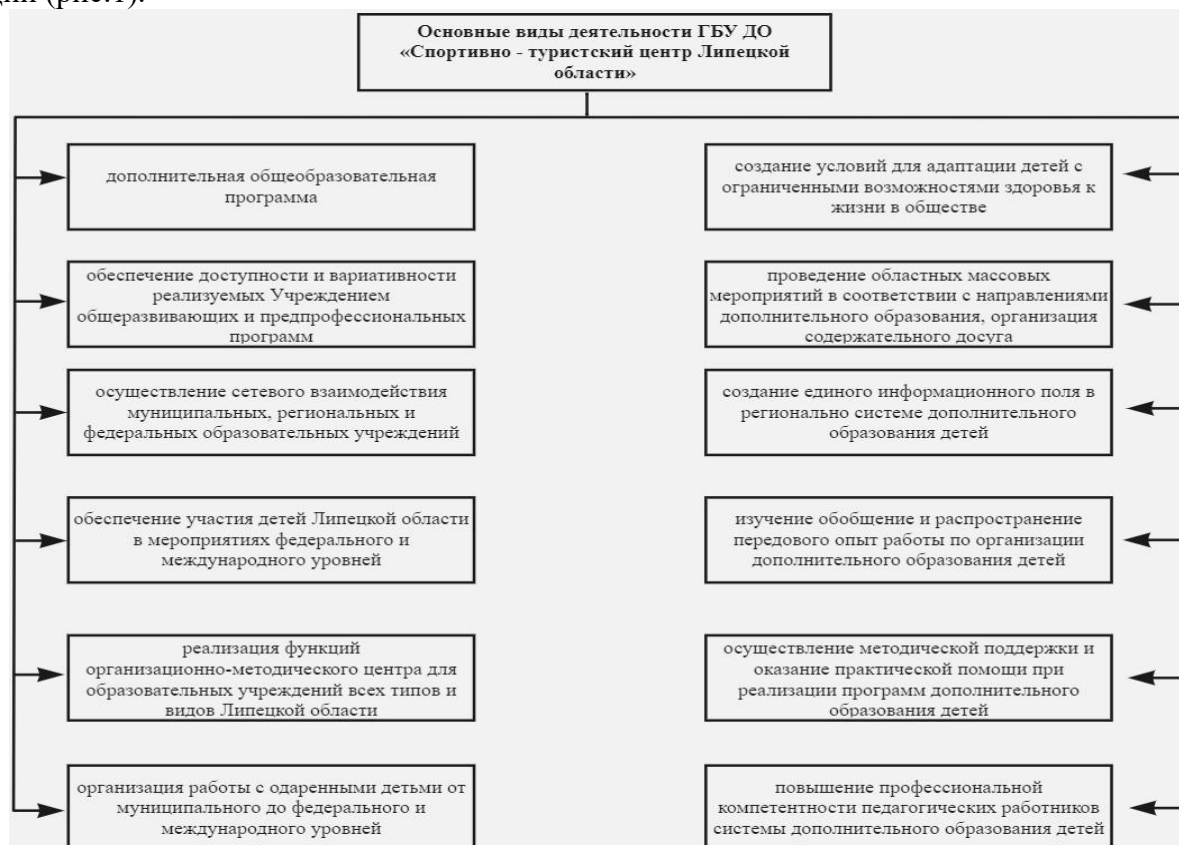


Рис. 1. Виды деятельности ГБУ ДО «Спортивно – туристский центр Липецкой области»

Проведённый контент-анализ сообщества ГБУ ДО «Спортивно – туристский центр Липецкой области» в социальной сети «ВКонтакте» позволил типологизировать мероприятия за последние 3 месяца работы организации. Для визуального целостного восприятия полученные данные представлены на рис. 2. Как можно заметить, основные направления мероприятий включают в себя конкурсы и приуроченные акции (50%), учебно-познавательную деятельность (31%), спартакиады (10%), мероприятия, направленные на спортивную активность для детей с ограниченными возможностями (9%).

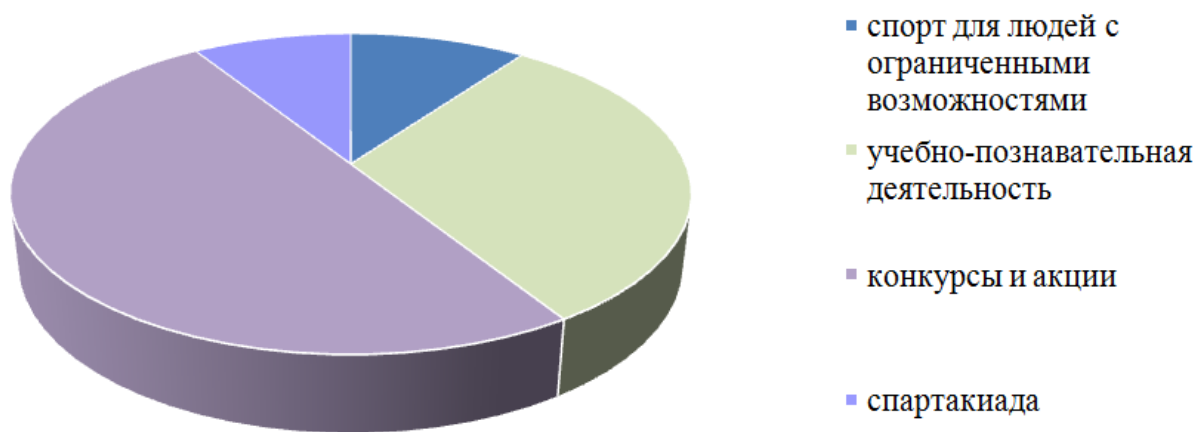


Рис. 2. Типология деятельности ГБУ ДО
«Спортивно-туристский центр Липецкой области»

Учебно-познавательная деятельность направлена на просвещение не только молодежи, но и преподавательского состава, квалификацию новых кадров и коммуникацию с единомышленниками других организаций. Например, 29-30 июня состоялся туристский слет педагогов и учащихся Липецкой области. В программе – соревнования по спортивному ориентированию, спортивному туризму в дисциплине «дистанция-пешеходная-группа» (короткая) и конкурсная программа – конкурсы биваков, туристских плакатов, краеведов и представления команд.

Конкурсы и акции прежде характеризуются, как правило, массовым вовлечением школьников в спортивно-образовательную среду. Например, 21 июля 2023 года были подведены итоги акции «Физическая культура и спорт – альтернатива пагубным привычкам». В ней участвовали 38 образовательных организаций из 13 муниципальных районов Липецкой области, которые представили 44 работы в 7 номинациях. Областная конкурсная комиссия определила победителей и призеров в 5 номинациях.

Немаловажным является и походно-туристская деятельность с элементами физической культуры. Так, с 1 июня стартовали туристские маршруты по родному краю, позволяя молодежи отрабатывать и усовершенствовать полученные на учебно-тренировочных занятиях умения и навыки ориентирования на местности, безопасного преодоления естественных препятствий, организации походного лагеря и быта в ходе 1-3 дневных пешеходных походов по Липецкой области. В походах ребята закрепили знания об истории, природе и культурных традициях региона. За летний сезон в походы сходили более 200 школьников под руководством компетентных сотрудников организаций.

Заключение. Таким образом, на основе всего вышеизложенного можно сделать вывод о том, что развитие спортивно-оздоровительного туризма на территории Липецкой области актуальное направление, с намеченным вектором реализации и перечнем ряда мероприятий, раскрывающих его. Основной целевой аудиторией является молодежь, однако более предметно именно школьники.

Список литературы

1. Департамент по физической культуре и спорту г. Липецка [Электронный ресурс]. – URL: <https://sport48lip.ru/> (дата обращения 17.09.2023).
2. Иванов А.В., Федотов Ю.Н., Федотова А.А. Современная система подготовки кадров спортивно-оздоровительного туризма в России [Текст]. Современные наукоемкие технологии. 2015. № 1. С. 31-32.
3. План развития деятельности департамента физической культуры и спорта администрации г. Липецка на 2023 [Электронный ресурс]. – URL.: <https://sport48lip.ru/plany-raboty/> (дата обращения 16.09.2023).

4. Положение о департаменте культуры и туризма администрации города Липецка от 29 августа 2017 года № 485 [Электронный ресурс]. – URL.: <https://docs.cntd.ru/document/450336198> (дата обращения 15.09.2023).

5. Проекты департамента культуры и туризма Липецкой области. – URL.: https://culture.lipetskcity.ru/iblock/festivali_i_konkursi# (дата обращения 18.09.2023).

Павловская Дарина Романовна,

студентка, Институт педагогики и психологии детства,
Уральский государственный педагогический университет
620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; pavlovskaya.lol@mail.ru

Царегородцева Елена Анатольевна,

SPIN-код: 1203-9793

кандидат педагогических наук, доцент педагогики и психологии детства,
Институт педагогики и психологии детства,
Уральский государственный педагогический университет;
620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; e.a.caregorodceva@yandex.ru

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ «ШКОЛОБОЯЗНИ» КАК ФАКТОРА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: начальная школа; младшие школьники; школобоязнь; дидактогения; тревожность; школьная тревожность; профилактика дидактогении; профилактические мероприятия; психологическое здоровье; психолого-педагогическая помощь

АННОТАЦИЯ. В статье раскрываются психологические основы школобоязни, как фактора осложнения психического здоровья обучающихся, которое отражается в переживании бессилия, в нежелании преодолевать учебные трудности; снижается качество и результаты учебно-познавательной деятельности. Описаны причины проявления школьной тревожности учащихся начальной школы и психолого-педагогические условия помощи и профилактики дидактогении на уроках и во внеурочное время.

Pavlovskaya Darina Romanovna

Student, Institute of Pedagogy and Psychology of Childhood,
Ural State Pedagogical University, Russia, Ekaterinburg

Tsaregorodtseva Elena Anatolyevna,

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

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR OVERCOMING “SCHOOL PHOBIA” AS A PSYCHOLOGICAL FACTOR HEALTH OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

KEYWORDS: Primary School; younger schoolchildren; school anxiety; didactogeny; anxiety; school anxiety; prevention of didactogeny; preventive actions; psychological health; psychological and pedagogical assistance

ABSTRACT. The article reveals the psychological foundations of school phobia as a complication factor of mental health of students, which is reflected in the experience of impotence, unwillingness to overcome learning difficulties; the quality and results of educational and cognitive activity are reduced. The reasons for the manifestation of school anxiety of primary school students and the

psychological and pedagogical conditions of assistance and prevention of didactogeny in the classroom and after school hours are described.

Целостное развитие ребенка является основным ориентиром начального общего образования и во всех направлениях должно быть пронизано заботой о психическом и физическом здоровье, психологическом благополучии. В начальной школе обеспечиваются психолого-педагогические условия сохранения и укрепления психического здоровья учащихся с трудностями в обучении и низкими образовательными результатами. У данных школьников проявляется «школофобия», т.е. дидактогения, которая выражается в школьной тревожности, фрустрационных переживаниях, заниженной самооценке, низкой учебной мотивации, реализации роли «неуспевающих – неудачников».

Теоретический анализ работ Д. А. Дубровиной, А. В. Платоновой, О. А. Саньковой, В. А. Шумакова и других авторов позволил выделить дидактогению как фактор осложнения психического здоровья обучающихся, которое отражается в переживании бессилия, в нежелании преодолевать учебные трудности, снижает качество и результаты учебно-познавательной деятельности, что приводит к «самопораженческой» модели поведения обучающихся и появление психосоматических расстройств.

Многие авторы отмечают, что дидактогения может развиваться из-за трудностей в процессе в адаптации в новых школьных условиях, при освоении основ учебно-познавательной деятельности и/или привыканию к стилю общения с новыми учителями. В дальнейшем у учеников к третьему-четвертому классу часто проявляются эмоциональные напряжения, повышенная школьная тревожность, интеллектуальная утомляемость, неуверенность в учебных делах и сложности в распознавании и управлении собственными эмоциями, а также устойчивое отрицательное отношение к требованиям, предъявляемым учителем. В результате данные состояния определяют развитие дидактогении и негативное влияние на личностное развитие младших школьников.

А. М. Прихожан раскрывает дидактогению «как особый вид тревожности младших школьников, который проявляется в ситуациях взаимодействия ребенка с различными составляющими школьной среды: физического пространства школы; взаимодействия «учитель-ученик-родители»; насыщенное содержание учебных программ [6, с. 105].

Подольская А. И. рассматривает, что у младших школьников «школобоязнь» проявляется в тревоге, т.е. глубоком эмоциональном состоянии в результате того, что не удовлетворяются главные потребности; характеризуется как стойкое отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагополучия от окружающих людей [5, с. 89].

В образовательном процессе школьная тревожность обнаруживается в двух формах. Первая – это проявление ситуативной тревожности, которая связана с напряженными учебными или внеурочными ситуациями (контрольная работа, ВПР, частое приглашение родителей на собеседование, негативная оценка, критика педагогов и др.). Вторая форма выражается в личностной тревожности, как черты характера, т.е. склонность к переживанию тревоги в разнообразных жизненных ситуациях во взаимодействии с другими людьми (к примеру, переживание бессилия, нежелание преодолеть учебные трудности, желание постоянно оправдать ожидания взрослых и поддержать свою значимость в их глазах; отказ от взаимодействия с учителем и/или одноклассниками; влияние «сверхценности» школьной оценки) [6, с. 107].

Повышенная тревожность оказывает влияние на все сферы проявления активности и самостоятельности младших школьников (эмоциональную, волевою, коммуникативную, познавательную), а также негативно влияет на адекватное восприятие других детей, взрослых и тормозит развитие межличностных контактов [4, с. 69].

Анализ исследований и реальной педагогической практики дает основание выделить основные причины проявления школобоязни у младших школьников:

1. нелегкие взаимоотношения с педагогами, которые проявляют доминирующие активно-отрицательный и пассивно-отрицательный стили взаимодействия с учениками;

2. сложный, не всегда позитивный эмоциональный опыт, как запечатление преимущественно неблагоприятных, неуспешных событий в классе или школе [1, с.27];

3. трудности в обучении, низкие образовательные результаты, школьная неуспеваемость;

4. проблемы во взаимоотношениях с одноклассниками (к примеру, статусное положение, групповое давление – конформизм и другое);

5. чувство неуверенности в себе, мнительность.

Очевидно, что школьники с признаками дидактогении нуждаются в психолого-педагогической профилактике, помощи и профилактике, которые должны быть индивидуализированы, т.е. учитывать условия жизнедеятельности ребёнка, а также совершенствование образовательной среды, в которой реализуется его непосредственное взаимодействие с участниками учебных взаимодействий.

Профилактика школьной тревожности у младших школьников предполагает осуществление психолого-педагогического сопровождения по следующим направлениям:

1. формирование у школьников конструктивных способов преодоления волнения и тревоги, при столкновении со школьными трудностями, а также овладение приемами, которые позволят справиться с излишним волнением и тревогой;

2. развитие навыков выражения и распознавания эмоций у себя и других людей, создание условий для понимания причин возникновения эмоций и эмоциональной обусловленности поведения, формирование навыков эмоциональной саморегуляции;

3. формирование позитивной самооценки, само-принятия себя, укрепление уверенности в себе.

Профилактика дидактогении у детей младшего школьного возраста может осуществляться с использованием локальных технологий расслабления, регуляции психофизического состояния, повышение самооценки.

Тревожные ученики очень чувствительны к оценке окружающих и к результату их собственной деятельности ввиду того, что сами без помощи и подсказки взрослых не могут решить правильно или неправильно сделали что-либо. Поэтому они ждут позитивной и ориентирующей оценки учителей. Для этого можно использовать педагогический прием «Я не могу – я могу – я сумею». К примеру, при отказе неуверенного ученика выполнять какое-либо учебное задание, попросить представить другого ребенка, который действительно знает намного меньше, чем он, и не может справиться с этим заданием, затем изобразить этого ребенка. После чего предложить придумать ученика, у которого получится выполнить это задание» [2, с. 8].

Другой прием «Я не могу...» – и каждый говорит, что именно для него сложно выполнить в этом учебном задании, «Я могу...» – ученики, по очереди перечисляют что они смогут сделать, «Я сумею...» – высказывают, что они могут сделать, какого результата могут достигнуть если будут прилагать усилия.

Для предупреждения школобоязни обучающихся при проведении уроков в начальных классах важно реализовать следующие условия:

– подбор индивидуальных заданий с учетом возможностей и затруднений учеников в освоении содержания учебных предметов;

– при изложении нового материала важно проверять степень понимания основных элементов излагаемого материала посредством наводящих и уточняющих вопросов;

– смена видов учебных действий, предоставление кратковременных минуток отдыха в виде эмоциональных разрядок;

– ввиду того, что тревожные дети не умеют запоминать и сохранять большое количество учебной информации, необходимо учить способам заучивания и давать длительный период времени для приёма и переработки воспринимаемой информации;

– для усвоения большого и сложного учебного материала необходимо «разбивать» на отдельные информационные части и представлять постепенно, последовательно по мере усвоения;

– по-новому, только что усвоенному учебному материалу не ставить в ситуацию неожиданного вопроса и не требовать быстрого ответа на него, давать ребенку достаточно времени на обдумывание и подготовку;

– предлагать подробные алгоритмы-инструкции о порядке выполнения учебных заданий и проверять степень понимания этих алгоритма-инструкций, а также оказание помощи и поддержки.

