

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР НАУЧНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА  
«НАУКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ»**



# **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ:**

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ**

**СБОРНИК СТАТЕЙ VI МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ,  
СОСТОЯВШЕЙСЯ 15 МАЯ 2023 Г. В Г. ПЕНЗА**

**ПЕНЗА  
МЦНС «НАУКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ»  
2023**

УДК 001.1  
ББК 60  
П24

Ответственный редактор:  
Гуляев Герман Юрьевич, кандидат экономических наук

П24

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ:** сборник статей VI Международной научно-практической конференции. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». – 2023. – 142 с.

ISBN 978-5-00173-830-5

Настоящий сборник составлен по материалам VI Международной научно-практической конференции **«ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ»**, состоявшейся 15 мая 2023 г. в г. Пенза. В сборнике научных трудов рассматриваются современные проблемы науки и практики применения результатов научных исследований.

Сборник предназначен для научных работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законодательства об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

Полные тексты статей в открытом доступе размещены в Научной электронной библиотеке **Elibrary.ru** в соответствии с Договором №1096-04/2016К от 26.04.2016 г.

УДК 001.1  
ББК 60

© МЦНС «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2023  
© Коллектив авторов, 2023

ISBN 978-5-00173-830-5

### **Ответственный редактор:**

Гуляев Герман Юрьевич – кандидат экономических наук

### **Состав редакционной коллегии и организационного комитета:**

**Агаркова Любовь Васильевна** – доктор экономических наук, профессор  
**Ананченко Игорь Викторович** – кандидат технических наук, доцент  
**Антипов Александр Геннадьевич** – доктор филологических наук, профессор  
**Бабанова Юлия Владимировна** – доктор экономических наук, доцент  
**Багамаев Багам Манапович** – доктор ветеринарных наук, профессор  
**Баженова Ольга Прокопьевна** – доктор биологических наук, профессор  
**Боярский Леонид Александрович** – доктор физико-математических наук  
**Бузни Артемий Николаевич** – доктор экономических наук, профессор  
**Буров Александр Эдуардович** – доктор педагогических наук, доцент  
**Васильев Сергей Иванович** – кандидат технических наук, профессор  
**Власова Анна Владимировна** – доктор исторических наук, доцент  
**Гетманская Елена Валентиновна** – доктор педагогических наук, профессор  
**Грицай Людмила Александровна** – кандидат педагогических наук, доцент  
**Давлетшин Рашит Ахметович** – доктор медицинских наук, профессор  
**Иванова Ирина Викторовна** – кандидат психологических наук  
**Иглин Алексей Владимирович** – кандидат юридических наук, доцент  
**Ильин Сергей Юрьевич** – кандидат экономических наук, доцент  
**Искандарова Гульнара Рифовна** – доктор филологических наук, доцент  
**Казданиян Сусанна Шалвовна** – кандидат психологических наук, доцент  
**Качалова Людмила Павловна** – доктор педагогических наук, профессор  
**Кожалиева Чинара Бакаевна** – кандидат психологических наук

**Колесников Геннадий Николаевич** – доктор технических наук, профессор  
**Корнев Вячеслав Вячеславович** – доктор философских наук, профессор  
**Кремнева Татьяна Леонидовна** – доктор педагогических наук, профессор  
**Крылова Мария Николаевна** – кандидат филологических наук, профессор  
**Кунц Елена Владимировна** – доктор юридических наук, профессор  
**Курленя Михаил Владимирович** – доктор технических наук, профессор  
**Малкоч Виталий Анатольевич** – доктор искусствоведческих наук  
**Малова Ирина Викторовна** – кандидат экономических наук, доцент  
**Месеняшина Людмила Александровна** – доктор педагогических наук, профессор  
**Некрасов Станислав Николаевич** – доктор философских наук, профессор  
**Непомнящий Олег Владимирович** – кандидат технических наук, доцент  
**Орбец Владимир Александрович** – доктор ветеринарных наук, профессор  
**Попова Ирина Витальевна** – доктор экономических наук, доцент  
**Пырков Вячеслав Евгеньевич** – кандидат педагогических наук, доцент  
**Рукавишников Виктор Степанович** – доктор медицинских наук, профессор  
**Семенова Лидия Эдуардовна** – доктор психологических наук, доцент  
**Удут Владимир Васильевич** – доктор медицинских наук, профессор  
**Фионова Людмила Римовна** – доктор технических наук, профессор  
**Чистов Владимир Владимирович** – кандидат психологических наук, доцент  
**Швец Ирина Михайловна** – доктор педагогических наук, профессор  
**Юрова Ксения Игоревна** – кандидат исторических наук

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ</b> .....	7
СТРАТЕГИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОДАРЕННЫХ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ АЛФЕРОВА С.А., БАЙДУЛОВА А.Г., ГАДЖИЕВА Ф.М. ....	8
ОСОБЕННОСТИ И ПРЕИМУЩЕСТВА ПЛАТФОРМЫ MOODLE ФЭН ЮНЬФЭЙ .....	11
ИНТЕГРАЦИЯ ФИЗИКИ С ДРУГИМИ ПРЕДМЕТАМИ В ПРОЦЕССЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИКИ ОСЬКИН СЕРГЕЙ ЕВГЕНЬЕВИЧ.....	15
МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ КАК МОТИВАЦИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ В СПОРТИВНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СФЕРЕ ЧЕРЕПОВА ИРИНА ОЛЕГОВНА, КРУГЛОВА КРИСТИНА КОНСТАНТИНОВНА, ПЛОТНИКОВ КИРИЛЛ ИГОРЕВИЧ, ЛОЙКО ЭМИЛИЯ ОЛЕГОВНА .....	19
<b>ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ И ОСОБЕННОСТИ ЕГО ПРОВЕДЕНИЯ</b> .....	22
ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ОСОБЕННОСТИ ЕГО ПРОВЕДЕНИЯ ВЯЗНИКОВА ПОЛИНА ВИКТОРОВНА .....	23
<b>ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ</b> .....	27
ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ ТРАДИЦИЙ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ КАЗАЧЬЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ПАЛЕНАЯ АННА ВИКТОРОВНА.....	28
<b>РАБОТА С ТРУДНЫМИ ПОДРОСТКАМИ И СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖЬЮ</b> .....	33
ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ МЕДИАЦИЯ КАК ТРЕНД В РАЗВИТИИ ОБРАЗОВАНИЯ В РОССИИ ХРАМИХИНА НАТАЛЬЯ ВЛАДИМИРОВНА .....	34
<b>ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ</b> .....	37
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ КУРСАНТОВ ОПАРИН ДМИТРИЙ ЕВГЕНЬЕВИЧ.....	38
АСПЕКТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ ФОРМИРОВАНИЯ У КУРСАНТОВ ВОЕННО-ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ОПАРИН ДМИТРИЙ ЕВГЕНЬЕВИЧ.....	41
<b>ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ</b> .....	44
ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЭТНОКУЛЬТУРНОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОНОМАРЕНКО ТАТЬЯНА ВЛАДИМИРОВНА, ГОЛАВСКАЯ НАТАЛЬЯ ИВАНОВНА.....	45

РАЗВИТИЕ СВЯЗНОЙ РЕЧИ ДОШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ ОБУЧЕНИЕ СОСТАВЛЕНИЮ РАССКАЗА ПО КАРТИНЕ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ) СМИРНОВА ТАТЬЯНА ЮРЬЕВНА .....	48
<b>ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ .....</b>	<b>51</b>
РОЛЬ ЦИФРОВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКА ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ГАВРИЛИНА АНАСТАСИЯ АНДРЕЕВНА .....	52
<b>ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....</b>	<b>55</b>
ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССОВ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ ОЛЬХОВСКАЯ АННА СТАНИСЛАВОВНА .....	56
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИГРОВОГО МЕТОДА У ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 КЛАССА С НАРУШЕНИЕМ ФУНКЦИЙ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ ЗАХАРЧЕНКО АННА ВАСИЛЬЕВНА .....	59
ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПОРТИВНЫХ ТРЕНЕРОВ ЮСУПОВ АЛЬБЕРТ АЛЬФРИТОВИЧ .....	63
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ СУЛТАНИ ДИАНА ЭДГАРОВНА .....	66
МОНИТОРИНГ СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ УЧАЩЕГОСЯ КИРИЧЕНКО АРТУР МАРАТОВИЧ, МУРТАЗИН ЛЕНАР ИЛЬФАКОВИЧ, МУХТАРОВ ИЛЬНУР ИЛЬДАРОВИЧ.....	69
ПРИМЕНЕНИЕ IT В ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НАЗАРОВ ДАНИЛ АЛЕКСАНДРОВИЧ.....	76
РАЗВИТИЕ АКТИВНОЙ ГИБКОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 3 КЛАССА С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДА СТРЕТЧИНГА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ МАНКИЕВА ЕВА РУСЛАНОВНА.....	79
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНЫХ РЕЗЕРВОВ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ЧИБУНИН АНДРЕЙ ДМИТРИЕВИЧ.....	83
ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 8 КЛАССА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ КРАСНИКОВА ЮЛИЯ ЕВГЕНЬЕВНА.....	88
ЙОГА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КУРАМШИН РАВШАН ФАЙЗАХМЕДОВИЧ.....	92

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ПОВЫШЕННЫМ АРТЕРИАЛЬНЫМ ДАВЛЕНИЕМ СМИРНОВА ВЕРА АЛЕКСЕЕВНА, МОРОЗОВА ЕЛЕНА СЕРГЕЕВНА, КУПЦОВ АЛЕКСЕЙ ИВАНОВИЧ, КУРУШИНА ДАРЬЯ ДЕНИСОВНА .....	95
ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ В ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ ПРОНИНА ЮЛИЯ ИГОРЕВНА, ЛЕВЧЕНКО ПОЛИНА АЛЕКСЕЕВНА .....	100
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ .....</b>	<b>104</b>
ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ МУЗЫКИ В ХОРЕОГРАФИИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ БУХВОСТОВА ЛАРИСА ВЛАДИМИРОВНА, ПАВЛОВА ИРИНА СЕРГЕЕВНА .....	105
СЦЕНИЧЕСКОЕ ВОПЛОЩЕНИЕ КУЛЬТУРЫ КИТАЯ СРЕДСТВАМИ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА СЕНДЗЮК ЮЛИЯ ВИКТОРОВНА .....	110
<b>МУЗЫКАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ .....</b>	<b>115</b>
ВОСПИТАНИЕ НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ МУЗЫКАЛЬНОГО ИСКУССТВА ДЖАФАРОВА ОКСАНА СЕРГЕЕВНА, ДМИТРИЕВА АНАСТАСИЯ ДМИТРИЕВНА .....	116
<b>КОРРЕКЦИОННАЯ ПЕДАГОГИКА .....</b>	<b>119</b>
ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ МУРАВЬЁВА МАРИНА СЕРГЕЕВНА, БЫКОВСКИЙ АНДРЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ .....	120
ПРИМЕНЕНИЕ АРТ-ТЕРАПИИ У ДЕТЕЙ С ОВЗ В ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ РАБОТЕ БУКИНА ОЛЕСЯ АЛЕКСАНДРОВНА .....	124
<b>ПСИХОЛОГИЯ .....</b>	<b>128</b>
ДИСТАНЦИОННО УПРАВЛЯЕМАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ ПОВЫШАЕТ ПРИВЕРЖЕННОСТЬ К ТРЕНИРОВКАМ И ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ПОЖАРНЫХ ЮСУПОВ АЛЬБЕРТ АЛЬФРИТОВИЧ .....	129
ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАНИЯ С ЖИЗНЕННЫМИ ТРУДНОСТЯМИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ ГУЛЕНКИНА ЕКАТЕРИНА ВАЛЕРЬЕВНА .....	132
ДИНАМИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ УЧАЩИХСЯ ВЫПУСКНЫХ КЛАССОВ И СПОСОБЫ ЕГО УЛУЧШЕНИЯ СОБОЛЬ АНАСТАСИЯ МИХАЙЛОВНА .....	136

# **АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

УДК 37

# СТРАТЕГИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОДАРЕННЫХ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ

АЛФЕРОВА СОФЬЯ АХМЕТОВНА,  
БАЙДУЛОВА АЛИЯ ГАРИФУЛЛАЕВНА,  
учителя английского языка  
ГАДЖИЕВА ФЛОРА МИНЕТУЛЛАЕВНА  
учитель английского и немецкого языков  
МБОУ г.Астрахани «Лицей №2»

**Аннотация:** в данной статье описываются базовые стратегии организации работы с одаренными обучающимися современной школы, особенности этого процесса с учетом специфики преподавания иностранного языка, а также задачи, которые стоят перед учителями в этом направлении.

**Ключевые слова:** иностранный язык, одаренность, педагогическое сопровождение.

## STRATEGIES OF PEDAGOGICAL SUPPORT OF GIFTED STUDENTS IN FOREIGN LANGUAGE LESSONS IN MODERN SCHOOL

Alferova Sofia Akhmetovna,  
Baidulova Aliya Garifullaevna,  
Gadzhieva Flora Minetullaevna

**Abstract:** this article describes the basic strategies for organizing work with gifted students of a modern school, the features of this process, taking into account the specifics of teaching a foreign language, as well as the tasks that teachers face in this direction.

**Key words:** foreign language, giftedness, pedagogical support.

Вопросы выявления и поддержки детской одаренности занимают особое место в современной педагогике, поскольку несмотря на многолетние исследования, практики сегодня мы можем говорить о реализации потенциала всего лишь 3-5-ти процентов одаренных школьников, в то время как предпосылки к этому имеет 1/5 обучающихся. Зачастую это происходит ввиду отсутствия соответствующего педагогического сопровождения одаренных детей в школе.

Одаренность представляет собой «качественно своеобразное сочетание способностей, обеспечивающее успешность выполнения деятельности; умственный потенциал, или интеллект» [1]. Кроме того, она включает в себя персональные характеристики способностей к обучению и уровень познавательных возможностей школьников. Однако следует отметить, что наличие даже очевидных предпосылок к ее развитию не является гарантом успеха без существования базы из умений и навыков.

Особенности познавательной деятельности, наличие которых может говорить учителю иностранного языка о потенциальной предметной одаренности, следующие: высокая скорость освоения



видов деятельности, ранее не задействованных на уроках, самостоятельный поиск способов решения нестандартных упражнений, в ситуации выбора предпочтение отдаётся работе с недостаточной или противоречивой информацией, хорошая память, большой словарный запас, высокая образовательная потребность.

Перед современным учителем иностранного языка в данном направлении ставится ряд значимых задач:

- Повышение собственной профессиональной компетентности через изучение и применение педагогических методов наблюдения, мониторинга и диагностики, ознакомление с современными методиками работы с одаренными детьми, с успешным опытом коллег.
- Организация образовательного процесса для одаренных детей через формирование потребности в самостоятельной работе, а не только посредством осуществления совместной деятельности в классе.
- Выход за предметные рамки через расширение области познавательных интересов школьников.
- Вовлечение одаренных учеников в различные формы внеурочной деятельности по предмету, которые позволяют оценить свои способности на определенном уровне.
- Формирование способности применять изучаемый иностранный язык в качестве эффективного инструмента познания окружающего мира.
- Приращение социального опыта через решение коммуникативных задач личной, профессиональной или социальной направленности средствами иностранного языка.
- Изучение психоэмоционального состояния школьников, опора на него в работе.
- Создание методической базы для работы с одаренными обучающимися (картотека заданий, презентаций, тестов и контрольных материалов и др.).

Для достижения поставленных задач учитель иностранного языка может использовать четыре стратегии. Рассмотрим их особенности через призму преподаваемого предмета.

Во-первых, стратегия «ускорения». Она заключается в выстраивании для обучающегося такой образовательной траектории, которая должна быть пройдена с комфортной для школьника скоростью. Это требует от педагога умения выстраивать индивидуальный образовательный маршрут (ИОМ). Данная стратегия подходит для высоко мотивированных школьников, уже имеющих определенную базу в области английского или немецкого языков, кроме того, ИОМ должен быть согласован с родителями / законными представителями. Недостатком такого подхода является необходимость в продумывании содержания обучения и способов деятельности, которые будут необходимы после прохождения материалов УМК.

Во-вторых, стратегия «углубления». Ее особенностью является детализация содержания программы в рамках прохождения кружка, факультатива по иностранному языку.

В-третьих, стратегия «обогащения». Она является измененной версией предыдущего варианта и предусматривает интеграцию материала с другими предметными областями или изучение тем, которые не вошли в УМК. Здесь мы говорим о двух возможных вариантах развития одаренности: вертикальном (развитие мыслительных процессов и творческих способностей – повышение познавательного уровня) и горизонтальном (расширение области знаний). Особенностью данной стратегии является не опора на скорость или глубину прохождения материала, а на формирование соответствующих способностей и компетенций, а также навыков самостоятельной работы.

Наконец, стратегия «проблематизация». Она строится на таких методах работы с одаренными детьми, которые основаны на проектировании проблемных ситуаций, кейсов, исследований, ролевых игр и т.д.

Выбор соответствующей стратегии осуществляется по итогам специальной диагностики по выявлению способных детей (в рамках преподаваемого предмета), а также определению их интересов и способностей. Кроме того, учитывается возможность опираться на творческий потенциал через применение дифференцированного подхода.

Все указанные стратегии могут сочетаться с привычными вариантами педагогического сопро-

вождения и взаимодействия через отбор наиболее эффективных из них:

- использование приемов дифференцированного обучения, личностно-ориентированного подхода;
- подготовка к участию в школьном / муниципальном / региональном уровнях всероссийской олимпиады школьников;
- подготовка к участию в конкурсных мероприятиях различных уровней;
- использование ИКТ;
- проектная и исследовательская работа;
- создание и ведение портфолио;
- психологическая поддержка.

Отличительной особенностью преподавания иностранного языка является его изначальная интегрированность с другими предметными областями (география, история, литература, биология, экология и т.д.), а также творческая направленность его преподавания, что, в свою очередь, повышает эффективность работы с одаренными детьми через расширение темы, увеличение доли динамичности и учебной привлекательности урока (исследовательская и проектная работа), увеличение доли неформального общения на языке в рамках изучаемой лексической темы, организацию дискуссии или мозгового штурма, формирование коммуникативных УУД (ролевая игра), опору на креатив: составление викторины, создание ребуса, написание сочинения или эссе, организация внеклассной работы по иностранному языку (предметная неделя, страноведческий праздник, драматизация) и др.

Таким образом, успешность реализации имеющегося у школьников потенциала зависит от многих факторов, среди которых можно выделить как сформированность внутренних мотивов обучающихся, так и грамотно организованное педагогическое сопровождение, в том числе, средствами преподавания иностранного языка в современной школе.

#### **Список источников**

1. Трафимчик, Ж. И. Одаренность, талант, гениальность: введение в проблему / Ж. И. Трафимчик. // Проблемы здоровья и экологии. — 2014. — С. 140–145.

УДК 004

# ОСОБЕННОСТИ И ПРЕИМУЩЕСТВА ПЛАТФОРМЫ MOODLE

ФЭН ЮНЬФЭЙ

студентка

ФГБОУ ВО «Байкальский государственный университет»

**Научный руководитель: Непомнящих Екатерина Александровна**

кандидат филологических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Байкальский государственный университет»

**Аннотация:** В данной статье описываются возможности виртуальной учебной среды Moodle. Moodle стала очень популярной среди преподавателей во всем мире как средство создания веб-сайтов для студентов. В статье обобщены преимущества использования moodle в учебной работе.

**Ключевые слова:** виртуальная обучающая среда, электронное обучение, Moodle, онлайн-курсов, образование.

## FEATURES AND BENEFITS OF THE MOODLE PLATFORM

Feng Yunfei

*Scientific adviser: Nepomnyashchykh Ekaterina Alexandrovna*

**Abstract:** The article describes the capabilities of the Moodle virtual learning environment. Moodle has become very popular with educators around the world as a means of creating websites for students. The article summarises the benefits of using moodle in education.

**Key words:** virtual learning environment, educational websites, Moodle, online courses, education.

Образование является одной из важнейших отраслей любого общества и должно быть гибким и конкурентоспособным. В современных условиях управление образовательными учреждениями должно осуществляться не только с учетом изменений, но и в их преддверии, чтобы преподаватели и студенты могли преуспеть и идти в ногу со временем. С развитием веб-технологий методы и подходы к обучению становятся все более разнообразными. Создание и эффективное использование онлайн-платформ для обучения напрямую влияет на эффективность преподавания. Использование онлайн-платформ для обучения иностранным языкам не только повышает эффективность преподавания, но и способствует самостоятельному и расширенному обучению студентов. Многолетняя практика и исследования показали, что онлайн-преподавание является одним из наиболее эффективных средств современного преподавания и обучения, обладающим преимуществами, с которыми не может сравниться традиционное преподавание, поскольку оно позволяет использовать электронную и сетевую информацию «преподавания и обучения», улучшает обмен учебными ресурсами и способствует взаимодействию между преподавателями и студентами [5, с. 170].

Широкое распространение онлайн-курсов и обучения через Интернет является очевидной тенденцией современного образования. Одной из самых популярных платформ является Moodle.

Moodle (Modular Object Oriented Dynamic Learning Environment) - это система управления обучением, что дословно переводится как «Модульная объектно-ориентированная динамическая обучающая

среда». Она предназначена для дистанционного обучения или очного дистанционного обучения [1, с. 108].

Moodle была создана Мартином Дуджиамасом в Технологическом университете в Австралии и сейчас доступна всем бесплатно и легко устанавливается. В России зарегистрировано более 400 (четырёхсот) установок. Число пользователей, использующих ее в некоторых учреждениях, достигает 40 000 (сорока тысяч).

Виды информации, предоставляемые в Moodle.

Широкие возможности для коммуникации – одна из сильных сторон Moodle: система поддерживает обмен файлами различных форматов; сервис рассылки позволяет оперативно информировать всех участников курса или отдельные группы о текущих событиях.

1. Система создания и управления курсами.

Платформа поддерживает неограниченные каталоги курсов и создание контента, в любое время администраторы курсов могут создавать, перемещать, загружать и изменять курсы.

2. Функция онлайн-тестирования.

Тестовые вопросы могут быть введены либо непосредственно в систему, либо импортированы извне. Затем из банка вопросов может быть сгенерирован случайный набор тестовых вопросов для использования учащимися. Чтобы предотвратить списывание, можно ограничить время и количество попыток решения теста. Система автоматически проверяет ответы, отображает допущенные ошибки и выставляет оценки.

3. Форумы.

Платформа Moodle также предоставляет форум, где учащиеся могут задать свои собственные интересующие их темы, чтобы все новые сообщения, относящиеся к настроенным ими темам, оперативно отправлялись на их электронный почтовый ящик.

4. Интерактивная оценка.

Учащиеся могут загружать задания с открытыми ответами, которые затем оцениваются их сверстниками, а также просматривать комментарии других учащихся.

5. Задания и упражнения.

Учителя могут создавать практические типы заданий.

6. Задания и упражнения.

Платформа поддерживает функции класса и группы и предоставляет простые в использовании инструменты группировки учащихся.

7. Модуль анкетирования.

Встроенные анкеты (COLLES, ATTLS) доказали свою эффективность в качестве инструмента для анализа онлайн-курсов.

Система тестирования Moodle организована следующим образом: сначала в данном курсе создается банк вопросов (тестовых заданий), который станет хранилищем (библиотекой) накопительных контрольно-измерительных заданий (вопросов в форме тестов). Различные типы тестовых заданий в банке вопросов группируются и структурируются в иерархическую систему категорий (подкатегорий) вопросов. Разработчики тестов (руководители курсов, преподаватели) распределяют и группируют вопросы в хранилище в соответствии с системой категорий/подкатегорий, согласно конкретным темам, разделам и подразделам курса, к которым они относятся, а также распределяют и группируют группы вопросов, однородных по сложности и тематике на самом низком уровне. Банк вопросов курса должен содержать не менее нескольких сотен тестовых заданий [4].

Типы заданий:

1. Тип вопроса «Описание»
2. Вопросы типа «Эссе»
3. Вопросы типа «Верно/Неверно»
4. Тип вопроса «Множественный выбор»
5. Вопросы типа «Короткий ответ»
6. Тип вопроса «Числовой»

7. Вопросы типа «На соответствие»
8. «Вычисляемые» типы вопросов
9. Тип вопроса «Перетащить в текст»
10. Тип вопроса «Выбор пропущенных слов»
11. Тип вопроса «Перетащить на изображение»
12. Тип вопроса «Перетащить маркеры»
13. Тип вопроса «Случайный вопрос на соответствие»

#### Оценка качества обучения

В электронном курсе, созданном в LMS Moodle, существует журнал оценок. С его помощью преподаватель может контролировать прогресс в освоении курса как всей группы обучающихся, так и отдельного обучающегося. При этом возможен контроль по разным категориям (по разделам, по оцениваемым элементам, по участникам, по группам, по оценкам и даже отдельно по семестрам) [2, с. 91].

Возьмем в качестве примера создание предмета «иностранный язык». Этот предмет имеет два семестра, и итоговая оценка за предмет определяется по 100-балльной шкале за каждый семестр.

Итоговая оценка за каждый семестр - это сумма оценок, полученных студентом во всех контрольных точках учебно-педагогического процесса.

Таким образом, за весь курс, состоящий из 2 семестров, обучающийся может набрать максимум 200 баллов.

Студент получает за каждое упражнение по 5 баллов, за Тест – по 10 баллов и за Аттестацию – по 10 баллов. Итого максимум 50 баллов за каждый Модуль. За весь семестр – 2 Модуля – максимум 100 баллов.

Конечно, это далеко не все возможности настройки элементов оценивания в LMS Moodle. Можно создать в курсе более сложную структуру: модули, блоки, указать в настройках какие текущие оценки за контрольные, тесты и т.п. относятся к какому модулю, и как оценка за каждый модуль рассчитывается исходя из текущих оценок [3, с. 358].

Преимущества внедрения в учебный процесс электронных курсов на основе Moodle.

Moodle - это новая платформа электронного обучения с открытым исходным кодом, которая дополняет и расширяет классную комнату и имеет свои собственные преимущества в занятии:

#### 1. Простота в использовании

Moodle имеет интуитивно понятный и простой интерфейс и методы работы на разных языках, в том числе на русском. Разработать онлайн-курс довольно просто.

#### 2. Богатый модульный дизайн.

Платформа предоставляет множество модулей: модуль управления курсом, модуль ресурсов, заданий, викторин, интерактивной оценки, голосования, форумов, анкет и других.

#### 3. Возможность реализации различных образовательных технологий.

Платформа позволяет применять различные образовательных технологии, в том числе инновационные (информационную, интерактивную, проблемную, проектную, кейс-технологии и другие).

#### 4. Лёгкость общения и взаимодействия.

Благодаря таким коммуникационным инструментам платформы Moodle, как форумы, журналы, чаты, блоги и вики, преподаватели могут вести равноправный диалог с учащимися.

#### 5. Разноуровневое обучение.

Платформа обеспечивает широкий спектр учебных потребностей для студентов разных уровней и содержит множество учебных ресурсов и модулей, которые позволяют студентам использовать различные формы обучения в соответствии с их уровнем.

#### 6. Полная и разнообразная система оценки.

Платформа обладает мощной функцией сбора данных, которая может регистрировать количество времени, проведенного учащимися в сети, количество пользователей, количество тестов, количество загруженных ресурсов и т.д., что позволяет преподавателям проводить всестороннюю оценку обучения учащихся.

Система управления обучением Moodle (Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment) -

это свободный программный продукт, который отличается легкостью использования, функциональностью и эффективностью. Данная система может обеспечить серьезный уровень технологий для реализации электронного обучения. Очень важно, что система не статична, и вокруг Moodle успешно развивается международное сообщество профессиональных IT-экспертов и преподавателей, участвующих во внедрении электронных технологий в учебный процесс.

Часто обучение в Moodle проводится с использованием нескольких методов коммуникации одновременно, что позволяет учащимся не только хорошо усвоить материал, но и ознакомиться с последними достижениями в соответствующих областях знаний в процессе обучения. Кроме того, у студентов есть возможность своевременно связаться с преподавателем в процессе обучения, чтобы задать вопросы и получить консультацию по непонятным им частям. В системе дистанционного обучения Moodle контроль над тем, что изучается, может быть очень подробным и практически постоянным, а остальное уже зависит от самого обучающегося.

#### Список источников

1. Белозубов А.В. Система дистанционного обучения Moodle. - Учебно-методическое пособие. – СПб. – 2007. - 108 с.
2. Бехтерев А. Н., Логинова А. В. Использование системы дистанционного обучения «MOODLE» при обучении профессиональному иностранному языку // Открытое образование. — 2013. — № 4 (99). — С. 91-97.
3. Логинова А. В. Преимущества использования системы дистанционного обучения «MOODLE» при обучении иностранному языку студентов технических специальностей // Вестник науки Сибири. — 2011. — №1 (1). — С. 358-362.
4. Преимущества Moodle – «Открытые технологии». – Электрон. дан. – Режим доступа: URL: [http://www.opentechnology.ru/info/moodle\\_about.mtd](http://www.opentechnology.ru/info/moodle_about.mtd). – Загл. с экрана.
5. Шамина, Е. А. Современный англоязычный дискурс в условиях пандемии: методический потенциал / Е. А. Шамина, Е. И. Беседина, И. В. Кузьмич // Теоретическая и прикладная лингвистика. – 2020. – Т. 6, № 4. – С. 170-181.

УДК 53

# ИНТЕГРАЦИЯ ФИЗИКИ С ДРУГИМИ ПРЕДМЕТАМИ В ПРОЦЕССЕ ОБРАЗОВАНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИКИ

**ОСЬКИН СЕРГЕЙ ЕВГЕНЬЕВИЧ**учитель физики  
МБУ «Школа № 70»  
г. Тольятти, Самарской области

**Аннотация:** предметом исследования являются связь физики с другими школьными предметами. Объектом исследования выступает школьный предмет физика. На сегодняшний день одной из задач школьного образования является развитие межпредметных связей. В данной статье были рассмотрены связи и взаимодействие физики и других предметов на школьном уроке. На уроках физики очень важно применять такие связи, так как это способствует развитию образного мышления, кругозора ученика и пониманию картины целостности мира.

**Ключевые слова:** межпредметные связи, учебный процесс, система понятий, образное мышление, дидактическая категория.

## THE USE OF INTERDISCIPLINARY CONNECTIONS IN PHYSICS LESSONS

**Oskin Sergey Evgenievich**

**Abstract:** The subject of the study is the interdisciplinary connections in physics lessons. The object of the study is the school subject of physics itself, with a focus on how incorporating knowledge from other subjects can improve the teaching and learning of physics. Today, one of the tasks of school education is the development of interdisciplinary relations. In this article, the connections and interaction of physics and other subjects in the school lesson were considered. It is very important to use such connections in physics lessons, as this contributes to the development of imaginative thinking, the student's outlook and understanding of the picture of the integrity of the world.

**Key words:** interdisciplinary connections, educational process, system of concepts, imaginative thinking, didactic category.

Физика – это универсальный школьный предмет, тесно связан со многими предметами преподаваемыми в школе. Каждому ученику чрезвычайно важно увидеть связь процессов и явлений в окружающем мире, понять необходимость изучения данного направления. Дидактической категорией, которая отображается во взаимосвязанном и взаимообусловленном обучении предметов в школе являются межпредметные связи. Без установления связи с другими учебными процессами невозможно формирование диалектико-материалистического мировоззрения обучающихся.

Межпредметные связи могут способствовать:

- обобщению знаний;
- последовательному формированию понятий;
- правильному подбору времени и последовательности изучаемых дисциплин;
- использованию знаний, полученных при изучении других предметов, на уроках физики;

- формированию единой системы требований к знаниям, умениям и навыкам;
- расширению сознания обучающихся и их способности видеть картину целостности мира;
- пониманию взаимосвязи природных явлений.

Совместно с учителями других предметов (биологии, математики, химии, литературы), можно выполнять исследовательские работы, доклады, рефераты на различные темы. Рассмотрим, какие могут быть общие темы уроков на других предметах:

В изучении алгебры, геометрии и физики существует связь, которая проявляется в использовании знаний из этих предметов для решения задач в других дисциплинах. Например, при изучении равноускоренного движения графики уравнений можно использовать знания из алгебры и геометрии. Тригонометрические функции, изучаемые в геометрии, могут быть применены при решении задач по физике. Векторы, которые изучаются в курсе физики, также имеют отношение к геометрии. Теоремы по геометрии, такие как теорема о подобии треугольников или равенстве углов, могут быть использованы при решении задач по оптике в физике.

Между биологией и физикой существует связь, которая проявляется в изучении явления диффузии, а также в темах, связанных со световыми и звуковыми явлениями. Например, при изучении строения уха и глаза в биологии, можно использовать знания из физики, чтобы понять, как свет и звук взаимодействуют с органами человеческого тела. Кроме того, явление диффузии, которое изучается в физике, имеет применение в биологии, например, при изучении процессов дыхания и питания клеток.

Между географией и физикой существует связь, которая проявляется в изучении таких тем, как атмосферное давление, магнитное поле Земли и других планет, а также в решении экологических проблем. Например, при изучении атмосферного давления в географии, можно использовать знания из физики, чтобы понять, как воздух создает давление на поверхности Земли. Изучение магнитного поля Земли и других планет также требует знаний из физики. Кроме того, физика может быть применена для решения экологических проблем, таких как разработка новых источников энергии и уменьшение выбросов вредных веществ в атмосферу.

Между химией и физикой существует связь, которая проявляется в изучении таких тем, как строение атома, опыт Резерфорда, ядерные реакции, а также в химическом действии света и фотографии. Например, при изучении строения атома в химии, можно использовать знания из физики, чтобы понять, как электроны расположены вокруг ядра. Опыт Резерфорда, который изучается в физике, также имеет отношение к химии, так как он помогает понять структуру атома. Ядерные реакции, которые изучаются в физике, также имеют применение в химии, например, при изучении ядерной энергии. Кроме того, химическое действие света и фотография требуют знаний из физики, так как они связаны с электромагнитным излучением.

В курсе физики существует многообразие межпредметных связей, особенно ярко проявляющихся между физикой и химией. Оба предмета имеют общие понятия о веществе, его строении и систему понятий об энергии. Например, первоначальные сведения о строении вещества, полученные из курса природоведения в начальной школе, используются при изучении физики в 7 классе, где учащиеся изучают расширение воды и воздуха при нагревании и сжатие их при охлаждении, а также сведения о трех состояниях воды. Эти знания также применяются на курсе химии в 8 классе при изучении первоначальных химических понятий, основных классов неорганических соединений, периодического закона и системы Д.И. Менделеева, строения атома и вещества. Таким образом, межпредметные связи между физикой и химией помогают учащимся лучше понимать эти предметы и их взаимосвязь. Физику, химию и биологию объединяет система о понятии материи, формах её движения и уровнях организации. Физика и химия изучают молекулярный и атомный уровни организации материи, биология – клеточный. При одних уровнях молекулы распадаются на атомы и ионы, а при других образуют многомолекулярные коллоидные системы, которые изучаются такими науками как биохимия и биофизика. Таким образом в процессе осуществления межпредметных связей «физика-химия-биология» учащиеся понимают общность и особенности структуры элементов живой и неживой природы. Периодический закон и периодическая система химических элементов, изучаемые в химии, также применяются при обучении курсу атомной и ядерной физики.



Рассмотрим, какие межпредметные связи здесь можно реализовать:

1. С математикой: Формула, показывающая прямо пропорциональную зависимость модуля силы трения от модуля силы нормальной реакции опоры, может быть переписана следующим образом:  $F_{тр} = k * F_n$ , где  $F_{тр}$  - модуль силы трения,  $F_n$  - модуль силы нормальной реакции опоры,  $k$  - коэффициент пропорциональности.

2. С биологией: Шероховатость семян, органы ползания и хватания у растений и животных, а также специальная смазка у рыб, птиц и морских животных для быстрого передвижения под водой - все эти адаптации живых организмов связаны с трением, которое играет важную роль в их жизнедеятельности.

3. С технологией: Трение деталей швейных машин может привести к износу и неисправности механизмов, поэтому важно правильно настроить и обслуживать оборудование, чтобы минимизировать трение и продлить срок его эксплуатации.

4. С ОБЖ: В зимнее время на дорогах повышается риск ДТП из-за гололеда и снегопадов. Чтобы обеспечить безопасность на дорогах, необходимо соблюдать скоростной режим, устанавливать зимнюю резину и использовать цепи на колесах при необходимости.

5. С литературой: Пословицы и поговорки, связанные с трением, отражают мудрость народа и показывают, что трение - это не только физический процесс, но и явление, имеющее моральный смысл. Например, "вода камень точит" означает, что упорство и настойчивость приводят к успеху, а "пошло дело как по маслу" говорит о том, что все идет гладко и без препятствий.

Действительно, использование произведений художественной литературы на уроках физики может значительно обогатить учебный процесс. Это позволяет ученикам лучше понимать материал и видеть его в контексте реального мира. Кроме того, такой подход может помочь заинтересовать даже тех учеников, которые ранее не проявляли интерес к предмету. Использование литературных произведений также способствует развитию связей предметов и повышению общей культуры учащихся.

Методика обучения учащихся с использованием связей предметов в учебной деятельности может быть представлена в трех этапах.

**Первый этап** - организация процесса повторения учащимися необходимых сведений из соответствующих дисциплин. Этот этап помогает учащимся закрепить предыдущие знания и подготовиться к изучению новых материалов.

**Второй этап** - объяснение нового учебного материала учителем с использованием фактов и понятий из какого-либо одного учебного предмета для подтверждения рассматриваемых теоретических положений. Это позволяет учащимся лучше понять материал и увидеть его в контексте реального мира.

**Третий этап** - изложение нового материала, при котором учителем привлекается естественнонаучная теория из смежной дисциплины для объяснения рассматриваемых явлений. Этот этап помогает учащимся развивать связи предметов и повышать общую культуру.

Использование связей предметов на уроках физики способствует укреплению мотивации учащихся к изучению этого предмета, формированию стойкого интереса к нему, повышению качества знаний и развитию способностей. Такие уроки создают условия для успеха каждого ребенка и помогают им не только учиться, но и видеть мир как единое целое, находить прекрасное в точных науках и точное в прекрасном. Даже ученик, успешный в других областях, но менее успешный в физике, может раскрыть свой потенциал на таких уроках.

В качестве вывода: Известный швейцарский педагог И.Г. Песталоцци подчеркивал, что все учебные предметы, как и все в природе, связаны между собой. Он считал опасным отрывать один предмет от другого и призывал привести в своем сознании все существенно связанные между собой предметы в именно ту связь, в которой они действительно находятся в природе.

#### Список источников

1. Бугаев А.И. Методика преподавания физики в средней школе. Теорет. основы Учебное пособие для студентов пед. ин-тов.- М., Просвещение. 1981.288с.

2. Иванов А.И. О взаимосвязи школьных курсов физики и математики при изучении величин. Физика в школе.1997.№7. С.48.
3. Кожекина Т.В., Никифоров Г.Г. Пути реализации связи с математикой в преподавании физики. Физики в школе.1982. № 3. С.38
4. Ильченко В.Р. Перекрестки физики, химии и биологии. М.Просвещени.1986.
5. Федорец Г.Ф. Межпредметные связи в процессе обучения. М. Наука.1985.С 45

УДК 330

# МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ КАК МОТИВАЦИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ В СПОРТИВНО- ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СФЕРЕ

ЧЕРЕПОВА ИРИНА ОЛЕГОВНА,  
КРУГЛОВА КРИСТИНА КОНСТАНТИНОВНА,  
ПЛОТНИКОВ КИРИЛЛ ИГОРЕВИЧ,  
ЛОЙКО ЭМИЛИЯ ОЛЕГОВНА

студенты

ФБОУ ВО «Омский государственный аграрный университет им. Столыпина»

**Аннотация:** В статье рассматривается использование мобильных приложений учащимися в образовательном процессе для организации работы, а также возможности их использования для мотивации учащихся, привития интереса к здоровому образу жизни и занятиям спортом.

**Ключевые слова:** студенты; физическая культура; мобильные приложения; мотивация; здоровье; образовательная среда.

## MOBILE APPS AS MOTIVATION FOR STUDENTS IN SPORT AND EDUCATION

Cherepova Irina Olegovna,  
Kruglova Kristina Konstantinovna ,  
Plotnikov Kirill Igorevich,  
Loiko Emilia Olegovna

**Abstract:** The article discusses the use of mobile applications by students in the educational process to organize work, as well as the possibility of using them to motivate students, instill interest in a healthy lifestyle and sports.

**Key words:** students; Physical Culture; mobile applications; motivation; health; educational environment.

Мир полон технологиями и инновациями, информационное общество стремится к прогрессу, создают новые идеи, и не останавливаются на этом. Сейчас, в наше время существует множество электронных устройств такие, например, как планшета, смартфоны, умные часы и другие электронные помощники. Все существующие гаджеты, значительно упрощает жизнь студентов, а физические упражнения, к сожалению, отходят на второй план. Очень часто вместо повышения физической активности студенты «зависают» в гаджетах. В то же время новые технологии могут повысить интерес студентов и помочь в мотивации, так как позволяют регулировать уровень физической и двигательной активности и помогает контролировать за состоянием здоровья студента, так сказать для современной молодёжи современные методы. Например, вы можете скачать фитнес-приложения из App Store или Play Store.

В образовательных учреждениях преподаватели стараются плевать физкультурно-спортивная воспитание, задачей которой является повышение мотивации к постоянным физическим занятиям и формирование у студентов знаний о здоровом образе жизни, все это свершается с учётом состояние здоровья и индивидуальных возможностей обучающихся. Поэтому можно заметить, что почти в каждом

образовательных учреждениях имеется дисциплина, как физическая культура, которая помогает студентам поддерживать здоровое состояние студента, да и не только.

Регулярные занятия спортом или же физическими нагрузками очень важны для поддержания здоровья в организме человека, например, как здоровье мышц, костей, различных систем, да и в целом во всём организме. Но существует, можно сказать, глобальные проблемы, это зависимость людей от электронных гаджетов, что приводит к отсутствию спорта в жизни людей, и даже небольшая разминка, которая может продлиться в среднем 5 минут для людей становится сложным препятствием, ну даже такая маленькая по времени разминка может дать нам энергию и улучшать кровообращение в организме.

Ну почему же электронное устройство вредят нашему здоровью, ведь они же были созданы для того, чтобы облегчить жизнь человека. Чтобы гаджеты выполняли две функции: облегчить жизнь и поддерживать здоровый образ жизни, были созданы специальные мобильные приложения, которые могут помочь в самоконтроле физического состояния, они помогают планировать и проводить тренировки самостоятельно, также помогают вести учёт правильного питания и дают жизненно-важные советы для правильного восстановления организма после физических нагрузок и рабочего дня или же как правильно ступить новичкам на путь здорового образа жизни.

Их существует большое множество с разным и интересным интерфейсом, приложения могут включать в себя весь спортивный комплекс с разными видами и уровнями сложности или приложения могут специализироваться на каком либо одном спорте. И несложно будет подобрать из такого большого массива приложений, что-то для себя.

Все приложения можно условно разделить на: персональные тренеры, фитнес-игры, трекеры, обучающие приложения[3, с.113].

Персональные тренеры — это универсальные приложения, которые поддерживают широкий спектр видов спорта, предлагая тренировочный контент и персональные рекомендации; направлена в первую очередь на развитие силовых способностей. Такие приложения позволяют выполнять упражнения в тренажерных залах и фитнес-центрах, там и дома.

Фитнес-игр — это видеоигра, требующая физической активности. Цели игры достигаются путем перемещения собственного тела.

Трекер — это приложение для персонального отслеживания различных видов велоспорта. Он основан на измерении активности с помощью датчиков.

К образовательным приложениям относятся приложения, направленные на обучение конкретным двигательным действиям. Образовательные приложения, как правило, не используют сенсорные технологии и в основном основаны на использовании видео- и аудиоматериалов[3, с.114].

Также, помимо мобильных приложений были разработаны фитнес-браслеты, предназначенные для самоконтроля в целом. Они имеют множество функций: функцию здорового сна, благодаря которой можно отслеживать приблизительное время сна либо фаз сна на основе частоты сердечных сокращений и других показателей активности, люди могут делать выводы основываясь на полученных результатах фитнес-браслета и регулировать свое время и режим сна; также имеет ещё одну важную функцию, такую как помощь в составлении режима тренировок, он вовремя напоминает, когда нужно провести тренировку или размяться либо же напоминает о том, что вы слишком долго сидите; и благодаря ещё одной функции, такой как вибрации, он обеспечивает плавное и лёгкое пробуждения по утрам, не беспокоя ваших близких. Можно сказать отличный и полезный гаджет – помощник в повседневной и рутинной жизни студента. Для такого гаджета имеется приложение «Mi Fit», которое выполняет множество полезных функций: считает шаги, чистоту сердечных сокращений, умный будильник и т.д.[1, с.3].

Если рассматривать вопрос совместимости мобильных приложений и физической активности, то можно подумать, что они не могут пересекаться, но если посмотреть на проблему с другой стороны, то можно увидеть, что использование разных приложений позволяет оптимизировать управление физической подготовкой. Помимо работы в рамках учебного процесса, студенты могут учиться и самостоятельно, так как мобильные устройства с необходимыми упражнениями и методиками всегда под рукой. Принимая во внимание роль преподавателя в этом процессе, уместно отметить, что благодаря мо-

бильным приложениям подбор тех или иных упражнений также будет намного удобнее, а организовать самостоятельную работу будет намного проще.

Но, несмотря на выше сказанное, мобильные приложения также имеют недостатки: ограниченное использование из-за платных версий; нет контакта со специалистом; приложения обычно нацелены на здоровые группы людей; долго приходится подбирать приложение, не несет ответственности.

Также не стоит забывать, помимо, занятием спорта в рамках учебных учреждений и самостоятельные работы учащихся, аспекты не менее важные, как режим меня, правильное питание, которые при совместной активности студента принесут положительные и позитивные результаты. Имеется приложение и на такие важные аспекты жизни, где можно контролировать и рассчитывать правильное питание и распорядок дня[1, с.4].

Мобильное приложение это новый инструмент для физической активности, они могут помочь студентам сформировать здоровый образ жизни, мотивировать к совершенствованию в спортивной сфере и вызывать интерес к различному спорту, что очень важно для учебно-воспитательного процесса[2, с. 284]. Сейчас это очень актуально, так как рост пользователи гаджетов очень велик, значит и мобильное приложение становится неотъемлемой частью жизни учащихся, так как они всегда под рукой и имеют свободный доступ. В заключение следует отметить, что данный метод привлечения студентов к занятиям, является эффективным и легко реализуемым.

#### Список источников

1. Бекиров, Д.Э. СПОРТИВНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ КАК СПОСОБ КОНТРОЛЯ ОБРАЗА ЖИЗНИ / Д.Э. Бекиров, Э.И. Абдурашитова // Ученые записки Крымского инженерно-педагогического университета. Серия: Педагогика. Психология. — 2016. — № 2. — С. 34-40. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/298333> (дата обращения: 14.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Королев, Г.Н. Взаимодействие информационных технологий и физической культуры в жизни студента / Г.Н. Королев, И.А. Смоляров// материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов». – Казань: КНИТУ-КАИ, 2019. – С. 284.
3. Пок Л. И. Польщикова Ю. А. Фитнес-трекеры в студенческой жизни // Наука и образование: сохраняя прошлое, создаем будущее: сборник статей XXV Международной научно-практической Референции. В 2 ч. Ч. 2. Пенза: Наука и Просвещение. 2019 С. 113-114

# ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ И ОСОБЕННОСТИ ЕГО ПРОВЕДЕНИЯ

УДК 796/799

# ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ОСОБЕННОСТИ ЕГО ПРОВЕДЕНИЯ

**ВЯЗНИКОВА ПОЛИНА ВИКТОРОВНА**

студентка

Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.Астафьева

**Научный руководитель: Зоммер В.С.**

старший преподаватель

Красноярский государственный педагогический университет им.В.П.Астафьева

**Аннотация:** Данная статья отражает порядок, правила и основные особенности проведения открытого учебного занятия по дисциплине «Физическая культура». Статья содержит оглавление, введение для объяснения выбора предмета изучения, основную часть с раскрытием принципов проведения открытого урока в целом и отдельно по обозначенной дисциплине и заключение, обобщающее основную идею содержания статьи.

**Ключевые слова:** Физическая культура, открытое учебное занятие, открытый урок.

## AN OPEN LESSON ON PHYSICAL CULTURE AND THE SPECIFICS OF ITS CONDUCT.

**Vyaznikova Polina Viktorovna***Scientific adviser: Zommer V.S.*

**Annotation:** This article reflects the procedure, rules and main features of conducting an open training session on the discipline "Physical Culture". The article contains a table of contents, an introduction to explain the choice of the subject of study, the main part with the disclosure of the principles of conducting an open lesson in general and separately in the designated discipline and a conclusion summarizing the main idea of the content of the article.

**Key words:** Physical culture, open training session, open lesson.

Урок был и продолжает быть одной из главных форм процесса обучения. Ключевым элементом развития профессиональной составляющей каждого педагога является открытый урок, который позволяет преподавателям продемонстрировать свои умения в преподавании, поделиться бесценным опытом и, конечно же, приобрести его. Уроки физической культуры являются относительно нестандартными, поскольку в них преобладает практическая часть, нежели теоритическая, потому в проведении даже обычных уроков присутствуют определённые особенности и тонкости. Физическая культура подразумевает занятия спортом в теоритической, практической и игровой формах. Обосновывая выбор именно этой дисциплины, можно отметить, что она является одной из основных в любой учебной программе, при этом являясь относительно нестандартной в сравнении с другими дисциплинами. В ней присутствуют свои особенности, такие как техника безопасности, приоритет практики над теорией.

Крайне важно уметь правильно организовать открытое учебное занятие. Для этого точно требуется знание структуры проведения такого рода занятий, стандарты современных учебных мероприятий и так далее. Немало важно чётко формулировать методическую и дидактическую цели своего занятия,

который могли бы позволить наиболее точно раскрыть те приёмы, средства и методы, которые составляют основу педагогического мастерства и технологии по которой работает преподаватель.

При проведении открытых уроков в современной педагогике учитывается не только лишь профессионализм человека как учителя, но и уровень его саморазвития, степень сформированности процессов его саморегуляции, умение управлять своим психологическим состоянием. Всё это крайне важно в наше время и точно помогает педагогу расположить к себе обучающихся, сформировать доверительные отношения, также это позволит ученикам более полно раскрыться во время проведения открытых учебных занятий.

**Открытое учебное занятие** – это форма проведения занятия, при котором педагог открыто демонстрирует свои навыки, профессионализм, наличие какого-либо позитивного, инновационного опыта. Такой вид проведения занятий способствует распространению педагогического опыта, росту мастерства педагогов, обогащению новыми знаниями и навыками педагогической деятельности.

«Занятия на которых присутствуют другие преподаватели или приглашенные лица. Проводятся квалифицированными преподавателями по трудным или слабо разработанным в методике разделам учебной программы, а также с целью показа и распространения наиболее эффективных приемов учебно-воспитательной работы. Такие уроки (лекции) способствуют внедрению достижений педагогической науки в практику, распространению педагогического опыта, повышению квалификации преподавателей.» (Новый словарь методических терминов и понятий (теория и практика обучения языкам). — М.: Издательство ИКАР. Э. Г. Азимов, А. Н. Щукин. 2009.)

**Физическая культура** – физическая культура - часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. (Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 28.02.2023) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации")

Открытый урок по физической культуре проводится по определённой схеме, которая представлена в таблице ниже:

Таблица 1

1. Вводная часть	Включает в себя: Построение, приветствие, сообщение задач занятия, Общеразвивающие упражнения	10-15 мин
2. Основная часть	Объяснение техники безопасности при выполнении спортивных упражнений, техники выполнения спортивных элементов. Применение учениками теоритических знаний на практике	40-45 мин
3. Заключительная часть	Построение, подведение итогов Домашнее задание Сбор инвентаря	3-5 мин

Более подробно план учебного занятия расписан ниже:

Таблица 2

#### План проведения открытого урока по физической культуре

1. Организационный момент	Проверка явки обучающихся, мотивация к учебной деятельности.	2 мин.
2. Разминка с применением ИКТ	Разминка обучающихся, подготовка к дальнейшей работе, удовлетворение правил техники безопасности. Во время разминки включена музыка.	10 мин.
3. Сообщение темы и целей урока.	Сообщение темы урока. Формулировка основных целей и задач на урок. План работы на урок.	5 мин.



4.Объяснение нового материала (теория)	Объяснение техники безопасности при выполнении спортивных упражнений, техники выполнения спортивных элементов.	5 мин.
5.Практическая часть	Применение учениками теоритических знаний на практике, выполнение спортивных элементов под присмотром руководителя. Корректировка техники выполнения преподавателем.	38 мин.
6.Игра	Игровая часть с закреплением полученных знаний по теме урока.	30 мин.

Существует определённый порядок проведения открытых учебных занятий, который прописан во всех методических пособиях. Подготовка к открытому занятию должно быть произведено в соответствии с требованиями оптимальной методики проведения занятия:

Приступать к подготовке нужно с формулировки методичной цели открытого занятия, которую в обязательном порядке подобает обговорить с коллегами. Разбор темы открытого занятия учитель осуществляет самостоятельно, с учетом разбора материала, на котором он может лучше представить созданные им усовершенствования, приемы и методы, порядок учебной деятельности обучающихся на разных этапах занятия. В соответствии с методической целью занятия, преподаватель подбирает такой академический материал, какой дозволит преимущественно досконально открыть методику, которая является основой его педагогического мастерства.

При подготовке к открытому занятию учитель должен пользоваться современной информацией, подобрать материалы из педагогической, научно-технической и методической литературы. Все это поможет сделать занятие увлекательным и познавательным, позволит занимающимся быть в курсе нынешних достижений.

К открытому занятию нужно составить план с четким и разумным распределением времени обучения и указаниями, что и как осуществляют преподаватель и учащиеся.

Материально-техническое оборудование обучения надо обдумать и приготовить заранее. Надлежит испытать в действии приборы и оборудование, вычислительную технику, ИКТ, ИТ и обдумать порядок их использования на занятии.

Наглядные пособия и аудиовизуальные средства нужно отобрать так, чтобы их использование давало образцовый эффект для достижения установленных целей. Следует помнить, что слишком большое количество наглядных пособий рассеивает интерес учащихся.

ПЦК должна оказать достаточное содействие преподавателю в подготовке открытого занятия, в обсуждении проекта его проведения, методического и технического оснащения занятия.

Однако любой педагог сталкивается с различными проблемами при подготовке к проведению такого вида занятия. Это может быть связано непосредственно с восприятием обучающимися информации, проблемы с их поведением, организацией их учебной деятельности, проблематика проведения инструктажа по технике безопасности и способы её контроля или иные. Этот тип урока обладает непростой структурой, которая включает в себя такие элементы как: организационная часть; проверка знаний ранее изученного материала и выполнения домашнего задания; изложение нового материала; первичное закрепление новых знаний, применение их на практике. Углубляясь в данную тему можно отметить, что при проведении, непосредственно, уроков физической культуры, важно учитывать не только специфику открытого учебного занятия, но также и особенности проведения занятий по физической культуре в целом: учитываются особенности физического развития и физической подготовке как всех обучающихся, так и индивидуальные особенности здоровья учеников.

Таким образом, вашему вниманию были представлены правила, принципы, особенности и проблемы проведения открытых учебных занятий по физической культуре. Можно сделать вывод о том, что проведение открытых занятий по физической культуре относительно специфично в сравнении с дисциплинами, в которых упор идёт на теоритическую часть, нежели на практическую, исходя из чего данная дисциплина становится в каком-то плане сложнее в организации такого рода мероприятий. Од-

нако стоит отметить, что занятия по физической культуре позволяют в полной мере раскрыть состояние здоровья обучающихся и их спортивный потенциал не только для приглашённых, но и для самих учащихся, что так же является одной из ключевых особенностей.

#### Список источников

1. Методика подготовки и проведения открытого занятия (урока): электронный ресурс <http://kolkras.ru/wp-content/uploads/2017/02/Методика-подготовки-и-проведение-открытого-урока.pdf>
2. Подготовка и проведение открытого урока: электронный ресурс <https://shkola5sosva.ru/podgotovka-i-provedenie-otkry-togo-uroka.html>
3. Как подготовить открытый урок. Методические рекомендации: электронный ресурс <http://pandia.ru/text/77/318/11427.php>
4. Как правильно провести открытый урок?: электронный ресурс <http://сезоны-года.рф/проведение%20открытого%20урока.html>
5. Новый словарь методических терминов и понятий (теория и практика обучения языкам). — М.: Издательство ИКАР. Э. Г. Азимов, А. Н. Щукин. 2009.
6. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 28.02.2023) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

# ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

УДК 37.01

# ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ ТРАДИЦИЙ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ КАЗАЧЬЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

ПАЛЕНАЯ АННА ВИКТОРОВНА

аспирант

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет»

**Аннотация:** В статье актуализируется проблема духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения и в качестве её решения говорится о необходимости сохранения преемственности традиций воспитания, существующие несколько столетий у казаков. Рассматривается на чём основывалось, и как осуществлялось духовно-нравственное воспитание казачат, какие духовные и нравственные качества формировались, какими средствами и методами казачьей педагогики. Отражена преемственность сохранения духовно-нравственных традиций в воспитании в современной казачьей образовательной среде на примере казачьих классов.

**Ключевые слова:** казачество, духовно-нравственное воспитание, преемственность традиций воспитания, казачьи классы.

## CONTINUITY OF TRADITIONS OF SPIRITUAL AND MORAL EDUCATION IN THE MODERN COSSACK EDUCATIONAL SPACE

Palenaya Anna Viktorovna

**Abstract:** The article actualizes the problem of spiritual and moral education of the younger generation and, as its solution, states the need to preserve the continuity of the traditions of education that have existed for several centuries among the Cossacks. It is considered on what was based, and how the spiritual and moral education of the Cossacks was carried out, what spiritual and moral qualities were formed, by what means and methods of Cossack pedagogy. The continuity of the preservation of spiritual and moral traditions in education in the modern Cossack educational environment is reflected on the example of Cossack classes.

**Key words:** Cossacks, spiritual and moral education, the prevalence of traditions of education, Cossack classes.

Процесс духовно-нравственного возрождения сложный и длительный. Уже более двадцати лет как наша страна борется с чуждой и разрушительной для российского общества системой идей и ценностей насаждаемой деструктивной идеологией Запада. Она выражена в культивировании эгоизма, вседозволенности, безнравственности, отрицании основ христианской веры, идеалов патриотизма, ценностей крепкой традиционной семьи. Борьба идет за молодое поколение, которое особенно подвержено этому влиянию как самая незащищённая часть общества. В связи с этим, тема возвращения к традиционным духовно-нравственным основам остается актуальной.

Россия – страна, где формирование национального самосознания и мировоззрения молодого поколения опирается на мудрые, проверенные веками этнические традиции воспитания. Традиции так же

разнообразны, как и широка их география – от западных границ Буга, до Тихого океана и от кубанской земли на юге, до полярных широт. На этой необозримой территории одним из носителей многовековых традиций духовно-нравственного воспитания, является Кубанское казачество. Главной функцией казачества, испокон веков, была защита границ Родины, которая востребована и в современном политическом устройстве страны. И как сильная религиозно-идейная община, казачество формирует воспитательную функцию членов своего общества.

Анализ научной и педагогической литературы показал, что учёные и педагоги, занимающиеся в настоящее время проблемой воспитания подрастающего поколения на основе традиций, культуры и ценностей казачества (С. Н. Лукаш, С. Н. Кононова, Т. В. Левченко, Г.Н. Сараева, С.Н. Даньшов, А.В. Григорьева, О.В. Гончарова, Н.П. Башкатова, Н.А. Боднева и многие др.), отмечают, что существующие у российского казачества традиции воспитания, содержат богатое духовное наследие, анализ которого способен привести к переоценке ценностей в направлении духовно-нравственного развития.

Цель нашей статьи изучение основ духовно-нравственного воспитания казачества и выявление преемственной связи в сохранении традиций духовно-нравственного воспитания в современной образовательной среде казачества.

Система воспитания казаков, имеет национальные и православные корни – постулирующие служение Отечеству и верность Богу и царю. Казаки старались развивать у подрастающего поколения традиционные черты национального самосознания: гордость за Родину, любовь к вере, осознание своего воинского, гражданского долга и важность сохранения преемственности поколений, ценность семьи как частицы рода, как духовной крепости [1, с.755].

Главным «институтом» духовно-нравственного воспитания у казаков являлась семья. В ней закладывались базовые черты характера истинного казака, формировались духовно-нравственные ценности, начиналось осмысление веры, приобщение к религии и народным традициям. Семья была центром самосознания человека, который формировался под влиянием церкви.

Башкатова Н.П. в своём исследовании отмечала, что семья выступала своеобразным форпостом, оберегающим вековые традиции казачества, сформировавшиеся столетиями устои общества, в особенности духовные и нравственные. Родители, воспитывали казачат, следуя «житейским заветам старины, в основе которых были от века идеалы строгой доброты и послушания, взыскательного доверия (детям доверяли делать посильное и чинили спрос за содеянное), совестливой справедливости, нравственного достоинства и прилежания к труду» [2, с.11]. Религиозное мировоззрение помогало казакам создавать особые педагогические условия в семье, которые формировали в ребенке высокие нравственные нормы, и «приводили к заповедям Христа». Показателен и тот факт, что во многих семьях именно отец водил детей в церковь, обучал молитвам. Детей воспитывали в строгости, учили выполнять 10 Заповедей Господних, являющихся жизненным правилом казака-христианина. Приучая детей к соблюдению заповедей Господних, родители их поучали: «не убивай, не кради, не блуди, трудись по совести, не завидуй другому, прощай обидчиков, заботься о детях своих и родителях, дорожи девичьим целомудрием и женской честью, помогай бедным, не обижай сирот и вдовиц, защищай от врагов Отечество. Но прежде всего, крепи веру православную: ходи в Церковь, соблюдай посты, очищай душу свою – через покаяние от грехов, молись единому Богу Иисусу Христу и добавляли: если кому-то что-то можно, то нам нельзя – мы казаки» [3].