На уроках по разным учебным предметам важно осуществлять разнообразные приемы предупреждения тревожности учащихся. Условно эти приемы можно разделить на группы: зарядки-релаксации, приемы на дыхание и движения, приемы визуализации и озвучивания, психологические приемы изменения настроения. К примеру, приемы на дыхание: «концентрация на дыхании» (глубокий вдох, задержка дыхания на пять секунд и медленное выдыхание; выдох должен быть в два раза длиннее, чем вдох), «равномерное дыхание» (считаем до четырех на вдохе, две секунды задержка, считаем до четырех на выдохе).

Приемы на движение: игровые приемы с мимикой (смена мимики от одной эмоции до другой – удивление, страх, радость, спокойствие и другие, упражнения на расслабление мышц плечевого пояса. «Стряхиваем воду с пальцев» (руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти свисают, движением предплечья несколько раз сбрасывать кисти вниз. Прием «крепко сжать кисти в кулак» (чтобы чувствовать разницу в напряженном и расслабленном состоянии мышц). Для младших школьников интересны психологические приемы изменения настроения: «От улыбки хмурый день светлей», прием «плюсы – минусы» (когда у школьника негативная эмоция и оценка своей учебы, он должен привести два аргумента положительного характера (два «плюса»), касающихся этой ситуации), прием «переключение» (найти объект, не ассоциирующийся со стрессовой ситуацией, сконцентрироваться на нем на 10 секунд).

Для учеников начальной школы, проявляющих признаки дидактогении имеет смысл акцентировать деятельность на следующих условиях на уроках, но и во внеурочное время:

– подкрепление, показ и поощрение достижений в учении и во внеурочной деятельности в детской группе, не сравнивать достижения ребенка с достижениями других школьников,

– создание ситуации успеха – проявление доверия к силам и возможностям обучающихся;

– организация ситуаций для эмоциональной разрядки при выполнении сложной учебной деятельности или взаимодействия с другими детьми и взрослыми,

– создание ситуации по преодолению трудностей, формирующих у обучающихся уверенность в своих силах, в своих знаниях, в готовности учиться и взаимодействовать с учителем и одноклассниками,

– научить принимать свои ошибки и понимать их причины и устранять, относиться к ним оптимистически,

– стремиться критично не указывать на ошибки ученика, а помогать осмыслить то, что в решении заданий «не работает».

– организацию эмоциональной рефлексии, т.е. умения осознавать свои негативные эмоции и перестраивать свои действия в ситуациях тревоги и неуверенности,

– организацию позитивных взаимоотношений в детской группе (взаимопроверка, взаимопомощь, обмен мнениями).

Таким образом, в системе деятельности по предупреждению и преодолению дидактогении у младших школьников необходимо развивать и обогащать опыт эмоциональной саморегуляции при столкновении со школьными трудностями и освоение конструктивных способов преодоления волнения и тревоги, для того, чтобы приобретённые навыки, помогли учащимся чувствовать себя более уверенно с учителем и одноклассниками. Также важно максимально закреплять любые позитивные изменения в эмоциональном поведении ребенка и постоянно работать над снятием лишнего напряжения в школьной жизни детей как базиса психологического здоровья.

Список литературы

1. Долгова В. И., Ключева Г. М., Бондарчук В. А. Изучение тревожности у детей младшего школьного возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 31. С. 26–30. EDNNQVFCR. URL: <http://e-koncept.ru/2015/95512.htm> (дата обращения: 26.10.2023).
2. Корецкая М. Л. Система эмоциональной поддержки тревожным детям // Завуч начальной школы. 2013. №5. С.11.
3. Макачук А. В., Горинова Е.В., Катеева М.И., Пычка Н.Е. Социально-эмоциональное развитие детей младшего школьного возраста. Второй год обучения : методическое пособие. М. : Дрофа, 2019. 200 с.
4. Малыгина А. С. Тревожность в младшем школьном возрасте как фактор, влияющий на поведение в конфликтной ситуации // Концепт : науч.-метод. электрон. журн. 2017. Т. 39. С. 3346-3350. EDNNQVFCR. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/proyavleniya-situativnoy-i-lichnostnoy-trevozhnosti-u-devochek-i-malchikov-podrostkovogo-vozrasta> (дата обращения: 26.10.2023).
5. Подольский А. И., Идобаева А.И. Психология развития. Психоэмоциональное благополучие детей: учеб. пособие для вузов. М. : Издательство Юрайт, 2021. 124 с.
6. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 191. EDNNQVFCR. URL: <https://xn--123-3ed8d.xn--p1ai/wp-content/uploads/2019/06/Psihologiya-trevozhnosti-doshkolnyj-i-shkolnyj-vozrast.pdf> (дата обращения: 26.10.2023).

Парфенова Татьяна Александровна,

SPIN-код: 4677-0510

кандидат педагогических наук, педагог-психолог ГКУ СО «КЦСОН Самарского округа»;
443099, г. Самара, ул. А. Толстого, 34; parfenovasgpu@mail.ru

ВОПРОСЫ БЕЗОПАСНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА. ФЕНОМЕН БУЛЛИНГА

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: психологическое насилие; буллинг; школьная травля; агрессивное поведение; школьники; детская жестокость; методы борьбы с насилием; школьный опыт; агрессоры; жертвы буллинга

АННОТАЦИЯ. Статья посвящена вопросам природы школьной агрессии. В статье приводится психологический портрет агрессора и жертвы. Авторы рассматривают две противоположные системы профилактики и коррекции школьного буллинга. В статье рассмотрены факторы и условия возникновения школьного буллинга, компоненты ситуации буллинга. Отдельное внимание уделяется аспектам семейного воспитания и их влияния на формирование виктимности или агрессии. Авторы рассматривают типологические характерологические черты жертвы и агрессора.

Parfenova Tatiana Aleksandrovna,

Candidate of Pedagogical Sciences, educational psychologist,
Samara state comprehensive social service center; Russia, Samara

ISSUES OF SAFETY IN THE EDUCATIONAL SPACE. THE PHENOMENON OF BULLYING

KEYWORDS: psychological abuse; bullying; school bullying; aggressive behavior; pupils; child cruelty; methods of combating violence; school experience; aggressors; victims of bullying

ABSTRACT. The article is devoted to the nature of school aggression. The article provides a psychological portrait of the aggressor and the victim. The authors consider two opposing systems for the prevention and correction of school bullying. The article discusses the factors and conditions for the occurrence of school bullying, the components of the bullying situation. Special attention is paid to aspects of family upbringing and their influence on the formation of victimization or aggression. The authors consider the typological character traits of the victim and the aggressor.

На сегодняшний день перед научным сообществом остро стоит проблема профилактики насилия в образовательной среде и сохранения психологического здоровья подрастающего поколения. Развитие информационных сетей, развитие функциональности социальных сетей и виртуальных платформ общения, возрастание тенденции к снижению живого общения среди детей и молодежи ведет к нарастанию социально-психологического напряжения в подростковых группах, социальных сообществах, образовательных пространствах. Об изменениях в социальной ситуации развития современных детей и подростков пишет в своих исследованиях К.Н. Поливанова. В исследованиях ученой приводится мысль о том, что у современного подростка, ребенка, юноши не хватает опыта реального общения для возможности самостоятельного выхода из сложной социально-психологической ситуации или для решения острых межличностных и внутригрупповых конфликтов. Все это актуализирует

вопрос рассмотрения безопасности образовательной среды через призму острых социальных явлений.

Самыми распространенными и жестокими среди современных детских и молодежных феноменов в образовательном пространстве являются колумбайн или скулшутинг (вооруженное насилие на территории образовательного учреждения) и буллинг. Наша статья посвящена рассмотрению феномена буллинга и двум противоположным подходам к его профилактике и коррекции – зарубежному и отечественному [4, с. 128].

Буллинг – это психологическое насилие средствами запугивания и травли, психологический или физический террор, направленный на унижение другой личности и подчинение ее путем формирования чувства страха. Феномен буллинга сегодня активно рассматривается в научной литературе в аспектах различных возрастных групп: моббинг в трудовых отношениях, абьюз в супружеских и межличностных взаимоотношениях, троллинг в виртуальном пространстве, хейзинг в субкультурах.

Длительный процесс сознательного жестокого отношения, физического и (или) психического, со стороны одного ребенка или группы детей к другому ребенку (другим детям) – такое определение буллингу дают отечественные ученые. К неотъемлемым компонентам буллинга относятся регулярность агрессивного и негативного поведения, умышленность действий и дисбаланс власти в отношениях участников, неравенство сил. Распространёнными мотивами буллеров являются месть, неудовлетворенное чувство справедливости, лидерство, конкуренция, неприязнь и садизм, как удовлетворение потребностей акцентуированной и дисгармонично развивающейся личности [6, с. 9–10].

Развитию буллинга в детском коллективе способствует и наличие субъективных факторов, а именно частой неспособности и нежелание педагогов совладать с этой проблемой, а также массовость школы, где внутриличностные проблемы одного ученика часто остаются незаметными, так как на первый план выходят единые для всех учебные проблемы – результаты обучения выпускников.

К видам буллинга относятся физический (умышленные толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений, порча личного имущества) и психологический (словесные оскорбления, угрозы, унижающее обращение, преследование, запугивание, умышленное причинение эмоционального страдания, распространение обидных слухов, обидные жесты, плевок в жертву или в ее сторону, использование агрессивного языка тела и интонаций, изоляция жертвы, вымогательство, прятанье личных вещей и др.). В реальной школьной жизни психологический и физический буллинг отдельного встречаются крайне редко [3, с. 138].

Множество виктимологических исследований посвящены вопросам определения типовых характерологических черт личности потенциальной жертвы, к основным из них относятся три фактора: 1. комплексный стресс жертвы, ее низкий социальный статус, неудовлетворительные отношения со сверстниками, многодетные или, наоборот, неполные семьи, выраженное социальное неблагополучие, низкие компенсаторные возможности; 2. провоцирующие особенности жертвы, что на поведенческом уровне выражается в необычном юморе, манере общения, смехе, нестандартности мышления, необычности поведения (феномен «инакости»); 3. «стигматизация» жертвы, к которой относятся явно выраженные проявления отличий во внешности – цвет волос, глаз, форма ушных раковин, иная национальность, иная раса, физические ограничения и др. [5, с. 89].

Интересными представляются исследования Л.В. Геливеря, Н.Е. Водопьяновой, посвященные вопросам проявления буллинга и рекомендациям родителям в распознавании признаков буллинга. Л.В. Геливеря к поведенческим особенностям жертвы буллинга относит агрессивность, в частности по отношению к младшим и физически меньшим, к животным, отстраненность и негативизм в обсуждении темы буллинга, обусловленный чувством стыда. Главным эмоциональным признаком жертвы буллинга является напряженность и возникновение чувства страха при появлении новых людей в окружении, физическим – телесные и вещественные повреждения, плохой сон и проблемы с аппетитом (его отсутствие или пере-

едание) [2, с. 133]. В качестве дополнительных признаков жертвы буллинга Н.Е. Водопьянова отмечает желание ребенка держаться рядом со взрослыми в компании сверстников, выбор длинного и неудобного пути в школу, игнорирование праздников одноклассников и сверстников [1, с. 102].

Научные исследования А.В. Стороженко, А.А. Приходько, И.Ю. Суворовой посвящены проблемам изучения личностного фактора участников буллинга. Так, в исследовании А.А. Приходько, И.Ю. Суворовой отмечается, что к типовым личностным особенностям жертвы относят неуверенность в себе, тревожность, депрессивность, замкнутость, низкую самооценку и чувствительность, однако все перечисленные характеристики могут являться также и последствием агрессивных действий. Ученые отмечают, главенствующую роль семьи в формировании психологического портрета типичной жертвы. Эмоционально холодная мать, мнимый контроль при условии психологической дистанции провоцируют неуверенное в себе поведение, ощущение небезопасности и незащищенности, что в последствии противостоит формированию успешных моделей совладания с кризисными ситуациями и конфликтами, в том числе. В исследовании отмечается дифференциация негативных родительских установок по отношению к полу ребенка, так на сыновей чаще негативным образом влияет гиперопека, тогда как на дочерей – чрезмерная материнская критика и враждебность. Отдельное внимание в исследовании уделяется семейному воспитанию агрессоров, в котором чаще всего наблюдается факт насилия, не всегда по отношению к ребенку. Маленький агрессор часто становится наблюдателем сцен насилия, что создает в картине мира ребенка прямую связь между нападением и чувством защищенности «нападаешь значит, не нападут». В семьях агрессоров чаще всего выявляются психологическое и физическое насилие, отчужденность, критика, дисбаланс власти между родителями, пренебрежение и отсутствие любой поддержки [3, с. 136].

Среди подходов к борьбе со школьным буллингом в современном научном психологическом пространстве выделяют два основных – административно-правовая коррекция и психологическая реабилитация (традиционный отечественный подход) и расширение поля социальных ролей участников буллинга (зарубежный подход).

В отечественной практике преимуществом использования в ситуации буллинга обладает административно-правовая коррекция и психологическая реабилитация, что складывалось десятилетиями образовательной практики и отражает культурно-исторические особенности общественного развития. Одним из самых известных сторонников по борьбе с буллингом в традиционной отечественной концепции является Л.В. Петрановская. Во многих регионах сегодня созданы школьные модели и алгоритмы для педагогов, родителей и психологов по профилактике школьного буллинга на основе традиционного подхода. К основным принципам традиционного отечественного подхода по реализации модели борьбы с буллингом относят конфиденциальность, отказ от обвинений кого-либо из взрослых, комплексность, индивидуальный подход, смещение акцента с наказания обидчика на его реабилитацию. Л.В. Петрановская выделяет следующие этапы в общем алгоритме борьбы с буллингом: назвать случившуюся ситуацию нормативно-правовыми термином (насилие, избиение, принуждение и др.), обозначить буллинг как внутригрупповую, а не межличностную проблему, активизировать моральные чувства и настроение справедливости в группе, выработать правила психологической безопасности в группе, заключить контракт соблюдения правил, регулярно мониторить психологическую атмосферу в группе, поддерживать позитивные изменения. К специфическим условиям реализации традиционного отечественного подхода относятся формирование обученной команды специалистов образовательного учреждения, возможность экстренного реагирования и подключение правоохранительных органов при необходимости, частое желание администрации учреждения и участников буллинга скрыть проблему, необходимость реабилитации не только жертвы, но и буллера. В целом при реализации подхода необходимо задействование школьной службы медиации [7].

Зарубежный подход профилактики и коррекции буллинга основан Биллом Хаббардом, метод носит название «Команда под прикрытием». Данный подход основан на следующих

принципах нарративной терапии: экстернализация проблемы, фокусировка на исключительных эпизодах, сочинений альтернативной истории. В данном методе выделяют следующие этапы: 1. признание достоинства и человеческой ценности жертвы; 2. определение команды; 3. разработка плана работы команды; 4. контроль изменений во внутригрупповых взаимодействиях. Суть подхода заключается в расширении ролей для агрессоров и наблюдателей буллинга, а именно заключение с ними контракта о выполнении функций защитников и поддерживающих приятелей, при условии соблюдения конфиденциальности. Такой подход не приемлет использование школьной службы медиации [1, с. 100].

Таким образом, оба подхода ставят перед собой целью ликвидацию феномена буллинга в школьной среде, один посредством огласки и реабилитации всех участников, другой – средствами предоставления возможности расширения социальных ролей участников буллинга. Однако ни один подход, на наш взгляд, не будет эффективным, если в социуме будет отсутствовать систематическая психолого-педагогическая работа с родителями и семьей. Несмотря на многочисленные исследования феномена буллинга, работу по апробации средств и методов профилактики и коррекции школьной агрессии необходимо продолжать.

Список литературы

1. Водопьянова Н. Е., Глебова Н.Е. Психологические причины и технологии противодействия девиантным формам поведения в молодёжной субкультуре (буллингу и кибербуллингу) // Актуальные проблемы психологии правоохранительной деятельности: концепции, подходы, технологии (Васильевские чтения – 2020) : Материалы международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 23 апреля 2020 года. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2020. С. 100-105. EDN PEJZKY.
2. Геливеря Л. В. Специфика буллинга как социального явления: рассмотрение буллинга в разных возрастных и социальных группах // Актуальные вопросы общества, науки и образования : сборник статей II Международной научно-практической конференции, Пенза, 25 марта 2022 года. Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2022. С. 133-135. EDN BNCGFM.
3. Приходько А. А., Суворова И.Ю. Школьный буллинг: системность и противодействие // Современная зарубежная психология. 2022. Т. 11, № 4. С. 136-144. DOI 10.17759/jmfr.2022110412. EDN FLCLAN.
4. Поливанова, К. Н. Новое детство: вызов культурно-исторической теории? // У истоков развития : сборник научных статей / редакторы-составители: Обухова Л.Ф., Котляр (Корепанова) И.А.. Москва : Московский городской психолого-педагогический университет, 2013. С. 128-134. EDN WBTBZB.
5. Стороженко А. В. Теоретические аспекты подросткового буллинга и психологические особенности участников буллинг-структуры // Наука и образование в контексте глобальной трансформации : Сборник статей X Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 10 июля 2023 года. Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И.И.), 2023. С. 89-93. EDN IZDYHP.
6. Фомина А. В., Молчанова Л.Н. Современные представления о школьном буллинге в России и за рубежом // Коллекция гуманитарных исследований. 2020. № 2(23). С. 6-12. DOI 10.21626/j-chr/2020-2(23)/1. EDN UFXHFV.
7. Людмила Петрановская о том, как можно и как нельзя противостоять травле ребенка. URL: <https://www.pravmir.ru/travlya-1/> (дата обращения 25.11.2023)

Саттарова Альбина Рустемовна,

студентка, Институт цифровых технологий и экономики,
Казанский государственный энергетический университет;
420066, г. Казань, ул. Красносельская, 51; sattarova132b@gmail.com

Научный руководитель:

Аверьянова Юлия Аркадьевна,

SPIN-код: 9169-9117

кандидат технических наук, доцент,
Казанский государственный энергетический университет;
420066, г. Казань, ул. Красносельская, 51

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: цифровизация образования; цифровые технологии; цифровая образовательная среда; электронные образовательные ресурсы; напряжение зрения; вредные факторы; электромагнитное излучение; здоровье детей; дизайн образовательных платформ; образовательные платформы

АННОТАЦИЯ. Автор перечисляет вредные факторы цифровизации образования и пути их минимизации. Обращается внимание на требования к изображениям на экранах дисплеев, к дизайну, текстам и содержанию образовательных платформ, а также к рабочему месту обучающегося.

Sattarova Albina Rustemovna,

Student, Institute of Digital Technologies and Economics,
Kazan State Energy University; Russia, Kazan

Scientific adviser:

Averyanova Yulia Arkadevna,

Candidate of Technical Sciences, Associate Professor,
Kazan State Energy University; Russia, Kazan

INFLUENCE OF DIGITALIZATION OF EDUCATION ON THE HEALTH OF STUDENTS

KEYWORDS: digitalization of education; digital technologies; digital educational environment; electronic educational resources; eyestrain; harmful factors; electromagnetic radiation; children's health; design of educational platforms; educational platforms

ABSTRACT. The author recalculates the harmful factors of digitalization of education and ways to minimize them. Attention is drawn to the requirements for images on screens, design, text and content of educational platforms, as well as for the work of the student.

Современный мир уже невозможно себе представить без компьютеров. Цифровизация проникла во все сферы экономики и народного хозяйства. Широко используется она и в образовании: это всевозможные обучающие и тестирующие знания и навыки программы, электронные тренажеры, образовательные on-line платформы и Интернет ресурсы. О масштабах явления свидетельствует и размер рынка образовательных цифровых технологий. К 2025 го-

ду, по оценке Всемирного экономического форума, он достигнет 342 млрд долларов США. Никто не станет спорить, что развитие информационных технологий принесло в образование немало пользы. К тому же молодому поколению, которому предстоит жить в информационном цифровом веке, овладение цифровыми компетенциями просто необходимо.

Однако цифровизация образования имеет и ряд негативных моментов. В частности, работа, занятия, обучающие игры за компьютерами и гаджетами могут неблагоприятно влиять на здоровье подрастающего поколения, так как они сопряжены с воздействием на пользователя целого комплекса факторов.

В первую очередь, это зрительная нагрузка. Изображение на дисплее телефона или компьютера состоит из огромного количества точек, которые постоянно мерцают. Глазам воспринимать такую картинку труднее, чем текст из книги или журнала. К тому же, фокусируясь на экранном изображении или тексте, пользователь забывает моргать, и глазам начинает не хватать влаги, что приводит к сухости и жжению. Многочисленные исследования показывают, что 90% людей, после долгой работы за компьютерным дисплеем, жалуются на рези, боли и чувства песка в глазах, расплывчатость зрения [1, 4, 13]. Отмечается, что никаких органических заболеваний глаз длительная работа с компьютером не вызывает, но в результате такой работы очень велик риск появления (или прогрессирования уже имеющейся) близорукости [1, 11]. Особенно длительная работа за гаджетами опасна для детей, так как процесс формирования зрительного анализатора у них не закончен. Поэтому при разработке обучающих роликов необходимо учитывать возрастные возможности организма и не допускать длительного нахождения обучающихся за экраном компьютера.

Еще один фактор, на который необходимо обращать внимание, – это обеспечение оптимальной четкости, контрастности и стабильности изображения на дисплее. Например, нужно следить и затем, чтобы контраст текста был высоким, но не максимальным, иначе мышцы, регулирующие кривизну хрусталика, начинают активно сокращаться, что ведет к зрительному напряжению. Если эти требования не выполнять, то риск ухудшения зрения возрастает. В соответствии с требованиями санитарного законодательства к эксплуатации должны допускаться только те компьютеры, которые имеют санитарно-эпидемиологическое заключение (сертификат) об их соответствии санитарным правилам. К основным нормируемым параметрам относятся: контрастность, неравномерность яркости, отношение ширины знака к его высоте для прописных букв, временная и пространственная нестабильность изображения, отражательная способность. Поэтому в компьютерном классе периодически необходимо осуществлять проверку этих параметров и при необходимости корректировать их показатели. Ни в коем случае нельзя, чтобы за экраном компьютера сидело несколько человек, так как для сидящих сбоку людей условия рассматривания изображения на экране резко ухудшаются.

Мониторы являются источниками света и белый фон может давать большую нагрузку для глаз, поскольку белый цвет несет максимум светового потока и соответственно суммарное световое излучение на глаза наибольшее. В последнее время во многих популярных сервисах и приложениях, а также в операционных системах существует опция темного режима, который суммарно излучает меньше света. Темный режим экрана, или ночная тема, – это набор настроек современных цифровых устройств для уменьшения яркости экрана. В отличие от дневной темы (светлого режима), при котором на светлом фоне появляется темный текст, в темном режиме светлые символы появляются на черном фоне. В научной литературе настройки светлого режима называют положительной полярностью, а настройки темного режима – отрицательной полярностью. Надо отметить, что у многих основных операционных систем режимы автоматически переключаются с наступлением вечера. Благодаря этому к ночной теме привыкло огромное количество пользователей. Утверждается, что использование отрицательной полярности оказывает потенциальную пользу для здоровья, но убедительных доказательств этому пока не существует, хотя исследования на эту тему идут. Некоторые эксперименты показывают, что отрицательная полярность оказывает влияние на состояние пользователя, а, именно, темный режим может улучшить сон. Когда на сетчатку гла-

за долгое время не попадает свет, она передает информацию об этом в участок мозга, в котором синтезируется мелатонин. При появлении этого гормона в крови организм понимает, что наступила ночь и засыпает. И наоборот, как только на сетчатку попадает свет, мелатонин перестает вырабатываться, и организм просыпается. Считается, что из всего светового потока самым бодрящим эффектом обладают лучи с длиной волн, соответствующих синему свету. Светящиеся экраны компьютеров и гаджетов тоже излучают синий свет, то есть могут подавлять выработку мелатонина. Судя по данным нескольких предварительных исследований, людям, которые проводят время за компьютерами и гаджетами за один-два часа до сна, сложнее уснуть. Но если включить темный режим, то экран будет излучать меньше света, в том числе с синей длиной волны, что возможно поспособствует лучшему засыпанию [15,20].

Учитывая вышеизложенные факты, необходимо научить учащихся грамотно распределять свое время при использовании образовательных платформ в домашних условиях и не оставлять на вечер выполнение заданий, требующих использование электронных ресурсов.

Нагрузка на глаза увеличивается, если яркость экрана не совпадает с яркостью основного освещения. Поэтому, можно предположить, что темный режим может помочь уменьшить нагрузку на глаза в слабо освещенном помещении. При одинаковой яркости экрана темная тема более контрастна и изображение мерцает не так сильно, как при светлой теме. Это тоже может уменьшить напряжение. Черный фон увеличивает нагрузку на орган зрения при хорошей освещенности, так как делают текст размытым. К тому же, в дневное время на светлом экране меньше бликов, чем на черном. Поэтому, считается, что при плохой освещенности (вечером или в темное время суток) лучше пользоваться темной темой, а при хорошей освещенности – светлой темой. Но это все следует из логики. На практике же оказывается, что кому-то удобнее работать с темной темой, в том числе днем, а кому-то со светлой и даже в ночное время, а кто-то предпочитает использовать темную тему вечером, а светлую – днем. Проведенные мной исследования подтверждают данный факт. 24% опрошенных предпочитают светлый режим, 22% – темный режим, 34% – используют автоматическую настройку экрана в зависимости от освещенности, оставшиеся, 8% – не замечают разности, оставшиеся 12% затруднились с ответом. Таким образом, предпочтение режимов дело сугубо индивидуальное, каждый по своим ощущениям выбирает комфортную для него полярность, поскольку у человеческого зрения довольно сложный механизм и на восприятия света влияет много факторов. Сюда относятся и характеристики экрана, и расстояние, и зрительная хроматическая адаптация, и психофизиологические особенности индивидуума.

Об этом же говорит заключение Канадского центра гигиены и безопасности труда: главным фактором при выборе светлой или темной темы должно быть предпочтение пользователя [29]. Поэтому целесообразно учащихся научить прислушиваться к своим ощущениям и выбирать ту тему, которая наиболее благоприятна для глаз.

Наблюдения показывают, что младшие школьники часто не могут объективно оценить свое самочувствие после проведенных занятий за компьютером. Так, например, в ходе проведенных исследований только 20% детей отмечали утомление после занятий, в то время как объективно таких детей было гораздо больше [2,9]. Было бы неплохо приучать детей с раннего возраста прислушиваться к самочувствию, чтобы в будущем они самостоятельно могли корректировать свою учебную деятельность и не наносить ущерб своему здоровью.

В последнее время на занятиях в школах все чаще применяют смартфоны, например, для проведения квизов, on-line тестирований или предоставления теории и заданий к лабораторным и практическим работам, ради экономии бумаги и расходных материалов для создания копий. Это категорически делать не рекомендуется, так как размер экрана смартфонов не позволяет комфортно работать с текстом, тем более, когда присутствует еще и умственная нагрузка.

Сейчас многие преподаватели и образовательные центры разрабатывают самостоятельно свои образовательные приложения и сайты. В результате этой свободы информация на экране может быть представлена в очень креативной форме, но при этом в трудночитаемом виде, а значит с нагрузкой для глаз. Поэтому при разработке образовательных платформ

необходимо учитывать правила дизайна и цветопередачи, ведь они также влияют на скорость восприятия текста и способность понимать прочитанный материал. Авторы исследования 2013 года, которые изучали влияние полярности дисплея на остроту зрения и способность понимать прочитанный материал, пришли к выводу, что люди лучше различают текст и легче находят в нем ошибки, когда текст представлен темными буквами на светлом экране [22]. Объясняется это тем, что, когда человек смотрит на яркий фон, его зрачки сужаются и лучше сканируют текст, при взгляде на темный фон зрачки расширяются и хуже фокусируются на символах. Удобочитаемость текста зависит от многих факторов: от цветового сочетания, от размера и стиля шрифта, от текстуры фона, от разрешения экрана и от многих других. Проведенные в этой области исследования показывают, что не существует какой-либо комбинации переднего плана, фона, стиля шрифта, которые были бы более читабельны [18]. Исследования же по отдельным параметрам носят противоречивый характер. Эти противоречия отмечаются в докладе Эллисон Хилла «Удобочитаемость экранных дисплеев с различными сочетаниями цветов переднего плана и фона, стилями и типами шрифтов» [18]. Но все же существуют ряд достоверных правил, которых необходимо придерживаться.

Так, например, короткие волны (имеется ввиду длина волн) имеют более низкое разрешение, потому что они размыты окулярными средами, и из-за мозаики конусов происходит меньшая дискретизация. Поэтому восприятие текста, представленного коротковолновыми цветами (например, синий) будет затрудненным. Во-вторых, не рекомендуется смешивать цвета, которые находятся на крайних концах цветового спектра (например, синий и красный), так как разного фокусного расстояния длин этих волн быстро утомляются глаза. Красные цвета, имеющие большую длину волны, фокусируются дальше в глубине глаза. Синие же имеют более короткую длину волны и фокусируются ближе к середине глаза. Это вызывает борьбу между фокусировками [17]. Если на экране расположен большой текст, т.е. нужно читать много, то это будет сложнее сделать с белым текстом на черном фоне.

Также установлено, что текст с экрана читается на 20% медленнее, чем печатный текст [19]. Поэтому информацию на образовательных ресурсах надо выдавать дозированно, кратко, без лишних отступлений, но при этом доступно для понимания. Эту информацию также необходимо использовать при разработке всевозможных тестов на компьютерах, где задается время на их выполнение.

К снижению внимательности ведет текст с неравномерным интервалом между словами, текст с частой расстановкой переносов и правое выравнивание. Есть исследования, согласно которым считается, что текст, отображаемый смешанными прописными и строчными буквами, быстрее и легче читается [15, 16]. Отмечается, что это связано с тем, что человек прежде всего стремится распознать форму слова, а не отдельную букву в слове. Если текст состоит из всех заглавных букв или из всех строчных, то слово теряет форму, и читатель нужно распознавать отдельные буквы.

Особенно с осторожностью следует подходить к вопросу о компьютерных занятиях для школьников, имеющих невротические расстройства, судорожные реакции, нарушения зрения, поскольку компьютер может усилить все эти отклонения в состоянии здоровья. Например, компьютерные образовательные программы, требующие мгновенной реакции (квизы, тесты на время), или с множеством быстро передвигающихся разноцветных объектов у детей с невротическими расстройствами, могут вызвать перенапряжение нервной системы, которое может привести к непредвиденным реакциям нежелательным эмоциям [3, 9]. Поэтому по возможности необходимо избегать ограничение временем выполнения заданий на компьютере и использования в разрабатываемых ресурсах «прыгающих» и «бегающих» элементов.

Очень важна правильная организация рабочего места. ФБГУ «Научный центр здоровья детей» НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков разработала методические рекомендации «Гигиенические требования к организации занятий с использованием средств информационно-коммуникационных технологий». Согласно им, комната должна быть хорошо освещенной. Рабочие места с компьютерами должны располагаться так, чтобы есте-

ственный свет падал сбоку, преимущественно слева. Но не должно быть прямого солнечного света, иначе не будет равномерного освещения помещения и возникнут засветки и блики на экране, которые также ведут к зрительному напряжению. К тому же возможен перегрев помещения, что влечет за собой определенный дискомфорт для организма.

Оконные проемы в помещениях, где используются компьютеры, должны быть оборудованы светорегулируемыми устройствами, например, жалюзи, шторами, козырьками, гармонирующими с окраской внутренних стен. Шторы должны быть плотными. Внутренняя отделка помещений тоже может оказывать влияние на освещенность. За счет отраженной составляющей освещение в отдельных зонах помещения может быть увеличено до 20%.

В качестве источников общего искусственного освещения лучше использовать осветительные приборы, которые создают равномерную освещенность путем рассеянного или отраженного света (свет падает на потолок, благодаря чему исключаются блики на экране монитора и клавиатуре). К таким приборам относятся люминесцентные лампы. Существуют специальные люминесцентные лампы, которые имитируют полный спектр естественного солнечного света и не так сильно раздражают, как другие лампы искусственного света. Нежелательно применять светильники без экранирующих решеток и рассеивателей. Считается, что наиболее благоприятные показатели зрительной работоспособности являются освещенности рабочего места в 400 лк и экрана дисплея – 300 лк.

Для обеспечения необходимой освещенности нужно периодически (не реже двух раз в год) мыть окна и светильники, и не забывать производить замену перегоревших ламп.

Грамотная организация освещения способна повысить производительность труда при зрительной работе средней трудности на 5-6 %, а при очень трудной – на 15 %.

Худшие положения рабочего места: лицом к стене, так как нет возможности перевести взгляд на дальние расстояния для разгрузки зрительной системы во время долгого сидения за компьютером; экраном к окну, так как свет из окна создаст дополнительную нагрузку на глаза; в углу комнаты, так как при таком расположении, света будет недостаточно или он будет неравномерно распределен по экрану. Если компьютер все же размещен в углу комнаты, или помещение имеет весьма ограниченное пространство, можно установить на столе большое зеркало, для увеличения потока рассеянного света или увеличения объема видимого пространства.

Расстояние от глаз до экрана компьютера должно быть не менее 50 см. Стол и стул должны соответствовать росту ребенка, так чтоб уровень глаз располагался на 15-20 см выше центра экрана. Стул должен быть со спинкой.

Необходимо научить обучающегося следить за своей позой во время работы за компьютером. Костно-мышечный аппарат при долгом нахождении в сидячем однообразном положении тоже испытывает колоссальные нагрузки. Правильная поза позволяет свободно и регулярно дышать полной грудью и обеспечивает максимальный приток крови ко всем частям тела.