Следовательно, Вера в Бога являлась самой главной ценностью, которую воспитывали с самого раннего возраста в ребенке и основой духовно-нравственного воспитания детей казаков.

В исследовании Н.А. Бодневой, посвященное изучению семейного воспитания терского казачества, мы находим основы духовно-нравственного воспитания в семье, в соблюдение помимо канонов Православной веры ещё и общественных заветов на основе требований «Домостроя», послушание и почитание старших, уважение к традициям, раннее приобщение к труду, позитивный авторитаризм, дифференцированный подход в воспитании детей, обучение военному делу [4, с.12].

Семейная педагогика казачества ориентирована на формирование в личности казака - прежде всего, воина-пограничника, защитника, затем семьянина, труженика, гражданина. Основная задача в воспитании мальчика-казака – сделать из него воина, защитника своего Отечества, мудрого и ответ-

ственного главу семьи. С материнским молоком и воздухом Родины впитывал молодой казак качества, необходимые воину: крепость и проворство в теле – живость и смелость духа. Значительный вклад в его воспитание вносил крестный отец, обучающий своего крестника как духовным обычаям, так и всем видам воинского искусства: рукопашному бою – с трех лет, стрелять – с семи, рубить шашкой – с десяти [4, с. 13]. У Девочек было другое предназначение. С малого возраста им прививался дух женщины-казачки: хорошей хозяйки, рукодельницы, многодетной матери, верной жены и помощницы в жизни, крепким тылом воина-казака.

В семье старшие знакомили детей с историей казачества, передавая истории ратных подвигов казаков, свой жизненный опыт, жизненный уклад не только в рассказах, но и в действиях. При этом определяющим в воспитании был традиционный девиз казаков: «За Веру, Царя и Отечество». Казачью форму готовили сыновьям с детства, задолго до посвящения в казаки. В семье царил ее культ, форму обязательно надевали как по праздникам, так и в строю [2, с. 12].

Исходя из этого, мы видим, что именно семья прививала православные ценности, культурные традиции, нравственные нормы которые являются основой духовно-нравственного воспитания казаков, обеспечивала механизмы преемственности, являясь первой ступенью в усвоении основ духовности и нравственности.

Приобщение ребенка к системе духовно-нравственных ценностей, подготовка к полноценной жизни осуществлялась не только в семье, но и поддерживалась всем укладом станичной жизни. Община являлась низшей административной единицей казачьего войска и выполняла военную, правоохранительную и воспитательную функции. Изначально в ней функционировали две распорядительные инстанции: войсковой круг и станичный сбор (сход). Обе выполняли функции управления жизнедеятельностью станичников, приучая молодежь решать все свои проблемы сообща на основе взаимоуважения. Так формировался у казаков общественный характер воспитания: наряду с семьей, воспитательное воздействие на ребенка имел право оказывать любой взрослый. И строгий контроль со стороны всей общины был постоянным. При этом дети покорно воспринимали их замечания и советы, поскольку были приучены к уважительному отношению к старшим. Действенным средством при этом оказывался страх наказания и осуждение проступка, которое порой было достаточно серьезным (так, за сквернословие и кражу пороли, за воровство пороли публично, а затем вместе с украденным водили по станице и требовали кричать о содеянном). В результате такого воспитания подобных происшествий практически не было и дети вырастали достойными людьми [7, с. 59].

В целом, воспитательная деятельность казачьей семьи и общины, строилась на принципе позитивного авторитаризма и преемственности. В результате такого воспитания у молодого поколения формировались такие духовно-нравственные качества как патриотизм, честь, воинская доблесть, религиозность, трудолюбие.

Наряду с семьей и общественностью основы духовности и нравственности прививались и в образовательных учреждениях. «В них дети казаков обучались церковно-славянской грамоте, читали часослов и псалтырь, упражнялись в письме» [5, с. 98]. Старая кубанская школа стремилась дать своим ученикам не только интеллектуальное, но и религиозное образование. Среди других предметов во всех учебных заведениях преподавался Закон Божий. На уроках Закона Божьего знакомили с основными христианскими заповедями, объясняли значение важнейших праздников и постов. По требованию духовных властей перед уроками и после них необходимо было читать главу из Евангелия. Казаку давали здравые понятия о важнейших христианских истинах – о Боге, мире, человеке. Прочно запечлевалось в его сознании и сердце основные нравственные истины.

Обобщая, отметим, что так формировались духовно-нравственные традиции воспитания, заключающиеся в любви к Отечеству и вере христианской, на которых создавался уклад жизни уникальной социальной группы русских людей, людей тружеников, воинов, защитников Веры и земли Русской, твердой опоры существующей власти.

Обращаясь к преемственности традиций духовно-нравственного воспитания, рассмотрим современный облик казачества, и проанализируем изменения которые произошли со временем в образе жизни современных казаков.

Преемственность исходит из традиций. В ходе движения времени нарушились традиции, в связи с чем, нарушена преемственность поколений, изменилась культурная среда существования казаков. Культурные устои были реформированы действиями по изменению уклада жизни казачества, была уничтожена община, как среда существования казаков и создана новая общность людей – советский народ. Тем не менее полного разрушения традиционных устоев не произошло, несмотря на активную политическую работу и репрессии проводимые властями того времени. Причина в наличии такого явления как устойчивый менталитет общества, что сейчас позволило развить и укрепить идею восстановления казачества, как общности людей. Задачи прежние – воспитание защитника веры Христовой на земле Русской.

Кубань является одним из носителей передового опыта воспитания подрастающего поколения на культуре, традициях и ценностях казачества. В современном образовательном пространстве казачества Юга России преемственность традиций духовно-нравственного воспитания выражена в «педагогике казачества» – социокультурной концепции воспитания, разработанной современным учёным С.Н. Лукашом.

Воспитательной целью в «педагогике казачества», реализуемой в современном российском образовательном пространстве, учёный определяет: воспитание подрастающих поколений на идеалах и ценностях казачьей культуры, многовековой российской традиции народовластия; становление личности свободного (вольного) человека, укорененного в свою малую родину, культуру и историю России; воспитание молодежи в духе патриотизма, российскости, державности; становление в сознании молодежи психологической готовности к «служению Отечеству не за страх, а за совесть» [6, с.137]. Данная концепция на наш взгляд является основополагающей в сохранении преемственности традиций воспитания.

По мнению Митрополита Ставропольского и Невинномысского Кирилла: «Особая ответственность за преемственность духовно-нравственных традиций воспитания лежит на образовательных организациях, реализующих казачий компонент, формирующих ценностные ориентиры и нравственные идеалы воспитания, подрастающего поколения казаков» [8, с. 3].

На сегодняшний день на Кубани сложилась и успешно действует одна из уникальных систем казачьего образования, которая является лучшей в стране. Она включает в себя казачьи детские сады, школы, кадетские корпуса, высшие учебные заведения и пр. Основополагающей идеей их существования является сохранение историко-культурных и духовно-нравственных традиций казачьего народа, патриотическое воспитание, физическое оздоровление, допризывная подготовка и духовно-нравственное развитие.

Рассмотрим, как хранятся традиции воспитания на примере казачьих классов. В школах, где организованы классы казачьей направленности, существует трёхсторонний договор, между храмом, казачьим обществом и образовательной организацией о сотрудничестве и совместной работе. Классы казачьей направленности отличает не только их школьная форма, но и программа обучения. Обучение и воспитание в казачьих классах осуществляется в соответствии с программами дополнительного образования и реализуется через факультативные и кружковые занятия; организацию секций военно-патриотической направленности; систему воспитательной работы, направленной на возрождение духовных, исторических и военно-патриотических традиций казачества; систему дополнительного образования. Основными направлениями воспитательной работы в казачьих классах являются: патриотическое, художественно-эстетическое, спортивное, трудовое, краеведение, пропаганда здорового образа жизни, поисковая работа. Учащиеся казачьих классов также принимают участие во всех спортивных, культурно-массовых и патриотических мероприятиях. За каждым казачьим классом закреплён свой казак-наставник, который регулярно посещает детей, проводит с ними классные часы, беседы и мероприятия.

Большое внимание уделяется изучению основ православной веры. За классом закреплён священнослужитель, который духовно «ведёт» своих подопечных, проводит с ними беседы, дети посещают храм. Формирование духовности у ребенка – это основной стержень, на котором можно воспитать будущего патриота своей страны. Важно отметить, что на уроках «Основы православной культуры»

необходимо подробно разъяснять казачатам истины, на которых основаны связи казачества с Православной Церковью. Принадлежность к Церкви способствует возрастанию человека в самодисциплине, поскольку Церковь требует соблюдения ограничений от верующего и что само по себе вырабатывает волю в человеке. В первую очередь к таким ограничениям причисляется пост. Пост в принятии пищи, в особом контроле своих мыслей, слов и действий. И если человек сможет ограничивать себя, то его волевых усилий хватит для принятия решения о самопожертвовании в защите Родины - «... положить душу своя за други своя...». Но пост это лишь часть жизни по законам Веры. Следовательно, отношение к Вере есть индикатор способности в ограничении своих потребностей с целью мобилизации духовных сил и воли для достижения победы над врагом.

Целью проводимых занятий с казачатами должна стать четкая уверенность юного казачьего поколения в том, что воцерковление казачества это вопрос жизни, от этого зависит роль казачества в дальнейшей истории страны. У страны много врагов, и внутри страны в том числе. И такая серьезная сила организованного русского православного народного движения пугает внутренних и внешних врагов. Поэтому с подрастающее поколение должно четко понимать, что существованию казачества ничего не угрожает при условии, что духовные ценности Православия станут образом жизни казаков.

Подводя итоги, отметим, что традиции духовно-нравственного воспитания соблюдаются и бережно хранятся в современном казачьем образовательном пространстве. Основа духовно-нравственного воспитания казаков заключается в любви к своему Отечеству. Казачеству и Православной Вере. Именно на этой основе зиждилось воспитание казаков, крепких духом и нравственно здоровых. Именно на этой основе преемственно осуществляется воспитание молодого поколения казачат сегодня, и как и 200 лет назад решается в семье, общине и образовательных учреждениях, но приоритетную роль в настоящее время взяли на себя образовательные учреждения казачьей направленности.

#### Список источников

1. Гончарова О. В. Традиции воспитания детей в казачьей семье и общине как основа для создания духовно-нравственной развивающей среды воспитания подрастающего поколения [Электронный ресурс] / О. В. Гончарова, О. В. Забровская // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2018. – № 9 (сентябрь). – С. 751–768. – Режим доступа: URL: <http://e-koncept.ru/2018/181064.htm>. (19.03.2023)
2. Башкатова, Н.П. Система патриотического воспитания в народной педагогике казачества: история и современность: автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.01. Владикавказ, 2005. 22 с.
3. Православие в истории и культуре российского казачества [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://pokrovtulun.cerkov.ru/pravoslavie-v-istorii-i-kulture-rossijskogo-kazachestva/> (5.05.2023)
4. Боднева Н.А. Становление и развитие системы семейного воспитания в терском казачестве (вторая половина XIX – начало XXI вв): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. – Белгород, 2008. – 23 с.
5. Штурба В.А., Васильев С.С. Развитие образования на Кубани в 1793-1863 гг. и влияние на него культурных традиций Запорожской Сечи // Историческая и социально-образовательная мысль, 2011. № 1-2. С. 92-102.
6. Лукаш, С.Н. Казачество Юга России: от традиций к инновациям: монография. 2-е изд., перераб. и доп. Армавир: РИО АГПА, 2014. 344 с.
7. Дзюбан, В. В. Традиции и обычаи казаков – многовековой нравственный стержень / В. В. Дзюбан // Вопросы культурологии. – 2013. – № 4. – С. 57-61
8. «Казак без Веры не казак». Духовно-нравственные основы казачьего образования: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://vsko.ru/wp-content/uploads/2022/01/kazak-bez-very-ne-kazak-dnv-opk-2021.pdf>. (25.04.2023)



# **РАБОТА С ТРУДНЫМИ ПОДРОСТКАМИ И СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖЬЮ**

УДК 37

# ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ МЕДИАЦИЯ КАК ТРЕНД В РАЗВИТИИ ОБРАЗОВАНИЯ В РОССИИ

**ХРАМИХИНА НАТАЛЬЯ ВЛАДИМИРОВНА**

социальный педагог

МАОУ «Средняя школа №158 «Грани» г. Красноярск

**Аннотация:** в данной статье рассматривается вопрос внедрения восстановительной медиации как тренда в системе образования. Автором рассматривается возникновение медиативного подхода на законодательном уровне, а также проблемы внедрения служб медиации в образовательные учреждения России.

**Ключевые слова:** медиатор, восстановительный подход, служба медиации, конфликты.

## RESTORATIVE MEDIATION AS A TREND IN THE DEVELOPMENT OF EDUCATION IN RUSSIA

**Khramikhina Natalia Vladimirovna**

**Abstract:** this article discusses the issue of the introduction of restorative mediation as a trend in the education system. The author examines the emergence of a mediation approach at the legislative level, as well as the problems of introducing mediation services in educational institutions in Russia.

**Key words:** mediator, restorative approach, mediation service, conflicts.

С самого начала своего существования служба медиации в России пользовалась поддержкой со стороны институтов государственной власти. В 2013 году при Министерстве образования и науки Российской Федерации был создан Федеральный институт медиации, на который была возложена миссия содействовать дальнейшему развитию медиативной практики в различных сферах социальной жизни в качестве одного из основных инструментов самоорганизации гражданского общества. «Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012–2017 годы», утвержденная Президентом Российской Федерации предусматривала более масштабное развитие служб медиации для создания наиболее эффективной возможности реализации восстановительного подхода в школах и для максимально быстрого, безболезненного решения конфликтных ситуаций в учебных заведениях, а также профилактику правонарушений среди детей и подростков, улучшение отношений между всеми участниками образовательного процесса. Для реализации данной стратегии Правительством Российской Федерации была принята «Концепция развития до 2017 года сети служб медиации для восстановительного правосудия в отношении детей, не достигших возраста, с которого наступает уголовная ответственность». Эта концепция так же, как и рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2013 г., предусматривала создание служб медиации в школах. Позднее данная Концепция была продлена до 2020 года, а в настоящее время уже утвержден План её реализации до 2025 года [1].

Образовательные организации являются на сегодняшний момент сложной, многогранной, открытой динамической системой, характеризующейся огромным количеством взаимодействий и отношений. Все участники образовательного процесса в организации постоянно выстраивают коммуникации с большим количеством других людей. В этих условиях неизбежно возникновение конфликтных ситуаций.

Наиболее оптимальным способом решения конфликтов представляется ведение переговоров реализующихся на основе восстановительного подхода («восстановительного правосудия»). В рамках восстановительного подхода формируются условия для конструктивного диалога между фигурантами конфликта при участии нейтральной стороны (медиатора) – посредника, не заинтересованного в конфликте. Медиатор помогает сторонам придти к определенному соглашению по спору, при этом не лоббирует интересы участников и дает им возможность полностью контролировать процесс принятия решения и соблюдения условий разрешения конфликта. Использование восстановительного подхода в образовании имеет ряд преимуществ таких как:

- формирование стремления к использованию цивилизованных мирных методов решения конфликтов;

- формирование способности находить конструктивное решение в конфликтной ситуации;

- умение восстанавливать нарушенные в результате конфликта отношения и связи.

К недостаткам восстановительного подхода урегулирования конфликтов в образовании можно отнести значительную ресурсоемкость и длительность данного процесса. От медиатора потребуется сохранение нейтральной позиции в конфликте, а так же огромное терпение и настойчивость.

Восстановительная медиация в разрешении конфликтов с помощью медиаторов помогает реализовать важные для общества ценности: исцеление жертв преступлений, заглаживание вреда силами обидчиков, участие в этом процессе ближайшего социального окружения.

Современные образовательные стандарты позволили сформулировать основную миссию медиатора, а именно: поддержка формирования пространства взаимопонимания и восстановительных действий. Такая миссия содействует процессу восстановления социально значимых взаимоотношений, существующих в любом обществе и часто блокированных в конфликте.

Таким образом, восстановительную медиацию можно охарактеризовать как процесс, в котором медиатор создает условия для восстановления способности людей понимать друг друга и договариваться о приемлемых для них вариантах разрешения проблем, возникших в результате конфликтных или криминальных ситуаций [2].

Сегодня в современных условиях развития социума рост уровня напряженности и конфликтности увеличивается во всех его сферах, в том числе и в образовании. В современных реалиях исследование конфликтов становится еще более актуально, так как образовательная среда, особенно в школах, в силу взаимодействия между собой большого числа участников является наиболее подверженной к возникновению деструктивных ситуаций. В связи с этим и возникает необходимость создания в образовательных организациях специальных служб, способных снизить конфликтогенность и оказать комплексную психологическую, социальную и юридическую помощь детям и подросткам. Но является ли сегодня восстановительная медиация трендом в России сказать трудно по ряду причин:

1. Нет всеобщей осведомленности о работе таких служб. Говоря об осведомленности обучающихся и их родителей о наличии и функционировании службы школьной медиации на сайтах многих образовательных организаций зачастую отсутствует информация о работе данной службы. В связи с этим можно предположить, что большинство участников образовательного процесса знают о службе школьной медиации лишь как об одном из школьных подразделений, при этом не имея четкого представления о его деятельности.

2. Слабая материальная и административная поддержка службы медиации. Во многих школах для качественного осуществления медиативной деятельности отсутствует финансирование для успешного внедрения службы медиации, не хватает специализированных аудиторий, специалистов, обладающих профессиональными компетенциями медиатора.

3. Личность и профессионализм самого медиатора. Служба медиации требует теоретических и практических знаний со стороны самого специалиста (медиатора), но также важно отметить вклад администрации образовательной организации в обучении своих специалистов и педагогического коллектива практическим навыкам медиации. Особую важность для медиаторов будет играть создание профессионального сообщества и института наставничества в лице ВУЗов или других профессиональных

учреждений, которые будут осуществлять обучение медиаторов необходимым профессиональным компетенциям.

Рассматривая сложности процесса внедрения служб восстановительной медиации в систему современного российского образования, необходимо отметить, что современные школы сегодня нуждаются в качественной подготовке специалистов службы восстановительной медиации, включая законодательную и правовую поддержку государства в этой области, что в результате позволит службам медиации стать не только трендом в системе российского образования, но и стать неотъемлемой частью жизни современного общества.

#### **Список источников**

1. Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://base.garant.ru/70183566/> (10.05.2023)
2. Цунина О.В. Восстановительные технологии в образовании: учебно-методическое пособие. Орел: - 2020. - 108 с.

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

УДК 37

# ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ КУРСАНТОВ

**ОПАРИН ДМИТРИЙ ЕВГЕНЬЕВИЧ**

старший преподаватель кафедры пожарной, аварийно-спасательной техники и специальных технических средств  
ФГБОУ ВО «Уральский институт ГПС МЧС России»

**Аннотация.** В данной статье освещены вопросы изучения психологической структуры личности курсантов с целью развития, коррекции и укрепления положительных паттернов поведения будущих офицеров.

**Ключевые слова:** паттерн, личность, качества личности, офицеры курсанты, профотбор.

В Древнем Риме военную службу обязан был нести каждый римский гражданин. Теоретик войны Древнего Рима Вегеций в своей книге «Краткое изложение военного дела» писал: «Мы всегда выигрывали тем, что умели искусно выбирать новобранцев, учить их, так сказать, законам оружия, закалять ежедневным упражнением, предварительно предвидеть во время упражнений в течение лагерной жизни всё то, что может случиться в строю и во время сражения, и, наконец, сурово наказывать бездельников».

Актуальность исследований психологических паттернов у офицеров и курсантов активизирует изучение как шаблонов поведения, так исследование структуры самой личности данной конкретной категории. На первый план у курсантов и офицеров выходят паттерны психологической защиты, представляющие собой целостные конфигурации взаимосвязанных параметров личности. Большая роль в личностных возможностях и способностях отдается умению «зависнуть над проблемой», не сливаясь с ней эмоционально, способностью с «холодным умом и горячим сердцем» приступить к решению проблемы, сознавая ответственность не только за свою жизнь, но и жизнь коллег и гражданских лиц. Развитие индивидуальных паттернов поведения, таких, как надситуативность, социальность, невключенность с целью поддержания личностной автономии в разнообразных критических ситуациях сохраняет свою актуальность во все времена, тем более в наш стремительный век, наполненный неоднозначными в понимании событиями и катаклизмами. В учебном процессе учитываются паттерны дезадаптации курсантов. Поэтому формированию у курсантов и молодых офицеров навыков выхода из состояния неудовлетворенности и стресса должно уделяться должное внимание со стороны преподавателей и старших офицеров, конечно, с помощью профессиональных психологов. Такая работа должна проводиться в группах, классах и индивидуально в штатном режиме и экстренно при необходимости.

Личностная конструкция обуславливает шаблоны поведения и мышления, которые устойчиво повторяются в разных ситуациях и являются причиной различных поведенческих паттернов. Для действующих и будущих офицеров важен психический ресурс личности, умение сохранять и пополнять свою жизненную силу, включающую как физический, так и психологический аспект. Очевидно, что самый высокий личностный ресурс имеют офицеры силовых структур, а самым низким уровнем обладают студенты. На формирование и укрепление базового ядра личности уходят годы и десятилетия, и во время пребывания курсанта в учебном заведении происходит развитие, коррекция и укрепление положительных паттернов поведения. Так должно быть в идеале, к которому, нам, педагогам надо стремиться.

В своей работе педагоги используют знания о различных концепциях личности, которые существуют в психологии. Важным моментом в воспитании будущих офицеров является личный пример преподавателя. Играет роль и внешность преподавателя, его личностные и душевные качества и подготовка к занятию. Подтянутый, опрятный офицер–преподаватель производит позитивное первое впечатление, которое в дальнейшем подкрепляется спокойным уважительным и одновременно требовательным отношением к курсантам. Пример проведения учебного занятия в курсантской аудитории представлен на рисунке 1.



Рис. 1. Учебное занятие в курсантской аудитории

Стабильность поведения обуславливается внутренней структурой личности, состоящей из диспозиций (черт). Наиболее ценным в моей педагогической деятельности считаю адаптационный метод, когда анализируются взаимосвязи черт личности, ценностных ориентаций и её самоопределения в процессе адаптации к изменяющимся условиям среды окружения и требованиям профессиональной деятельности. Курсанты большую часть времени в период учебного процесса испытывают внутреннее напряжение и даже конфликт, «сшибку» между желаниями иметь в своей жизни «всё и сразу» и мотивами постепенного личностного и профессионального роста, регулярной работы над собой.

Конечно, на примере формирования структуры личности курсантов и офицеров хорошо прослеживается психологический феномен связи опыта с поведением, который обусловлен я-концепцией. Картину личности данной категории людей «рисуют» два ведущих художника- две противоположности, которые объективно и неумолимо закрепляют рисунок личности на жизненном холсте. Так, диалектический метод в изучении психологических особенностей опирается на единство и борьбу противоположностей в лице окружающей среды и наследственности. Таким образом подтверждая, что структура личности генетически обусловлена с одной стороны и прижизненно сформирована по своим качествам с другой. В целом, опираясь на теоретические и методические знания о личности, можно сделать вывод, что структуру личности описываемой категории образует индивидуальная комбинация самых разнообразных качеств. В начале работы педагогу трудно дать личности курсанта однозначную характеристику, уложить его личность в «прокрустово» ложе классификаций. Главная особенность конструкции личности курсанта-будущего офицера, на мой взгляд, должна быть неизменной. То есть сам каркас, основной паттерн, ядро личности должно быть стабильным и не поддаваться распаду при жизненных ударах. Эмоциональная устойчивость личности должна учитываться при профотборе, так как невоз-

можно воспитать с нуля качества личностной надежности в условиях зачастую экстремальной профессиональной деятельности. К явно «неблагоприятным» качествам для профотбора на «офицерскую» специальность является склонность к депрессии, непродуктивное самокопание, излишнее накручивание и заикливание на негативе, агрессивность, сверхконформизм, изнеженность и повышенная чувствительность с истерическими и паническими «нотками» личности у молодого человека. Ведь в рамках служебной деятельности есть и профессиональное выгорание из-за активации именно негативных качеств личности.

Социальное развитие человека постепенно уравнивает гендерные возможности в обретении женщинами «мужских» специальностей. К военнослужащим-женщинам и офицерам-мужчинам предъявляются равные профессиональные требования. С точки зрения профессии это необходимо и обосновано, однако не все так однозначно в этом равенстве. Поэтому изучение и применение знаний гендерной психобиологии будет развиваться в перспективе с точки зрения профориентации для будущих курсантов и профессиональной деятельности офицерского состава силовых структур.

#### **Заключение**

Таким образом, задача формирования и укрепления базового ядра личности курсантов во время пребывания в учебном заведении ложится на весь профессорско-преподавательский состав. Поэтому так важно профессиональное психологическое сопровождение и своевременная коррекция негативных психологических проявлений у курсантов, педагогов и действующих офицеров силовых структур.

#### **Список источников**

1. Алькуатова А.Л. Проблема формирования готовности юношей к прохождению воинской службы на современном этапе Образование: традиции и новинки.-2016.
2. Микрюков В.Ю. Военная педагогика, Москва, КНОРУС.- 2019
3. Шарухин А.П. Военная педагогика. Учебник для военных вузов.- 2017



УДК 37

# АСПЕКТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ ФОРМИРОВАНИЯ У КУРСАНТОВ ВОЕННО-ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

**ОПАРИН ДМИТРИЙ ЕВГЕНЬЕВИЧ**

старший преподаватель кафедры пожарной, аварийно-спасательной техники и специальных технических средств  
ФГБОУ ВО «Уральский институт ГПС МЧС России»

**Аннотация.** В данной статье освещены аспекты педагогических технологий формирования у курсантов военно-профессиональных компетенций для выполнения всех видов военно-профессиональных задач.  
**Ключевые слова:** военно-профессиональные компетенции и задачи, педагогические технологии, технологический подход.

Под педагогической технологией в военном учебном заведении понимается последовательная система действий преподавателя и командира подразделения курсантов, связанная с решением поставленных задач.

Приоритетной задачей формирования и развития у курсантов военно-профессиональных компетенций (ВПК) является создание путем педагогических методов прочных, гибких и разнообразных навыков, которые будут типичными военно-профессиональными компетенциями для конкретной специальности, определяющими их профессиональную состоятельность. ВПК подразделяются по следующим видам, как показано на рисунке 1.

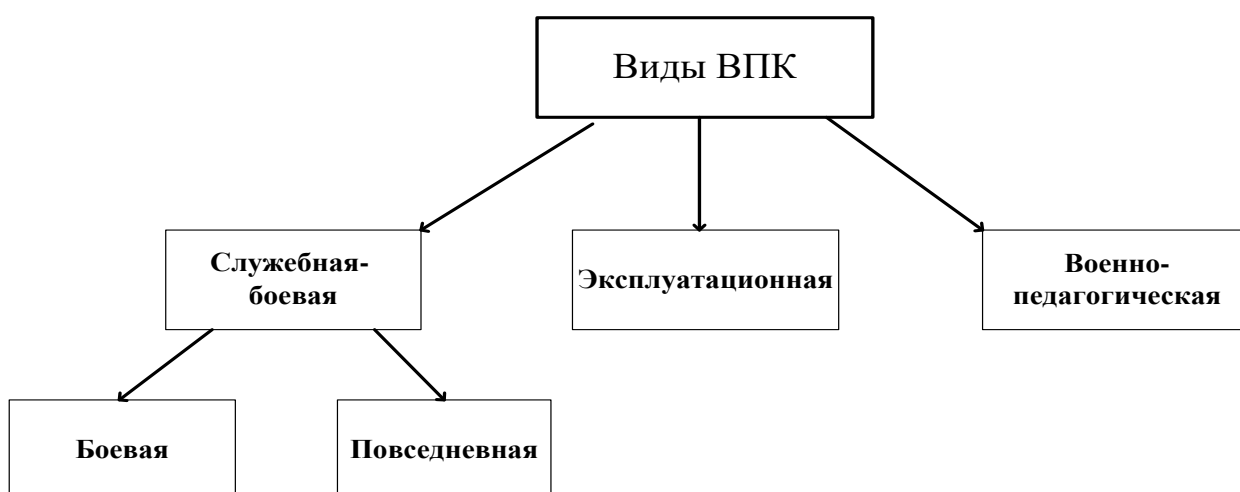


Рис. 1. Виды военно-профессиональных компетенций

Кроме того, ВПК делятся на основные группы, как представлено в таблице 1.

Исходя из сказанного, целью военно-профессиональной подготовки в военных учебных заведениях является готовность курсантов к будущей профессиональной деятельности в различных её аспектах.

Таблица 1

## Основные группы военно-профессиональных компетенций

Группы ВПК	Содержание ВПК
Командно-методические	командирские, организаторские, управленческие, методические навыки согласно специфике и особенностям профессиональной деятельности
Профессиональной деятельности	совокупность знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения стандартных требований и самостоятельное правильное решение типовых проблемных ситуаций
Интеллектуальные	развитие культуры мышления: работа с информацией, сбор данных и их анализ, построение логических суждений умозаключений, ,
Работа с литературой, интернет ресурсами	способность к самообразованию ,
Планирование	постановка целей, задач и приоритетов
Воспитательная работа	военно-педагогические

Интенсификация военно - патриотического воспитания и обучения в военных учебных заведениях связана в настоящее время с внедрением в них современных высокотехнологичных образцов вооружения, необходимостью овладения навыками работы с IT-программами и оборудованием.

Соответственно выросли и требования к преподавательскому составу данных учебных заведений, к уровню профессиональных знаний самих педагогов, к их переподготовке на фоне непрерывного самостоятельного процесса самообразования. Огромное значение в обучении курсантов отводится педагогическим методикам на основе междисциплинарных связей. Преимущества и недостатки педагогических технологий отражаются на реализационном результате. Подбор педагогических технологий для эффективного образовательного процесса с целью выполнения задач ВПК курсантами военного вуза состоит в следующих целеобразующих направлениях:

- предварительное планирование и структурирование учебно-воспитательного процесса с отработкой информационного наполнения и оттачиванием ораторских навыков у преподавателя.
- соответствие учебно-воспитательного процесса содержанию учебно-познавательной деятельности курсанта.

Эффективное управление воспитательным процессом происходит благодаря важным общим особенностям педагогической технологии:

1. Диагностическое целеобразование и всесторонний контроль качества усвоенного курсантами учебного материала наряду с привитием им навыков организации повседневной жизни. Диагностическое целеобразование позволяет ставить цели, учитывая все условия, в которых она будет осуществляться. К этим условиям относятся индивидуальные особенности личности курсантов, характер взаимоотношений между ними, наличие необходимых технических средств для их обучения.

2. Целостное развитие личности в результате моделирования последовательного учебно-воспитательного процесса.

3. Действенность и результативность гармоничной педагогической системы для гарантированного решения актуальных задач, которые выдвигает современный мир.