Помещения, в которых расположены компьютеры, должны периодически проветриваться, так как работа компьютеров влечет за собой изменение окружающей среды. По данным центров госсанэпиднадзора, где проводился анализ микроклимата школьных кабинетов информатики, показано, что во все сезоны года температура воздуха в 70% случаев превышала оптимальные уровни. В кабинетах информатики, расположенных с южной стороны, температура воздуха в весенний период резко увеличивалась. Относительная влажность воздуха в 60% случаев находилась на уровне нижней границы нормы (30%). Сухость воздуха несет опасность накопления в воздухе микрочастиц с высоким электростатическим зарядом, способным адсорбировать частицы пыли, что ведет к возникновению аллергических реакций у предрасположенных к ней обучающихся. Также пониженная влажность и высокая температура может способствовать загрязнению воздуха формальдегидами и другими вредными химическими веществами, выделяемыми из материалов, которые используются для внутренней отделки помещений. Зачастую к концу занятий концентрация углекислого газа в два раза

превышает предельно допустимую, а количество нетоксичной пыли увеличивается в два – четыре раза сверх допустимого уровня.

Еще одна серьезная проблема – это электромагнитное излучение и электромагнитный фон (электромагнитные поля, создаваемые посторонними источниками на рабочем месте). Когда компьютер включен, он создает вокруг себя поле с широким частотным спектром, представленным электростатическим полем, переменным низкочастотным электрическим полем, переменным низкочастотным магнитным полем. Существует множество исследований по поводу влияния электромагнитных излучений на организм человека, многие из них подтверждают их опасность для здоровья [12, 14, 21].

Отмечается, что современные компьютеры имеют низкий показатель электромагнитных и электростатических полей и имеют встроенную систему защиты пользователя от излучений. Но настоящие гарантии могут дать лишь специальные измерения. Так, например, при неоптимальной разводке питающей сети и устройстве контура заземления собственный электромагнитный фон помещения может оказаться сильным даже при использовании современных и экологически безопасных компьютерах. Повышенный фон влияет на устойчивость работы самих компьютеров, появляется эффект дрожания изображения на экране, ухудшаются эргономические показатели. Поэтому компьютеры должны быть удалены от электрощитов, трансформаторов, радиопередающих приборов и других устройств, являющихся источниками электромагнитных излучения. Металлические решетки на окнах должны быть заземлены. Компьютерные классы лучше размещать на нижних этажах здания, так как из-за минимального значения сопротивления заземления здесь, как правило, электромагнитный фон снижен.

Сейчас для беспроводного подключения к сети Интернет повсюду используют Wi-Fi. Надо помнить, что соединение – это радиоволны. По поводу опасности излучения от роутера и постоянного нахождения рядом с ним ученые до сих пор спорят, но очевидно, что влияние роутера на человеческий организм напрямую зависит от мощности источника и времени пребывания вблизи него. Согласно официальной позиции Минздрава, мобильный телефон оказывает гораздо более тяжелое влияние, чем роутер. И хотя риск не доказан напрямую, он все равно не может быть исключен. Нужно еще как минимум несколько десятков лет, чтобы понять, к чему они приводят. Но, чтобы не беспокоиться о своем здоровье, рекомендуется проводить в непосредственной близости от покрытия минимальное количество времени. Самое пагубное действие оказывается на неокрепший детский организм. Поэтому обучающихся надо знакомить с правилами использования Wi-Fi. Доказано пагубное влияние радиоволн на сосуды в стенках головного мозга, на качество кровотока в них. При длительном нахождении за компьютером у беспроводного устройства появляются головные боли, вялость, слабость. Поэтому маршрутизатор лучше монтировать в местах, удаленных от спального места и рабочей зоны. Также необходимо избегать расположения ноутбуков на коленях. Идеальный вариант: помещение, в котором практически никто не находится. Чем меньше расстояние – тем меньше Wi-Fi излучение.

Регламенты продолжительности занятий, рекомендации по профилактике утомления, требования к обустройству компьютерных классов изложены в Санитарных нормах и правилах (СанПиН) 2.2.2.542-96 "Гигиенические требования к терминалам, персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы". Соблюдение изложенных в этом документе требований позволит создать безопасные и комфортные условия для обучающихся.

Для снятия статического и нервно-эмоционального напряжения можно использовать обычные физические упражнения. Очень полезны будут гимнастика для верхней части туловища и прогулки на свежем воздухе. Для снятия напряжения зрения рекомендуется зрительная гимнастика. Как показывают исследования, даже при продолжительности гимнастики в 1 минуту, но регулярном ее проведении, она дает хороший эффект, так как при периодическом переключении зрения с ближнего предмета на дальний снимается напряжение с цилиарной мышцы глаза и активизируются восстановительные процессы аккомодационного аппарата [7].

Вопрос использовать или нет цифровые технологии в образовании уже давно не стоит. Мы уже давно живем в этом цифровом мире. Поэтому подрастающее поколение необхо-

димо обучать не только компьютерной грамоте и цифровым компетенциям, но правилам безопасному взаимодействию с объектами этого мира. Нужно с детства воспитывать у них привычку внимательного и бережного отношения к своему здоровью. Здоровые граждане залог процветания нашей страны.

Список литературы

1. Абдуллина А.М. Влияние компьютера на зрение школьника // Приоритетные задачи и стратегии развития педагогики и психологии: сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. М., 2017. С.37-39.
2. Анохин П.К. Системные механизмы высшей нервной деятельности, М.:1980. 453 с.
3. Борисова О.С., Ситинова А.А., Дуйсеибек Ф.И. Влияние компьютера на здоровье и психику учеников // Интеграция психолого-педагогических наук и актуальных образовательных практик: сборник трудов международной студенческой научно-практической очной конференции. М., 2019. С.43-48.
4. Бржеский В.В. Синдром «сухого глаза» у людей молодого возраста: нерешенная проблема современности // Современная оптометрия. 2007.Т.2. №2. С.38-43.
5. Галузо И.В. Нужны ли мобильные устройства в учебном процессе? // Современное образование Витебщины. 2020. Т.27, №1. С.26-35.
6. Гигиенические требования к организации занятий с использованием средств информационно-коммуникационных технологий: Методические рекомендации / В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева, М.И. Степанова М., 2012.
7. Грачев А.С. Улучшение работы зрительного анализатора у студентов компьютерных специальностей // Современные проблемы науки и образования. 2012. №6. С.341.
8. Зубарев Ю.Б. Мобильный телефон и здоровье: монография. – 4-е изд. –М.:Библио-Глобус, 2019. 234 с.
9. Кучма В.Р., Ткачук Е.А., Тармаева И.Ю. Психофизиологическое состояние детей в условиях информатизации их жизнедеятельности и интенсификации образования // Гигиена и санитария. 2016. Т. 95, №12. С.1183-1188.
10. Психоэмоциональное состояние школьников при использовании ноутбука и планшета в процессе обучения / А.Г. Платонова, Н.Я. Яцковская, С.Н. Джуриная, Е.С. Шкарбан, Г.М. Саенко // Охрана здоровья и безопасность жизнедеятельности детей и подростков. Актуальные проблемы, тактика, стратегия действий: материалы IV Всероссийского конгресса по школьной и университетской медицине с международным участием. СПб., 2014. С. 262–264.
11. Саньков С.В., Кучма В.Р. Гигиеническая оценка влияния на детей факторов современной электронной информационно-образовательной среды школ // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. 2019. №3. С.98-103. DOI: 10.24411/2075-4094-2019-16380 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gigienicheskaya-otsenka-vliyaniya-na-detey-faktorov-sovremennoy-elektronnoy-informatsionno-obrazovatelnoy-sredy-shkol/viewer>
12. Сынзыныс Б.И., Ильин А.В. Биологическая опасность и нормирование электромагнитных излучений персональных компьютеров М.: Русполиграф, 1997. 64 с.
13. Усольцева Д.Д. Влияние современных гаджетов на здоровье школьников [Электронный ресурс] // Российская академия естествознания. 2017. URL: <https://school-science.ru/3/1/32591> (дата обращения: 08.11.2023)
14. Холодов Ю.А. Мозг в электромагнитных полях. М.:Наука, 1982. 123 с.
15. Chang A.-M., Aeschbach D. Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness // PNAS. -2014. –Vol.112, №4. –P.1232-1237. DOI: 10.1073/pnas.1418490112. – URL: <https://pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.1418490112> (дата обращения: 08.11.2023)
16. Dumas J.S. Designing User Interfaces for Software –New Jersay : Prentice-Hall, Inc.Englewood Cliffs, 1988.

17. Galits W.O. It's Time to Clean Your Windows: Designing GUIs That Work // John Wiley & Sons, Inc. New York: 1994.
18. Hill A. Readability of screen displays with various foreground/background color combinations, font styles, and font types // Proceedings of the Eleventh National Conference on Undergraduate Research. 1997. Vol II, P. 742-746.
19. Kruk R.S., Muter P. Reading Continuous Text on Television Screens // Human Factors. 1984. №26, P.339-345.
20. McIntyre I.M., Norman T.R., Burrows G.D., Armstrong S.M. Human melatonin suppression by light is intensity dependent // J Pineal Res. 1989. №6. P.149-156.
21. Omura Y. Хронические или трудноизлечимые медицинские последствия длительного воздействия электрических, магнитных, электромагнитных полей во время сна и на рабочем месте и обострение этих последствий при попадании в организм вредных легких и тяжелых металлов из бытовых источников // Acupuncture and Elrc.-Ther.Res. 1991. V.16, №34. P143-177.
22. Piepenbrock C. Positive display polarity is advantageous for both younger and older adults // Ergonomics. 2013. Vol. 56, №7, -P.1116-1124 DOI: 10.1080/00140139.2013.790485 URL: <https://doi.org/10.1080/00140139.2013.790485> (дата обращения: 08.11.2023)
23. Powell J.E. Designing User Interfaces // Microtrend Books. San Marcos: 1990.
24. Rivlin C., Lewis R. Guidelines For Screen Design // Blackwell Scientific Publications. Oxford: 1990.
25. Sundus M. The impact of using gadgets on children // Jurnal of Depression and Anxiety/ 2018. Vol.7, №1. P.3. DOI: 10.4172/2167-1044.1000296
26. Tinker M. Legibility of Print. Ames, IA : Iowa State University Press, 1969.
27. Trollop S., Sales G. Readability of computer-generated fill-justified text // Human Factors. 1986. №28, P.159-164.
28. Woo E.H., White P., Lai C.W. Impact of information and communication technology on child helth // J Paediatr Child Helph. 2016.Vol.6, №52. P.590-594. DOI: 10.1111/jpc.13181.
29. Canadian Centre for Occupational Health and Safety (Канадский центр гигиены и безопасности труда): официальный сайт. URL: <https://www.ccohs.ca/oshanswers/ergonomic/office/vdtcolor.html> (дата обращения 08.11.2023).

Сидоренко Александр Сергеевич,

SPIN-код: 2897-3075

кандидат педагогических наук, доцент кафедры Физической культуры и спорта,
Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения;
190000, Санкт-Петербург, ул. Большая Морская, д. 67; thesis@internet.ru

ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА ОСНОВАМ САМОКОНТРОЛЯ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: высшие учебные заведения; студенты; физическая культура; методико-практические занятия; самоконтроль, функциональные состояния; методика преподавания физкультуры; методика физкультуры в вузе; спортивные тренировки

АННОТАЦИЯ. Одной из основных задач методико-практических занятий в рамках дисциплины «Физическая культура» является обучение студентов вуза основам грамотного оценивания уровня своего физического и функционального состояния, особенно при проведении самостоятельных спортивных тренировок. Наблюдения и опросы студентов 1 курса СПбГУАП показывают крайне низкий уровень теоретических знаний молодых людей в области самоконтроля. Учитывая важность данной темы нами был разработан курс, состоящий из 8 методико-практических занятий, акцентированный на комплексное освоение студентами 1 курса основ самодиагностики текущих показателей своего физического и функционального состояния.

Sidorenko Alexander Sergeevich.

Candidate of Pedagogical Sciences,

Associate Professor of the Department of History of Russia,

Saint-Petersburg State University of Aerospace Instrumentation,

Russia, Saint-Petersburg

TEACHING UNIVERSITY STUDENTS THE BASICS OF SELF-CONTROL

KEYWORDS: higher education institutions; students; Physical Culture; methodological and practical classes; self-control, functional states; methods of teaching physical education; methods of physical education at the university; sports training

ABSTRACT. One of the main tasks of methodological and practical trainings of discipline "Physical Education" is to teach university students the basics of competent assessment of the level of their physical and functional state, especially within independent sports training. Observations and surveys of 1st year students of SUAI show an extremely low level of theoretical knowledge of young people in the field of self-control. Given the importance of this topic, we have developed a course consisting of 8 methodological and practical trainings, focused on the comprehensive development of the basics of self-diagnosis of the current indicators of their physical and functional state by 1st year students.

В соответствии с учебными планами СПбГУАП, на 1 курсе студенты проходят обучение по дисциплине «Физическая культура», которая включает в себя теоретический блок, состоящий из 8 лекций, а также блок из 8 методико-практических занятий, которые проходят непосредственно на спортивных объектах и предполагают как теоретическую, так и двигательную составляющие с большой долей самостоятельной работы студентов под руководством преподавателя. Данные занятия являются важным звеном учебного процесса, т.к. ста-

влять задачу научить занимающихся самостоятельно планировать и регулировать свою двигательную активность и осуществлять контроль за текущим состоянием своего здоровья и физического развития [1].

Опросы студентов, поступивших на 1 курс СПбГУАП показывают, что молодые люди слабо представляют себе методику самостоятельной спортивной подготовки, не могут грамотно организовать отдельную спортивную тренировку по выбранному виду спортивной деятельности, не полностью осознают роль разминки и специальных подготовительных упражнений в процессе занятия и последовательность выполнения упражнений с точки зрения влияния на функциональные системы организма [6,8]. При этом запрос на самостоятельные занятия по физической культуре существует и в последнее время даже немного возрастает. Причиной этого является, в первую очередь, необходимость многих молодых людей сдавать входное тестирование по физической культуре для поступления в военно-учебный центр. Кроме этого часть студентов по тем или иным причинам заинтересована в выполнении нормативов комплекса ГТО, к которым также необходима серьезная подготовка [9].

Неправильно выбранная стратегия тренировки, повышенные нагрузки при выполнении упражнений, отсутствие необходимых пауз отдыха, недостаточная разминка перед выполнением упражнений, выполнение сложных заданий без необходимой подготовки могут привести как к острым травмам, так и к нарушениям в работе отдельных систем организма, в первую очередь сердечно-сосудистой [2].

Поэтому одной из наиболее важных задач дисциплины «Физическая культура» должно стать обучение студентов самоконтролю за текущим состоянием своего здоровья и уровнем функциональных возможностей организма [7]. Молодой человек должен уметь контролировать свое текущее состояние организма как непосредственно на занятиях физическими упражнениями в общей группе, так и в домашних условиях в покое, до, во время и после физической нагрузки.

Данные статистики свидетельствуют о том, что в последнее время, вследствие объективных и субъективных причин, уровень здоровья молодёжи снижается. У многих молодых людей к возрасту совершеннолетия начинают проявляться разные хронические заболевания и патологии, которые требуют систематического контроля и индивидуально подобранной дозированной физической нагрузки [3].

К сожалению, механизмы самоконтроля подавляющему числу первокурсников практически неизвестны. Во время занятий физическими упражнениями молодые люди не могут правильно соотносить повышение пульса в ответ на физическую нагрузку, часто не понимают причины болезненных ощущений в мышцах после занятия, не знают, как правильно оценивать свое текущее физическое состояние [4].

При этом следует заметить, что молодые люди проявляют большой интерес к теме своего здоровья и механизмам его контроля. Согласно нашим исследованиям от 2019 года при возможности свободного выбора теоретических тем для изучения по дисциплине «Физическая культура», из 20 предложенных наибольший интерес у студентов ГУАП вызвали «Основы спортивного питания» (12%) и Основы самоконтроля (11%) [5].

Учитывая вышесказанное преподавателями кафедры «Физической культуры и спорта» СПбГУАП был разработан план проведения методико-практических занятий со студентами 1 курса, каждое из которых отдельной темой включало в себя изучение элементов самоконтроля, т.е. индексы, пробы, стандарты, позволяющие используя простейший инвентарий оценивать состояние своего организма как под действием физической нагрузки, так и в обычных условиях [7,10]. Вопросы самоконтроля не требующие влияния на организм физической нагрузки обычно рассматривались в конце учебного занятия, все остальные перед его началом или в процессе.

Подробное описание проводимой работы для каждого занятия с необходимыми комментариями представлено в таблице. В каждое занятие включался один или два пункта самоконтроля.

План проведения методико-практических занятий со студентами 1 курса ГУАП
с включением элементов самоконтроля

№ за- нятия	Решаемые задачи
1	<i>Изучаемый параметр: Субъективные признаки самоконтроля.</i> <i>Методика работы:</i> На занятии рассматриваются основные субъективные показатели, имеющие отношение к тренировочному процессу, такие как самочувствие, сон, аппетит, усталость, утомление, наличие болезненных ощущений в мышцах и другие. Рассчитываются индивидуальные биоритмы физической и умственной активности в зависимости от даты рождения и т.п. <i>Цель работы:</i> Молодые люди должны научиться чувствовать свой организм и в зависимости от этого управлять объёмом и интенсивностью своей физической нагрузки.
2	<i>Изучаемый параметр: Определение ЧСС в покое и после физической нагрузки.</i> <i>Методика работы:</i> Студенты изучают зоны интенсивности физической нагрузки и соответствующие им пульсовые кривые, контролируют величину своего пульса во время выполнения физических упражнений в каждой части учебного занятия. <i>Цель работы:</i> Студенты должны научиться правильно измерять свой пульс во время тренировки, на основании чего выдерживать необходимые паузы отдыха между двигательными заданиями, подбирать интенсивность упражнений в зависимости от своих функциональных возможностей. <i>Изучаемый параметр: Измерение артериального давления. Расчет коэффициента экономизации кровообращения.</i> <i>Методика работы:</i> Молодые люди практически осваивают правила измерения артериального давления (поза измеряемого, положение манжеты на уровне сердечной мышцы, повторяемость измерений и т.д.), изучают симптомы тахикардии и брадикардии. <i>Цель работы:</i> Студенты должны научиться грамотно использовать ручные и электронные приборы измерения артериального давления, понимать механизм измерения у себя и у других, знать пределы допустимых значений артериального давления и действия при резком повышении или понижении АД.
3	<i>Изучаемый параметр: Определение основных антропометрических индексов тела: типа и крепости телосложения, индексы Пинье, Пирке, Эрисмана.</i> <i>Методика работы:</i> На занятии студенты практикуются в измерениях отдельных параметров туловища и умении интерпретировать антропометрические индексы с точки зрения предрасположенности к занятиям тем или иным видом спорта, и оценки тенденций своего физического развития. <i>Цель работы:</i> Умение молодых людей определять и оценивать свои текущие антропометрические данные и их изменения в процессе долгосрочной спортивной подготовки.
4	<i>Изучаемый параметр: Расчет фактической и идеальной массы тела. Индексы массы тела ВОЗ, Брока, Кетле, Татона и др.</i> <i>Методика работы:</i> На занятии проводится расчёт планируемой оптимальной массы тела в зависимости от ростовых показателей испытуемых согласно формуле Всемирной организации здравоохранения и других альтернативных индексов. Затрагиваются вопросы сбалансированного рациона питания спортсмена. <i>Цель работы:</i> Студенты должны знать формулы расчета оптимальной массы тела, уметь корректировать свой фактический вес путем сбалансированного питания и физической активности. <i>Изучаемый параметр: Определение силы кисти методом динамометрии. Расчет силового индекса.</i> <i>Методика работы:</i> На этом же занятии студенты практикуются в использовании кистевого и станкового динамометров для определения запаса силовых возможностей мышц кисти и спины. <i>Цель работы:</i> Молодые люди должны уметь пользоваться различными видами кистевых и станковых динамометров и определять свой текущий силовой индекс.

5	<i>Изучаемый параметр:</i> Определение ЖЕЛ. Расчет экскурсии грудной клетки. Методика работы: С помощью спирометра молодые люди определяют свою фактическую жизненную ёмкость лёгких и сравнивают её с должной, а также методом расчёта выявляют уровень развития своей грудной клетки. <i>Цель работы:</i> Умение студентов пользоваться портативным спирометром в домашних условиях, вести контроль развития своей дыхательной системы по величине экскурсии грудной клетки на протяжении долгосрочного тренировочного цикла. <i>Изучаемый параметр:</i> Определение состояния дыхательной системы. Пробы Штанге и Генчи в покое. Проба Штанге после физической нагрузки. <i>Методика работы:</i> На данном занятии студенты также учатся оценивать состояние своей дыхательной системы, выполняя пробы с задержкой дыхания. Первая часть задания выполняется перед началом тренировки, вторая непосредственно в ее процессе. <i>Цель работы:</i> Студенты должны уметь выполнять пробы с задержкой дыхания в домашних условиях и определять по ним уровень развития своей дыхательной системы.
6	<i>Изучаемый параметр:</i> Определение состояния сердечно-сосудистой системы. Проведение ортостатической пробы и пробы на дозированную нагрузку. Тест Керша. <i>Методика работы:</i> Умение молодых людей оценивать реакцию функциональных систем организма на физическую нагрузку имеет крайне важное значение в процессе спортивной тренировки. Практически и теоретически занимающиеся изучают различные тесты контроля физического состояния организма. <i>Цель работы:</i> Студенты должны знать, как правильно выполнять и рассчитывать уровень своей текущей физической и функциональной подготовленности средствами ортостатической пробы, пробы на дозированную нагрузку и теста Керша.
7	<i>Изучаемый параметр:</i> Определение плоскостопия. Метод плантографии. Методика работы: Путем измерения следовых отпечатков стопы занимающиеся учатся определять наличие или отсутствие у себя продольного и поперечного плоскостопия и методы его профилактики. <i>Цель работы:</i> Студенты должны знать механизмы определения продольного и поперечного плоскостопия; уметь измерять и рассчитывать величину свода стопы; пользоваться плантографом; знать причины, приводящие к плоскостопию и набор физических упражнений, направленный на его коррекцию
8	<i>Изучаемый параметр:</i> Определение уровня подкожного жира. Метод калиперометрии. <i>Методика работы:</i> На занятии студенты учатся работать с калипером и путем измерений и расчётов определять процент подкожного жира тела, изучают функции и основные механизмы жирового обмена. <i>Цель работы:</i> Студенты должны уметь использовать калипер в домашних условиях, правильно рассчитывать процент подкожного жира, использовать полученные данные в комплексе с величинами ИМТ для дальнейших действий по коррекции своей фигуры.

К достоинствам проведения занятий по разработанной методике можно отнести то, что студенты всего в течение одного учебного семестра смогли освоить весь доступный в домашних условиях функционал контроля за уровнем своего физического и функционального состояния и способны применять его при самостоятельной физической активности, выявляя наиболее проблемные зоны своего здоровья и корректируя объём тренировочных нагрузок.

Наблюдения за обучением студентов в рамках данного курса показали, что предложенные темы самоконтроля оказались актуальными и вызвали большой интерес у занимающимся.

Учитывая вышесказанное можно сделать вывод о том, что разработанная нами программа проведения курса методико-практических занятий с включением на каждом занятии элементов самоконтроля доказала свою состоятельность с точки зрения улучшения образовательного процесса и может быть рекомендована при проведении занятий по дисциплине «Физическая культура» в других высших и средних-специальных учебных заведениях.

Список литературы

1. Готовцев, П.И., Дубровский, В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. М.: «Физкультура и спорт», 1984. – 32 с.
2. Панчук Н.С. Формирование здоровьесберегающей ответственности студентов вуза. Дисс. на соискание ученой степени канд.пед. наук. Кемерово: КГУ, 2007. 220 с.
3. Практические занятия по врачебному контролю : учеб. пособие / под ред. проф. А. Г. Дембо. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1976. 128 с
4. Плотникова С.С., Гайдукова Ю.Н., Плотникова А.В. Технологии формирования основ здорового образа жизни у студентов средствами физической культуры и спорта // Научная сессия ГУАП: Гуманитарные науки. Сборник докладов Научной сессии. Санкт-Петербург, 2022. С. 119-120.
5. Сидоренко, А.С., Сидоренко В.С., Анциферов А.Н. Организация методико-практических занятий по дисциплине физическая культура со студентами экономического факультета ГУАП // Научная сессия ГУАП, СПб., 2018 г.: сб. докл., в 3 ч. Ч.III. Гуманитарные науки / СПб.: ГУАП, 2018. – с. 197-200.
6. Сидоренко А.С., Сидоренко В.С., Плотникова С.С. К вопросу о необходимости преподавания дисциплины «физическая культура» на старших курсах вуза // Образование и культура. Сборник материалов Международной научно-практической конференции, 2020. – с. 255-259.
7. Сидоренко А.С. Основы контроля и самоконтроля студентов при занятиях физическими упражнениями. Учебно-методическое пособие. – СПб.: ГУАП, 2018. 50 с.
8. Сидоренко А.С. Приоритеты студентов технических вузов в области теоретических знаний по дисциплине «Физическая культура» // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта» № 1 (155). СПб.: НГУ им. Лесгафта, 2018. с. 216-219.
9. Сидоренко А.С., Сидоренко В.С. Самостоятельные занятия студентов для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО. Учебно-методическое пособие.-СПб.: ГУАП, 2016. 68 с.
10. Худайбердиев Ш.М. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля // Вопросы педагогики. 2019. № 10-1. С. 154-157.

Танырвердиева Нурлана Мунасиб кызы,

студентка, Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского;

398020, г. Липецк, ул. Ленина, 42; nurlana.tanyrverdieva@bk.ru

Шкатов Олег Анатольевич,

SPIN-код: 8515-9928

старший преподаватель,

Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского;
398020, г. Липецк, ул. Ленина, 42

ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СЕКТОРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: цифровизация образования; цифровые технологии; цифровая образовательная среда; высшие учебные заведения; студенты; физическая культура; учебные курсы; национальные проекты; образовательный процесс; методика преподавания физкультуры; методика физкультуры в вузе

АННОТАЦИЯ. В статье изучается роль процессов цифровизации в освоении студентами высших учебных заведений физической культуры и спорта. Рассматриваются национальные проекты, которые непосредственно связаны с тематикой исследования. Анализируются различные выявленные программы и курсы, которые помогают студентам в процессе обучения изучать физическую культуру, технику выполнения упражнений и теоретические знания.

Tanyrverdieva Nurlana Munasib kyzy,

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

Shkatov Oleg Anatolievich,

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

DIGITAL TRANSFORMATION OF PHYSICAL CULTURE IN THE SECTOR OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION

KEYWORDS: digitalization of education; digital technologies; digital educational environment; higher education institutions; students; Physical Culture; training courses; national projects; educational process; methods of teaching physical education; physical education methodology at university

ABSTRACT. The article studies the role of digitalization processes in the development of physical culture and sports by students of higher educational institutions. National projects that are directly related to the subject of the study are considered. The various identified programs and courses that help students in the learning process to study physical culture, exercise techniques and theoretical knowledge are analyzed.

Актуальность. В Российской Федерации за последние годы происходит много трансформаций и изменений в разных отраслях жизни индивидов. Одной из наиболее масштабных является процесс цифровизации общества.

Цель исследования: изучить цифровизацию общественных процессов на примере ведущих национальных проектов «Цифровая экономика Российской Федерации» и «Цифровая образовательная среда».

Результаты исследования и их обсуждение. В рамках реализации Указов Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» и от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», в том числе с целью решения задачи по обеспечению ускоренного внедрения цифровых технологий в экономике и социальной сфере, Правительством Российской Федерации сформирована национальная программа «Цифровая экономика Российской Федерации», утвержденная протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 4 июня 2019 г. № 7.

Началом внедрения цифровых технологий в жизнедеятельность общества стало постановление Правительства Российской Федерации от 2 марта 2019 г. №234 «О системе управления реализацией национальной программы «Цифровая экономика Российской Федерации» [3]. Данный национальный проект призван ускорить внедрение цифровых технологий в экономике и социальной сфере, создавая условия для развития для высокотехнологичного бизнеса, повышая конкурентоспособность страны как на глобальном рынке, так и укрепляя позиции в межрегиональном взаимодействии субъектов, а также укрепляя национальную безопасность и повышая качество жизни людей.

Состав рассматриваемого национального проекта представлен на рис.1. Как можно заметить все направления включают в себя поднаправления и подпрограммы, которые в дальнейшем и формируют благоприятную экономически оцифрованную среду.



Рис. 1. Состав Национальной программы «Цифровая экономика Российской Федерации»

Исходя из утвержденного национального проекта о цифровой экономике, на территории страны началось постепенное укрепление цифровизации в области образования, здравоохранение, туризма и спорта.

Национальный проект «Цифровая образовательная среда» представляет собой федеральный проект национального проекта «Образование», который направлен на создание к

2024 году в образовательных организациях современной и доступной цифровой образовательной среды [2]. Посредством описанного механизма становится возможным обеспечить высокое качество и доступность образования всех видов и уровней с помощью обновления информационно-коммуникационной инфраструктуры, подготовки кадров создания федеральной цифровой платформы.

Физическую культуру и спорт в высших учебных заведениях многие исследователи рассматривают как социализирующие элементы учебного процесса, при котором происходит взаимодействие, коммуникация, увеличение двигательной активности среди студентов. Примером того является цифровая платформа «Универсариум» [4], представляющая образовательные программы от вузов, крупных компаний и бизнес-тренеров.

Смысловое наполнение указанной выше платформы определяется образовательными курсами, в том числе по физической культуре. На сервисе «Udemy» представлена категория курсов «здоровье и фитнес». Там предложены обучающие программы по питанию, медитации, пилатесу, разновидностям тренировок и другие. Однако «Универсариум» не является единичной программой, включающей в себя цифровизацию физической культуры в рамках вузов. Также к пользованию предлагаются такие программы и платформы, как «Спорт 3.0», «Спорт 4.0» [1], система Polar, система «GarminConnect», работа на платформе «Myfitnesspal», биоимпедансный анализ, личный кабинет спортсмена «Гармин», аппаратная методика функционального состояния «Estecksystemcomplex» [5] и «Омега-спорт».

При анализе выбранной тематики были найдены единичные курсы по физической культуре от образовательных организаций (табл 1). Это хорошая возможность для студентов расширить границы своего образования в сфере физической культуры, совмещая с учебным процессом.

Таблица 1

Образовательные онлайн курсы по физической культуре

Название курса, проводящий вуз	Число учащихся площадка, оценка	Основные темы курса	Краткая характеристика
Теоретический курс по ФК. Межрегиональная Академия безопасности и выживания	10663 «Stepik» 4,4	ФКиС как социальные феномены общества, социально-биологические основы ФК, умственная работоспособность и ее повышение средствами ФКиС	Подробное изложение каждой темы курса, однако есть платный контент и ознакомительный «пробный» период
«Фитнес курс в формате онлайн» Школа фитнеса и диетологии	738 Myfitschool 5,0	Диетология, из чего состоит хатха йога, принципы построения, гибкость и растягивание	База из практических занятий, возможность индивидуальных онлайн-тренировок, развитая обратная связь, но платный контент
Теория физической культуры. БФУ им. И. Канта	10663 «Stepik» 4,4	Введение в ФК, социально-биологические основы ФК, методика самостоятельных занятий физическими упражнениями, ЛФК	Обучающие технике выполнения упражнений видео, таблицы питания, форум участников курса, однако случается сбой в работе приложения
Физическая культура. Фитнес. РЭУ им. Г.В. Плеханова (Москва)	1156 «Stepik» 4,8	Атлетическая гимнастика, оздоровительная аэробика, кроссфит, аквафитнес, питание, самоконтроль	Видео- и лекционный материал, таблицы питания, однако есть гендерный перекос по женскому полу

Физическая культура. Вятский государственный университет	144 «Stepik» 5,0	Воспитание физических качеств, самостоятельные занятия физическими упражнениями, основы методики самостоятельных занятий	Видео- и лекционный материал, таблицы питания, однако недостаточно видеоуроков и детального описания для правильной техники выполнения упражнений
Физическая культура	213 «Stepik» 4,3	Самостоятельные занятия, формирование психических и физических качеств, профилактика травматизма	Понятное изложение материала курса, базовых терминов, однако мало видеоуроков

Заключение. Таким образом, на основании всего вышеизложенного можно сделать вывод о том, что проникновение в физическую культуру и спорт процессов цифровизации является актуальной современной тенденцией. Особенно ярко это проявляется в учебно-образовательных процессах высших учебных заведений. Многие университеты создают специальные платформы в интернете или самостоятельные приложения, позволяющие студентам изучать определенные курсы, выполнять упражнения, оттачивать навыки техники, расширять кругозор новыми знаниями из теоретического материала курсов и тому подобное. По окончании подобного курса студент, в большинстве случаев, получает сертификат о его прохождении, и в дальнейшем сможет продолжить углублять свои знания и применить их на практике.

Список литературы

1. Аксенов М.О. Управление тренировочным процессом в пауэр-лифтинге на основе современных информационных технологий [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2006. 24 с.
2. Национальный проект «Цифровая образовательная среда» [Электронный ресурс]. – URL: <https://edu.gov.ru/national-project/projects/cos/> (дата обращения 12.09.2023).
3. Национальная программа «Цифровая экономика Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – URL: https://digital.gov.ru/ru/activity/directions/858/?utm_referrer=https%3a%2f%2fya.ru%2f#section-description (дата обращения 14.09.2023).
4. Платформа «Универсариум» [Электронный ресурс]. – URL: <https://universarium.org> (дата обращения 16.09.2023).
5. Шутова Т.Н. Моделирование фитнес-технологий в процессе физического воспитания студентов на основе диагностики «Инвентарный системный комплекс» [Текст] // Теория и практика физической культуры. 2017. №9. С.30-32.