4. Экономичность педагогической технологии обеспечивает возможность задействовать резерв учебного времени для качественной проработки узлов проекта, его узких мест, оптимизировать труд преподавателя и достигнуть запланированных результатов обучения намного быстрее с меньшими затратами.

5. Корректируемость педагогической технологии даёт возможность постоянной обратной связи и постоянную сверку с намеченной целью. Научный проект такой педагогической технологии должен быть алгоритмируемым, то есть хорошо воспроизводимым по частям, описываться алгоритмами,

иметь возможность к тиражированию с передачей его коллегам в своем учебном заведении и за его пределами.

### **Заключение**

Таким образом, технологический подход в педагогической деятельности ориентирован на полную управляемость процесса обучения. Он включает в себя элементы теории управления и системного подхода со строгой ориентацией всего процесса обучения на учебные цели и задачи с достижением запланированных результатов по обеспечению готовности курсантов к служебной и профессиональной деятельности. Перечисленные общие особенности педагогических технологий позволяют регламентировать педагогическую деятельность, приводить все технологические процедуры к общим стандартам в педагогике.

### **Список источников**

1. Ивлиева И.А. Методологические основы оценочно-критериальной системы многоуровневой профессиональной подготовки. СПб, 2002. 320 с. 8.
2. Приказ Министра обороны Российской Федерации от 30.05.2022 № 308 «Об организации образовательной деятельности в федеральных государственных организациях, осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении Министерства обороны Российской Федерации» (Зарегистрирован 04.07.2022 № 69138).
3. Сидоров С.В. Основные свойства педагогических технологий [Электронный ресурс]– URL: [http://si-sv.com/publ/svoystva\\_ped\\_tekhnologij/14-1-0-510](http://si-sv.com/publ/svoystva_ped_tekhnologij/14-1-0-510).

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 373.24

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЭТНОКУЛЬТУРНОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

**ПОНОМАРЕНКО ТАТЬЯНА ВЛАДИМИРОВНА,**

заведующий,

**ГОЛАВСКАЯ НАТАЛЬЯ ИВАНОВНА**

методист,

МДОБУ центр развития ребенка — детский сад №118 «Исток»  
город-курорт Сочи Краснодарского края

**Аннотация:** в статье рассматривается технологическое обеспечение этнокультурного воспитания дошкольников, предлагается характеристика технологических оснований, приемов, форм, методов, принципов организации образовательной деятельности дошкольников этнокультурной направленности.

**Ключевые слова:** этнокультурное воспитание дошкольников, этнокультурные представления, образовательная деятельность.

## TECHNOLOGICAL SUPPORT ETHNO-CULTURAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN

**Ponomarenko Tatiana Vladimirovna,  
Golavskaya Natalya Ivanovna**

**Annotation.:** The article discusses the technological support of ethnocultural education of preschoolers, offers a description of the technological foundations, techniques, forms, methods, principles of organizing the educational activities of preschoolers with an ethnocultural orientation.

**Key words:** ethnocultural education of preschoolers, ethnocultural ideas, educational activities.

Учет этнокультурной ситуации развития детей – один из девяти принципов дошкольного образования, обозначенных в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования.

Дошкольный возраст является сенситивным, благоприятным для этнокультурного воспитания, поскольку в дошкольном детстве закладываются основы любви, уважения, ценностного отношения к своей малой Родине, к своему народу, его культуре и традициям. В настоящее время разработаны парциальные программы, направленные на знакомство дошкольников с культурой родного края, традициями, но только своего народа.

В то же время в научно-педагогической литературе подчеркивается, что зачастую дети воспитываются не в моно, а в поликультурной среде, поэтому представляется необходимым также знакомить дошкольников с культурой и традициями этносов региона, в котором они проживают.

Значимыми целями этнокультурного воспитания дошкольников в таком случае становятся:

- формирование у детей этнокультурных представлений (представлений о своей и иных этнических культурах, представлений об этнокультурном многообразии мира);
- а также формирование у ребят позитивного отношения к своей культуре, культуре других народов, этнокультурному разнообразию.

Этнокультурное воспитание в дошкольном образовательном учреждении предполагает реализацию этнокультурного компонента в ходе образовательной деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, изобразительной, музыкальной, двигательной, восприятие художественной литературы и фольклора), режимных моментов, в рамках самостоятельной деятельности детей, а также через взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников.

Организация этнокультурного воспитания детей в дошкольном образовательном учреждении требует соответствующего технологического обеспечения, то есть специально разработанной системы технологических оснований, приемов, форм, методов, принципов работы, способствующих формированию у дошкольников этнокультурных представлений.

В качестве концептуальной основы разработки технологического обеспечения этнокультурного воспитания дошкольников нами выбрана концепция «диалога культур» М.М.Бахтина, В.С.Библера, утверждающая, что в современной социокультурной ситуации личность находится на рубеже культур, взаимодействие с которыми требует от нее диалогичности, понимания, уважения «культурной идентичности» других людей.

Технологическими основаниями этнокультурного воспитания дошкольников являются следующие:

- Получение детьми сведений о культуре этнических групп из уст представителей самих этнических групп. В качестве представителей этнокультур могут приглашаться родители, близкие родственники воспитанников, педагоги, партнеры, например, сотрудники центра национальных культур.

- План работы по этнокультурному воспитанию дошкольников должен выстраиваться с учетом цикличности народного календаря. Праздники народного календаря – это только один из примеров синхронизации фольклорного материала разных этнокультур. Следующий пример - тематическое планирование образовательной деятельности, в котором общие темы могут синхронизировать этнокультурные сведения о каждом народе. К таким общим темам относятся: народные промыслы, народная сказка, пословицы, народные подвижные игры, праздники, обряды, народная игрушка, предметы декоративно-прикладного искусства, орнамент, узор, украшение, одежда, жилище, предметы быта

- Сравнительное обобщение должно стать обязательной составляющей образовательной деятельности этнокультурной направленности дошкольников. Отмечая специфическое, характерное лишь для культуры одного народа, каждый раз необходимо подчеркивать то общее, что объединяет все этносы. Это любовь к своей Родине и характерные для каждого народа стремления: стремление к красоте, которое отражается в декоративно-прикладном творчестве, внутреннем и внешнем убранстве дома, народных костюмах; стремление к передаче житейской мудрости и традиций через фольклор.

Основной формой специально организованной образовательной деятельности этнокультурной направленности должны стать занятия, каждое из которых посвящено отдельному элементу изучаемых этнокультур.

Предполагается знакомство с историей, традициями каждого этноса заканчивать большим праздничным событием, на котором организуется выставка продуктов творческой деятельности детей, импровизированная праздничная концертная программа, в рамках которой показываются инсценировки сказок, исполняются песни, танцы изученного этноса, защищаются подготовленные проекты, гостям предлагаются блюда национальной кухни.

Важное место в этнокультурном воспитании дошкольников занимают и такие формы как экскурсии в этнографический музей, Центр национальных культур, библиотеку, в ходе которых целенаправленно организуется восприятие этнокультурного материала, и по результатам которых дети полученные впечатления отражают в художественно-продуктивной деятельности.

К основным формам самостоятельной и совместной образовательной деятельности детей этнокультурной направленности относятся такие как этнотеатр народного костюма, «потехе час», выставки, конкурсы.

Этнотеатр народного костюма представляет собой театрализованные занятия с переодеванием детей в национальные костюмы и исполнением игровых ролей. «Потехе час» - форма этнокультурной

образовательной деятельности, предполагающая разучивание детьми элементов народных танцев и свободную плясовую деятельность под аудиозапись фольклорных ансамблей; прослушивание народных песен; игру на народных музыкальных инструментах.

В процессе организации образовательной деятельности дошкольников этнокультурной направленности предлагается использовать следующие методы этнокультурного воспитания:

- Метод диалога культур: побуждение детей на основе наблюдений, личного опыта, ранее приобретенных знаний к сравнению отдельных фактов, присущих различным этнокультурам.

- Игровой метод: введение детей в мир народной культуры, используя различные игры: дидактические, сюжетно-ролевые, подвижные, конструктивные.

- Метод проектов: организация совместной исследовательской деятельности детей и их родителей в сборе, изучении, анализе, а затем презентации материалов, которые раскрывают особенности традиций, образа жизни, предметов быта, декоративно-прикладного творчества разных народов.

В реализации технологического обеспечения этнокультурного воспитания необходимо руководствоваться следующими принципами:

- Принцип диалога культур, обеспечивающий формирование у дошкольников понимания факта существования и значимости культурных различий, а также элементов тождественности этнокультурных образцов.

- Принцип творчества, обеспечивающий ориентацию образовательного процесса на поддержку различных форм детского творчества, сотворчества детей и взрослых.

- Принцип сотрудничества с семьёй в процессе этнокультурного воспитания дошкольников.

Реализация рассмотренного технологического обеспечения этнокультурного воспитания дошкольников направлено на формирование у детей этнокультурных представлений (представлений о своей и иных этнических культурах, представлений об этнокультурном многообразии мира), а также формирование позитивного отношения к своей культуре, культуре других народов, этнокультурному разнообразию.

УДК 373.24

# РАЗВИТИЕ СВЯЗНОЙ РЕЧИ ДОШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ ОБУЧЕНИЕ СОСТАВЛЕНИЮ РАССКАЗА ПО КАРТИНЕ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)

**СМИРНОВА ТАТЬЯНА ЮРЬЕВНА**

старший воспитатель

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 181» г. Иваново

**Аннотация:** в статье представлен опыт работы воспитателей детского сада с детьми старшего дошкольного возраста (старшая группа). Составление рассказа по картине с помощью мнемотаблиц является эффективным способом развития связной речи дошкольников. Представлен конспект непосредственной образовательной деятельности по обучению детей старшего дошкольного возраста составлению рассказа по картине.

**Ключевые слова:** развитие связной речи дошкольников, развитие творческих способностей, составление рассказа по картине, мнемотаблицы, опорные схемы, музыкальное сопровождение.

## DEVELOPMENT OF COHERENT SPEECH OF PRESCHOOLERS THROUGH LEARNING TO COMPOSE A STORY BASED ON A PICTURE (FROM WORK EXPERIENCE)

**Smirnova Tatiana Yurievna**

**Annotation:** the article presents the experience of kindergarten teachers with children of senior preschool age (senior group). Drawing up a story based on a picture with the help of mnemotables is an effective way to develop coherent speech of preschoolers. A summary of direct educational activities for teaching older preschool children to compose a story based on a picture is presented.

**Key words:** development of coherent speech of preschoolers, development of creative abilities, drawing up a story based on a picture, mnemotables, reference schemes, musical accompaniment.

Одной из серьезных проблем, с которой сталкивается воспитатель на занятиях в детском саду, является проблема развития связной речи дошкольников. В связи с этим актуальным остается обучение детей старшего дошкольного возраста составлению рассказа по картине с использованием мнемотаблиц.

Представляем конспект непосредственной образовательной деятельности в старшей группе детского сада по речевому развитию.

Тема: Такая разная весна!

Цель: формировать связную речь.

Задачи:

- развивать умение внимательно рассматривать картины о природе и составлять описательные рассказы, опираясь на мнемосхемы;
- развивать монологическую речь;
- учиться строить высказывания с причинно- следственной связью;
- закрепить и обобщить знания об изменениях в природе весной;
- воспитывать любовь к русской природе.



Материалы: репродукции картин с пейзажами весны, мнемотаблицы, музыкальное произведение Ф. Мендельсона «Весенняя песня».

Таблица 1

Деятельность воспитателя	Деятельность детей
<b>Этап №1 Вводная часть (3 мин.)</b>	
Цель: создание мотивации к продуктивной деятельности	Цель: эмоционально настроиться на продуктивную деятельность
<p>Воспитатель: «Гонимы вешними лучами, С окрестных гор уже снега Сбежали мутными ручьями На потопленные луга. Улыбкой ясною природа Сквозь сон встречает утро года...» - Ребята, о каком времени года это стихотворение?</p> <p>Воспитатель: Правильно, сегодня мы с вами будем говорить о весне. Вы расскажите мне все, что знаете об этом времени года. Мы рассмотрим с вами весенние пейзажи и будем составлять по ним рассказ. А сейчас расскажите о том, каким стало ваше настроение, когда вы услышали эти стихотворные строчки, эту негромкую музыку?</p> <p>Воспитатель: - Как вам кажется, почему это стихотворение вызывает такие чувства?</p> <p>Воспитатель: - А весна всегда одинаковая?</p>	<p>Ответы детей: о весне</p> <p>Ответы детей: Веселое, бодрое, сказочное....</p> <p>Ответы детей: Стихотворение о весне радостное, потому что дни становятся длиннее, все чаще светит солнышко, прилетают птицы, все оживает в природе.</p> <p>Ответы детей: Нет, весна бывает разная – теплая, солнечная, а бывает и пасмурная, дождливая, хмурая.</p>
<b>Этап №2 Основная часть (20 мин.)</b>	
Цель: развивать речь дошкольников	Цель: учиться строить логичные высказывания
<p>Воспитатель: - Ребята, посмотрите, нам прислали письмо. Давайте мы его откроем и посмотрим, что в нем находится. (Открываем конверт, достаем лист клена, капельку, изображение грача, гнутую ветку – ветер). Ребята, здесь еще задание, прочитаем? - Назовите слова-действия к каждой картинке. Попробуем выполнить это задание? - Что делает лист весной? - А птицы? - Дождь? - Ветер?</p> <p>Воспитатель: - Молодцы, правильно ответили. - Ребята, посмотрите на свою ладонь, лист какого дерева она вам напоминает? - Я предлагаю поиграть с вашими ладошками.</p>	<p>Ответы детей: (дети передают картинку и называют слова- действия) Лист распускается, зеленеет, растет. Птицы прилетают, радуются теплу, кружатся. Дождь звонко капает, стучит по крышам. Ветер тучи разгоняет, дует, несет с собой тепло.</p> <p>Ответы детей: Лист клена</p>
<p>Физкультминутка За окном сосулька тает, (Сжимать и разжимать ладони) Ветер тучи рвет в клочки, (Пальцы в «замок», с усилием тянуть руки в разные стороны) Разжимает, разжимает клен тугие кулачки. (Сжимаем и разжимаем кулаки) Прислонился он к окошку, (Трясти кистями рук, пальцы вверх) И, едва растает снег, Мне зеленую ладошку Клен протянет раньше всех! (Протянуть друг другу правые руки – рукопожатие)</p>	Дети выполняют движения с повторением слов
<p>Воспитатель: - Сегодня я принесла вам картину с изображением весны (показ картины). Посмотрите на нее внимательно и подумайте, как бы вы назвали эту картину? - Эта картина называется «Цветущие яблони», а написал ее русский художник И.И. Левитан.</p>	Ответы детей

## Продолжение таблицы 1

Деятельность воспитателя	Деятельность детей
<p>Попробуем по этой картине составить рассказ. Но чтобы вы красиво и правильно рассказывали, нам поможет в этом наша схема – помощница.</p> <p>Я вам напоминаю, что в схеме каждое окошко помогает рассказывать о чем-то одном, что связано с весенними явлениями, а вместе получается один большой и красивый рассказ:</p> <p>1 окошко - солнце. Опишите, как солнце греет и освещает землю на этой картине?</p> <p>2 окошко - небо. А что вы расскажете о весеннем небе?</p> <p>3 и 4 окошко - деревья и трава. Что происходит весной с травой и деревьями?</p> <p>5 окошко - одежда людей. Как одеты весной люди?</p> <p>6 и 7 окошко - изменение в жизни зверей и птиц. Расскажите, что вы знаете об этом.</p> <p>8 окошко - игры и занятия детей весной. Во что играют дети весной?</p> <p>9 окошко – ваше настроение. Какое настроение у вас при рассматривании этой картины?</p> <p>Воспитатель:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Молодцы, а теперь объединим все ваши высказывания и послушаем рассказ о весне. Дети берут карточки-схемы и составляют рассказ.</li> <li>1 часть схемы - солнце, небо, земля;</li> <li>2 часть схемы - звери, птицы;</li> <li>3 часть схемы - одежда людей, их занятия и эмоции.</li> </ul> <p>Что делают те, у кого нарисовано ухо?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Правильно, слушают и дополняют.</li> </ul> <p>Воспитатель:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ребята, получился рассказ о весне?</li> <li>- Что вам хочется дополнить, изменить?</li> </ul> <p>Предлагаю отдохнуть (физкультминутка)</p> <p>Солнце, солнце высоко  Нам от солнышка тепло  Тает снег от лучей,  Звонко побежал ручей,  Вы за ручейком бегите,  Лужи все перешагните!</p> <p>Воспитатель:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-А сейчас послушаем рассказ по картине целиком. Кто желает нам его рассказать?</li> </ul> <p>Воспитатель:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вам понравился рассказ? Почему?</li> </ul>	<p>Ответы детей</p> <p>На цыпочках руки тянем вверх.  Легкие поглаживания руками по лицу.  Приседание.  Бег по кругу.  Ходьба по кругу.</p> <p>Дети по очереди составляют рассказ.</p> <p>Ответы детей</p>
<b>Этап № 3 Заключительная часть (2 мин.)</b>	
Цель: подведение итогов, рефлексия	Цель: самооценка детьми своей деятельности
<p>Воспитатель:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Весна принесла вам красивые цветы. Давайте с ними поиграем. Вставляйте в круг. Я говорю вам предложение, а тот, у кого цветок, заканчивает его.</li> <li>- Красивый, зеленый, молодой - ?</li> <li>- Теплый, звонкий, весенний - ?</li> <li>- Прохладный, обдувающий - ?</li> <li>- Яркое, теплое, улыбающееся - ?</li> <li>- Нежная, молодая, светло-зеленая - ?</li> <li>- Высокое, голубое - ?</li> <li>- Радостные, улыбочивые, добрые - ?</li> </ul> <p>Воспитатель:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вы очень хорошо сегодня отвечали, играли, были внимательными, и поняли, почему поэт назвал весну «утром года».</li> </ul>	<p>Ответы детей:</p> <p>Лист  Дождь  Ветерок  Солнышко  Зелень  Небо  Люди</p>

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 378

# РОЛЬ ЦИФРОВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКА ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

**ГАВРИЛИНА АНАСТАСИЯ АНДРЕЕВНА**

адъюнкт факультета подготовки научно-педагогических и научных кадров по кафедре педагогики учебно-научного комплекса психологии служебной деятельности Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

**Аннотация.** В настоящее время цифровые технологии активно проникают во все сферы нашей жизни, включая работу государственных и социальных служб, занимающихся защитой прав и интересов детей, а также профилактической деятельностью. Инспектор подразделения по делам несовершеннолетних является одним из ключевых субъектов в этой области. В связи с быстро меняющейся цифровой средой, инспектор подразделения по делам несовершеннолетних должен обладать определенными цифровыми компетенциями, чтобы результативно выполнять профессиональные и служебные задачи. Целью данной статьи является рассмотрение важности цифровых компетенций для инспектора подразделения по делам несовершеннолетних, описание основных навыков и тренингов для их формирования, а также роль инспектора подразделения по делам несовершеннолетних в обеспечении безопасности детей в Интернете.

**Ключевые слова:** цифровые компетенции, цифровые технологии, инспектор ПДН, безопасность в интернете, социальные сети.

## THE ROLE OF DIGITAL COMPETENCIES OF AN EMPLOYEE OF THE JUVENILE AFFAIRS UNIT IN PROFESSIONAL ACTIVITY

**Gavrilina Anastasia Andreevna**

**Annotation:** currently, digital technologies are actively penetrating into all spheres of our life, including the work of state and social services engaged in protecting the rights and interests of children, as well as preventive activities. The Inspector of the Juvenile Affairs Unit is one of the key actors in this area. Due to the rapidly changing digital environment, the inspector of the juvenile affairs unit must have certain digital competencies in order to effectively perform professional and official tasks.

The purpose of this article is to consider the importance of digital competencies for the inspector of the Juvenile Affairs unit, to describe the basic skills and trainings for their formation, as well as the role of the inspector of the juvenile affairs unit in ensuring the safety of children on the Internet.

**Key words:** digital competencies, digital technologies, traffic police inspector, Internet security, social networks.

В современное время цифровизация становится неотъемлемой частью всей нашей жизни. Интернет, мобильные устройства, социальные сети и другие цифровые технологии входят в нашу повседневную реальность и оказывают огромное влияние на все сферы жизнедеятельности.

В связи с этим появляется необходимость владения цифровыми компетенциями, которые становятся ключевыми в требованиях к профессиональным навыкам современных специалистов. В частности, для инспектора подразделения по делам несовершеннолетних (далее – инспектор ПДН) цифровые компетенции являются необходимыми для эффективного и результативного выполнения профессиональных и служебных обязанностей.

Цифровые компетенции определяются как совокупность знаний, умений и навыков, необходимых для использования цифровых технологий в рабочих и повседневных ситуациях.

Инспектор ПДН должен иметь необходимые знания и навыки, такие как:

1. Знание цифровых устройств. Инспектор должен иметь достаточно высокий уровень знаний о различных цифровых устройствах, таких как смартфоны, планшеты, ноутбуки и др. и основные принципы их работы, настройки и возможности этих устройств;

2. Знания в области Кибербезопасности и защита персональных данных. Инспектор должен быть грамотным в области кибербезопасности и понимать основные угрозы в интернете. Важно уметь защищать персональные данные и личную информацию, уметь определять потенциальные угрозы и принимать меры для их предотвращения;

3. Знание законодательства в области цифровой безопасности. Инспектор ПДН должен знать нормативно правовую базу, связанную с цифровой безопасностью и защитой детей в интернете. Это поможет ему правильно оценивать ситуации и принимать соответствующие меры.

4. Навыки работы с компьютером и интернетом. Инспектор ПДН должен уметь использовать компьютер и другие цифровые устройства, знать основные принципы работы с операционными системами, офисными приложениями и программами для работы с большими базами данных;

5. Навыки работы с социальными сетями и мессенджерами. Инспектор ПДН должен уметь работать с различными социальными сетями и мессенджерами, для осуществления взаимодействия со всеми субъектами профилактики, а также поддержания связи с несовершеннолетними и их законными представителями.

Наличие цифровых компетенции у инспектора ПДН способствуют справляться с различными вызовами, связанными с использованием цифровых технологий, и обеспечивают более эффективную работу с несовершеннолетними и их законными представителями.

На наш взгляд государство играет важную роль в формировании цифровых компетенций инспекторов ПДН. Оно должно обеспечивать финансовую поддержку проведения тренингов, курсов повышения квалификации и др. Кроме того, государство должно оказывать поддержку в разработке и внедрении новых цифровых технологий, которые могут быть полезны в работе инспекторов ПДН.

Существуют тренинги и программы обучения, которые могут помочь сформировать и повысить уровень цифровых компетенций инспектора ПДН:

1. Программа «Цифровая трансформация и цифровая экономика». Обучает основам цифровой трансформации и цифровой экономики, продуктового подхода и гибких практик управления, а также реализации цифровых проектов.[1]

2. Программа «Цифровые компетенции государственных гражданских и муниципальных служащих». Включает такие темы, как организация работы с электронными документами, использование баз данных и информационных систем, работа с видеонаблюдением и т.д.

Важно отметить, что участие в тренингах и программах обучения является только одной из частей формирования цифровых компетенций. Работа над улучшением своих навыков должна происходить постоянно, и инспекторы ПДН должны следить за последними технологическими достижениями. Таким образом, современный инспектор ПДН должен обладать не только классическими навыками, но и цифровыми компетенциями.

В онлайн-среде, которая становится все более популярной среди молодежи, инспектору ПДН необходимо уметь работать с цифровым инструментарием, правильно оценивать информацию и эффективно коммуницировать со всеми субъектами и объектами в своей профессиональной и служебной деятельности.

## Список источников

1. Программы Центра подготовки руководителей и команд цифровой трансформации РАНХиГС 2022 год (admhmao.ru)
2. Гаврилина, А.А. К вопросу о необходимости формирования цифровой компетенции будущих инспекторов ПДН в аспекте профилактики вовлечения несовершеннолетних в деструктивные группы сети интернет / А.А. Гаврилина, Д.А. Харламова // Человеческий капитал. – 2022. – № 7(163). – С. 106-112.
3. Дубов, С.С. Информационная безопасность ребенка в цифровом пространстве Российской Федерации / С.С. Дубов, В.В. Линьков, М.А. Карбаинова // Российский технологический журнал. – 2019. – Т. 7, № 4 (30). – С. 21-30.
4. Формирование национального цифрового суверенитета в условиях дифференциации пространственного развития / Л.С. Леонтьева, М.В. Кудина, А.С. Воронов, С.С. Сергеев // Государственное управление. Электронный вестник. – 2021. – № 84. – С. 277-299.
5. Скобина, Е.А. Проблемы защиты детей в интернет-пространстве / Е.А. Скобина, Е.С. Бурдинская. – Текст: электронный // Актуальные вопросы юридических наук: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Чита, апрель 2018 г.). – Чита: Издательство Молодой ученый, 2018. – С. 58-62. – URL: <https://moluch.ru/conf/law/archive/284/14093/> (дата обращения: 11.05.2023).

© А.А. Гаврилина, 2023

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

УДК 37

# ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССОВ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

**ОЛЬХОВСКАЯ АННА СТАНИСЛАВОВНА**

студентка

ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»,  
филиал в г. Ессентуки**Научный руководитель: Найданова Анфиса Федоровна**

преподаватель кафедры физической культуры,

ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»,  
филиал в г. Ессентуки

**Аннотация.** В данной статье рассматривается методика применения подвижных игр в физическом воспитании обучающихся 2 классов в специальных медицинских группах

**Ключевые слова.** Физическое развитие, физическое воспитание, специальная медицинская группа, подвижные игры, младший школьный возраст.

## THE USE OF OUTDOOR GAMES IN PHYSICAL EDUCATION OF 2ND GRADE STUDENTS IN SPECIAL MEDICAL GROUPS

**Oikhovskaya Anna Stanislavovna***Scientific adviser Naidanova Anfisa Fedorovna*

**Annotation.** This article discusses the method of using outdoor games in physical education of 2nd grade students in special medical groups

**Key words.** Physical development, physical education, special medical group, outdoor games, primary school age.

В современное время дети, особенно младшего школьного возраста, достаточно мало двигаются из-за развития информационных технологий, отсутствия мотивации и желания к занятиям физической культурой, вследствие чего происходят нарушения физического развития. Также по данным Министерства образования Российской Федерации только 12% детей, поступающих в первый класс, не имеют проблем с физическим и психическим развитием организма. С каждым годом процент детей, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам, увеличивается: становится больше детей низкого роста, с дефицитом массы тела, с несоответствием уровня физического развития биологическому возрасту, а также с различными хроническими заболеваниями. Помимо этого, обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребенка, физической активности крайне мало, всего 2 урока в неделю, из-за чего школьники меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает недостаток



мышечной деятельности, что неблагоприятно влияет на их физическое развитие.

Поэтому среди актуальных проблем физического воспитания у школьников значительное место занимает такая специфическая проблема, как развитие у детей основных двигательных качеств (быстроты движений, силы мышц, выносливости к мышечным усилиям разной интенсивности, вестибулярной устойчивости и других качеств).

В младшем школьном возрасте одним из наиболее эффективных методов развития всех физических качеств являются подвижные игры

Игра – один из основных видов деятельности ребенка, представляющий собой сознательную, инициативную деятельность, ориентированную на достижение некоторой цели, добровольно установленной играющим. Во время игры удовлетворяются физические и духовные потребности ребенка, воспитываются волевые качества личности [1].

Следует отметить, что правильно подобранная игра может положительно повлиять на состояние больного ребенка, ленивого - подтолкнуть заниматься, а также, заинтересовать тем, что считалось скучным или неувлекательным занятием. Также, следует сказать и о важнейшей особенности подвижных игр, которые в своей совокупности включают в себя все виды свойственных человеку естественных движений, а именно: ходьбу, бег, прыжки, лазание, метание, бросание и ловлю, взаимодействие с предметами - и потому считаются самыми универсальными и незаменимыми средствами физического развития детей.

При выборе подвижной игры необходимо учесть способности детей, ориентируясь на их медицинскую группу. Так, в основную группу входят здоровые обучающиеся без отклонений, имеющие хорошее состояние здоровья и физическое развитие, а также дети с небольшими функциональными отклонениями, которые не влияют на общее развитие. В подготовительную группу входят дети, имеющие хронические заболевания, слабое физическое развитие, низкий уровень подготовки и некрепкое состояние здоровья.

Работа по физическому воспитанию в школе отличается большим многообразием форм, которые требуют от учащихся проявления организованности, самостоятельности, инициативы, что способствует воспитанию организационных навыков, активности, находчивости. Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, физическое воспитание содействует всестороннему развитию школьников. Физическое воспитание младших школьников имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, а также тем, что, приходя в школу, ученики попадают в новые условия, к которым им нужно приспособиться, привыкнуть.

Младший школьный возраст приходится на 6-11 лет и имеет свои характерные особенности: высокая подвижность, энергичность эмоциональность; быстро переключающееся внимание; дружелюбность, особенно проявляющаяся в командных играх и эстафетах [3].

На протяжении всего младшего школьного возраста происходят существенные изменения не только в физическом развитии, но и в психическом развитии ребенка: качественно преобразуется познавательная сфера, формируется личность, складывается сложная система отношений со сверстниками и взрослыми.

Таким образом, подвижные игры способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, к тому же развитие происходит комплексно [2].

Огромное количество игр требует от школьников быстроты, то есть это игры, в которых необходимо моментально реагировать на различные сигналы, внезапно совершать остановки и возобновлением движений, преодолевать малые расстояния за максимально короткое время.

Однако большинство игр имеет и постоянно меняющиеся игровые ситуации, смены направления движений, что в свою очередь благоприятно влияет на совершенствование таких физических качеств, как гибкость и координационные способности [2].

В свою очередь для развития силы необходимо проводить такие подвижные игры, где от детей требуются кратковременные, но умеренные по нагрузке, скоростно-силовые напряжения.

Для развития же выносливости стоит подбирать игры, включающие в себя постоянную двига-

тельную активность и большое количество повторений одних и тех же движений, требующих больших энергетических затрат.

Часто в учебную программу включаются игры и эстафеты с применением различного инвентаря, например, эстафетные палки, мячи, обручи и т.д., что позволяет совершенствоваться такому физическому качеству, как ловкость [2].

Таким образом в младшем школьном возрасте игровая деятельность является главной, а так как обучающиеся легко подвластны своим эмоциям, то совершенствование всех физических качеств в данном возрасте особо успешно, и использование подвижных игр на занятиях физической культуры у младших школьников является наиболее рациональным средством для физического воспитания

#### **Список источников**

1. Ломейко В. Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в 1-11 классах. – Мн.: Народная асвета, 1990г. – 128 с.
2. Подвижные игры как средство развития физических качеств на уроках физической культуры – [сайт]. – [Электронный ресурс]. – <https://clck.ru/34RURs>
3. Возрастные особенности детей младшего школьного возраста – [сайт]. – [Электронный ресурс]. – <https://clck.ru/YPwBR>

УДК 37

# РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИГРОВОГО МЕТОДА У ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 КЛАССА С НАРУШЕНИЕМ ФУНКЦИЙ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ

**ЗАХАРЧЕНКО АННА ВАСИЛЬЕВНА**

студентка

ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»,  
филиал в г. Ессентуки**Научный руководитель: Федотова Татьяна Дмитриевна**

преподаватель кафедры физической культуры,

ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»,  
филиал в г. Ессентуки

**Аннотация.** В данной статье рассказывается о эндокринных заболеваниях, о двигательных нарушениях при эндокринных заболеваниях. Описывается значение игрового метода для развития координационных способностей для обучающихся 5 класса, В статье дается описание эксперимента по применению игрового метода с обучающимися 5 класса имеющих эндокринные заболевания.