Томилин Константин Георгиевич,

SPIN-код: 1692-7585,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта,

Сочинский государственный университет;

354003, г. Сочи, ул. Пластунская, 94, СГУ, к. 411/1;

tomilin-47@bk.ru

Полякова Антонина Валентиновна,

кандидат биологических наук, доцент, заведующая кафедрой физической культуры и спорта,

Сочинский государственный университет;

354003, г. Сочи, ул. Пластунская, 94, СГУ, к. 411/1;

av-polyakova@list.ru

Васильковская Юлия Алексеевна,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта,

Сочинский государственный университет;

354003, г. Сочи, ул. Пластунская, 94, СГУ, к. 411/1;

ua2005@bk.ru.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКИХ ПРАКТИК (ИННОВАЦИОННЫХ УЧЕБНЫХ И ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ)

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: Сочи; водные виды рекреации; студенты; учебные практики; профессионально ориентированные практики; летний отдых

АННОТАЦИЯ. Представлены результаты 2-х летнего эксперимента по обеспечению студентам проходить профессионально-ориентированные практики летом с отдыхающими (используя и свои летние каникулы) на реальных «рабочих местах» (инструкторами по водным видам рекреации, тренерами, руководителями спортивных площадок и т.д.). Анализировались изменения показателей компетентности практикантов в зависимости от организации профессионально-ориентированных практик.

Tomilin Konstantin Georgievich,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

of the Department of Physical Culture and Sports, Sochi State University; Russia, Sochi

Polyakova Antonina Valentinovna,

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor,

Head of the Department of Physical Culture and Sports, Sochi State University; Russia, Sochi

Vasilkovskaya Yulia Alekseevna,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Department of Physical Culture and Sports, Sochi State University; Russia, Sochi

INCREASING THE EFFICIENCY OF STUDENT PRACTICES (INNOVATIVE TRAINING AND PRODUCTION)

KEYWORDS: Sochi; water types of recreation; students; educational practices; professionally oriented practices; summer rest

ABSTRACT. The results of a 2-year experiment to provide students with professionally oriented practices in the summer with vacationers (using their summer holidays) at real «workplaces» (aquatic recreation instructors, coaches, sports ground managers, etc.) are presented. Changes in trainees' competency indicators were analyzed depending on the organization of professionally oriented practices.

Введение. Открытие в городе-курорте Сочи института (который через несколько лет трансформировался в университет), с факультетом физической культуры, позволило обучать специалистов для формирования устойчивых стереотипов здорового образа жизни у детей, студенческой молодежи и взрослых, приезжающих летом в санатории и пансионаты на отдых к Черному морю. Что сразу выявило проблемы с формированием специальной компетентности студентов во время учебных и производственных практик, которые должны были проходить в летние месяцы года. Руководители санаториев наотрез отказывались летом принимать студентов на практику, отрывая свое время от проблем размещения и обслуживания многочисленных отдыхающих.

Прием студентов на работу, на весь летний период, – решал многие проблемы.

Анализ зарубежных литературных источников по подготовке специалистов для курортной сферы («Горные гиды», капитаны яхт, работники проката снаряжения на пляжах и др.) показал, что много внимания уделяется учебным и производственным практикам. В наиболее престижных ВУЗах, для этого уделяется до 30 % учебного времени, с оформлением студентов на конкретные должности, с получением заработной платы [1].

К примеру, в Бразилии практику студентов на предприятиях называют «estágios» («стажировка»). И в стране существует закон, по которому компании должны выплачивать заработную плату практикантам (хотя некоторые стажировки не оплачиваются).

В Канаде в университетах существует «Co-ops» (стажировки на конкурсной основе), длительностью четыре месяца, во время летних каникул или в течении учебного года. Где многие канадские учреждения труд практикантов оплачивают. Уровень минимальной заработной платы определяется законодательно на уровне каждой отдельно взятой провинции.

В Германии практическое обучение (практикум) проходит между 4-м и 5-м семестром. И распространена последипломная практика, длящаяся от 6 до 7 месяцев.

Во Франции в вузах студенческая практика носит название «stages», продолжительностью от 2-х до 6-ти месяцев. Где каждому студенту, проходящему такую практику, выплачивается 436,05 евро в месяц [2].

Целью исследования была апробация технологий подготовки сочинских студентов специализации «Физическая культуры и спорт» с использованием производственных практик на конкретных должностях, с получением заработной платы.

Организация исследований. В процессе 4-х летнего педагогического эксперимента факультета физической культуры (ФФК) осуществлено исследование изменение компетенций групп студентов (по 10–12 человек), в зависимости от особенностей прохождения летних практик: «профессионально-ориентированной» (6 недель) и «по специализации» (6 недель). Две группы студентов (№1 и №4) проходили практики в соответствии с требованиями стандарта. Для студентов групп №2 и №3 (по их желанию) длительность летних практик увеличивалось до 20 недель, приплюсовывая к 12 неделям практик в июне-июле и сентябре-октябре, работу в каникулярное время. Причем на все это время студенты официально оформлялись на конкретные должности в санатории, турбазы, ДСШ и др.

Подготовка студентов ФФК к практической работы с отдыхающими на курорте началась с первых недель обучения в университете. Обучали технологиям формирования устойчивых стереотипов здорового образа жизни. На первом курсе в сентябре занятия по «водным видам рекреации» (ВВР) проходили на пляже (плавание, игры в воде и у воды) [3]. В июне – учащиеся осваивали управление швертботом или крейсерской яхтой (в сочинском парусном центре). В начале второго курса (также на пляже) студенты занимались греблей на

байдарках и катамаранах; в июне – ходили на парусной доске. Параллельно с водными видами занятий студенты осваивали легкую атлетику на стадионе, спортивные игры на площадках санатория, гимнастику в спортивных залах.

На третьем курсе студенты после успешного прохождения педагогической практики в общеобразовательной школе и конспектирования лекционного теоретического материала по парусному спорту, допускались в июне на так называемые «Инструкторские практики», во время которых третьекурсники выполняли роль помощников преподавателя, и читали группам по 4 студентов-первокурсникам лекции, разъясняли непонятный материал, проводили консультации. Оставляли для ведущего занятия преподавателя только общее управление и проведение ежедневных письменных контрольных работ (таблица 1).

Точно также на ФФК были устроены занятия на Красной поляне по горнолыжному спорту. Когда третьекурсники выполняли роль помощников преподавателя и обучали студентов-первокурсников основам скольжения на лыжах по горному склону.

Таблица 1

Прохождение практических занятий по видным видам рекреации, горнолыжному спорту и летних практик студентами экспериментальных групп

Сентябрь - октябрь		Февраль		Май	Июнь	Июль	Август	Курс обучения
В		Г			В			1-й
В		Г			В			2-й
		Г			ВП			3-й
		ГП		П		ПК		4-й
П								5-й

Условные обозначения:

В	– занятия ВВР
ВП	– занятия ВВР помощником преподавателя
Г	– занятия горнолыжным спортом
ГП	– занятия горнолыжным спортом помощником преподавателя
П	– производственные практики
ПК	– производственные практики в период каникул

Для определения компетенций пятикурсников, после прохождения всех практик, руководителями учреждений оформлялись производственные характеристики, где, используя определенную систему, делалась попытка оценки когнитивных, аффективных, волевых составляющих, а также навыков и опыта практиканта продемонстрированных во время работы («для достижений», «для влияния на людей», «для сотрудничества»), в % от необходимого для успешной работы в учреждении (таблица 2) [3].

Фрагменты шаблона производственной характеристики студентов СГУ 4-го курса
факультета ФК (по итогам летних практик)

Показатели компетентности		Фрагменты шаблона производственной характеристики
Аффективные (эмоциональные)	Для достижений	
	Для сотрудничества между людьми	Студент добр, отзывчив, приветлив, доброжелателен, общителен, готов прийти на помощь, искренен при общении с окружающими, хороший товарищ , обладает чувством юмора, умеет находить общий язык как с детьми, так и со взрослыми.
	Для влияния на людей	
Навыки и умения	Для достижений	Выполнял все требования руководителей. Неплохо подготовленный специалист. Хорошо подготовленный специалист. Отлично подготовленный специалист. Отлично подготовленный специалист, помогал в работе и учил других сотрудников.
	Для сотрудничества между людьми	
	Для влияния на людей	

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице 3 представлены различия показателей компетентности студентов 4-го курса ФФК, по окончанию летних практик. Темным цветом выделены показатели компетентности студентов, проходивших практики «на рабочих местах» групп №2 и №3, превышающих (при $p < 0,05$) показатели групп №1 и №4 (после обычных практик).

Из таблицы видно, что группы студентов №2 и №3, оформленные официально на работу, явно превосходили студентов групп №1 и №4 по когнитивным компетенциям («для достижений», «для влияния на людей», «для сотрудничества»); по аффективным компетенциям («для влияния на людей» и «для сотрудничества»); по волевым («для влияния на людей» и «для сотрудничества»); а также по навыкам и опыте («для сотрудничества») ($p < 0,05$).

Среди отрицательных моментов организации практик на рабочих местах, отмечено, в некоторых случаях, попытки студентов перейти на постоянную работу в эти учреждения, при снижении интереса к занятиям на пятом курсе [3].

**Изменение компетентности студентов СГУ 4-го курса факультета ФК
(по итогам летних практик)**

Показатели компетентности	Группы	Для достижений	Для сотрудничества	Для влияния
Когнитивные	1			
	2			
	3			
	4			
Аффективные	1			
	2			
	3			
	4			
Волевые	1			
	2			
	3			
	4			
Навыки и опыт	1			
	2			
	3			
	4			

Федеральный государственный образовательный стандарт по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (утвержденный приказом МНиО РФ № 940, от 19 сентября 2017 года), запланировал практики (ознакомительную, тренерскую, педагогическую, организационную, профессионально-ориентированную, преддипломную) объемом не менее 30 зет. Разрешая ВУзам выбора видов учебных и производственных практик. А также самостоятельного установления объемов часов по каждой практике. Что дает возможность отдельным ВУзам организовывать студентами практику на конкретных рабочих должностях с получением заработной платы.

Выводы. Результаты 2-х летнего эксперимента по обеспечению студентам проходить профессионально-ориентированные практики летом с отдыхающими (используя и свои летние каникулы) на реальных «рабочих местах» (инструкторами по водным видам рекреации, тренерами, руководителями спортивных площадок и т.д.), показали высокую эффективность инновационных методик, разработанных на факультете физической культуры Сочинского государственного университета.

Студенты, оформленные официально во время практик на работу, явно превосходили студентов других групп по когнитивным компетенциям («для достижений», «для влияния на людей», «для сотрудничества»); по аффективным компетенциям («для влияния на людей» и «для сотрудничества»); по волевым («для влияния на людей» и «для сотрудничества»); а также по навыкам и опыту («для сотрудничества») ($p < 0,05$). Успешно обучали технологиям формирования устойчивых стереотипов здорового образа жизни туристов, приехавших летом в город-курорт Сочи.

Показана перспективность использования студентов 3–4 курсов для «Инструкторской практики», в качестве помощников преподавателя, при обучении первокурсников.

Большую помощь в упорядочении «внешней оценки» экспертами демонстрируемых на практиках студентами компетенций, обеспечивали специально разработанные формы производственных характеристик. С оценкой важнейших показателей компетентности студента («для достижений», «для влияния на людей», «для сотрудничества»), с когнитивными, аффективными и волевыми составляющими, а также навыками и опытом.

Список литературы

1. Отчет по исполнению I этапа Государственного контракта №06.081.11.0049 от 07 ноября 2013 г. «Разработка и апробация модели центра сертификации профессиональных квалификаций и экспертно-методического центра в области рекреации и спортивно-оздоровительного туризма». Приложение 2. – Сочи: СГУ, 2013. – 351 с.
2. Стажировки – мировой опыт // РУБЕЖ. – 2023. – №3. – URL: <https://rubezh.ru/journal-3/17058-stazhirovki-mirovoj-opyit> (дата обращения: 06.10.2023).
3. Томилин, К.Г. Производственные и учебные практики студентов спортивного профиля: Сочинский опыт / К.Г. Томилин, А.В. Полякова, Ю.А. Васильковская, Ю.А. Тумасян, Л.В. Малыгина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – №10(212). – С. 449–454.

Трясунова Евгения Сергеевна,

SPIN-код: 4075-7465

старший преподаватель кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности,
Институт естествознания, физической культуры и туризма,
Уральский государственный педагогический университет;
620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26; tryasunova.e.s@uspu.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ СУТОЧНОГО ПИЩЕВОГО РАЦИОНА У СТУДЕНТОВ: РЕЗУЛЬТАТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: основной обмен веществ; таблицы Гаррис-Бенедикта; общий обмен веществ; формула Рида; количество приемов пищи; белки; жиры; углеводы; рекомендации по питанию; питание студентов; студенты; суточный пищевой рацион; правильное питание

АННОТАЦИЯ. В данном исследовании рассматривается составление суточного пищевого рациона и определение показателей обмена веществ у 25 студентов 2 курса профиля «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности» в рамках дисциплины «Физиология человека» в возрасте 19 лет. Целью исследования служит анализ суточного пищевого рациона студентов и формулировка рекомендаций на основе полученных результатов. Результаты других исследователей по данной теме показывают, что дефициты питательных веществ у различных групп студентов разные, но сходятся в том, что есть отличаются дефициты у разных полов, например, девушки часто испытывают недостаток белков и углеводов. В результате определения суточного пищевого рациона и показателей обмена веществ у студентов 2 курса, было выявлено недостаточное количество углеводов и вследствие этого отсутствие восполнения суточных энергозатрат. Несмотря на это, студенты подвергаются серьезным умственным и физическим нагрузкам и могут испытывать дефицитные состояния, что может пагубно влиять на различные сферы жизни. На основании полученных данных, сформулировано несколько рекомендаций по нормализации суточного пищевого рациона студентов.

Tryasunova Evgeniya Sergeevna,

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

STUDY OF DAILY FOOD DIET IN STUDENTS: RESULTS AND RECOMMENDATIONS

KEYWORDS: basal metabolism; Harris-Benedict tables; general metabolism; Reed's formula; number of meals; proteins; fats; carbohydrates; nutritional recommendations; student meals; students; daily food ration; proper nutrition

ABSTRACT. This study examines the compilation of a daily diet and the determination of metabolic indicators in 25 2nd year students of the «Physical Education and Life Safety» profile within the framework of the discipline «Human Physiology» at the age of 19 years. The purpose of the study is to analyze the daily diet of students and formulate recommendations based on the results obtained. The results of other researchers on this topic show that nutritional deficiencies vary among different groups of students, but they agree that there are different deficiencies among different genders, for example, girls often lack proteins and carbohydrates. As a result of determining the daily diet and metabolic parameters of 2nd year students, an insufficient amount of carbohydrates was identified and, as a result, a lack of replenishment of daily energy costs. Despite this, students are subjected to

severe mental and physical stress and may experience deficit conditions, which can have a detrimental effect on various areas of life. Based on the data obtained, several recommendations have been formulated for normalizing the daily diet of students.

Студенческий возраст – это важнейшее время в формировании ценностных установок и стиля жизни. Для студентов характерна определенная автономность и возможность выбора действий, которые могут отразиться на здоровье. Здоровье зависит от многих факторов, но решающим остается внутренняя позиция студента [8, с. 26]. В настоящее время число студентов в вузах, имеющих неудовлетворительный уровень психофизического состояния, составляет 65-68 % из общего числа обучающихся [5, с. 373]. Поэтому заботиться о своем здоровье необходимо еще с малых школьных лет, так исследователи приводят как ключевую компетенцию обучающихся при освоении содержания основной образовательной программы основного общего образования по овладению умениями ведения здорового образа жизни через осознания личностью ценности здоровья [1, с. 56].

Здоровье состоит из множества компонентов, например, рациональное питание является неотъемлемой частью здорового образа жизни и здоровья в целом, так как дает нашему организму достаточное количество энергии на поддержание основного обмена веществ и восполнение затрат энергии, а также обогащает организм человека строительным материалом, витаминами и минералами. Не может отрицательно не сказаться недостаток белков на здоровье человека, как и их неполноценный аминокислотный состав [9, с. 18]. Для подрастающего поколения, особенно обучающихся школ и студентов, необходимо 58-117 г. белков [12, с. 63] для нормального роста и развития, а также адекватная энергозатратам калорийность пищи. Но не все задумываются о том, достаточно ли энергии и питательных веществ они получают, особенно в молодом возрасте, когда организм особенно нуждается в питательных веществах, поэтому могут возникать дефициты питательных веществ, которые способствуют развитию болезней, то есть утрате здоровья. Чтобы дефицитные состояния не наступали, надо исследовать собственный рацион питания и показатели крови по различным параметрам, чтобы была возможность скорректировать питание при необходимости. Кроме того, немаловажную роль в развитии культуры питания играют образовательные организации, например, в рамках школьного предмета «Биология» есть возможность обучить школьников принципам составления суточного пищевого рациона, затем данная практика может быть продолжена в высших учебных заведениях на дисциплинах медико-биологической направленности. Но, по мнению исследователя [10, с. 72], в вузах существует достаточно небольшой круг возможностей учебного процесса по формированию потребностей здорового образа жизни. У большинства направлений подготовки данная ситуация прослеживается, но, если студенты выбрали физическую культуру профилем своего обучения и активно занимаются физическими нагрузками, поддержание их здоровья, в частности исследование суточного пищевого рациона требует особого внимания. Поэтому в рамках дисциплины «Физиология человека» студенты 2 курса Уральского государственного педагогического университета по профилю «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности» изучают темы, посвященные физиологии пищеварительной системы, исследованию обмена веществ и составлению собственного рациона питания, так как их организм еще активно растет, многие испытывают повышенные физические нагрузки, данному контингенту обучающихся необходимо повышенное количество белков, витаминов и минералов, а также восполнение энергозатрат при занятиях различными видами спорта и физической активности. В связи с этим, цель данного исследования – проанализировать некоторые результаты обмена веществ и суточного пищевого рациона студентов-спортсменов и сформулировать рекомендации.