**Ключевые слова:** эндокринные заболевания, координационные способности, игровой метод, педагогический эксперимент.

## DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES USING THE GAME METHOD IN 5TH GRADE STUDENTS WITH IMPAIRED FUNCTIONS OF THE ENDOCRINE SYSTEM

**Zakharchenko Anna Vasilyevna***Scientific adviser: Fedotova Tatyana Dmitrievna*

**Annotation.** This article tells about endocrine diseases, about motor disorders in endocrine diseases. The importance of the game method for the development of coordination abilities for 5th grade students is described, the article describes an experiment on the use of the game method with 5th grade students with endocrine diseases.

**Key words:** endocrine diseases, coordination abilities, game method, pedagogical experiment.

Снижение уровня здоровья привлекает внимание специалистов стремительно решить проблему гиподинамии. Важную роль в двигательной активности являются занятия, направленные на развитие и коррекцию координационных способностей обучающихся с нарушенными функциями здоровья. Ценность здоровья человека, здорового образа жизни становится одной из приоритетных ценностей

цивилизованного общества [2,с.37].

Хорошее здоровье является предпосылкой к творческой активности и наиболее полному самовыражению личности. Здоровье нового подрастающего поколения - особая боль и забота нашего общества. Социологические опросы свидетельствуют о том, что состояние здоровья детей постоянно находится в центре внимания общественности [4, с.56].

В настоящее время все чаще встречаются дети с нарушением деятельности эндокринной системы. Эндокринной системе в организме отводится особая роль.

Она осуществляет свои функции посредством вырабатываемых ею гормонов, которые поступают во все органы и ткани организма, проникая через межклеточное вещество непосредственно в клетки, либо разносятся по биологической системе с кровью [1, с.34].

Практически в любой ткани организма есть эндокринные клетки. Рассеянная по всему организму группа эндокринных клеток формируют диффузную часть эндокринной системы.

Эндокринные заболевания — это заболевания, поражающие эндокринную систему организма человека. Как правило, эндокринные заболевания характеризуют колебания уровня гормонов в циркулирующих жидкостях организма. Такие органы называются эндокринными железами, а секретируемые ими вещества - гормонами. Каждый гормон влияет на уровень функционирования специфических систем клеток-мишеней - обычно временно повышает их активность [3,с.42].

В основе метода лечения детей с нарушением функций эндокринной системы лежит использование биологической функции живого организма - функции движения основу которой составляют координационные способности, которая для детей с ограниченными возможностями имеет не только биологическое, но и социальное значения. Развивать координационные способности можно разными методами один из которых игровой. Поэтому изучение Развитие координационных способностей с применением игрового метода у обучающихся 5 класса с нарушением функций эндокринной системы весьма актуально.

**Объект исследования:** процесс физического воспитания обучающихся среднего школьного возраста.

**Предмет исследования:** особенности применения игрового метода для развития координационных способностей у обучающихся 5 класса с нарушением функций эндокринной системы.

**Цель исследования:** обосновать и экспериментально проверить эффективность применения упражнений, направленных на развитие координационных способностей с применением игрового метода у обучающихся 5 класса с нарушением функций эндокринной системы.

**Задачи исследования.**

- 1.Провести анализ литературных источников по теме исследования.
- 2.Разработать упражнения, направленные на развитие координационных способностей с применением игрового метода у обучающихся 5 класса с нарушением функций эндокринной системы.
- 3.В ходе экспериментального исследования оценить эффективность применения упражнений, направленных на развитие координационных способностей с применением игрового метода у обучающихся 5 класса с нарушением функций эндокринной системы.

**Гипотеза.** Предполагается, что применение упражнений игровым методом, способствуют развитию координационных способностей обучающихся 5 класса с нарушением функций эндокринной системы.

Методологическую основу исследования составили труды ученых и специалистов по адаптивной физической культуре и спорту. Евсеева С. П. Гаськова Н. П., Литвак А. Г.; Губа Л. Н. Стахеева О. А. Варенцовой И.А.; в области методики развития координационных способностей– труды Ашмарина Б. Л. Бернштейна Н. А. Матвеева Л. П.; Холодова Ж. К., Кузнецова В. С.

Выбор методов исследования определялся характером задач и общими требованиями к исследованиям в области адаптивного физического воспитания.

В ходе работы нами применялись известные и апробированные методы исследования, которые широко используются в процессе адаптивного физического воспитания. Анализ литературных источников по проблеме исследования, педагогический эксперимент, диагностика педагогическое наблюдение

ние, методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился в апреле-мае 2023 г. на базе

МБОУ СОШ № 1 г. Эссентуки Ставропольского края.

В исследовании приняли два школьника в количестве 2 человек 1 девочка (сахарный диабет 1 типа) и 1 мальчик (гипотиреоз), обучающиеся специальной медицинской группы.

Тестирование проводилось с целью оценки уровня развития координационных способностей обучающихся 5 класса специальной медицинской группы в начале и по окончании педагогического эксперимента, с этой целью мы применили следующие тесты:

1. Челночный бег (3 x 10м)

2. Метание мяча в цель с расстояния 10 м из положения стоя (кол-во раз из 10 попыток).

3. Статическое равновесие на одной ноге(с)

4. Бег змейкой 20метров (с)

*Оценка уровня развития физических качеств у обучающихся 5 класса специальной медицинской группы с применением подвижных игр с элементами волейбола»*

Результаты проведенной экспериментальной работы по развитию координационных способностей Виктора Г. 11 лет, диагноз –(диагноз диабет 1 типа) В первом тесте Челночный бег (3 x 10м) наблюдается положительная динамика. Результаты на начало эксперимента в тесте составили 9,9 с. на конец 9,6 с. прирост составил 0,3 с. (3%).

Во втором тесте «Метание мяча в цель с расстояния 10 м из положения стоя «(кол-во раз из 10 попыток). На начало эксперимент результат составил 3 раза по окончании 4 раза прирост составил 2 раза (33%)

В третьем тесте «Статическое равновесие на одной ноге «(с) на начало эксперимента результат составил 27 с по окончании 29 с прирост составил 2с (7,4%) В четвертом тесте «Бег змейкой 20м (с) на начало эксперимента результат составил 6,4с. по окончании 6,2 с прирост составил 0,2 с (3,1%).

Результаты проведенной экспериментальной работы по развитию координационных способностей Анастасии М 11 лет, диагноз –(диагноз диабет 1 типа) В первом тесте Челночный бег (3 x 10м) наблюдается положительная динамика. Результаты на начало эксперимента в тесте составили 9,9 с. на конец 9,6 с. прирост составил 0,3 с. (3%). Во втором тесте «Метание мяча в цель с расстояния 10 м из положения стоя «(кол-во раз из 10 попыток). На начало эксперимент результат составил 3 раза по окончании 4 раза прирост составил 2 раза (33%)В третьем тесте «Статическое равновесие на одной ноге «(с) на начало эксперимента результат составил 27 с по окончании 29 с прирост составил 2с (7,4%)В четвертом тесте «Бег змейкой 20м (с) на начало эксперимента результат составил 6,4с. по окончании 6,2 с прирост составил 0,2 с (3,1%). Таким образом, в ходе проведенного исследования выявлено положительное влияние подвижных игр на уровень развития координационных способностей обучающихся 5 классов специальной медицинской группы классов с функциональными эндокринными нарушениями.

Систематические физкультурные упражнения приводят к уменьшению концентрации глюкозы в крови, снижению массы тела и ликвидации избытка жира, укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют борьбе со стрессом, а также способствуют развитию физических способностей.

#### Список источников

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 616 с. — ISBN 978-5-906839-42-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97491>

2. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под редакцией С. П. Евсеева. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-18-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97465>

3. Технология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / Авторы-составители О.Э. Аксенова, С. П. Евсеев / под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004. – 296 с.

4. Физическая культура и спорт в специальной медицинской группе: учебное пособие [Текст] / колл. Авт.; под общей ред. ра пед.наук,проф. Р.Р. Магомедова; М-во образования Ставропольского края, СГПИ-Ставрополь:Ставролит,2018.-196 с.

УДК 37

# ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПОРТИВНЫХ ТРЕНЕРОВ

**ЮСУПОВ АЛЬБЕРТ АЛЬФРИТОВИЧ**

старший преподаватель кафедры  
пожарной, аварийно-спасательной техники и специальных технических средств  
ФГБОУ ВО «Уральский институт ГПС МЧС России»

**Аннотация.** Спортивная подготовка — это смежная профессия в области здравоохранения. Спортивный тренер - это медицинский работник, который работает под делегированными медицинскими полномочиями врача и является экспертом в области профилактики, лечения и реабилитации травм опорно-двигательного аппарата. Наличие немедленного обследования и лечения приносит пользу пожарным. В рамках лечения травм спортивный тренер оценивает и лечит травмы, тем самым сокращая количество направлений.

**Ключевые слова:** спортивная подготовка; спортивный тренер; пожарные; травмы; медицинская помощь.

## ECONOMIC EFFICIENCY OF SPORTS COACHES

**Yusupov Albert Alfrិតovich**

**Annotation.** Sports training is an allied health profession. A sports coach is a medical professional who works under the delegated medical authority of a physician and is an expert in the prevention, treatment and rehabilitation of musculoskeletal injuries. Having immediate evaluation and treatment benefits firefighters. As part of injury management, a sports coach evaluates and treats injuries, thereby reducing the number of referrals.

**Key words:** sports training; coach; firefighters; trauma; health care.

Что, если бы у вас был доступ к медицинскому работнику, который мог бы оценить и облегчить правильное лечение вашей травмы? Что, если бы вы могли получить лечение и реабилитацию после травмы бесплатно? Что, если бы ваш начальник пожарной охраны мог продемонстрировать реальную экономию на медицинских расходах при травмах? Программа ухода и профилактики травм, управляемая сертифицированным спортивным тренером, может сделать именно это. Этот тип программы снижает расходы на компенсацию работникам и потерянное рабочее время при одновременном улучшении качества обслуживания.

Спортивная подготовка — это смежная профессия в области здравоохранения. Спортивный тренер - это медицинский работник, который работает под делегированными медицинскими полномочиями врача и является экспертом в области профилактики, лечения и реабилитации травм опорно-двигательного аппарата. Как правило, спортивный тренер предлагает свои навыки в старшей и средней школе, работая с профессиональными спортивными командами или на спортивных мероприятиях.

В последнее время спортивные тренеры начали разветвляться на промышленные, корпоративные, военные, правоохранительные органы и пожарные службы. Спортивные тренеры работают на месте, чтобы обеспечить эргономическую и биомеханическую оценку, которая помогает предотвратить травмы и обеспечит немедленную оценку и лечение, когда травма все же возникает. Кроме того, спортивные тренеры обеспечивают реабилитацию на месте, которая является специфической как для человека, так и для его рода деятельности.

Несмотря на то, что спортивные тренеры, работающие недавно, документально подтвержденные показатели рентабельности инвестиций впечатляют. В этих альтернативных условиях спортивные тренеры повлияли на количество и тяжесть травм, а также на общие расходы, связанные с компенсацией работникам в связи с травмой.

Подобно тому, как спортсмены получают травмы на протяжении всего своего участия, пожарные получают травмы спортивного типа, которые могут помешать их способностям на работе. Сама природа работы влечет за собой долгие часы, непредсказуемые ситуации и неловкое позиционирование в любой момент без соответствующей разминки. Пожарные считаются тактическими спортсменами и, как таковые, должны обладать силой, скоростью, ловкостью и выносливостью, чтобы выполнить поставленную задачу. В отличие от спортивных арен, здесь нет зуммера, указывающего на то, что игра окончена или что пришло время отправить замену. Будь то усталость или травма, пожарный, который не может работать в полную силу, может поставить под угрозу свою жизнь, жизнь другого пожарного или гражданского лица.

Наличие спортивного тренера на месте позволяет проводить немедленное лечение и частую реабилитацию после травм. Это ускоряет время заживления и уменьшает восприятие боли, возникающей после травмы, уменьшая время, необходимое для возвращения к полноценному рабочему состоянию. Это сокращение времени, необходимого для возвращения к выполнению своих обязанностей, влияет на психологическое благополучие пациента, а также на связанные с этим расходы на здравоохранение. Немедленное лечение в сочетании с ранней специализированной реабилитацией даст лучшие результаты, как в физическом, так и в психологическом плане.

К сожалению, проблематичны не только расходы на компенсацию работникам. Потерянные часы и стоимость дополнительного персонала добавляют дополнительные расходы. Потеря заработной платы из-за возможной сверхурочной работы влияет и на работника.

В исследовании, направленном на определение эффективности внутренней программы здоровья сотрудников с ранним внутренним доступом к физической медицине и реабилитации, предоставляемой спортивными тренерами, исследователи сообщили о сокращении потерянных рабочих дней более чем на 50 процентов. Кроме того, шансы вернуться на работу в течение трех недель увеличились более чем в два раза.

Наличие немедленного обследования и лечения приносит пользу пожарным. В рамках лечения травм спортивный тренер оценивает и лечит травмы, тем самым сокращая количество направлений. Поскольку спортивный тренер работает на месте, доступно немедленное лечение, чтобы ускорить время заживления и уменьшить количество боли, испытываемой после травмы. Кроме того, разработка плана медицинского обслуживания вместе с лечащим врачом повышает качество медицинской помощи. В модели лечения травм, которая не включает спортивного тренера, теряется время на ожидание приема, и больше денег тратится в системе здравоохранения из-за увеличения количества направлений и реабилитации, происходящих за пределами учреждения. Однако в модели лечения травм, в которой используется спортивный тренер, тренер направляет пациентов только в случае необходимости. Немедленный уход за травмой помогает уменьшить первоначальное воспаление, тем самым уменьшая боль и ускоряя процесс заживления. Поскольку реабилитация проводится на месте, затраты на терапию исключаются. Когда спортивный тренер почувствует, что пациент готов, он проведет тестирование производительности, чтобы убедиться, что пациент готов вернуться к полной работе. Это сокращение оплачиваемых услуг резко снижает общие расходы на здравоохранение при одновременном повышении качества медицинской помощи.

Окончательная задокументированная экономия средств, экономия на лечении травм в полном объеме, вероятно, наиболее трудно поддается количественной оценке. В рамках модели SAFD персонал также может получать лечение от нерабочих и хронических травм. Такое лечение позволяет им оставаться в полной мере. В попытке прикрепить фактическую экономию средств для количественной оценки этих травм мы взяли общее количество травм при полном дежурстве, которые получили лечение, и умножили его на среднюю сменную норму для нашего отдела плюс ставку сверхурочных. Эта



сумма демонстрирует стоимость, которую можно было бы увидеть, если бы каждая из этих травм пропустила только одну смену работы.

Лечение травм при полной нагрузке демонстрирует это количество. К сожалению, эта область никогда полностью не поддается количественной оценке из-за того, что персонал просто не пропускает свою смену. Именно с помощью спортивного тренера небольшие травмы лечатся до того, как они станут травмой, требующей перерыва, тем самым уменьшая количество прогулов и повышая производительность отделения.

Согласно профилю спортивных тренеров, в системе доставки, ориентированной на пациента, добавление спортивных тренеров в команду не стоит денег системе здравоохранения.

#### Список источников

1. Норвуд, Ньюман «Тренируйтесь как тактический спортсмен!» Пожарная техника (12.22.2014).
2. НАТА, «Спортивные тренеры обеспечивают высокую отдачу от инвестиций на современном рабочем месте». По состоянию на 21 января 2016 г.
3. Система наблюдения за травмами, Академия уголовного правосудия округа Фэрфакс
4. Циммерман. (1993) Промышленная медицина и спортивная подготовка: экономическая эффективность в нетрадиционных условиях. Журнал спортивной подготовки, 28 (2), 131-136.
5. НАТА, «Профиль спортивных тренеров». Национальная ассоциация спортивных тренеров 2014.
6. Ларсон, Мэтью К. и др. «Сокращение потерянных рабочих дней после производственных травм». Журнал медицины труда и окружающей среды 53.10 (2011): 1199-204.

УДК 37

# ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

**СУЛТАНИ ДИАНА ЭДГАРОВНА**

студентка

Нижегородский институт управления – филиал РАНХиГС

*Научный руководитель: Волкова Елена Николаевна  
старший преподаватель кафедры физического воспитания  
Нижегородский институт управления – филиал РАНХиГС*

**Аннотация:** в статье рассматривается проблема взаимосвязи физической активности и психологического здоровья учащихся учебных заведений. Уделяется внимание принятию детьми и подростками, являющимися наиболее уязвимой перед общественным мнением группой населения, себя как отдельной личности.

**Ключевые слова:** личность, физическая культура и спорт, психологическое здоровье, тело, самооценка, общество, учащиеся.

## THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE FORMATION OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF STUDENTS

**Sultani Diana Edgarovna***Scientific adviser: Volkova Elena Nikolaevna*

**Abstract:** the article deals with the problem of the relationship between physical activity and psychological health of students of educational institutions. Attention is paid to the acceptance by children and adolescents, who are the most vulnerable group of the population to public opinion, of themselves as an individual.

**Key words:** personality, physical culture and sports, psychological health, body, self-esteem, society, students.

Упуская психологические аспекты, общество недооценивает значение физической культуры с точки зрения важнейшего механизма всестороннего развития личности, что является немаловажной проблемой, затрагивающей вопросы значимости спорта в жизни подрастающего поколения.

Принято считать, что основной целью физического воспитания является развитие физических качеств учащихся и укрепление их здоровья. На сегодняшний день множество исследований подтверждают рост числа людей, неудовлетворенных своим телом, что может, в том числе сказываться на психологическом здоровье человека. Рассматриваемая проблема затрагивает все группы общества, независимо от критериев возраста, этнической принадлежности, принадлежности к определенному полу, статусу и т.д. Однако наиболее уязвимыми в вопросах внешности/образа тела являются дети и подростки.

Образ телесности учащихся неустойчив в первую очередь из-за длительности процесса его формирования, что особо наблюдается в подростковый период. Данный этап жизни отличается актив-

ным стремлением к познанию себя, что непременно усиливает внимание ко всем деталям, в комплексе составляющим отдельную индивидуальную личность. Именно в этом возрасте человек всё больше обращает внимание на свои возможности, на то, какое впечатление он производит на окружающих.

Многие статистические данные подтверждают, что низкий уровень двигательной активности на сегодняшний день является основной причиной заболеваемости детей не только в России, но и по всему миру.

Согласно первому в истории исследованию уровня физической активности среди подрастающего поколения, подготовленному учеными из Всемирной организации здравоохранения, для повышения уровня физической активности требуются неотложные меры. По выводам авторов работы, опубликованной в журнале *The Lancet Child & Adolescent Health*, показатели физической активности более 80% учащихся образовательных учреждений в мире – 85% девочек и 78% мальчиков – находится ниже рекомендованного уровня (не менее одного часа в сутки) [7. С. 5-6].

Наблюдается комплексное ухудшение состояния мышц, тканей и костей. Возникающая гиподинамия негативно сказывается на эмоционально-психологическом состоянии детей, что приводит к чрезмерной раздражительности, замкнутости, снижению количества положительных эмоций, развитию враждебности, агрессивности и тревожности. Всё это в комплексе является причиной возникновения трудностей во взаимоотношениях с окружающими [1. С. 19-26].

Важно понимать взаимозависимость физического и психологического состояния подростка. Понимание физических возможностей и телесного благополучия способствуют устойчивому развитию чувства внутреннего комфорта. Также психические напряжения/дискомфорт напрямую сказываются на мышечном тоне и, наоборот, мышечное напряжение зачастую является причиной эмоционального всплеска.

Для уменьшения болевых ощущений организм в ответ на стрессовое воздействие увеличивает выработку эндорфинов. В определенной степени можно говорить о возможности игнорирования боли как физической, так и психологической. Наше эмоциональное состояние подразумевает своеобразный сложный химический процесс, поддающийся контролю. Регулярное выполнение умеренных физических нагрузок поможет снизить уровни тревожности и раздражительности, поможет предотвратить формирование хронических форм данных состояний. Благодаря усилению процессов концентрации улучшаются также мыслительные процессы. Есть множество подтверждающих данных о том, что под прямым влиянием физических упражнений увеличиваются объемы памяти, ускоряются процессы решения различных задач и зрительно-двигательные реакции, повышается внимательность. [3. С. 112-135].

Всё больше авторов современности утверждают – повлиять на здоровое восприятие себя и своего тела можно через двигательный и телесный опыт. Многочисленные исследования Н.М. Коллинз и его соавторов показали, что регулярность занятий физической культурой на протяжении всей жизни улучшают как физическое, так и психологическое состояние человека [6. С. 5-7]. У учащихся, занимающихся физической культурой, более высокие показатели самооценки и восприимчивости положительных эмоций, чем у других респондентов. Тесты подтвердили, что им менее свойственны паника, избегание и состояние апатии при принятии тех или иных решений.

Для подтверждения вышесказанных утверждений можно обратиться к исследованиям, во время которых показатели психологических процессов изучались до и после выполнения физических упражнений – то есть проводились сравнения по определенным критериям после физической и умственной нагрузок.

Так, была исследована простейшая мыслительная деятельность учащихся одного колледжа после уроков физической культуры и математического анализа. По полученным данным оказалось, что после обеих дисциплин количество правильно просмотренных знаков (что определяет уровень концентрации) увеличилось примерно в равной степени, однако после занятия физической культурой поменялась скорость мыслительных процессов учащихся – она стала протекать активнее при одинаковом исходном уровне: задачи стали выполняться точнее; на 30% увеличилось количество просмотренных знаков; на 10% возросла скорость мыслительных процессов (после изучения учащимися математического анализа она снизилась на 4%).

Подытоживая всё вышесказанное, можно сказать, что занятия физической культурой и спортом оказывают непосредственное влияние на психологическое здоровье учащихся, что выражается в повышении показателей уверенности в себе, в уменьшении тревожности и в благоприятном отношении к себе и своему телу. Активный образ жизни улучшает настроение и общее самочувствие, способствует гармоничной оценке себя как отдельно взятой личности.

Таким образом, выполнение учащимися регулярных физических нагрузок крайне важно как для физического, так и психологического здоровья детей и подростков.

#### Список источников

1. Игнатович С.С., Сотникова Т.В. Особенности социализации детей подросткового возраста // Педагогика: история, перспективы. 2020. Том. 3. № 1. С. 19-26.
2. Сарджвеладзе Н.И. Структура самоотношения личности и социогенные потребности // Проблемы формирования социогенных потребностей. 1974. С. 19.
3. Столяров В. И. Теория и методология современного физического воспитания: состояние, разработки и авторская концепция / В. И. Столяров. - Киев, 2018. – 702.
4. Шеина Т.П., Серганов С.Н. Особенности самоотношения и психологического состояния лиц, занимающихся оздоровительными видами физической культуры //Международный научно-исследовательский журнал. 2020. № 11 (89). С. 102.
5. Ширшова А.Л., Малышев Р.А. Значение физической культуры в процессе развития личности подростка // Международный студенческий научный вестник. – 2023. – № 1.; URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=21128> (дата обращения: 20.04.2023).
6. Collins N.M. Effects of Early Sport Participation on Self-esteem and Happiness / N.M. Collins, F. Cromartie, S. Butler, J. Bae // The sport journal. 2018. V.21.
7. Elsevier B.V. The lancet child and adolescent health [Electronic resource] / B.V. Elsevier // *Lancet Child Adolesc. Health*. – 2017. - №1. – 5-6 p. Available at: <https://www.journals.elsevier.com/the-lancet-child-and-adolescent-health>, accessed 18.04.2023.

УДК 371.72

# МОНИТОРИНГ СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ УЧАЩЕГОСЯ

КИРИЧЕНКО АРТУР МАРАТОВИЧ,  
МУРТАЗИН ЛЕНАР ИЛЬФАКОВИЧ,  
МУХТАРОВ ИЛЬНУР ИЛЬДАРОВИЧ

студенты

ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технологический университет»

*Научный руководитель: Галиуллина Яна Сергеевна  
старший преподаватель – Кафедра «Физического воспитания и спорта»  
ФГБОУ ВО «Казанский национальный исследовательский технологический университет»*

**Аннотация:** в статье изложена необходимость мониторинга сердечной деятельности учащегося при физических нагрузках, как следствие вероятности возникновения различных травм и заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также в целях улучшения спортивных результатов учащихся.

**Ключевые слова:** спорт, физкультура, спортсмены, «спортивное сердце», число сердечных сокращений, порог анаэробного обмена.

## MONITORING OF CARDIAC ACTIVITY IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS OF A STUDENT

Kirichenko Artur Maratovich,  
Murtazin Lenar Ilfakovich,  
Mukhtarov Ilnur Ildarovich

*Scientific adviser: Galiullina Yana Sergeevna*

**Abstract:** the article describes the need to monitor the student's cardiac activity during physical exertion, as a consequence of the likelihood of various injuries and diseases of the cardiovascular system, as well as in order to improve the athletic performance of students.

**Key words:** sports, physical education, athletes, athletic heart syndrome, heart rate, threshold of anaerobic metabolism.

### Введение

Физкультура и спорт, помимо развития волевых качеств, в первую очередь направлены на укрепление физического здоровья каждого отдельного человека. Во время тренировочного процесса множество мышц может задействоваться длительное время, большая нагрузка ложится на наше сердце, которое, прокачивая кровь, питает мышцы, отводит избыточное тепло и отходы жизнедеятельности тканей, поэтому во избежание травм, перетренированности или даже летальных исходов, важно осознано подходить к выполнению любых физических упражнений: тщательно следить за техникой выполнения упражнения и за своим общим самочувствием. В тоже время, более грамотный подход к физиче-

скому занятию позволяет добиться лучших результатов при тех же затратах. Одним из способов контролировать тренировочный процесс, является мониторинг сердечной деятельности - процесс измерения и анализа данных о работе сердца во время физической нагрузки.

#### **Воздействие разных факторов на частоту сердечных сокращений**

Каждому человеку свойственна определенная частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое. Обычно амплитуда изменения значений частоты сердечных сокращений мала и отражает соответствие потребностей организма и производительности сердечно-сосудистой системы. В состоянии покоя здоровый взрослый человек имеет частоту сердечных сокращений в пределах от 60 до 90 уд/мин, что соответствует нормокардии. Повышение ЧСС свыше 90 уд/мин может свидетельствовать о развитии тахикардии, которая является признаком патологии у взрослых людей. Причиной тахикардии могут быть различными: болезни сердца, органов дыхания, повышенная активность щитовидной железы и другие факторы. Брадикардия, то есть уменьшение ЧСС менее 60 уд/мин, может наблюдаться у спортсменов, особенно тех, кто занимается видами спорта требующие большой выносливости. Однако, важно знать, что у детей и других возрастных групп брадикардия может быть свидетельством различных заболеваний. Для определения природы бради- или тахикардии необходима электрокардиограмма (ЭКГ) и проверка на другие факторы влияния на организм. Каждый человек должен следить за своими утренними ЧСС в покое и быть внимательным к отклонениям от нормы.

Частота сердечных сокращений имеет ясную возрастную динамику. У новорождённых ЧСС в покое весьма высокая: 130-160 ударов в минуту. По мере взросления ЧСС становится меньше и уже во взрослом возрасте становится 60-90 ударов в минуту.

На ЧСС косвенно влияет состояние окружающей среды. Так, если человеку жарко или холодно, ЧСС растёт – сердце, разгоняя кровь по телу, стремится согреть или охладить его. Минимальное число сердечных сокращений соответствует некоторой оптимальной температуре (около 20). В условиях высокогорья ЧСС человека увеличивается, но после периода адаптации снижается практически до прежнего уровня или может оставаться чуть выше прежнего.

Кофеин, никотин, являясь стимуляторами, так же влияют на частоту сердечных сокращений, увеличивая их. Различного рода лекарственные препараты могут по-разному воздействовать на ЧСС. Например, адреналин повышает ЧСС человека, а бета-блокаторы уменьшают его. Применение спортсменами многих препаратов влияющих на частоту сердечных сокращений запрещено. [1, с. 10]

#### **Влияние физической нагрузки на деятельность сердца**

Физическая нагрузка преобразовывает работу организма через разные факторы - величина, интенсивность и продолжительность. Сердечно-сосудистая система реагирует на нагрузку, повышая частоту сердечных сокращений, сократительную способность миокарда и ударный объем крови. Ударный объем и минутный объем крови увеличиваются при выполнении физических нагрузок. Рост минутного объема крови происходит за счет повышения частоты сердечных сокращений и ударного объема. Ударный объем крови (УО) - количество крови, выбрасываемое из желудочка сердца за одно сердечное сокращение. В покое величина ударного объема крови у взрослого человека составляет 50-90 мл и является функцией массы тела, объема камер сердца, силы его сокращения.

Резервным объемом называется доля крови, которая в покое после сокращения остаётся в желудочке, однако при физической нагрузке, а также в стрессовых ситуациях выбрасывается из желудочка. Значение резервного объема способствует увеличению ударного объема крови при выполнении физических нагрузок в наибольшей степени. Увеличению УО при физических нагрузках влияет также на повышение венозного возврата крови к сердцу. При переходе из состояния покоя к выполнению физической нагрузки ударный объем возрастает. Повышение величины УО идет до некоего максимума, который определяется величиной объема желудочка. Занятия спортом улучшают функциональный резерв миокарда в зависимости от вида спорта - наибольший в спорте, где наибольшую роль играет выносливость и наименьший, где важна сила и скорость. Понижение функционального резерва меньше четырех раз может свидетельствовать о проблемах с сердцем. Для измерения функционального резерва миокарда используют методы эхокардиографии и реокардиографии. Полученные данные полезны для диагностики и наблюдения за сердечными заболеваниями. [1, с. 17]

У спортсменов, занимающихся достаточно длительное время, развиваются характерные изменения в сердечно-сосудистой системе - так называемое «спортивное сердце». Данный термин характеризует увеличение размеров и объёмов полостей сердца, гипертрофией стенок левого желудочка, увеличением массы миокарда. Систолическая и диастолическая функции желудочков при этом сохраняется. [3]

При чрезвычайно интенсивной нагрузке ударный объем крови может уменьшаться, ведь из-за резкого укорочения длительности диастолы желудочки сердца не успевают полностью наполняться кровью. Регулярная длительная работа сердечной мышцы в таком режиме часто приводит к перетренированности – патологическому состоянию, клиническую картину которого определяют функциональные нарушения в центральной нервной системе. [2]

При чрезмерных физических нагрузках преобладают процессы катаболизма (распада белков). Может начаться разрушение отдельных клеток (кардиомиоцитов) сердца, которые в последствие заменяются соединительной тканью, которая слабо растягивается, ещё больше нагружая мышцу, не проводит электрических импульсов, что мешает разным частям сердца работать синхронно. Перетренированность приводит к разрушению мышечной ткани [4].