Изучением пищевого рациона студентов занимается ряд исследователей, например, авторы [3, с. 540] проводили изучение суточного рациона питания студентов по методу 24-часового воспроизведения, разработали и апробировали две компьютерные программы, направленные на оптимизацию мониторинга суточного рациона питания студентов, в ходе исследования был выявлен избыток белков в рационе девушек и жиров в рационе юношей,

недостаток углеводов был определен у обоих полов; кроме того выявлено повышенное поступление натрия, но недостаточность кальция в пищевом рационе. Исследователи [7, с. 116] изучили фактическое питание студентов первого курса, проживающих в общежитии, и пришли к выводам, что оно отличается дефицитом потребляемых калорий, жиров, в том числе полиненасыщенных жирных кислот, недостаточным потреблением углеводов, в том числе пищевых волокон, причем, указанная недостаточность более выражена среди девушек, у которых отмечается дефицит потребления белков. Другие авторы [4, с. 70] изучали антропометрические параметры студентов-спортсменов и влияние на них питания, в результате был выявлен дефицит калорий из-за того, что среднесуточные энергозатраты не покрывали калорийность суточного рациона питания, также выявлено недостаточное содержание белков, макро- и микронутриентного состава пищевого рациона. В следующем исследовании рационов питания студентов от 19 до 21 года [2, с. 154] была выявлена в суточных рационах низкая доля сложных углеводов (корнеплоды, бобовые, орехи, фрукты, овощи), растительных масел, кисломолочных продуктов; калорийность рационов имеет очень сильное колебание. Характерным является дефицит животного белка. По результатам проведенного анализа содержания в рационах питания студентов микронутриентов (минеральных веществ) было выявлено, что потребление некоторых минералов сильно отличается от нормы в меньшую сторону, однако потребление фосфора и железа превышает норму. Исследователь [6, с. 476] определял влияние спортивного питания на результаты в силовой спортивной тренировке студентов и получил результат положительного влияния спортивного питания при выполнении физических упражнений.

В нашем исследовании студенты – будущие учителя физической культуры и безопасности жизнедеятельности рассчитывали «должный» основной обмен по таблицам Гаррис-Бенедикта [14, с. 328]. Обмен веществ (метаболизм) – это одно из основных жизненных свойств организма, предполагающее протекание двух разнонаправленных процессов расщепления пищи с выделением энергии и построение из сложных веществ организма из простых компонентов. Поступающие в организм с пищей сложные органические соединения расщепляются до более простых. Энергия химических связей органических соединений при их расщеплении освобождается и превращается в организме в тепловую энергию и энергию химических связей. Организм постоянно расходует энергию, выделяет ее во внешнюю среду в виде тепла. Траты энергии пополняются за счет поступления пищи. Различают основной и общий обмен. Основной обмен – это минимальное количество энергии, которое человек расходует в состоянии полного покоя. Общий обмен – это количество тепла, которое выделяется в течение суток под влиянием деятельности человека. Он складывается из основного обмена и рабочей прибавки, то есть количества энергии, выделяемого организмом при различных нагрузках. Величину основного обмена обычно выражают количеством тепла в килокалориях на 1 кг массы тела или на 1 м² поверхности тела за 1 час или за одни сутки. Эта величина для человека в возрасте от 20 до 40 лет составляет примерно 1 ккал на 1 кг веса в час. В пожилом возрасте основной обмен снижается. Величина основного обмена зависит от пола, возраста, веса и роста. У мужчин он примерно на 10% выше, чем у женщин.

Таблицы Гаррис-Бенедикта составлены на основании математического анализа многочисленных измерений основного обмена у здоровых людей при помощи методов калориметрии. При составлении таблиц были учтены факторы, влияющие на основной обмен (пол, возраст, вес, рост), поэтому вычисленные по таблицам и определяемые приборами показатели основного обмена у здоровых людей близки по значению. В норме разница не должна превышать $\pm 10\%$. Формула и номограмма Рида позволяют вычислить процент отклонения индивидуальной величины основного обмена от среднестатистической нормы, т.е. «должного» основного обмена. При этом учитывается связь между артериальным давлением, частотой пульса и продукцией тепла в организме [13, с. 146]. Результаты, получаемые в этом случае, хотя и не отличаются большой точностью, но при некоторых заболеваниях (например, тиреотоксикозе) являются вполне достоверными и могут быть использованы в диагностических целях. Отклонение величины основного обмена от «должного» до 10% считается нор-

мальным. Работа проводилась в парах, где у испытуемого в положении лежа на спине, в отсутствии мышечного напряжения и в состоянии эмоционального покоя подсчитывали пульс и измеряли систолическое и диастолическое давление. Измерения провели три раза подряд с интервалом в 1-2 мин. Для расчета использовали минимальные показатели. Степень отклонения основного обмена от нормы рассчитали по формуле Рида: Степень отклонения = $0,75 \times (\text{ЧП} + \text{ПД} \times 0,74) - 72$, где ЧП – частота пульса, ПД – пульсовое давление (ПД = систолическое давление – диастолическое давление). Для упрощения расчетов можно использовать специальную номограмму, которая позволяет быстро сопоставить частоту пульса со значением пульсового давления.

Следующим шагом было обсуждение принципов организации рационального питания, являющихся одним из определяющих факторов сохранения здоровья и поддержания высокой физической и умственной работоспособности [15, с. 156]. Во время обсуждения, студенты актуализировали знания о том, что питание – это сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и синтеза в организме различных веществ. Рациональное питание включает соблюдение трех основных принципов: 1) обеспечение баланса энергии, поступающей с пищей и расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности; 2) удовлетворение потребности организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ; 3) соблюдение режима питания (определенного времени приема пищи и ее количества) [11, с. 13].

Согласно первому принципу, белки, жиры и углеводы пищи расщепляются в организме до своих мономеров, последние используются для синтеза жизненно необходимых соединений или дают энергию в форме АТФ, углекислый газ и воду. Количество энергии, освобождающейся при окислении питательных веществ до конечных продуктов обмена, называют их калорической стоимостью. В среднем калорическая стоимость 1 грамма белка составляет 4,2 ккал, 1 грамма углевода – 4,2 ккал, 1 грамма жира – 9,3 ккал. В организме человека энергетические процессы осуществляются в основном за счет углеводов.

Второй принцип содержит соотношение в рационе белков, жиров и углеводов, равное 1:1:4 соответственно. Потребность в белке равна 1,2 г на 1 кг массы тела. У студентов потребность в белке несколько больше, чем у зрелых людей, и его суточная норма составляет 80–90 г. Составляя белковый рацион, следует помнить, что чрезмерное потребление белков может привести к перенапряжению работы пищеварительной системы, к образованию в желудочно-кишечном тракте продуктов гниения и неполного расщепления белков, вызывающих интоксикацию организма. Согласно концепции сбалансированного питания суточная потребность взрослого человека в жирах составляет 1-1,5 г/кг массы тела, т.е. примерно 60-80 г в день. Из этого количества 30-60% должно приходиться на жиры животного происхождения. Нормальное функционирование центральной нервной системы возможно только при условии постоянного поступления в нее глюкозы. Минимальное количество углеводов суточного рациона не должно быть ниже 50-60 г. При меньшем их количестве возможны резкие нарушения обмена веществ, характеризующиеся усиленным окислением жиров и накоплением в организме недоокисленных продуктов жирового обмена, а также усиленным расщеплением тканевых белков, в первую очередь мышечных. Оптимальным считается потребление углеводов из расчета 6-8 г/кг массы тела, т.е. 400-500 г в сутки. Избыточное потребление углеводов усиливает липогенез и может привести к ожирению. Неперевариваемые углеводы – целлюлоза (клетчатка) и пектиновые вещества, входящие в состав оболочек растительных клеток, не расщепляются в желудочно-кишечном тракте и не могут служить источником энергии, однако их значение в питании очень велико.

Оптимальный режим питания включает соблюдение следующих правил: 1) регулярность питания; 2) дробность питания в течение суток; 3) соблюдение принципа рационального подбора продуктов при каждом приеме пищи; 4) разумное распределение количества пищи по ее приемам в течение дня. Принимать пищу следует 3-4 раза в день. При четырехразовом питании первый завтрак должен содержать 20-25% суточной калорийности, второй завтрак – 10-15%, обед – 40-45%, ужин – 15-20%. При отсутствии второго завтрака его жела-

тельно заменить полдником примерно такой же калорийности. При трехразовом питании на завтрак должно приходиться около 30% суточной калорийности, на обед – 50%, на ужин – 20%. Интервал между приемами пищи не должен превышать 4-5 часов, так как в течение этого времени в основном заканчивается переваривание пищи в желудке и кишечнике.

После обсуждения основных принципов рационального питания, студенты индивидуально определяли химический состав и энергетическую ценность суточного пищевого рациона, используя стандартные таблицы для определения химического состава и калорийности пищевых продуктов и оценивали соответствие расчетных энергозатрат и энергетической стоимости потребленных пищевых продуктов. Для расчета энергозатрат пользовались следующим правилом: при выполнении легкой работы организмом расходуется 32 ккал на 1 кг веса; умеренно тяжелой работы – 37 ккал на 1 кг веса; тяжелой работы – 45 ккал на 1 кг веса. При этом учитывался не истинный вес человека, а «идеальный» вес, рассчитанный по формуле Брока: рост (в см) минус 100 (у женщин дополнительно вычитается еще 10%). В результате проведенных работ студенты сравнивали энергетическую ценность суточного пищевого рациона с значениями основного и общего обмена веществ и делали вывод, покрывает ли суточный рацион энергозатраты.

В исследовании приняло участие 25 студентов 2 курса по профилю «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности» в возрасте 19 лет, занимающихся различными видами спорта, среди них 13 девушек и 12 юношей.

В ходе исследования были получены следующие результаты отклонения основного обмена от должного, рассчитанного по таблицам Гаррис-Бенедикта, не более 10 % у 14 студентов (56 %). Количество приемов пищи от трех до четырех раз в день, что считается оптимальным, наблюдалось у 22 участников (88 %), при этом средняя продолжительность времени между приемами пищи была не более пяти часов (3-5) у 22 студентов (88 %).

Что касается химического состава пищи, то суточной норме содержания белков в пище соответствуют рационы у 14 испытуемых (56 %), среди них 9 девушек (69 %) и 5 юношей (41 %). В суточные нормы по жирам укладываются 15 студентов (60 %), при этом соответствие нормам наблюдается у 8 девушек (61 %) и 7 юношей (58 %). Углеводы в суточном рационе находятся в норме потребления у 8 студентов (32 %), из них у 3 девушек (23 %) и 5 юношей (41 %).

Значения суточной калорийности рациона питания покрывают энергозатраты у 7 человек (28 %), среди которых 5 девушек (38 %) и 2 юноши (16 %).

Таким образом, определение суточного пищевого рациона и показателей обмена веществ у студентов позволило выявить существенные недостатки в питании молодых людей, которые подвергаются серьезным умственным и физическим нагрузкам и могут испытывать дефицитные состояния, что может пагубно влиять на различные сферы жизни. Исходя из этого, мы сформулировали несколько рекомендаций по нормализации суточного пищевого рациона: 1) студентам, у которых обнаружены существенные недостатки белков, жиров и углеводов в пище следует обратиться к врачу для обследования и коррекции последствий дефицитных состояний; 2) обучающимся надо сбалансировать калорийность суточного пищевого рациона, согласно энергозатратам, в основном в сторону увеличения калорийности за счет сложных углеводов (крупы, ржаной хлеб, разнообразные фрукты и овощи), так как недостаток по углеводам в рассматриваемой выборке довольно существенный; 3) необходимо придерживаться норм употребления белков, так как избыток белка вызывает токсическое воздействие на организм.

Список литературы

1. Бортникова С. А., Жужукин Н. В. Мотивационный компонент в структуре здорового образа жизни школьников средних классов // Культура физическая и здоровье. 2022. № 4. С. 56-61. DOI: 1047438-1999-3455_2022_4_56. EDN: DMHGHR URL: <https://elibrary.ru/dmhghr?ysclid=lq6khvov57931379633> (дата обращения: 12.11.2023).

2. Бых Г. М. Исследование рационов питания студентов в возрасте от 19 до 21 года // Карельский научный журнал. 2015. № 1 (10). С. 154-156. EDN: TRKXCD. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23370610> (дата обращения: 15.11.2023).
3. Горбаткова Е. Ю., Зулькарнаев Т. Р., Ахмадуллин У. З., Ахмадуллина Х. М. Гигиеническая оценка питания студентов высших учебных заведений // Гигиена и санитария. 2019. Том 98. № 5. С. 540-545. DOI: 10.18821/0016-9900-2019-98-5-540-545. EDN ROGMED. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38467665&ysclid=lq6mi7vdrd453557069> (дата обращения: 15.11.2023).
4. Гуштурова И. В., Шумихина И. И. Особенности развития мышечной системы и гигиеническая оценка рациона питания у студентов-спортсменов различных спортивных специализаций // Человек. Спорт. Медицина. 2022. Том 22. № S2. С. 70-77. DOI: 10.14529/hsm22s209. EDN: HQGTWH. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49742567> (дата обращения: 15.11.2023).
5. Гуров И. Б., Галлер В. Н. Понятие «здоровый образ жизни» в структуре личности молодого человека // Материалы докладов 50-й международной научно-технической конференции преподавателей и студентов, посвященной году науки. 2017. С. 373-374. EDN: ZICMQV URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30073391&ysclid=lq6k10p7ro998355085> (дата обращения: 21.11.2023).
6. Зиамбетов В. Ю. Влияние спортивного питания на основе растительного и животного белка на результаты в силовой спортивной тренировке студентов // Перспективы развития пищевой и химической промышленности в современных условиях. 2019. С. 475-477. EDN: JJTZX. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41312507> (дата обращения: 15.11.2023).
7. Кругликова Е. В., Чанчаева Е. А., Сидоров С. С., Лёвкина М. Н., Айзман Р. И. Фактическое питание первокурсников, проживающих в общежитии // Сибирский педагогический журнал. 2021. № 1. С. 116-124. DOI: 10.15293/1813-4718.2101.13. EDN: HAHNDIA. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44806954> (дата обращения: 15.11.2023).
8. Курагина Р. В., Шабалина А. С., Кузнецова О. Б. Структура здорового образа жизни студенческой молодежи // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение. 2016. С. 26-28. EDN: WINHOB URL: <https://elibrary.ru/wihhob?ysclid=lq6jrf7qbx548387189> (дата обращения: 06.11.2023).
9. Курочицкая М. Г., Черников Н. Э. Изучение обеспеченности белками организма студентов с вегетарианским и традиционным типом питания // Геоэкологические проблемы современности и пути их решения. 2022. С. 16-21. EDN: WDLCTN URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49838916> (дата обращения: 15.11.2023).
10. Минигалеева А. З. Возможности учебно-воспитательного процесса вуза в формировании потребностей здорового образа жизни студентов вуза // Современный взгляд на науку и образование. 2020. Том Часть 4. С. 72-75. EDN MJDBSF. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42666443&ysclid=lq6j7u2mbs320170993> (дата обращения: 12.11.2023).
11. Никишкин В. А., Бумарскова Н. Н. Синергии функций и принципов рационального питания обучающихся образовательных организаций // Культура физическая и здоровье. 2021. № 2 (78). С. 13-17. DOI: 10.47438/1999-3455_2021_2_13. EDN: TDOGWH. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46441448> (дата обращения: 12.11.2023).
12. Николаева М. А., Горожанин П. П. Анализ степени удовлетворенности физиологических потребностей студенческой молодежи в важнейших нутриентах // Индустрия питания. 2017. № 4 (5). С. 61-67. EDN: YQXQPC. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32542233> (дата обращения: 30.11.2023).
13. Сидун Д. Ю. Расчет величины основного обмена веществ человека // Труды молодых ученых алтайского государственного университета. 2016. № 13. С. 146-149. EDN: YFXEUX. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28784540> (дата обращения: 30.11.2023).
14. Субботина П. И. Формирование профессиональных компетенций у студентов на практическом занятии по анатомии и физиологии человека по теме «Обмен веществ и энер-

гии. Терморегуляция». // Лучшая педагогическая разработка 2021. 2021. С. 325-335. EDN: SARADM. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47462411> (дата обращения: 30.11.2023).