Так как ЧСС является легко измеряемым объективным показателем, изменения частоты сердечных сокращений во время физической нагрузки достаточно хорошо изучены и потому, ЧСС постоянно используется для наблюдений за характером приспособительных реакций и для оценки адаптации организма к физической нагрузке.

На частоту сердечных сокращений при выполнении физической нагрузки оказывает влияние ее величина и интенсивность. Между значением и интенсивностью выполняемой нагрузки и ЧСС отмечается тесная связь: чем выше значение и интенсивность нагрузки, тем больше будет частота сердечных сокращений. На изменения величины и интенсивности нагрузки ответная реакция организма заключается в повышении или понижении частоты сердечных сокращений. Динамика изменений частоты сердечных сокращений также является функцией от направленности выполняемой нагрузки, так как скоростная, силовая нагрузка, работа на развитие координации или выносливости вызывают разную амплитуду сдвигов частоты сердечных сокращений. Важно не забывать о таком факторе как температура окружающей среды. Как и в состоянии покоя, при повышении температуры, ЧСС при выполнении физической нагрузки аналогично растёт. Жаркая погода также ведёт к потере жидкости, что, в свою очередь, влечёт за собой потерю работоспособности. Потребление жидкости обследуемым в условиях высокой температуры воздуха ведет к снижению частоты сердечных сокращений.

ЧСС является основным критерием, по которому мы можем проводить мониторинг деятельности сердца во время тренировочного процесса. Одним из основных показателей является максимальная частота сердечных сокращений при физической нагрузке ( $ЧСС_{max}$ ) – величина показывает, до какого значения поднимается частота сердечных сокращений когда мы выполняем нагрузку наибольшей мощности и интенсивности. Максимальная частота сердечных сокращений при физической нагрузке для спортсменов определяется в лабораторных и тренировочных условиях, а для лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой, есть возможность менее точного расчёта путём подстановки своего возраста в эмпирическую формулу:

$$ЧСС_{max} = 220 - \text{возраст (в годах)}$$

Для бывших спортсменов или лиц, занимающихся физическим трудом, существует аналогичная модифицированная формула:

$$ЧСС_{max} = 205 - 0.5 \cdot \text{возраст (в годах)}$$

Зная величину максимальной ЧСС возможно рассчитать интенсивность выполняемой нагрузки, сравнивая разность между частотой сердечных сокращений во время тренировки и в покое с одной стороны, а также разность между максимальной частотой сердечных сокращений и ЧСС покоя с другой стороны:

$$\text{Интенсивность физической нагрузки, \%} = \frac{ЧСС_{нагрузки} - ЧСС_{покоя}}{ЧСС_{max} - ЧСС_{покоя}} \times 100$$

По окончании выполнения физической нагрузки начинается восстановительный период, во время которого частота сердечных сокращений возвращается к донагрузочным значениям. Скорость восста-

новления ЧСС определяется уровнем функционального состояния организма. При этом существует следующая зависимость: чем выше функциональное состояние организма, тем быстрее протекает восстановление значений частоты сердечных сокращений до исходных. В основе оценки процесса восстановления лежит изучение скорости восстановления ЧСС. Если у двух человек по выполнению стандартной физической нагрузки значения частоты сердечных сокращений одинаковы, то преимущество в функциональном состоянии принадлежит тому, у кого частота сердечных сокращений после выполнения нагрузки быстрее придёт к прежнему состоянию.

#### **Энергетика мышечной деятельности**

Для обеспечения работы мышечной ткани организму необходима энергия. Энергия в мышечных волокнах образуется при диссимиляции молекулы аденозинтрифосфата (АТФ) на молекулу аденозиндифосфата (АДФ), в результате чего выделяется энергия. Количество образуемой энергии прямо пропорционально количеству запасённого АТФ в мышцах. Однако, так как запасы АТФ в мышечных волокнах весьма ограничены, то их хватает для производства энергии в течение короткого промежутка времени (1-2 секунды). Данный механизм энергопродукции используется при развитии максимальной скорости, при наибольшей скоростно-силовой деятельности и в начале интенсивной нагрузки. Восстановление АТФ и производство энергии происходит с помощью определенных механизмов с разной скоростью, которая определяется величиной, интенсивностью, продолжительностью и вариативностью физической нагрузки. В организме человека существуют два основных механизма энергообеспечения: аэробный и анаэробный.

Субстратом анаэробной энергопродукции являются аденозинтрифосфат (АТФ), креатинфосфат (КФ), гликоген или глюкоза. Производство энергии происходит анаэробным способом, и длится очень короткое время (1- 4 секунды). Не вдаваясь в подробности опишем дальнейшие возможные способы восполнение АТФ в мышцах.

Креатинфосфокиназный механизм воспроизводства основан на реакции КФ и АДФ, продуктами которой являются АТФ и креатин. Реакция протекает достаточно быстро (8-10 секунд) и вскоре запасы КФ исчерпываются. Данный механизм энергообеспечения превалирует при скоростной или силовой нагрузке.

Гликолитический механизм воспроизводства заключается в реакции глюкозы и АДФ, в результате которой помимо АТФ образуются побочные продукты – лактаты (соли молочной кислоты), из-за которых происходит повышение кислотности (ацидоз) в мышечной ткани, крови, что, в свою очередь, может сопровождаться болью, сжиганием. Глюкозу организм получает из накопленного гликогена, поэтому данный механизм способен обеспечивать энергией более длительное время.

Миокиназный механизм является резервным и заключается в превращении двух молекул АДФ в АТФ и аденозинмонофосфат (АМН).

Субстратом же аэробной продукции, участвующим в производстве энергии, выступает глюкоза, окисляемая кислородом. Такая реакция весьма благоприятна для организма, который получает достаточное количество энергии, а образующиеся при этом побочные продукты (вода и углекислый газ) легко выводятся из организма через кожу, легкие и почки. Так как продукты реакции не накапливаются в организме, то не происходит отрицательного влияния на гомеостаз организма и на скорость протекания энергообразующих реакций. Если нагрузка более продолжительна, то в качестве субстрата могут выступать накопленные жиры. При изнуряющих нагрузках для получения энергии, когда запасы жиров и гликогена исчерпаны, в организме начинается процесс окисления белков, что плохо, со спортивной точки зрения. [1, с. 32]

#### **Определение тренировочных зон частоты сердечных сокращений для спортсменов.**

Главная задача тренировочного процесса - развитие основных физических качеств организма (силы, выносливости, ловкости и координации) и их комбинаций. По тому, как наш организм приспосабливается к физическим нагрузкам, можно судить об изменении частоты сердечных сокращений. Планируя тренировочный процесс, необходимо учитывать, в каком диапазоне частоты сердечных сокращений можно, нужно и эффективнее развивать то или иное физическое качество организма. Для развития конкретного физического качества существует свой собственный диапазон, называемый тре-



нировочной зоной. Тренировочная зона задаётся направленностью тренировочной нагрузки, ее энергетическим обеспечением и частотой сердечных сокращений. Для того чтобы определить тренировочную зону конкретного спортсмена, необходимо знать ЧСС в условиях мышечного покоя, на уровне порогов аэробного и анаэробного обмена, а также максимальные значения ЧСС. Существует множество распределений на тренировочные зоны. Приведём некоторые из них.

Распределение на тренировочные зоны по максимальной ЧСС: В основе распределения на тренировочные зоны находится максимальная частота сердечных сокращений. Различные тренировочные зоны, имеющие различный механизм энергообеспечения и направленность на развитие конкретных физических качеств организма, рассчитываются по величине процента от максимальной ЧСС.

Таблица 1

**Распределение на тренировочные зоны по максимальной ЧСС**

Тренировочная зона	% от ЧСС <sub>max</sub>	Энергопродукция
Умеренная физическая активность	50-60	Аэробная
Активация аэробных процессов	60-70	Аэробная
Устойчивого состояния	70-80	Преимущественно аэробная
Развитие анаэробных возможностей	80-90	Преимущественно анаэробная
Максимальной нагрузки	90-100	Анаэробная

**Комбинированная система распределения на тренировочные зоны**

Для практического использования подходит система комбинированного распределения на тренировочные зоны. В распределении на тренировочные зоны учитывается направленность тренировочного процесса, интенсивность тренировки по отношению к уровню порога анаэробного обмена, особенно энергии энергопродукции и основные используемые тренировочные методы. Порог анаэробного обмена (ПАНО) - нагрузка, при которой молочная кислота вырабатывается быстрее, чем успевает утилизироваться.

Таблица 2

**Комбинированная система распределения на тренировочные зоны**

Зона	Направленность тренировки	%ЧСС от ПАНО	Энергопродукция	Тренировочные методы
1	Восстановление	<70	Аэробная	Постоянный
2	Сохранение общей выносливости	70-90	Аэробная	Постоянно-переменный
3	Развитие общей выносливости	90-100	Аэробно-анаэробная	Переменно-повторный
4	Развитие скоростной выносливости	100-108	Анаэробно-аэробно	Повторно-интервальный
5	Развитие максимальной скорости	108	Анаэробная	Интервальный

Восстановительную тренировочную нагрузку характеризует аэробное энергообеспечение, а тренировочным методом является постоянный, при котором характер нагрузки и низкая интенсивность остаются постоянными. Под влиянием такой нагрузки происходит насыщение кислородом мышц и других органов спортсмена, количество продуктов распада в мышцах и крови после предыдущих тренировок или соревнований уменьшается, восстанавливается оптимальное функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Благодаря использованию таких нагрузок восстановительный процесс значительно ускоряется.

В зоне сохранения общей выносливости энергообеспечение организма выполняется аэробным способом. Интенсивность физической нагрузки низкая, составляет 70-90 % от уровня ПАНО. Основной

задачей тренировки в этой зоне является обеспечение оптимального уровня аэробного обмена организма.

В тренировочной зоне развития общей выносливости преобладает аэробный компонент энергообмена, доля анаэробного обмена мала. Основная задача тренирующихся людей в этой зоне - повысить аэробное энергопроизводство до максимального значения. Превышение уровня ПАНО во время тренировки хоть и не желательно, всё же допускается, но только на небольшое время. В зоне же развития скоростной выносливости в производстве энергии преобладает анаэробный компонент. Тренировка в этой зоне увеличивает анаэробный компонент производства энергии в организме и способствует переносимости лактата.

При развитии максимальной скорости в организме превалирует анаэробный механизм энергообеспечения. Тренировка в этой зоне способствует развитию наибольшей скорости благодаря совершенствованию мышечной деятельности, повышению мощности анаэробной производительности организма и способности организма переносить кислородный долг. [1, с. 37]

Точный метод определения ПАНО состоит в измерении уровня лактата в крови. Ориентировочно анаэробный порог находится на уровне лактата более 4 ммоль/л. Наиболее точным считается тест на газоанализаторе, где измеряется объем углекислого газа в выдыхаемом воздухе. Перед тем, как начать само тестирование, спортсмену проводят антропометрию (измерение роста и веса), затем снимают ЭКГ в покое, чтобы исключить патологию, при которой нельзя проводить тесты и физические нагрузки. После этого спортсмен становится на беговую дорожку, ему надевают электроды ЭКГ и маску для газоанализа. Существуют неинвазивные методы определения ПАНО, отличающиеся более низкой точностью. Один из таких – метод Конкони. Для проведения теста можно обойтись секундомером, беговой дорожкой или стадионом. Использование пульсометра повышает точность данного метода. Тест состоит из нескольких серий повторяющихся отрезков дистанции с постепенно увеличивающейся интенсивностью на заранее установленном маршруте. Пульс и скорость на отрезке фиксируются, после чего строится график зависимости времени от пульса. По теории профессора Конкони, анаэробный порог находится в точке перегиба, где прямая линия, отклоняется в сторону.[4]

Метод Джо Фрила состоит в том, что после разминки необходимо пробежать 30 минут в полную силу в ровном темпе. Средний пульс за последние 20 минут и будет приблизительно уровнем ПАНО.

Для лиц занимающихся оздоровительной физкультурой существуют распределение на тренировочные зоны по методу Карвонена. Границы частоты сердечных сокращений для тренировочных зон рассчитываются при помощи формулы, в которой учитывается планируемая интенсивность физической нагрузки и величина резерва частоты сердечных сокращений (разности максимальной ЧСС и ЧСС покоя).

$$ЧСС_{\text{гран}} = \text{коэфф. интенсивности нагрузки} \times (ЧСС_{\text{max}} - ЧСС_{\text{покоя}}) + ЧСС_{\text{покоя}}. [1]$$

Таблица 3

**Коэффициенты интенсивности физической нагрузки для частоты сердечных сокращений нижней и верхней границ тренировочной зоны**

Тренировочная зона	Коэффициенты нижней границы ЧСС	Коэффициенты верхней границы ЧСС
Зона физической активности	0,5	0,6
Зона снижения веса тела	0,6	0,7
Зона аэробной нагрузки	0,7	0,8
Зона анаэробной нагрузки	0,8	0,9
Зона максимальной нагрузки	0,9	1,0

В настоящее время множество довольно популярных мониторов частоты сердечных сокращений, различных фитнес-браслетов и «умных» часов с функцией измерения пульса, что облегчает проведение тренировочного процесса. Таким образом, путём мониторинга сердечной деятельности, снижается риск возможного пагубного влияния физической нагрузки на сердечно-сосудистую систему, и улучшается качество тренировочного процесса.

## Список источников

1. Мониторинг сердечной деятельности в управлении тренировочным процессом в физической культуре и спорте / Ландырь А.П., Ачкасов Е.Е Триада - X, 2011.176 с, Переплет. Тираж 500 экз.
2. Батдиева В.А. и др. «Синдром перетренированности как функциональное расстройство сердечно-сосудистой системы, обусловленное физическими нагрузками» <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-peretrenirovannosti-kak-funktsionalnoe-rasstroystvo-serdechno-sosudistoy-sistemy-obuslovennoe-fizicheskimi-nagruzkami/viewer> [Электронный ресурс]
3. Н.А. Скуратова. «Спортивное сердце» <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnoe-serdtse/viewer> [Электронный ресурс]
4. П.Т.Кириловна « Патологическое спортивное сердце» <https://medpodgotovka.ru/blog> [Электронный ресурс]
5. Кряжев В.Д. и др. «Использование теста конкони в подготовке студентов вузов, бегунов на средние дистанции» <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-testa-konconi-v-podgotovke-studentov-vuzov-begunov-na-srednie-distantsii/viewer> [Электронный ресурс]

УДК 796.01

# ПРИМЕНЕНИЕ ИТ В ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**НАЗАРОВ ДАНИЛ АЛЕКСАНДРОВИЧ**студент  
ФГБОУ ВО «КНИТУ»*Научный руководитель: Галиуллина Яна Сергеевна  
старший преподаватель кафедры физического воспитания  
ФГБОУ ВО «КНИТУ»*

**Аннотация:** в данной статье рассмотрены преимущества и потенциальные проблемы использования ИТ-технологий в обучении студентов физической культуре. Описаны основные виды ИТ-технологий, используемых в этой области, а также приведены примеры их применения. Дано описание потенциальных проблем, которые могут возникнуть при использовании ИТ-технологий в обучении студентов физической культуре, а также предложены стратегии для их решения.

**Ключевые слова:** ИТ-технологии, обучение, студенты, физическая культура, преимущества, проблемы, стратегии.

## THE USE OF IT IN TEACHING STUDENTS PHYSICAL CULTURE

**Nazarov Danil Alexandrovich***Scientific advisor: Galiullina Yana Sergeevna*

**Abstract:** this article discusses the advantages and potential problems of using IT technologies in teaching students physical culture. The main types of IT technologies used in this field are described, as well as examples of their application. The description of potential problems that may arise when using IT technologies in teaching students physical culture is given, as well as strategies for solving them are proposed.

**Key words:** IT-technologies, training, students, physical culture, advantages, problems, strategies.

В современном мире информационные технологии (ИТ) играют все более важную роль во многих областях жизни, включая образование. Физическая культура не является исключением, и сегодня ИТ уже широко используются для обучения студентов этой области.

Одной из главных ИТ-технологий, которая широко используется в обучении физической культуре, является различное программное обеспечение для тренировок и фитнеса. С помощью специализированных приложений и программ студенты могут выбирать оптимальные упражнения для различных групп мышц, а также получать рекомендации по количеству повторений и нагрузке. Это позволяет им более эффективно тренироваться и достигать лучших результатов.

Кроме того, ИТ-технологии могут быть использованы для создания интерактивных учебных материалов, которые помогают студентам лучше понимать теорию и применять ее на практике. Например, мультимедийные презентации и видеоуроки могут помочь студентам лучше усвоить правильную технику выполнения упражнений, а также понять принципы работы мышечных групп [1, с.23].

ИТ-технологии также могут быть использованы для мониторинга физической активности и здоровья студентов. Например, некоторые устройства и приложения могут отслеживать пульс, количество

шагов, сожженные калории и другие параметры, которые помогают студентам контролировать свое здоровье и эффективность тренировок.

Наконец, IT-технологии могут быть использованы для организации онлайн-курсов и вебинаров. Это особенно актуально в условиях пандемии, когда многие учебные заведения перешли на дистанционное обучение. Онлайн-курсы могут включать в себя как теоретические, так и практические занятия, а также предоставлять возможность общения и обратной связи между преподавателями и студентами. Это дает возможность студентам получать обучение в любое удобное для них время и из любой точки мира, а также повышает доступность обучения для людей с ограниченными возможностями.

IT-технологии имеют множество преимуществ в обучении физической культуре. Рассмотрим некоторые из них:

1. Доступность. Большинство IT-решений, используемых в обучении физической культуре, доступны в любое время и в любом месте благодаря использованию интернета и мобильных устройств. Это позволяет студентам получать информацию и тренироваться даже вне классной комнаты и занятий в зале.

2. Индивидуализация. IT-технологии позволяют создавать персонализированные программы обучения и тренировок для каждого студента в зависимости от его уровня подготовки, целей и физических возможностей. Это позволяет эффективнее использовать время на занятиях и достигать лучших результатов.

3. Мотивация. Использование IT-технологий в обучении физической культуре может увеличить мотивацию студентов за счет более интерактивного и увлекательного процесса обучения. Это может привести к улучшению результатов и увеличению удовлетворенности от занятий.

4. Контроль. IT-технологии позволяют преподавателям контролировать прогресс студентов более точно и эффективно [2, с. 80]. С помощью приложений и программ для мониторинга физической активности можно отслеживать уровень подготовки студентов, анализировать их данные и давать рекомендации для улучшения здоровья и результатов.

5. Инновации. IT-технологии позволяют внедрять новые методы обучения и тренировок, которые ранее были недоступны. Например, виртуальная реальность позволяет имитировать реалистичные ситуации и упражнения, которые могут быть трудно воссоздать в реальной жизни [3].

6. Экономия времени и ресурсов. Использование IT-технологий позволяет экономить время и ресурсы на организацию занятий и обучения. Например, вместо того чтобы организовывать дополнительные тренировки, можно использовать приложения и программы для тренировок в домашних условиях.

В целом, использование IT-технологий в обучении физической культуре может значительно улучшить процесс обучения, повысить мотивацию и увлеченность студентов, улучшить результаты и контроль над прогрессом. Однако, необходимо учитывать, что IT-технологии не заменят физических занятий и необходимости работать с тренером или преподавателем лично. Они являются дополнительным инструментом, который может улучшить качество обучения и тренировок.

Однако при использовании IT-технологий в обучении студентов физической культуре можно столкнуться с некоторыми проблемами, которые могут повлиять на эффективность обучения. Некоторые из них включают в себя:

1. Ограниченный доступ к оборудованию и технологиям: не все студенты могут иметь доступ к необходимому оборудованию и технологиям для использования IT-технологий в обучении. Это может привести к неравномерности в обучении и ограничению использования IT-технологий только для тех студентов, которые имеют доступ к необходимому оборудованию и технологиям [4, с. 21].

2. Технические проблемы: Технические проблемы, такие как сбои программного обеспечения, проблемы с сетью или отсутствие обновлений, могут повлиять на работу IT-технологий и создать проблемы во время обучения.

3. Необходимость компетентности в использовании IT-технологий: для использования IT-технологий в обучении физической культуре требуется определенный уровень компетентности и знаний в области IT-технологий. Некоторые преподаватели и тренеры могут не иметь необходимых навы-

ков и знаний, что может привести к неправильному использованию IT-технологий и созданию проблем для студентов.

4. Ограничения взаимодействия и коммуникации: Использование IT-технологий может привести к ограничению межличностного взаимодействия и коммуникации между студентами и преподавателями. Это может привести к уменьшению мотивации студентов и снижению эффективности обучения.

5. Проблемы безопасности и конфиденциальности: Использование IT-технологий может привести к проблемам безопасности и конфиденциальности данных, если не соблюдаются необходимые меры защиты данных. Это может привести к утечке персональной информации студентов и преподавателей.

Учитывая эти проблемы, важно обеспечивать необходимые меры защиты данных, обучение преподавателей и тренеров использованию IT-технологий и создание доступных условий для их использования в обучении. Кроме того, можно применять следующие стратегии для решения проблем, связанных с использованием IT-технологий в обучении:

1. Обеспечение доступности оборудования и технологий: необходимо обеспечить доступность оборудования и технологий для всех студентов, чтобы создать равные возможности для использования IT-технологий в обучении.

2. Поддержка и обучение преподавателей и тренеров: Преподаватели и тренеры должны получить обучение и поддержку в использовании IT-технологий в обучении, чтобы эффективно использовать их в процессе обучения и устранить проблемы, связанные с недостатком компетентности.

3. Применение инновационных подходов в обучении: IT-технологии могут использоваться для создания инновационных подходов в обучении, таких как онлайн-курсы, мобильные приложения и виртуальные среды обучения. Это может привести к более интерактивному и эффективному обучению.

4. Содействие взаимодействию и коммуникации: необходимо создать возможности для взаимодействия и коммуникации между студентами и преподавателями, используя IT-технологии, такие как видеоконференции, форумы и социальные сети. Это поможет укрепить мотивацию студентов и повысить эффективность обучения.

5. Защита данных: необходимо обеспечить безопасность и конфиденциальность данных, используя соответствующие меры защиты данных, такие как шифрование, пароли и системы авторизации.

В заключение, использование IT-технологий в обучении студентов физической культуре является важным и перспективным направлением. Оно может повысить эффективность обучения, сделать его более доступным и интерактивным, а также расширить возможности для взаимодействия между студентами и преподавателями. Однако, необходимо учитывать потенциальные проблемы, такие как отсутствие доступа к оборудованию, проблемы с безопасностью данных и недостаток компетентности у преподавателей и тренеров. Для успешного использования IT-технологий в обучении необходимо применять соответствующие стратегии, такие как обеспечение доступности оборудования, поддержка преподавателей и тренеров и использование инновационных подходов в обучении. В целом, IT-технологии имеют большой потенциал для улучшения обучения студентов физической культуре и должны продолжать развиваться в этой области.

#### Список источников

1. Г. П. Коняхина Применение информационных технологий в образовании и спорте. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL:<http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/12775> – С. 23.
2. Бекетова Д. А. Савкина Н. В. Информационные технологии в физической культуре и спорте. // Наука-2020 – 2019 – №2 – С. 78-81
3. Свечкарёв В. Г., Иващенко Т. А., Белоус Л. К., Манченко Т. В. Применение виртуальной реальности для совершенствования системы физического воспитания // Вестник Майкопского государственного технологического университета – 2018 – №4 – С. 117-125.
4. Злыгостева А.Л. 1, Семёнова Г.И. Возможности использования новых информационных технологий в физическом воспитании учащихся и студентов. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://scienceforum.ru/2016/article/2016027206>.

УДК 37

# РАЗВИТИЕ АКТИВНОЙ ГИБКОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 3 КЛАССА С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДА СТРЕТЧИНГА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

**МАНКИЕВА ЕВА РУСЛАНОВНА**

студентка

ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»,  
филиал в г. Ессентуки*Научный руководитель: Федотова Татьяна Дмитриевна**преподаватель кафедры физической культуры**ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»,  
филиал в г. Ессентуки*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается гибкость, средства ее развития, методика развития гибкости. Метод стретчинга и влияние его на развитие гибкости детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Дается определение специальной медицинской группе. Определены результаты исследования о влиянии стретчинга на развитие гибкости у обучающихся 3 класса специальной медицинской группы.

**Ключевые слова.** Стретчинг, гибкость, методика развития гибкости, специальная медицинская группа, активная гибкость, пассивная гибкость, упражнения на растягивание.

## PHYSICAL EDUCATION LESSONS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP

**Mankieva Eva Ruslanovna***Scientific adviser: Fedotova Tatyana Dmitrievna*

**Annotation.** This article discusses flexibility, the means of its development, the methodology of flexibility development. The method of stretching and its effect on the development of flexibility of children with health abnormalities. The definition of a special medical group is given. The results of a study on the influence of stretching on the development of flexibility in students of the 3rd grade of a special medical group are determined.

**Key words.** Stretching, flexibility, flexibility development technique, special medical group, active flexibility, passive flexibility, stretching exercises.

В физическом воспитании главная задача сопутствующее развитие физических качеств, укрепление здоровья и обучение двигательным умениям и навыкам.

Гибкость представляет собой одну из главных условий движений и необходимых взаиморасположении звеньев тела.

Гибкость — это прежде всего эластические свойства мышц и связок, строение суставов, а также центрально-нервная регуляция тонуса мышц. В методике физического воспитания, когда пишут о гибкости, имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела [3, с.28].

Гибкость дает свободу, быстроту и экономичность движений, улучшает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Плохо развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. Гибкость понимается как «способность сгибаться, податливость» [1, с.34].

При активной гибкости движения с большой амплитудой выполняются за счёт собственной активности соответствующих мышц.

Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил, усилий партнёра, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п.

Лучшим периодом развития гибкости принято считать обучающихся младших классов. Это благоприятный период для развития подвижности практически всех суставах [5, с.58].

Гибкость прежде всего эластические свойства мышц и связок, строение суставов, а также центрально-нервная регуляция тонуса мышц.

В системе физической культуры упражнения гибкость ставят по степени важности на второе место после выносливости, называя упражнения на растягивание эффективным средством оздоровления и гармоничного физического развития.

Выполнение упражнений на растягивание может также оказать положительное влияние на лиц с физическими недостатками. Поэтому изучение методики развития гибкости у обучающихся младшего школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья весьма актуально.

Важным условием для сохранения и укрепления здоровья школьников является правильно организованная и достаточная по объёму двигательная активность.

Основой физического воспитания обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья должно являться физиологическое учение И. М. Сеченова и И. П. Павлова помогающее успешно решать важные вопросы формирования двигательных навыков о построении занятий в соответствии с состоянием здоровья, физической подготовленностью, особенностью возраста, пола развития физических качеств [5, с.58].

Стретчинг – это вид фитнеса, представляющий собой комплекс упражнений способствующих растяжке мышц и связок тела. Само название «стретчинг», является производным от английского слова stretch, означающего тянуть, растягивать..

В зависимости от цели, описываемый вид фитнеса может использоваться для лечения и профилактики ряда заболеваний, восстановления и коррекции функций опорно-двигательного аппарата.

Занятия растяжкой, позволяют максимально качественно подготовиться к физическим нагрузкам и последующим спортивным мероприятиям.

В изученных работах по стретчингу можно наблюдать лишь констатацию фактов влияния упражнений, направленных на развитие активной гибкости и подвижности суставов [4, с.25].

Таким образом, сложилось определенное противоречие между необходимостью повышения качества физической подготовки и недостаточностью исследований статики и подвижности суставов, которые при недоразвитии сдерживают развитие гибкости, и являются фактором риска для ослабления тонуса мышц.

Актуальность исследования заключается в разрешении этого противоречия.

**Объект исследования:** учебный процесс физического воспитания в младшем школьном возрасте в специальной медицинской группе.

**Предмет исследования:** средства используемые на занятиях стретчингом в специальной медицинской группе с обучающимися младшего школьного возраста

**Цель:** теоретически обосновать и экспериментально апробировать эффективность методики развития гибкости у обучающихся 3 класса с применением метода стретчинга на уроках физической культуры специальной медицинской группы



**Гипотеза:** предполагаем, что упражнения стретчинга способствуют развитию гибкости у обучающихся 3 класса на уроках физической культуры специальной медицинской группы.

Методологическую основу исследования составили труды ученых и специалистов по адаптивной физической культуре и спорту. Евсеева С. П. Гаськова Н. П., Литвак А. Г.; Губа В.П.; Ростомашвили Л. Н.; Стахеева О. А.; Варенцовой И.А.;

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ литературных источников по проблеме исследования
2. Разработать комплексы упражнений для обучающихся 3 класса с применением метода стретчинга на уроках физической культуры специальной медицинской группы
3. Оценить в ходе экспериментального исследования эффективность применения комплексов стретчинга на уроках физической культуры специальной медицинской группы

Педагогический эксперимент проводился в апреле-мае 2023 г. на базе МБОУ СОШ № 1 г. Эссентуки Ставропольского края. В исследовании приняли участие обучающиеся 3-х классов, (2 девочки), отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Мария – 9 лет, диагноз – хронический холецистит; Виктория – 9 лет, диагноз – сколиоз 2 степени. Для оценки гибкости применялись следующие тесты:

1. Наклон вперед из положения сидя
2. Подвижность в плечевых суставах
3. Подвижность тазобедренного сустава(см)

В начале эксперимента результат Марии первом тесте «Наклон вперед из положения, сидя, (см)» результат составил 12см. По окончании эксперимента 15см. Прирост составил + 3см (+25%). Во втором тесте «Подвижность в плечевых суставах (см)» результат составил 75см. По окончании эксперимента 65–см. Прирост составил + 10см (+15%).

В третьем тесте «Подвижность тазобедренного сустава» (см) составила 22см. По окончании эксперимента –17. Прирост составил +5см (+22,7%).

При втором тестировании Марии Г. результаты улучшились во всех тестах. Наибольший прирост результата выявлен в тесте «Подвижность тазобедренного сустава(см)» 22,7%. В начале эксперимента результат Виктории В первом тесте «Наклон вперед из положения, сидя, (см)» результат составил 15см. По окончании эксперимента 19см. Прирост составил + 4см (+26%). Во втором тесте «Подвижность в плечевых суставах (см)» результат составил 84 см. По окончании эксперимента –73см. Прирост составил + 11см (+13%). В третьем тесте «Подвижность тазобедренного сустава» (см) результат составил 20см. По окончании эксперимента –16. Прирост составил +4см (+20%). При втором тестировании Марии результаты улучшились во всех тестах. Наибольший прирост результата выявлен в тесте «Наклон вперед из положения сидя, (см)» 26%. Таким образом, в ходе проведенного исследования выявлено положительное влияние занятий стретчингом оздоровительной аэробикой на развитие гибкости девочек 3-классов.