15. Тычинина С. М., Попов В. И., Петрова Т. Н. Основные принципы организации рационального питания в высших учебных заведениях // Молодежный инновационный вестник. 2013. Том 2. № 1. С. 156-157. EDN: ZCIWYX. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29810448> (дата обращения: 15.11.2023).

Чистякова Светлана Викторовна,

SPIN-код: 2840-6877

кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Циклические виды спорта»,

Институт физической культуры и спорта,

Пензенский государственный университет; 440063, г. Пенза, ул. Красная, д. 40;

Mir-876@yandex.ru

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическая культура; физическое воспитание; факторный анализ; педагогическое воздействие; ценность физического воспитания

АННОТАЦИЯ: В статье приводятся факторы, оказывающие отрицательное воздействие на реализацию педагогического потенциала физического воспитания. Рассматривается физическое воспитание с позиции личностно-формирующего процесса. Отмечены проблемы, ведущие к развитию отрицательного отношения к физическому воспитанию. Даны характеристики отрицательных воздействий. На основе факторного анализа обозначены пути снижения отрицательных воздействий на физическое воспитание, ограничивающих его педагогический потенциал.

Chistyakova Svetlana Viktorovna,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Cyclic Sports,

Institute of Physical Culture and Sports, Penza State University; Russia, Penza.

PEDAGOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION

KEYWORDS: Physical Culture; physical education; factor analysis; pedagogical impact; value of physical education

ABSTRACT. The article presents factors that have a negative impact on the realization of the pedagogical potential of physical education. Physical education is considered from the standpoint of a personality-forming process. The problems leading to the development of a negative attitude towards physical education are noted. Characteristics of negative influences are given. On the basis of factor analysis, ways to reduce the negative impacts on physical education, limiting its pedagogical potential, are indicated.

Актуальность. Физическая культура, спорт, активный образ жизни и здоровый образ жизни будут всегда той необходимой частью жизни каждого человека. Однако такая жизненно важная необходимость как двигательная активность (систематическая и организованная) остается далеко невостребованной и дело здесь не только в стоимости занятий в фитнес-центрах, бассейнах, спортивном оборудовании т.д. Чаще всего ключевым отрицательным фактором становится отсутствие сформированного ценностного отношения к занятиям физическими упражнениями.

Цель исследования: дать теоретический анализ причин, снижающих педагогическое воздействие физического воспитания на формирование личности современного человека.

Материалы и методы исследований. Материалами исследования послужили результаты теоретических и практических наблюдений, представленные в различных источниках. Методами исследования являлись анализ и оценка факторов, определяющих влияние на значение физического воспитания в обществе.

Результаты исследований и их обсуждение. Впервые с физическим воспитанием человек встречается в детские годы с родителями. Совместные прогулки, походы, организованный отдых на пляже, даче, на пикнике, в выходные дни формирует основу физического воспитания ребенка. В этот период формируется понимание определенного места занятий физическими упражнениями в жизни каждого человека на примере своей семьи. Этот примет становится частью формируемого образа жизни ребенка [1, 2, 3].

В последующие годы в детском саду и школе впервые положительные впечатления от семейного физического воспитания подкрепляются знаниями, умениями и навыками. С этого периода начинается активное вступление маленького человека в мир физической культуры и спорта, где основу процесса составляет именно физическое воспитание [4].

Физическое воспитание является одной из древних форм воспитательных воздействий на ребенка. Его эффективность формировалась под влиянием достижения жизненно необходимых условия для выживания в полном опасностей мире. Обучение детей жизненным навыкам сохранения своей жизни заключалось в физическом развитии и приобретении параллельно навыков выживания и закалки духа (смелости, решительности) [3, 5]. С веками эта суть физического воспитания не только сохранилась, но и укрепились. К тому же история знает немало свидетельств, когда физическое воспитание служила социальным фактором управления людьми (носило классовый характер).

Сложившаяся в годы советской власти в нашей стране система физического воспитания ориентировалась на ряд основ: организационную, программно-нормативную, научно-методическую и идеологическую (мировоззренческую). К сожалению, современный период идеологическую (мировоззренческую) основу не утратил, но степень ее проявления несколько снизил [6, 7]. Причина заключается в снижении ценности личности каждого человека для страны. Лозунгами не вернуть чувство значимости для своего государства. Нужны конкретные дела. В этом мы видим первый фактор, снижающий ценность физического воспитания для людей, а, соответственно, и снижение воспитательной роли физического воспитания.

Физическое воспитание решает большой спектр воспитательных задач. К сожалению, часто родители выбирают для своего ребенка занятия физическими упражнениями с учетом прибыльной перспективности: хотят видеть своего ребёнка хоккеистом, пловцом, фигуристом и т.д. Подмена учета индивидуальных склонностей и интересов ребенка меркантильными соображениями в отношении будущего самого ребенка и проекция своих нереализованных устремлений на чужую жизнь также не способствует реализации педагогической природы физического воспитания. Как правила подобные причины приводят к тому, что интерес к любому виду спорта просто исчезает. К сожалению, многие родители не осознают, что Мир мог потерять в лице конкретного ребенка выдающегося спортсмена, но в другом виде спорта; выдающегося ученого и исследователя от мира спорта и т.д. [8, 9].

Физическое воспитание – неотъемлемая часть и основа всестороннего развития личности. В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:

- 1) воспитание моральных, волевых качеств;
- 2) воспитание необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом [8].

Физические упражнения, выполняемые в условиях коллективного взаимодействия учащихся, вооружают их опытом нравственных отношений, которые составляют основу формирования соответствующих морально-волевых качеств: коллективизма, товарищества, честности, справедливости, требовательности к себе и другим, ответственности, дисциплинированности и др.

Потребность и интерес, как известно, являются внутренним побудительным стимулом, без которых невозможна сформированность положительного и активного отношения к физической культуре и спорту, на основе которых возникает постоянная внутренняя готовность личности к физическому самосовершенствованию. Интерес и удовольствие, получаемые в процессе физических упражнений, постепенно переходят в привычку систематически заниматься ими, которая затем превращается в устойчивую потребность, сохраняющуюся и в

последующие годы. Значит процесс физического воспитания должен строиться с учетом современного видения содержания и организации. Многие занятия физическими упражнениями (особенно в школе и вузе) носят субъективный характер. Физическое воспитание настолько заформализовано стандартами и требованиями, что сама ценность физических упражнений для здоровья и физического самочувствия самоисключается. Отсутствие положительного эффекта от таких занятий формирует не ценностное отношение, а «вычёркивание» данных форм занятий как способов улучшить свое здоровье с помощью физических упражнений. Формируется понимание «ненужности» школьной и вузовской физической культуры у самих потребителей – обучающейся молодежи. Это следующее отрицательное воздействие на процесс физического воспитания [10].

Занятия физическими упражнениями основываются на культуре, которая формируется на протяжении всей жизни человека. Невозможно сформировать физическую культуру личности только в семье, в дошкольной или общеобразовательном школьном учреждении. Физическая культура, как и культура в целом является результатом обращения человека в соответствующей среде. Навыки культуры усваиваются как опыт и транслируются личностью во внутренний периметр ценностей – происходит усвоение или интериоризация ценностей физической культуры занимающимся. Следовательно, следующим отрицательным фактором, разрушающим педагогические возможности физического воспитания, выступает несформированная среда физической культуры. К сожалению, сейчас больше формируется культура фастфуда [4].

В работе с детьми учителю всегда нужно помнить, что мотивация, влияя на физическое развитие и в дальнейшем совершенствование учащихся, значительным образом находится в зависимости от силы их нервной организации, т.е. эмоционального отклика на те события, которые разворачиваются во время занятий физическими упражнениями. Положительные эмоции не могут быть просто выражены как обычное увеселение. Учитель должен педагогически целесообразно выбирать средства, направленные на формирование положительного впечатления от занятий физическими упражнениями. И все эти основы нужно учитывать. Поддержание интереса и целеустремленности у школьников во многом находится в зависимости от того, испытывают ли они удовлетворение на уроке физической культуры, и складывается ли у них удовлетворенность в ходе занятий физическими упражнениями.

Основными основаниями потеря человеческого облика удовлетворенности поучениями материальной цивилизации многие учёные нарекают отсутствие возбудимости поучения, неинтересность выполняемых упражнений, низкую или чрезвычайную материальную нагрузку. Не удовлетворённые выполнением заданий и упражнений учащиеся обыкновенно посещают их только из-за отметки и для избегания неприятностей. А вот учащиеся, испытывающие состояние удовлетворенности уроках и других занятиях физической культурой и спортом, ориентируются на внутреннюю мотивацию, заключенную в результатах, положительных эмоциях, интересе, в результатах своего труда.

Для детей и подростков важно обозначать значимость физической культуры в жизни человека уже с младшего возраста. Поэтому в детских садах, школах, дополнительных учебных заведениях существует определенная система занятий физической культурой и спортом, что представляет собой строгий план, благодаря которому ребенок должен осваивать жизненно важные двигательные умения и навыки, переходя от простого к сложному, укрепляя свое здоровье и развивая свои психологические процессы. Но что делать, если эта система составлена не совсем правильно или имеет ряд отклонений от нормы или устарела. Реализация Федеральных государственных образовательных стандартов в системе среднего общего образования требует от педагогического коллектива поиска новых, порой нестандартных подходов к организации учебно-воспитательного процесса, к системе контроля качества образования, к планированию учебного материала и самостоятельной работы учащихся. Возникшие проблемы в реализации ФГОС затрагивают деятельность учителей дисциплины «Физическая культура» [6].

Главная задача учителя физической культуры – сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Учитель должен не только привить ребёнку любовь к занятиям спортом, но и научить, как в будущем вести активный образ жизни самостоятельно.

Специалисты отмечают, что в современных условиях действующая система физического воспитания студенческой молодежи не справляется с существующими проблемами ухудшения уровня физического здоровья студентов и низкой эффективностью образовательного процесса в сфере физического воспитания. Следует найти пути решения данных проблем за счет использования в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов индивидуальных программ обучения и целенаправленному формированию, и развитию у молодых людей компетенций, ориентированных на саморазвитие, занятие физической культурой, создание внутренней мотивации к ЗОЖ, в частности к регулярным занятиям физической культурой с целью укрепления здоровья людей, а также привлечения окружающих к занятиям физической культурой, полезной двигательной активностью [7].

Имея настоящую систему физического образования возникают неблагоприятные «результаты» при ее использовании: устойчивая динамика увеличения заболеваемости учащихся от класса к классу; низкая мотивация к самостоятельному систематическому использованию ценностей физической культурой; отсутствие стойкого интереса школьников к урокам физической культуры; плохо сочетающиеся урочные занятия с методическим и содержательным оснащением процесса физического самовоспитания; недостаточный уровень физической подготовленности и функционального состояния учащихся; слабая материально-техническая база образовательного учреждения, не позволяющая в полной мере реализовывать требования школьной программы по дисциплине «Физическая культура» [8].

Некоторым может показаться, что проблема только в государственной системе образования и Федеральных государственных образовательных стандартов, но основная ошибка преподавателей заключается в качестве преподавания дисциплины «Физическая культура». Неумение или нежелание специалистов видеть чуть «шире, дальше и глубже» и рождает такое негативное отношение к существующей системе воспитания вообще и физического воспитания в частности [9].

Не мало важным является снижение эффективности образовательных технологий в системе физического воспитания молодежи. Специалисты отмечают, что сегодня, большинство преподавателей дисциплины физического воспитания учебных заведений ориентируют учеников лишь на успешную сдачу, зачастую любыми путями, нормативов по дисциплине «физическая культура», а не на качественное формирование у молодых людей специальных знаний, умений, навыков и компетенций в области своего здоровья сбережения, приобщения к нормам здорового образа жизни, планомерного сохранения и укрепления уровня своего физического здоровья и т.д. [10].

Это происходит по ряду причин. Среди них можно назвать следующие. Во-первых, отсутствие положительной мотивации учителей на отношение к предмету; буквальное трактование педагогами-практиками требований ФГОСов; нежелание ими проявлять инициативу в расширении сферы деятельности учителя физической культуры для обеспечения устойчивого интереса к урокам со стороны школьников; слабые технические возможности спортзалов, низкие оклады педагогов, не позволяющие им думать о творческой составляющей профессии. Во-вторых, восприятие физической культуры как «необязательного» школьного предмета обучающимися и отсутствие их ориентации на здоровый образ жизни, на самостоятельные занятия являются следствием реализации в образовательных учреждениях формального подхода к преподаванию физической культуры [11]. Не способствует повышению мотивации у детей к занятиям спортом и отсутствие индивидуально-личностной ориентации педагога на обучение ребенка.

В-третьих, содержание урока должно быть намного шире, а не только ограничиваться решением задач, отражаемых количественными показателями и подготовкой школьных сборных команд к различным соревнованиям и спортивно-массовым мероприятиям. Положение усугубляется несоблюдением практикующими педагогами принципов дидактики и

воспитания, в том числе узкоспециальных, касающихся специфики преподавания физической культуры (практической направленности, сознательности и активности, индивидуализации, систематичности и последовательности и др.) [12]. Это подтверждается анализом планов работы педагогов образовательных учреждений. В частности, учителя перестали составлять тематический план работы, который отражал подробное содержание каждого урока и являлся одним из основных документов педагога. При этом отсутствие такого плана у учителя не принимается во внимание контролирующими органами и не влечет за собой никаких последствий. Результатом подобного отношения к планированию учебного процесса стала потеря структурированности и систематичности преподаваемого материала, была утрачена стратегия преподавания физической культуры детям.

Заключение. Таким образом, мы на основе факторного анализа сформулировали ряд причин, отрицательно влияющих на педагогический потенциал физического воспитания. Повышения педагогических возможностей достигается в ходе разработки системной работы, т.е. перезапуска имеющейся системы физического воспитания в стране. С этих позиций считаем необходимым включить в систему основ физического воспитания кадровый потенциал, т.к. именно все эти основы объединяют и реализуют именно педагогические кадры. Здесь мы видим противоречие в том, что педагогический потенциал физического воспитания зависит от педагогов (учителей, тренеров, инструкторов, преподавателей), а ресурсы ограничены – законодательно, экономически, социально.

Список литературы

1. Алексеев С.В. Физическая культура и спорт в образовательном пространстве России / С.В. Алексеев, М.Я. Виленский, Р.Г. Гостев. М.: ООО НИЦ «Еврошкола», Воронеж.: ООО «Издательство РИТМ», 2017. 500 с.
2. Бабаян Г.К., Егорычева Е.В. Влияние физической культуры на формирование личности / Г.К. Бабаян, // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5 (часть 3). С. 444-445.
3. Баландин В.П., Тома Ж.В., Пашин А.А. Педагогические основы теории физической культуры. Пенза: Изд-во ПГУ, 2017. 160 с.
4. Вебер Р.А. Психолого-педагогические основы физического развития личности. непосредственный // Вопросы дошкольной педагогики. 2018. № 3 (13). С. 17-21.
5. Сиддиков Б.С. Физическое воспитание как фактор развития личности // International scientific review of problems and prospects of modern science and education / Collection of scientific articles. LXIV international correspondence scientific and practical conference (Boston, USA, November 20-21, 2019). Boston. 2019. №LXIV. С. 57-59.
6. Тома Ж.В., Пашин А.А. Цель профессионального воспитания студентов // Современные наукоемкие технологии. 2022. №5-2. С. 314-318.
7. Тома Ж.В. К вопросу о содержании понятия «Профессиональное воспитание» // Современные проблемы науки и образования. 2021. № 6. С. 9.
8. Тома Ж.В., Пашин А.А. Профессиональное воспитание студентов, обучающихся по программе "Физкультурное образование" // Заметки ученого. 2021. № 13. С. 184-186.
9. Тома Ж.В., Пашин А.А. Профессиональное воспитание студентов в условиях вузовской среды // Современные наукоемкие технологии. 2022. №3. С. 186-190.
10. Тома Ж.В. Анализ подходов к определению понятия "Профессиональное воспитание" // Современные проблемы науки и образования. 2023. №1. С. 42.
11. Тома Ж.В. Профессиональное воспитание как драйвер профессионального образования студентов в вузе / Драйверы развития общего и профессионального образования. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Павлово, 2021. С. 222-226.
12. Тяпаев С.М., Тома Ж.В. Формирование ценностного отношения к физической культуре у подростков через средства эстетического воспитания / Становление физического развития и спортивного движения народонаселения царской России с 1909 до 1917 г. Мате-

риалы Всероссийской научно-практической конференции обучающихся и научно-педагогических работников, посвященной 150-летию со дня рождения В.Н. Воейкова. Пенза: ПГУ, 2018. С. 311-315.

Научное издание

**НАУЧНО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ И КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ
И МОЛОДЕЖИ**

Материалы Всероссийской
научно-практической конференции

30 ноября 2023 г.
г. Екатеринбург, Россия

Ответственные редакторы: Е. А. Югова, Е. С. Трясунова

Ответственный за выпуск, подготовка оригинал-макета: Н.А. Вершинина

Подготовлено к использованию: 30.11.2023. Уч.-изд. л. 14,4.
Объем данных 3,19 Мб. 1 CD-R. Тираж 100 экз.

Уральский государственный педагогический университет.
620091 Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26.
E-mail: uspu@uspu.ru