#### Список источников

1. Никитушкин В. Г. - Москва: Советский спорт, 2013 - 280 с Никитушкин В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник.
2. Сапожникова О.В. Фитнес : [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.
3. Сизоненко В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания Гимнастика: Учебное пособие для вузов/ В.В. Сизоненко- Москва: Издательство Юрайт 2022-115с.
4. Солодков А.С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная: учеб. для образов. учреждений высш. проф. образования / А.С. Солодков, Е. П. Сологуб. - 3-е изд., испр. и доп. – М.: Совет. спорт, 2018.-618с.

5. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для СПО / под ред. С.В. Шивринской. 2-е изд. испр и доп. М.: Издательство Юрайт, 2018.189 с. Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-424884>

6. Тихомирова И.А. Анатомия и возрастная физиология [Текст]: Учебник / И.А. Тихомирова. - Рн/Д: Феникс, 2017. - 224 с.

УДК 796.011.3

# АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНЫХ РЕЗЕРВОВ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

**ЧИБУНИН АНДРЕЙ ДМИТРИЕВИЧ**

студент, бакалавр  
Кемеровский государственный университет,  
г. Кемерово, Россия

*Научный руководитель: Тюкалова Светлана Анатольевна  
старший преподаватель кафедры физвоспитания  
Кемеровский государственный университет,  
г. Кемерово, Россия*

**Аннотация:** в процессе физического воспитания не должен быть утрачен прогрессивный, гуманитарный и личностный аспект физического воспитания. Проблемы и методы реализации физического воспитания должны быть скоординированы. Вопросы физического воспитания должны быть соответствующим образом включены в национальную программу воспитания молодежи. Этот процесс должен быть постоянным и приводить к эффективным практическим шагам по улучшению качества жизни и здоровья детей и школьников. Общее среднее образование в области физической культуры должно проходить не только в форме лекций.

**Ключевые слова:** спорт, спортивный резерв, организация физкультура, проблемы.

**Abstract:** In the process of physical education, it is impossible to lose the progressive, humanistic, personal orientation of physical education. There should be an adjustment of the problems of physical education and ways of its implementation. The problems of physical education should take a proper place in the State Program for the education of Young People. This process should be permanent, leading to effective practical steps that contribute to improving the quality of life and health of children, students and students. General secondary education in the field of physical culture is carried out not only in the conditions of regular forms of classes.

**Key words:** sport, sports reserve, organization of physical education, problems.

Физическое воспитание - один из основных образовательных процессов, целью которого является формирование и развитие физических способностей человека для того, чтобы вырастить здоровое и физически активное поколение [7].

На данный момент вопрос физического воспитания подрастающего поколения особенно актуален. В последние годы развитие компьютерной индустрии, информационной сферы и коммуникационных технологий достигло значительных масштабов. Мировые бренды каждый день выпускают все больше новых гаджетов. В результате сегодня молодые люди тратят все меньше времени на физическое воспитание, так как они погружены в мир компьютерных и телефонных игр, смотрят много видео в Интернете и проводят большую часть времени в социальных сетях [6]. После нескольких часов учебы в

школе или университете и возвращения домой молодые люди проводят большую часть своего дня, сидя лежа на диване со смартфоном в руках или же сидя в кресле за монитором. Десятки часов каждую неделю, такой образ жизни может в первую очередь навредить здоровью и подвергнуть риску развития заболеваний шейного и поясничного отделов позвоночника, таких как сколиоз и артрит. Кроме того, от такого образа жизни больше всего страдает зрение, и многие дети уже в начальной школе страдают от проблем со зрением. Чтобы предотвратить это, следует с раннего возраста уделять внимание физическому воспитанию детей.

Но перед тем как идти дальше, думаю стоит дать определение понятию «спортивный резерв».

Согласно Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", спортивные резервисты - это группа лиц, подготовленных в качестве членов спортивных команд, включая спортивные команды Российской Федерации [1].

Силы спортивного резерва подразделяются на следующие категории [5]:

- Текущий спортивный резерв - группа перспективных спортсменов высокого класса, являющихся кандидатами или членами национальных спортивных сборных команд.

- Экстренный спортивный резерв - это резерв талантливых спортсменов, которые могут дополнить число кандидатов в сборные команды во время олимпийского цикла.

- Потенциальный спортивный резерв - это группа молодых спортсменов, занимающихся определенным видом спорта в спортивной школе олимпийского резерва или специализированной спортивной школе.

В соответствии с пунктом 6 статьи 33 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" содействие детям, занимающимся физической культурой и спортом, и проведение спортивных образовательных программ, разработанных в соответствии с федеральными стандартами спортивного образования. Образовательные учреждения реализуют дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта [1].

Федеральные стандарты спортивного образования, разработанные и утвержденные в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", определяют минимальные требования к спортивному образованию в области спорта и являются обязательными для организаций, осуществляющих спортивное образование [1].

Дополнительное образование - это вид образования, который не предполагает повышения уровня образования, а направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и профессиональном совершенствовании (Федеральный закон № 273-2-14).

Основными приоритетами Министерства спорта в развитии спортивных резервов являются [1]

- Совершенствование методического обеспечения в организациях по развитию спортивных резервов;

- Поддержка деятельности различных спортивных команд;

- Подготовка спортивных резервов для спортивных команд.

Основной целью деятельности Минспорта в рамках подготовки спортивного резерва является создание условий для обеспечения подготовки и отбора достаточного количества спортсменов, имеющих перспективу достижения высоких спортивных результатов и способных войти в составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

В настоящее время в Российской Федерации подготовку спортивного резерва осуществляют 5084 организации (по данным формы федерального статистического наблюдения № 5 - ФК за 2016 год): 182 центра спортивной подготовки ("ЦСП"), 56 училищ олимпийского резерва ("УОР"), 980 детско-юношеских спортивных школ олимпийской подготовки специалистов (СДЮСШОР): 958 - в ведении органов управления физической культурой и спортом (97,8%), 14 - в ведении органов управления образованием (1,4%), 8 - в ведении других органов (0,8%), 3 669 детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ): 1 753 школы находятся в ведении органов управления физической культурой и спортом (47,8%), 1 829 школ - в ведении органов управления образованием (49,9%), 87 школ - в ведении других органов (2,3%) и 197 школ - в ведении других организаций, связанных с физической культурой и спортом. Всего в си-

стеме спортивной подготовки занято 3 405 558 человек, в том числе 3 307 519 спортсменов и 98 039 тренеров[4].

С 2020 года Министерством спорта Российской Федерации подготовлен и реализуется комплекс мер по развитию системы подготовки спортивного резерва. В рамках деятельности Федеральной экспериментальной станции созданы и апробированы механизмы создания и функционирования организаций спортивной подготовки (спортивных школ и спортивных училищ олимпийского резерва) как стратегического элемента подготовки спортивных резервов Российской Федерации. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 999 от 30.10.2015 г. № 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивных резервов для спортивных сборных команд Российской Федерации" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.04.2016, регистрационный № 41679)[2] впервые определены принципы деятельности организаций спортивной подготовки, а координация деятельности физкультурно-спортивных организаций по подготовке спортивных резервов возложена на федеральное государственное бюджетное учреждение "Федеральный центр подготовки спортивного резерва" (далее - Федеральный центр подготовки спортивного резерва). Взаимодействие между Минспортом России и Минобрнауки России привнесло новый подход к реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" [3].

Важным направлением совместной работы Минспорта России и Минобрнауки России является разработка порядка перехода спортивно способных детей, освоивших дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта, в организации спортивной подготовки с соблюдением принципов последовательности и преемственности. В настоящее время подготовку спортивного резерва для сборных команд осуществляют полностью Центральные специализированные детско-юношеские спортивные школы и специализированные детско-юношеские спортивные школы. В то же время пять детско-юношеских спортивных школ, подчиняющихся как органам управления физической культурой и спортом, так и органам управления образованием, существенно различаются по спортивным показателям своей квоты.[5]

Министерство спорта РФ и Министерство образования и науки РФ проводят мониторинг показателей этих школ с целью обнаружения детско-юношеских спортивных школ, в которых можно развивать спортивный резерв. В результате регистрируются два типа детско-юношеских спортивных школ: занимающиеся развитием спортивного резерва и ориентированные на массовый спорт. Это позволяет учредительным ассоциациям и муниципалитетам точно знать, к каким ведомствам относятся эти организации. В то же время спортивные школы, ориентированные на массовый спорт, будут участвовать в воспитании развивающейся личности, служить базой подготовки и будут одним из критериев отбора для выявления наиболее талантливых детей и отбора их для дальнейшей спортивной подготовки. Детско-юношеские спортивные школы, занимающиеся подготовкой спортивного резерва, могут изменить свой сектор и войти в систему организаций спортивной подготовки, учитывая, что, участвуя в образовательном секторе, они сохраняют существующее материально-техническое обеспечение и не ухушают условия оплаты труда своих сотрудников.

Анализ современного состояния системы спортивной довузовской подготовки в Российской Федерации, в том числе ее модернизации, также выявляет общие проблемы. Консерватизм специалистов отрасли; упорное сопротивление изменениям на уровне региональных и местных администраций; наличие укоренившихся стереотипов в процессах принятия управленческих решений; отсутствие разделения и согласованности между министерствами и уровнями в решении задач предспортивной подготовки; негативные тенденции в спортивном образовании [5].

Например, в Хабаровском крае подготовка спортивных резервистов осуществляется в 31 организации в 13 муниципалитетах, пяти региональных, 23 муниципальных и трех частных или отраслевых. В учреждениях непрерывного образования, предлагающих программы спортивной подготовки, обучаются 42 500 детей и молодых людей края.

Юные спортсмены региона представляют область на ежегодных Всероссийских спортивных играх школьников, молодежи, трудящихся и людей с ограниченными возможностями.

В 2022 году общая численность постоянных работников отрасли составила 3 226 человек, из них 186 человек - впервые принятые на работу, 2 900 человек - специалисты с профессиональным образованием. Для привлечения специалистов и удержания молодых специалистов в регионе продолжается реализация программ кредитования обучения и накопительного капитала, а также выплачиваются стимулирующие надбавки молодым специалистам, впервые оканчивающим высшие учебные заведения сектора. В 2022 году на долю штатных тренеров и преподавателей приходилось 29,1 процента от общего числа работников в регионе. Число штатных работников в сфере физической культуры и спорта составляет 90,6 процента.

Одним из приоритетных направлений развития физической культуры и спорта в регионе является подготовка региональных команд к межрегиональным, всероссийским и международным спортивным соревнованиям [6].

Также хочется заметить, что существует 89 видов спорта, из которых 22 являются базовыми видами спорта, утвержденными Министерством спорта Российской Федерации.

Например, деятельность по развитию спорта осуществляется признанными спортивными федерациями: 56 из 80 спортивных федераций, зарегистрированных в Краснодарском крае в 2022 году, признаны областью.

В состав сборных команд России по различным видам спорта и возрастным группам входят 112 представителей края в 26 видах спорта, 63 - в олимпийских и 49 - в неолимпийских. Наибольшее количество спортсменов из области представлено в сборных командах России по легкой атлетике (20 спортсменов) и спортивному ориентированию (13 спортсменов) [6].

В сборные команды России по боксу, дзюдо, хоккею, тяжелой атлетике, легкой атлетике, кикбоксингу, киокусинкай, прыжкам на батуте, фристайлу и лыжным гонкам входят сильнейшие спортсмены из региона, пауэрлифтингу, стрельбе из лука, шоссейному велоспорту, пулевой стрельбе и арбалету, борьбе, спортивному ориентированию, конькобежному спорту, настольному теннису, самбо и адаптивным видам спорта.

Возрастающая конкуренция в российском спорте требует активных усилий по поиску новых подходов к развитию систем подготовки спортивного резерва в регионе.

В заключение следует отметить, что в результате социально-экономических изменений система детско-юношеского спорта, которая ранее обеспечивала должный уровень подготовки сил спортивного резерва, существенно изменилась.

Прежние национальные политические рычаги для подготовки армии спортивного резерва практически исчезли. Поскольку финансирование детско-юношеского спорта через профсоюзы было урезано, подготовка резервистов, которая обеспечивала высокий уровень качества в массе этой работы, была заменена региональными организациями.

В результате практически прекратилась интенсивная подготовка талантливых молодых спортсменов в сборных командах спортивных федераций, которая позволяла отбирать перспективных молодых спортсменов и обеспечивать им качественную подготовку, независимо от наличия у них необходимых условий проживания.

В этих условиях спортивные федерации не могут реализовать свои законные права и полномочия по подготовке спортивного резерва.

Ситуация усугубляется тем, что большинство спортивных школ находятся на муниципальном уровне, муниципалитет не обладает соответствующими компетенциями (он отвечает только за развитие физической культуры и массового спорта) и не имеет достаточных средств для обеспечения адекватного процесса спортивной подготовки.

#### Список источников

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция)

2. Приказ [HYPERLINK "https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_196549/"](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_196549/) Минспорта [HYPERLINK "https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_196549/"](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_196549/) России от 30.10.2015 N 999 (ред. от 07.07.2022) "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.04.2016 N 41679)
3. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция)
4. Барчукова, А. Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2018. - 312 с.
5. Бишаева, А. А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А. А. Бишаева. - М.: ИЦ Академия, 2019. - 304 с.
6. Богданов Г. П. Уроки физической культуры. – М., 2019.- 192с.
7. Васильков В. Г. Физическое воспитание, как средство целостного развития личности студента вуза: Дис. канд. пед. наук. СПб. 2018. 174 с.

УДК 37

# ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 8 КЛАССА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

**КРАСНИКОВА ЮЛИЯ ЕВГЕНЬЕВНА**

студентка

ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»,  
филиал в г. Ессентуки**Научный руководитель: Найданова Анфиса Федоровна**

преподаватель кафедры физической культуры,

ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»,  
филиал в г. Ессентуки

**Аннотация.** В данной статье рассматривается методика применения подвижных игр для развития координационных способностей на занятиях по волейболу у детей среднего школьного возраста с помощью волейбола в специальных медицинских группах

**Ключевые слова.** Волейбол, упражнения, спорт, игра, средний школьный возраст, координационные способности, специальная медицинская группа, подвижные игры, спортивные игры.

## THE USE OF OUTDOOR GAMES FOR THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN 8TH GRADE CHILDREN IN VOLLEYBALL CLASSES IN SPECIAL MEDICAL GROUPS

**Krasnikova Julia Evgenievna***Scientific adviser: Naidanova Anfisa Fedorovna*

**Annotation.** This article discusses the method of using outdoor games for the development of coordination abilities in volleyball classes for children of secondary school age with the help of volleyball in special medical groups

**Key words.** Volleyball, exercises, sports, game, middle school age, coordination abilities, special medical group, outdoor games, sports games.

Подвижная игра – одно из важнейших средств всестороннего воспитания школьников, главная черта которой – комплексное воздействие на организм и личность ребенка. В школьную программу включены разделы «подвижные игры» и «спортивные игры», изучая которые школьники должны освоить элементы различных видов спорта, развить физические качества. Одним из наиболее популярных видов спорта, который осваивают школьники, является волейбол – динамичная командная спортивная



игра, имеющая весьма большую физическую нагрузку, что объясняется правилами и условиями игры, игровой деятельностью участников, наличием соревновательной деятельности в ходе матчей. Как и любая другая спортивная игра, рассматриваемый вид спорта имеет множество двигательных навыков и игровых действий, способствующих развитию всех физических качеств и способностей. Так, умение волейболиста молниеносно ориентироваться в непрерывно сменяющихся ситуациях, выбирая из большого арсенала всевозможных технических средств наиболее рациональные, моментально изменять свои движения, обуславливает рост высокой динамики нервных процессов, опорно-двигательного аппарата, а также укрепление всех систем организма. Благодаря занятиям волейболом у школьников воспитывается сознательное отношение к физическим занятиям и спорту, формируется здоровая личность.

Координационные способности представляются функциональными возможностями некоторых органов и структур организма, сочетание которых обозначает комбинирование единичных частей движения в целое двигательное действие в ходе решения двигательных задач различной координационной сложности в зависимости от уровня построения движений и создающих успешность управления двигательными действиями. Конкретно в эти способности входят: ориентация в пространстве, точность выполнения движения по пространственным, силовым и временным параметрам, статическое и динамическое равновесие [1, с. 149].

Для того, чтобы формирование и развитие координационных способностей было наиболее эффективными, нужно разрабатывать определенные средства по улучшению нужных видов координационных способностей, учитывая их роль и место во всей системе двигательной деятельности человека. Поэтому так важно классифицировать координационные способности.

Можно подчеркнуть следующие, фундаментальные координационные способности, которые действуют в процессе управления двигательными действиями:

1. Реагирование - способность, позволяющая быстро и точно начать движения в зависимости от конкретного сигнала. Существуют зрительно-моторная и слухо-моторная реакции.
2. Равновесие – способность, с помощью которой человек сохраняет устойчивое положение тела во время различных поз или же движений. Выделяют статическое и динамическое равновесие.
3. Ориентационная способность - способность, помогающая определить и изменить положение тела в пространстве, даже если человек находится в условиях изменяющихся ситуаций или движущихся объектов.
4. Дифференцирование – способность к достижению высокой точности и экономичности как отдельных частей и фаз движения, так и движения в целом.

*Помимо этого, выделяются:*

1. Общие координационные способности – это скрытые и осуществленные возможности человека, которые показывают его готовность к наилучшему управлению разными по происхождению и смыслу двигательными действиями.
2. Специальные координационные способности – это возможности человека, которые показывают его готовность к наилучшему управлению аналогичными по происхождению и смыслу двигательными действиями [2, с. 40-44].

Поскольку в волейболе имеется огромное количество частых и резких смен игровой ситуации, а также мгновенная смена движений, то хорошо развитые координационные способности представляются обязательными условиями для благополучного освоения технического приёма. Они влияют на темп и способ освоения спортивной техники, а в последующем на её укрепление и разнообразное использование в зависимости от ситуаций.

Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к накоплению двигательного опыта. Кроме того, они дают экономное расходование энергетических ресурсов игроков, влияют на величину их применения, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование нужных фаз расслабления ведут к рациональному расходу сил в игре.

В координационные способности волейболиста входят:

- координация движений - способность к слаженным, гармоничным движениям тела и его частей, соразмеряя их во времени, в пространстве и по усилию (от этого зависят быстрота, точность и своевременность выполнения технического приема);
- быстрота и точность действий - от них зависит результативность всей игры (выполнить технический прием правильно - означает выполнить его быстро и точно); точность реакции на движущийся объект совершенствуется параллельно с развитием быстроты и зависит от мобильности нервных процессов;
- способность распределять и переключать внимание - функция, которая обеспечивается суммарной деятельностью сенсорной системы человека и всех анализаторов, а также подвижностью нервных процессов;
- устойчивость вестибулярных реакций - необходимое условие проявления координационных способностей в игре, которая имеет массу падений, ускорений, рывков, прыжков, резких остановок [4].

Таким образом развитие координационных способностей волейболиста - это совершенствование координации движений, центром чего является способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владение своим телом в безопорном положении.

Существует 4 причины, по которым так важно совершенствовать координационные способности:

1. Хорошо развитые координационные способности способствуют успешному освоению физических упражнений.
2. Достаточно сформированные координационные способности - необходимые условия подготовки школьников к жизни, труду, службе в армии.
3. Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических возможностей (физических качеств - силы, быстроты, выносливости) учащихся, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование нужных фаз расслабления ведут к рациональному расходу сил в игре.
4. Разнообразные варианты упражнений, используемые для совершенствования координационных способностей, позволяют миновать монотонности и однообразия на занятии, приносят положительные эмоции от участия в спортивной деятельности [4].

Однако на занятиях с детьми, отнесенными к специальным медицинским группам, необходимо так же использовать подвижные и спортивные игры для развития как координационных способностей, так и всех физических качеств, но с четко дозированной нагрузкой, так как эти игры не обходятся без повышенного эмоционального состояния обучающихся и могут вызывать сильное утомление, за чем учителю требуется пристально наблюдать и вовремя заканчивать игру при возникновении усталости [5].

Многие программы по физической культуре для обучающихся в специальных медицинских группах говорят о том, что, как подвижные игры, так и спортивные игры, являются одними из важнейших средств физического воспитания детей с отклонениями в состоянии здоровья.

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с неожиданно меняющейся ситуацией высокоэффективными средствами являются подвижные игры и эстафеты, например:

*«Мяч – в воздухе»*

Данная подвижная игра направлена на формирование навыка владения мячом, освоение техники игры, развитие ловкости, точности, согласованности движений

Игроки становятся в круг, выбирается водящий, который располагается в центре. Центральный игрок подбрасывает мяч, после чего выполняет передачу любому играющему в кругу, который должен так же выполнить передачу другому игроку или же обратно водящему. Так продолжается до тех пор, пока мяч не коснется пола [3, с. 270].

*«Челночная передача»*

Подвижная игра направлена на освоение техники выполнения верхней передачи, воспитание ловкости, точности, координации движений и ориентации в пространстве

Игроки делятся на две колонны, стоя в затылок друг другу на расстоянии 1-2 метров. В руках у первых игроков в колоннах находится мяч. По сигналу первый в колонне игрок выполняет верхнюю передачу назад второму, после чего поворачивается кругом, второй и последующие игроки выполняют то же самое. Как только мяч доходит до последнего игрока в колонне, он совершает одну передачу над собой, выполняет поворот кругом, затем отдаёт передачу за голову предпоследнему и так далее. Игра продолжается до тех пор, пока мяч не коснется пола [3, с. 288].

#### Список источников

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для фак. физ. воспитания пед. ин-тов. / под ред. Б. А. Ашмарина - М.: Просвещение, 1979 г. – 288 с.
2. Евсеев С. П., Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник - М.: Издательство «Спорт», 2016 г.
3. Гуревич И. А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практик. Пособие. – 2-е изд., стереотип.- Мн.: Выш. Шк., 1994. – 319 с.
4. Развитие координационных способностей и их влияние на освоение техники игры юных волейболистов – [сайт]. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://clck.ru/34QtTE>
5. Спортивные игры в физическом воспитании учащихся специальной медицинской группы – [сайт]. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://clck.ru/34QtTs>

УДК 796

# ЙОГА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**КУРАМШИН РАВШАН ФАЙЗАХМЕДОВИЧ**старший преподаватель кафедры физического воспитания  
ФГБОУ ВО «Уфимский Университет Науки и Технологий»

**Аннотация:** в данной статье рассматриваются как можно использовать йогу в качестве физического воспитания человека, а также ее теоретические основы в физическом воспитании и их зону влияния на физическое и ментальное здоровье.

**Ключевые слова:** йога, физическое воспитание, комплекс, упражнения, здоровье.

## YOGA AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

**Kuramshin Ravshan Fayzakhmedovich**

**Abstract:** this article discusses how yoga can be used as a physical education of a person, as well as its theoretical foundations in physical education and their zone of influence on physical and mental health.

**Key word:** yoga, physical education, complex, exercises, health.

Йога является одним из самых популярных видов физических упражнений в мире. Она представляет собой комплекс упражнений и практик, направленных на улучшение физических и психологических способностей организма человека. Многие исследования показали, что йога может применяться в качестве уникального способа физического воспитания человека. В данной статье мы рассмотрим теоретические основы применения йоги в физическом воспитании человека.

Теоретические основы использования йоги в физическом воспитании

### 1. Позы

Основным элементом йоги являются позы. В йоге существует множество поз, каждая из которых оказывает своё воздействие на тело человека. Позы включают в себя не только физические упражнения, но и дыхательные практики и медитацию. Они помогают улучшить гибкость, координацию движений, укрепить мышцы и суставы, а также улучшить кровообращение.

### 2. Дыхательные практики

Дыхательные практики в йоге являются не менее важным элементом. Они помогают улучшить работу дыхательной системы, уменьшить уровень стресса и повысить концентрацию. Кроме того, дыхательные практики могут помочь в управлении болевыми ощущениями и повышении уровня энергии.

### 3. Медитация

Медитация в йоге является основным методом управления сознанием и эмоциональным состоянием человека. Она помогает улучшить качество жизни, снизить уровень тревоги и депрессии, повысить уровень счастья и улучшить работу иммунной системы.

### 4. Религиозный аспект

Йога имеет религиозный аспект. В основе йоги лежат учения, связанные с религиозной философией Востока. Но при использовании йоги в качестве формы физического воспитания этот аспект не имеет значения.



Рис. 1. Позы йоги

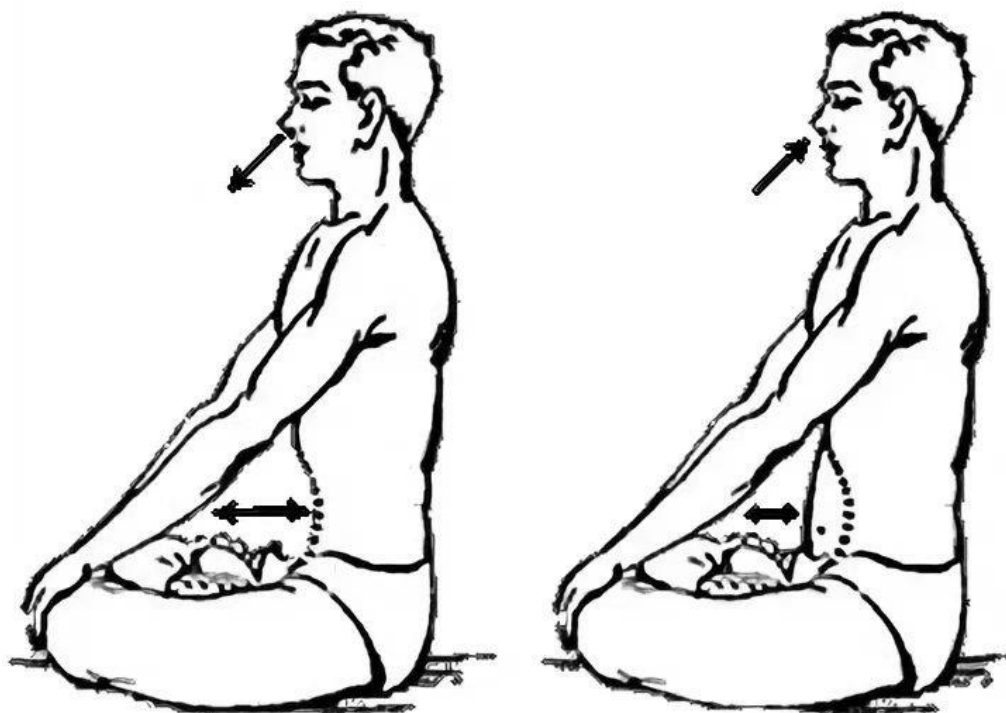
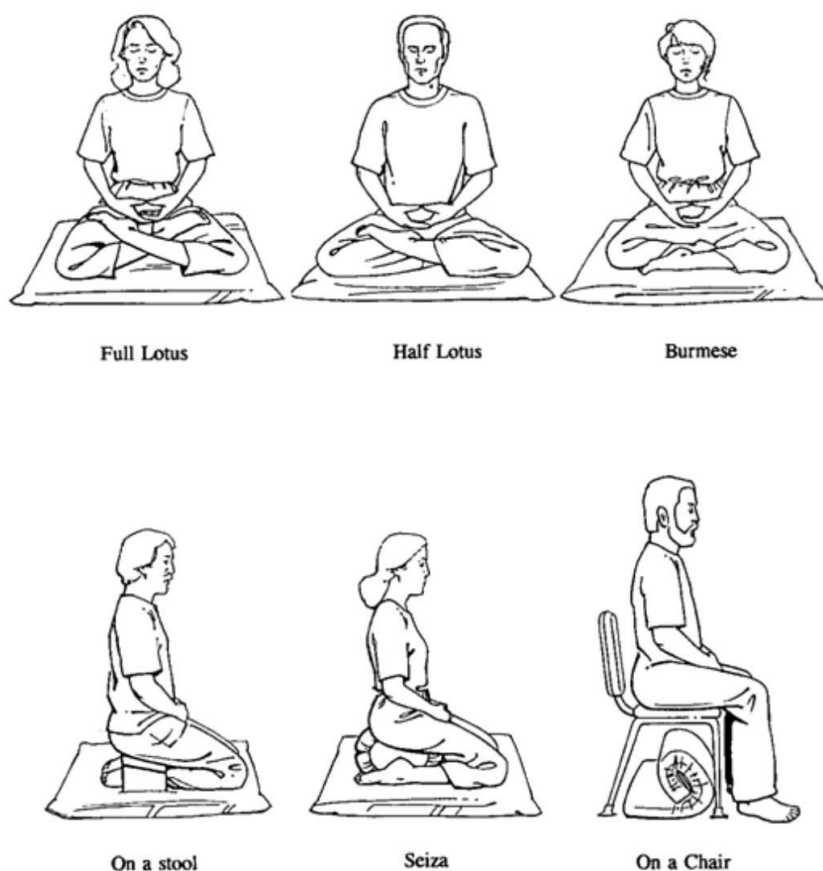


Рис. 2. Дыхательная практика в йоге



**Рис. 3. Медитация в йоге**

Йога является эффективным средством физического воспитания, которое включает в себя комплекс упражнений, позволяющих улучшить состояние организма человека. Она является надёжным способом улучшения работоспособности, концентрации и самоконтроля. Йога позволяет сократить уровень стресса, улучшить сон и работу дыхательной системы. Все это делает йогу уникальной и ценной спортивной дисциплиной, которая может быть использована в качестве дополнительной формы физического воспитания человека.

#### **Список источников**

1. Йога как средство физического воспитания студентов СМГ [Электронный ресурс] – Режим доступа URL: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018002302> (10.05.2023)

УДК 37

# САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ПОВЫШЕННЫМ АРТЕРИАЛЬНЫМ ДАВЛЕНИЕМ

**СМИРНОВА ВЕРА АЛЕКСЕЕВНА,  
МОРОЗОВА ЕЛЕНА СЕРГЕЕВНА,**

старшие преподаватели

**КУПЦОВ АЛЕКСЕЙ ИВАНОВИЧ,**

ассистент

**КУРУШИНА ДАРЬЯ ДЕНИСОВНА**

студент

Ульяновский государственный университет

**Аннотация:** Предлагаемые в статье этапы самостоятельных занятий для студентов с повышенным артериальным давлением способствуют хорошему самочувствию студентов в повседневной жизни, в учебе, в будущей трудовой деятельности. Повышается функционирование отдельных органов, систем, функциональное состояние организма как единого целого.

**Ключевые слова:** студенты, этапы, артериальное давление, физические упражнения, двигательный режим, обучение, задачи.

## INDEPENDENT CLASSES FOR STUDENTS WITH HIGH BLOOD PRESSURE

**Smirnova Vera Alexeevna,  
Morozova Elena Sergeevna,  
Kuptsov Alexey Ivanovich,  
Kurushina Darya Denisovna**

**Abstract:** The stages of independent studies proposed in the article for students with high blood pressure contribute to the well-being of students in everyday life, in studies, in future work. The functioning of individual organs, systems, and the functional state of the body as a whole increases.

**Key words:** students, stages, blood pressure, physical exercises, motor mode, training, tasks.

Повышенное артериальное давление – один из основных признаков наиболее распространённого заболевания сердечно-сосудистой системы – гипертонической болезни. Артериальные гипертонии составляют одну из ведущих проблем современной медицины ввиду их широкого распространения. Следует согласиться с утверждением специалистов, что распространение гипертонической болезни имеют черты большой эпидемии, еще не взятой под постоянный контроль.

Последние десятилетия гипертоническая болезнь активно проявляется у лиц молодого возраста. Определяющую роль происхождения (этиологии) гипертонической болезни отводятся психоэмоциональным перенапряжениям. А.Л. Мясников подчеркивал, что развитие этого заболевания в значительной степени определяется предрасположением. В своей основе гипертоническая болезнь имеет специфическое нарушение, наиболее рано и резко касающиеся нервно-сосудистого аппарата. Уста-

новлено, что гладкомышечные клетки артериол (сосудов, играющих важную роль повышения величины артериального давления) при различных вариантах артериальной гипертензии содержат больше ионов натрия, кальция, воды и меньше калия, магния, чем в норме. Это вызывает изменения физико-химических свойств артериол, повышает их тонус, уменьшает просвет сосудов, при этом возрастает периферическое сопротивление. Существуют и другие теоретические концепции происхождения и течения гипертонической болезни.

Допускается различная роль перечисленных факторов или совместное их действие развития первичной или вторичной (симптоматической) гипертензии, одновременно с количественной и (или) качественной степени участия каждого из них [2].

В большинстве работ, посвящённых изучению разработки оптимальных физических нагрузок у студентов, имеющих заболевание сердечно-сосудистой системы, мало учитывается характер функциональных, сосудистых нарушений и диагнозов заболеваний. Между тем даже при одном и том же диагнозе наблюдается существенное различие в уровне физической подготовленности и состоянии здоровья. Поэтому, одной из задач нашего исследования явилась разработка рационального двигательного режима для студентов специальных медицинских групп, имеющих повышенное артериальное давление. Составной частью данной статьи были самостоятельные задания по рекомендованному двигательному режиму, в котором учитывались уровень физической и функциональной подготовленности, характер и тип гемодинамических нарушений у занимающихся. На основании данных медицинского осмотра студентов с повышенным артериальным давлением, приема контрольных нормативов общей физической подготовке: бег 60 м и 500 м, прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, определение общей физической работоспособности по тесту PWC 170 (по В.С. Фарфелю, 1975), с расчетом МПК и аэробной производительности, устанавливаются исходные данные физического развития, физической подготовленности. Совместно с врачом определяются уровни показателей артериального давления в «обычных» условиях, его колебания, тип нарушений, гемодинамики («сердечный» или «сосудистый») по Н.И. Аринчену и соавторов (1969). Это дает ценную и объективную информацию в определении диапазона предстоящей мышечной деятельности [3].

Одна из сложных задач в обучении студентов первого курса с ослабленным здоровьем – убедить их в необходимости систематических, целенаправленных занятиях физическими упражнениями. Мы считаем, что принцип сознательности, активности самого студента создает важные предпосылки для восстановления его здоровья. Дефицит двигательной активности студентов вызывает необходимость расширения у них двигательного режима. С этой целью с каждым студентом составляется план индивидуальных, самостоятельных занятий, учитывающих время учебы в институте, отдых, уровень физического развития, физической подготовленности, характер функциональных нарушений, тип гемодинамики.

Таким образом, двигательный режим состоит из следующих компонентов: утренняя специализированная гимнастика, двухразовые, в неделю, академические занятия, самостоятельные занятия до трех раз в неделю. Для контроля предложенного режима и совершенствования системы обратной связи предлагаем разработанный дневник самоконтроля, куда заносятся все необходимые сведения, позволяющие преподавателю контролировать, а при необходимости, корректировать педагогический процесс. В результате проведенных физиологических исследований установлены наиболее эффективные варианты дозировки физических упражнений, способствующих нормализации повышенного артериального давления у студентов с гипертензией. Это упражнение произвольным расслаблением мышц (положение сидя, 2 минуты), в статическом напряжении удержание гантелей весом 5 кг два раза по 20 секунд, отдых 30 секунд, дыхательная (грудо-диафрагмальное), в субмаксимальном режиме из исходного положения сидя, 5 минут. И упражнения на выносливость: ходьба на месте в темпе до 100 шагов в минуту 3 минуты. Сравнительное изучение влияния ходьбы и бега с различной скоростью и продолжительностью, выявило наиболее благоприятное влияние на состояние здоровья студентов:

1. Ходьба в среднем темпе 100 – 120 шагов в минуту со скоростью 13.5 – 10.5 минут на км бега
2. Бег в медленном темпе 120 140 шагов в минуту со скоростью 8.0 – 6.5 минут на км продолжительностью не менее 7 минут



3. В среднем темпе 150 – 170 шагов в минуту со скоростью 6.5 – 5.5 минут на км с продолжительностью 30 секунд и 1 минута

Эти упражнения рассматриваются нами как специальные. Необходимо учитывать, что начальное проявление гипертонической болезни молодых людей могут протекать совершенно бессимптомно, но часто отмечается появление вегетативных изменений, для которых характерно нарастание болевых ощущений в области сердца, общая слабость, недомогание, резкие головные боли, головокружение, тошнота и ряд других ощущений психо - эмоциональной сферы.

Основные различия гемодинамических типов кровообращения при назначении двигательного режима сводится к следующему: студенты с высокими показателями систолического выброса (сердечный тип) легче адаптируются к мышечной деятельности, у них более активно снижаются показатели артериального давления, нормализуются взаимоотношения минутного объема сердца и периферического сопротивления. Они быстрее достигают вершин доступных физиологических показателей в занятиях, что следует учитывать и не допускать возможных перегрузок. Однако время восстановления пульса и артериального давления после занятий у этих лиц продолжительнее, чем при «сосудистом типе» кровообращения. Последние более медленно «втягиваются» в работу, для них необходимо более продолжительная и постепенная подготовка организма к физическим нагрузкам. Они тяжелее переносят увеличение интенсивности в занятиях, медленнее адаптируются к циклическим нагрузкам, упражнениями на скорость в статическом напряжении. После однократной нагрузки восстановительные процессы протекают у этих лиц более активно, чем у студентов с «сердечным типом» кровообращения. Как правило, показатели пульса, артериального давления и другие нормализуются у студентов с «сосудистым типом» гемодинамики медленнее, чем у лиц с преобладающим с систолическим выбросом.

В самостоятельных занятиях применялись и другие формы:

Утренняя специализированная гимнастика. Общее время занятий 20-25 минут, место проведения общежитие, квартира, лучше на открытом воздухе, в парке. До подъема, в положении лежа подсчитать пульс за 10/6 секунд 3 раза. Поднять прямые руки вверх, за голову, на вдохе сильно потянуться, прогнувшись и напрягая мышцы тела 2-5 секунды, затем опустить туловище, руки, на выдохе расслабиться. Повторить 2-3 раза. Но ежедневно обязательно массировать область головы, воротниковой зоны, рук по общепринятой методике (А.А. Бирюков, 1977г и другие).

Последовательность выполнения упражнений следующая:

- грудно-диафрагмальное дыхание 2-3 минуты;

- общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп в чередовании (произвольном расслаблении, изометрическом напряжении, статическом дыхании, на выносливость). В соотношении на первом этапе реабилитации (первый семестр) 1:1, 2:1 количество повторений 8-10 раз. Обязательно соблюдать последовательность включения в работу мышечных групп (от периферии к центру), максимально используя экстракардиальные факторы кровообращения. После упражнений в изометрическом режиме (удержание гантелей 2.5 кг 2-3 раза по 5-8 секунд) и другие. Выполнить подтягивание с последующим расслаблением мышц;

- упражнения с вестибулярной нагрузкой (наклоны, повороты, вращения головой, маятникообразные движения туловищем, вращение всего тела вокруг вертикальной оси на месте и в движении, в индивидуальном темпе) всего до 20-30 движений в 1 минуту на первом этапе;

- бег 2-3 минуты с переходом на ходьбу и выполнением упражнений на дыхание и расслабление.

Сразу после окончания занятий утренней гигиенической гимнастикой подсчитывается пульс и выполняются водные процедуры. Допустимые соотношения пульсовой кривой должно оставлять не выше 160% на вершине, и 120% - в конце нагрузки, с расчетом от пульса до занятия. Для студентов с «сосудистым типом» гемодинамики рекомендуем снизить на первом-втором этапах (первый год обучения) количество повторений общеразвивающих упражнений на 15-30 % (индивидуально), в изометрическом режиме, место гантелей, например, упор у стены 2 раза по 7-10 секунд, увеличить время до самомассажа, что важно для стимуляции периферического кровообращения, упражнений в статическом дыхании и произвольном расслаблении.

Самостоятельные занятия проводятся по индивидуальной программе составленной с учетом

данных медицинского осмотра, сдачи контрольных нормативов, характера функциональных нарушений и физической подготовленности. Планируется в дни свободных от учебных занятий по физической культуре. Рекомендуем проводить их только на открытом воздухе. Занятия в зале для студентов с повышенным артериальным давлением (как при многих других отклонениях в состоянии здоровья) мало эффективны. Общее время одного занятия от 40-90 минут. Начальный этап, первые три месяца самые важные, так как идет сложный процесс адаптации организма к новым условиям учебной деятельности, умственной и физической нагрузки. Поэтому, этот период необходим, чтобы научить студента умению объективно оценивать своё самочувствие по набору тестов и проб, которые он должен регистрировать в дневнике самоконтроля. Для занимающихся предлагается несколько вариантов занятий, из которых он выбирает более приемлемыми и распределяет их в недельном цикле.

Первый вариант строится по принципу урока общей физической подготовке. Подготовительная часть 10-30 минут состоит из ходьбы в среднем темпе, чередование с медленным бегом на пульсе 110-130 ударов в минуту индивидуально рассчитанном по Лусфорду или Данько.

В основной части 20-25 минут выполняется общеразвивающие и специальные упражнения в соотношении 2:1, 3:1 на все группы мышц с большой амплитудой движения в медленном и среднем темпе, исключая резкие наклоны, различные стойки на голове, руках, напряжение и задержку дыхания на вдохе.

В заключительной части проводятся серии специальных упражнений, преследующая цель успокоения, снижение тяжести нагрузки, расслабление мышечного тонуса; в куда мы включаем медленный бег трусцой с одновременным выполнением дыхательных упражнений с растянутым циклом, кратным числу беговых шагов. Упражнения на расслабление и подтягивания, спокойная ходьба с замедленным грудно-диафрагмальным дыханием.

Необходимо учитывать, что по мере улучшения адаптационных механизмов, самочувствия и ряда объективных показателей (пульс, артериальное давление, контрольные тесты и пробы), количество повторений упражнений достигает 20-30 и более. Для лиц с «сердечным типом» физическая нагрузка на первом году обучения должна быть на 10-30% больше, так же как и количество упражнений для восстановления функции гемодинамики, дыхательной системы, так и период восстановления у них идет медленнее, чем у студентов с «сосудистым типом» кровообращения. В первом семестре следует ограничить или исключить занятия спортивными играми. Для студентов с «сосудистым типом» можно рекомендовать два в день (до и после занятий в ВУЗе), самомассаж тела, ежедневно ходить в среднем темпе не менее одного часа, уделяя при этом внимание дыхательным упражнениям с растянутым циклом и небольшой паузой после выдоха.

Второй вариант – его основа беговая подготовка. Подготовительная часть 10-20 минут, ходьба в быстром и среднем темпе. Общеразвивающие и специальные упражнения с меньшим числом повторений. Важно уделять внимание хорошему разогреванию мышц ног, подготовке систем дыхания и кровообращения к предстоящей работе. Пульс после подготовительной части не должен превышать 130-140 ударов в минуту. Основная часть 25-60 минут. Медленный бег по индивидуально рассчитанному пульсовому режиму (контроль функционального состояния) в аэробных условиях, то есть при полном обеспечении организма кислородом. По данным Н.И. Волкого и В.М. Зациорского (1969г) этот режим соответствует частоте пульса равной 130-150 ударов в минуту. Эти условия являются физиологической основой развития общей выносливости и физической работоспособности. Трассу бега следует выбирать по слабопересеченной местности с хорошим твердым покрытием, но не с асфальтом. Показателем правильно выбранной интенсивности беговой нагрузки является хорошее носовое дыхание при вдохе. Желание вдохнуть через рот (при отсутствии нарушений носоглотки) свидетельствует о переходе на смешанный, аэробно-анаэробный дыхательный режим. Студентам с гипертонией он противопоказан, так как в работу включаются нейро-гуморальные и гормональные механизмы, стимулирующие повышение артериального давления выше допустимых границ 190-210, 110-120 мм рт.ст. (В.Л. Карпман и соавт., Р. Хедман, 1980 г и др).

Это подтверждается и нашими данными (С.Б. Бондарь, Т.К. Куликова, В.А. Смирнова, 1991 г) [1]. Скорость бега не имеет принципиального значения, так как физиологическое воздействие на организм

зависит не от количества пробегаемых метров в секунду, а от режима тренировки. Бег должен вызывать эффект легкости, сознательное увеличение скорости, вызывающее напряженность бега недопустима. В заключительной части выполняются серии упражнений на расслабление, вытяжения, грудно-диафрагмальное дыхание, в висе на перекладине или на ветке дерева на природе. Пульс подсчитывается сразу бега, через 10 минут после окончания занятий. Процентное соотношение допустимых показателей пульса остается на первом этапе 100-160% от исходного. В дальнейшем, при совершенствовании механизмов адаптации, показатель верхнего предела нагрузки можно увеличить 170-175%, но при активной тенденции к нормализации показателей артериального давления, индекса напряжения миокарда и других функциональных проб контроля.

Третий вариант – он применяется на втором, третьем году обучения, когда достигнуты значительные благоприятные улучшения в состоянии основных функциональных систем, прежде всего, кровообращения и дыхания. При этом показатель артериального давления должны быть не выше 135-130/85-80 мм.рт.ст. в «обычных» условиях, при обязательной тенденции к дальнейшей их нормализации в период восстановления. Этот вариант отличается от двух предыдущих тем, что во второй половине основной части занятия включаются спортивные игры – футбол, волейбол, баскетбол. Продолжительность 10-15 минут по упрощенным правилам. Известно, что рациональным вариантом построения занятий со студентами специального учебного отделения являются комплексные занятия, включающие элементы различных видов спорта. Однако в специальной литературе становится неясным преобладанием, каких элементов физической культуры является наиболее эффективным для восстановления студентов с гипертонией.

Проведенные сравнительное изучение влияния занятий с использованием элементов различных видов спорта (легкой атлетики, лыжной подготовки, гимнастики и спортивных игр). У данных лиц по разработанному нами двигательному режиму, позволили установить наряду с благоприятными функциональными изменениями у занимающихся во всех типах урока, повышенную активность симпатoadреналиновой системы на уроках спортивно-игровой направленности. Кроме того, ациклический характер занятий спортивными играми предъявляет повышенные требования несовершенным функциональным возможностям студентов с гипертонией, что может проявляться в некотором повышении показателей артериального давления у них после занятий спортивными играми. Поэтому, учитывая положительное эмоциональное влияние, спортивно-игровой подготовки на функции центральной нервной системы занимающихся, необходимо дозировать время игровых занятий, контролировать уровень артериального давления до, после занятий, восстановительный период [4].

Заключительная часть занятий по третьему варианту следует проводить по схеме первого и второго варианта. Для студентов с гиперкинетическим видом кровообращения («сердечный» тип). Время заключительной части должно быть увеличено, так как восстановление функциональных показателей у них замедленно. Решающее значение имеет учет и объективная оценка выполнения самостоятельных заданий, правильное ведение дневников самоконтроля, что способствует лучшему освоению программы, совершенствованию физической подготовленности и улучшению здоровья студентов, развитию волевых качеств, самостоятельности, самооценки, что положительно сказывается на активности студентов, создает условия для индивидуального подхода в обучении.

#### Список источников

1. Куликова Т.К., Бондарь С.Б., Смирнова В.А. Методы исследования и определения физической работоспособности физкультурников и спортсменов. – Ульяновск: УлГУ. – 1999. – с. 27
2. Кушаковский М.С., Гипертоническая болезнь и вторичные артериальные гипертонии. – 2-издание. – М: Медицина. – 1982. – с. 288
3. Тихвинский С.Б., Хрущев С.В. Детская спортивная медицина. – М: Медицина. – 1991. – с. 560
4. Журавлев А.И., Граевская Н.Д. Спортивная медицина и лечебная физкультура. – М: Медицина. – 1993. – с. 432

УДК 378.1

# ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ В ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

**ПРОНИНА ЮЛИЯ ИГОРЕВНА,  
ЛЕВЧЕНКО ПОЛИНА АЛЕКСЕЕВНА**

студенты

Сибирский государственный университет  
науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнёва

*Научный руководитель: Приходов Дмитрий Сергеевич*

*к.п.н., доцент*

*Сибирский государственный университет  
науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнёва*

**Аннотация:** на данный момент образовательный процесс в ВУЗе предполагает напряженную умственную деятельность, что проявляется даже на занятиях физической культурой. Подобные напряжения вкупе со снижением работоспособности ведут к развитию различных заболеваний и ухудшению общего самочувствия. В связи с этим важную роль приобретает эффективное преподавание физической культуры. Оно должно проходить таким образом, чтобы студенты могли отвлечься от умственной работы, прийти в тонус, и, кроме всего прочего, развить свое физическое состояние. Именно поэтому в преподавании физической культуры в ВУЗе необходимо использовать инновационные методики.

**Ключевые слова:** образование, образовательный процесс, преподавание, физическая культура, инновация, методика, ВУЗ.

## INNOVATIVE METHODS IN TEACHING PHYSICAL CULTURE AT THE UNIVERSITY

**Pronina Yulia Igorevna,  
Levchenko Polina Alekseevna**

*Scientific adviser: Prikhodov Dmitry Sergeevich*

**Annotation:** at the moment, the educational process at the university involves intense mental activity, which is manifested even in physical education classes. Such stresses, coupled with a decrease in performance, lead to the development of various diseases and deterioration of general well-being. In this regard, effective teaching of physical culture becomes important. It should take place in such a way that students can distract themselves from mental work, get in good shape, and, among other things, develop their physical condition. That is why it is necessary to use innovative methods in teaching physical culture at the university.

**Key words:** education, educational process, teaching, physical culture, innovation, methodology, university.

В настоящее время практически во все направления деятельности человека проникли инновационные технологии, и образовательное пространство в данном случае не является исключением. Цифровизация и глобализация сейчас развиваются так активно, что современный человек уже не может

представить свою жизнь без ноутбука, смартфона и прочих составляющих информатизации. Преподавание физической культуры в ВУЗе традиционно носило классический характер – упор делался на практические занятия, в период зачетов и экзаменов студенты должны были продемонстрировать свои физические навыки – пробежать или подтянуться на перекладине по установленным нормативам. Однако, с приходом в жизнь человека компьютерных технологий и, следовательно, различных инноваций процесс преподавания физической культуры в ВУЗе также изменился.

В любом случае меняющаяся ситуация в ВУЗовском образовании ставит задачу обновления методик преподавания физической культуры. Допустим, если раньше студенты делали упор на практических занятиях – бегали, прыгали в длину, подтягивались и пр., то теперь при помощи инновационных методик можно усовершенствовать процесс преподавания. Например, одной из эффективных методик преподавания физической культуры в ВУЗе является использование такого инновационного средства, как интерактивная доска. Ее портативность позволяет перенести ее в физкультурный зал и объяснять необходимые вещи непосредственно перед осуществлением того или иного физического упражнения. В частности, можно при помощи презентации объяснить студентам, как правильно подтягиваться на перекладине. Подобное использование интерактивной доски способствует активному формированию познавательного интереса, а также значительной вовлеченности студентов в образовательный процесс. Визуализированное объяснение материала всегда имеет преимущество перед аудиолекциями и тем более перед письменным заучиванием текста в бумажных тетрадях.

Будучи системным образованием, физическая культура в ВУЗе является определенным единством трех элементов, находящихся в неразрывной связи между собой. Данные элементы ориентированы на эффективную реализацию в соответствующих видах педагогической деятельности, а именно:

- развития в необходимых аспектах активности каждого студента, что включает функциональную, а также психофизическую составляющую. В совокупность все это непосредственным образом влияет на активность деятельности конкретного студента ВУЗа;

- физкультурно-оздоровительной компетентности, а также поведенческих характеристик с учетом соответствующих знаний и осознания важности конкретной составляющей физической культуры личности;

- физкультурного мировоззрения и эмоционального баланса в процессе занятий физической культурой, что соответствует мотивационной и эмоциональной компоненте личности студента ВУЗа [1].

Что касается инновационных методик в преподавании физической культуры, то здесь необходимо сказать о том, что самыми популярными сейчас являются информационные технологии на базе мобильного обучения – деловые игры, тренинга, решения кейсов и пр. Одним из наиболее перспективных направлений процесса преподавания физической культуры в ВУЗе является интеграция мобильной составляющей процесса преподавания. Сейчас практически каждый гаджет представляет собой портативный компьютер, позволяющий изучать лекционный материал, решать различные кейсы, даже проходить онлайн-тестирование. Благодаря вовлеченности в интерактивный процесс обучения, студент становится заинтересованным в изучении конкретного материала по физической культуре. Например, на портале ВУЗа могут быть в электронной форме представлены видеолекции по какой-либо теме, например, история возникновения физической культуры или оптимизация дыхательных упражнений при игре в волейбол. Следовательно, тематика контента и его виды в формате реализации мобильного обучения могут быть разнообразными. Главный закон экономики – спрос рождает предложение – можно перенести на плоскость преподавания физической культуры в ВУЗе. Т.е. ввиду того, что большинство студенческой молодежи сейчас много времени проводят в смартфонах и ноутбуках, имеющих доступ в сеть Интернет, то для того, чтобы заинтересовать их, вовлечь более глубоко в процесс обучения, необходимо предложить какие-либо инновации. Инновации эти должны быть в электронной форме, т.к. общая глобализация сейчас проникла во все направления деятельности человека. Также при помощи мессенджера Whatsapp можно создать общий чат с преподавательским составом, где преподаватели могли бы прикреплять задания, которые должны выполнить студенты, либо же предлагать какие-либо электронные задания в режиме онлайн, за быстрое выполнение которых студенты получали бы различные вознаграждения вроде автоматического зачета, хорошей отметки за дисциплину и пр.

Все это в совокупности оптимизирует интерактивную составляющую в процессе преподавания физической культуры в ВУЗе [2]. Целесообразно также использовать различные вебинары в процессе преподавания физической культуры в ВУЗе. Все это осуществить можно именно с помощью использования инновационных методик.

На данный момент выделяются следующие существенные характеристики мобильного обучения:

- по форме организации в виде виртуальных, дистанционных, мобильных технологий и методов обучения;

- по целевой установке, базирующейся на формировании способности к постоянному обучению в течении жизни [3].

Что касается непосредственно процесса преподавания физической культуры в ВУЗе, то здесь необходимо отметить, что преподавателю целесообразно самому составить план своей деятельности в контексте использования мобильного обучения. Использование мобильного обучения значительным образом экономит время, позволяя направить его в нужное русло, например, объяснить и продемонстрировать на примере видеоматериалов студентам правильную технику выполнения физических упражнения для избежания травм.

Методика преподавания физической культуры в ВУЗе на основе мобильного обучения, как отмечает Д.А. Ульянов, должна включать:

- определение цели и способов выполнения поставленных задач в образовательном процессе;

- критерии сформированности уровня физической культуры студента, а также рейтинговую шкалу ее оценивания;

- комплекс соответствующего инструментария для проведения эффективных занятий;

- механизм реализации мобильной технологии [4].

Мобильное обучение, будучи инновационной методикой преподавания физической культуры, должно обеспечить:

- постепенное формирование у студентов соответствующих знаний по физической культуре;

- рост мотивации у студентов к занятиям;

- физическую активность и стремление на постоянной основе вести здоровый образ жизни;

- развитие практико-методических умений.

Кроме того, имеют место определенные критерии, позволяющие эффективным образом оценивать уровень физической культуры студентов ВУЗов, а именно:

- уровень интереса и важности мотивации к занятиям физической культурой;

- отношение к занятиям физической культуры и пониманию полезности подобных занятий;

- оценка уровня физкультурно-оздоровительной грамотности студента;

- темп и объем использования средств физической культуры;

- показатель соматического здоровья;

- характеристики индивидуальной физической активности.

Подробный анализ представленных критериев позволяет значительным образом увеличить информационную базу об инновационных методиках. Важным фактором использования таких методик является то, что у студентов формируется интерес к занятиям физической культурой. Вместо того, чтобы опять делать то, что они уже делали в старших классах школы, они знакомятся с инновационными технологиями, чувствуют себя солиднее, серьезнее, легче вовлекаются в различные упражнения.

Таким образом, имеющиеся особенности состояния здоровья обучающихся в ВУЗах, продиктованные значительным уровнем умственного напряжения на занятиях, общий уровень физической подготовленности и физкультурной грамотности студентов вынуждают использовать в преподавании физической культуры в ВУЗе различные инновационные методики. В ходе реализации инновационных методик повышается интерес студентов в занятиях физической культурой, они осваивают новые физические упражнения, стремятся быстро выполнить задания теоретической направленности. С учетом того, что они охотнее начинают выполнять физические упражнения, улучшается посещаемость студентов, растет общий уровень физической культуры в студенческой группе. Все это в совокупности способствует развитию общего образовательного пространства ВУЗа. Интерактивная доска, использова-

ние гаджетов, проведение вебинаров – вот неполный список инновационных методик в преподавании физической культуры в ВУЗе. Сюда же можно отнести и 3D-моделирование, позволяющее студентам самим смоделировать свои спортивные результаты в течение учебного семестра. Созданная модель является своеобразным ориентиром для достижения запланированных спортивных показателей. Студента это будет мотивировать на то, чтобы выполнять упражнения и сдавать конкретные дисциплины лучше, чем это планирует разработанная модель.

#### Список источников

1. Федякина О.В., Пашкова Л.М., Пушечкин Н.П. Оценка функционального состояния здоровья молодежи в образовательной среде // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 1. – С. 69–71.
2. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // Фундаментальные исследования. – 2019. – № 8. – Ч. 2. – С. 293–298.
3. Ульянов Д.А. Формирование физической культуры личности студентов вузов в формате дистанционного физкультурно-оздоровительного сопровождения: автореф. дис. канд. пед. наук. – Майкоп, 2016. – 27 с.
4. Шкляренко А.П., Ульянов Д.А., Коваленко Т.Г. Педагогические основы физкультурной деятельности студентов. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2015. – 198 с.
5. Ульянов Д.А. Формирование физической культуры личности студентов вузов в формате дистанционного физкультурно-оздоровительного сопровождения: автореф. дис. канд. пед. наук. – Майкоп, 2016. – 27 с.

© Ю.И. Пронина, П.А. Левченко, 2023

# ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ



УДК 37

# ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ МУЗЫКИ В ХОРЕОГРАФИИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ

**БУХВОСТОВА ЛАРИСА ВЛАДИМИРОВНА,**

профессор

**ПАВЛОВА ИРИНА СЕРГЕЕВНА**

студентка, бакалавр

ФГБОУ ВО «Орловский государственный институт культуры»

**Аннотация:** В статье исследовано влияние хореографического образования на развитие музыкального вкуса и формирование культуры человека в целом. А так-же, проанализированы особенности восприятия музыки в хореографии в зависимости от возрастных психологических особенностей детей.

**Ключевые слова:** музыка, хореография, восприятие музыки, музыкальный вкус, возрастные особенности, музыкальное развитие.

## FEATURES OF PERCEPTION OF MUSIC IN CHOREOGRAPHY DEPENDING ON AGE DEVELOPMENT

**Bukhvostova Larisa Vladimirovna,****Pavlova Irina Sergeevna**

**Abstract:** The article examines the influence of choreographic education on the development of musical taste and the formation of human culture as a whole. And also, the features of the perception of music in choreography are analyzed, depending on the age-related psychological characteristics of children.

**Key words:** music, choreography, music perception, musical taste, age characteristics, musical development.

По словам М.Ш. Бонфельда «музыкальное восприятие – сложный процесс, в основе которого лежит способность слышать, переживать музыкальное содержание как художественно-образное отражение действительности» [1, с. 37].

Музыка в разной степени присутствует в жизни каждого человека с момента рождения. Конечно, ребенок слушает музыку, которую предлагают ему взрослые, но уже тогда у него начинает формироваться определенное отношение к разным музыкальным произведениям. Музыкальный вкус, несомненно, меняется в течение жизни, но заложить любовь к музыке, желание погрузиться в мир мелодии вполне возможно, включая ребенку соответствующую возрасту музыку.

Ни для кого не секрет, что музыка влияет на настроение и чувства, она формирует культуру человека, а значит и культуру общества. Тут важно помнить, что воспитывать музыкальную культуру возможно как через русскую, так и через зарубежную музыку, через поп, джаз, классическую музыку, важно, чтобы она была высокохудожественной и способствовала формированию индивидуального музыкального вкуса.

В настоящее время важно понимать, что ценность высокохудожественной музыки не зависит от ее географического происхождения. Нельзя ограничивать возможность человека слушать зарубежную музыку из-за сложившейся политической обстановки. Так же нельзя обесценивать высочайшую роль композиторов разных стран в формировании мировой музыкальной культуры.

Давая возможность ребенку прикоснуться к разной музыке, необходимо ненавязчиво помочь ему не только понять и почувствовать ее, но и дать правильную оценку музыкальному произведению. "Дурной вкус" далеко не так безобиден, как может показаться, ведь, влияя на чувства и мысли человека, музыка способна подтолкнуть его на безнравственное поведение и сформировать извращенное представление об окружающем мире.

Занимаясь музыкальным развитием ребенка, необходимо помнить, что это сложный процесс, затрагивающий различные направления, например пение и танец. Музыка и танец связаны очень тесно, не может быть танца без музыкального сопровождения. Звуки мелодии действуют на двигательные нервы и порождают движение.

Гугушвили Н.С. в статье Влияние занятий хореографией на человека замечает: "Музыка, являясь основным выразительным средством хореографического произведения, отражает характер танцевальных движений, взаимосвязь пластики и ритма. В связи с этим, хореографическое образование нацелено не только на формирование тела танцовщика и его исполнительских способностей, но и на развитие эстетического восприятия музыки для интерпретации характера танцевальных движений. Процесс обучения осуществляется в единстве музыки и танца". [2, с. 175].

Т.Ф. Коренева писала: "Важным аспектом при обучении детей искусству хореографии является формирование способности к восприятию музыки." [3, с. 79].

Чтобы выразить музыку в танце, нужно уметь ее воспринимать, поэтому обучение хореографии и развитие музыкального восприятия происходит одновременно, в процессе занятия хореографией.

Научить ребенка воспринимать музыку сложнее, чем, например, живопись, театр, скульптуру, ведь мелодию нельзя потрогать, ее можно только услышать и прочувствовать. А вот передать свои впечатления от музыки ребенок может и в рисунке, и в стихах, и в танце. Поэтому, начиная развивать музыкальное восприятие, надо помочь ему слышать музыку и выражать свои чувства наиболее близким именно ему способом. Кому-то проще "нарисовать" музыку, кому-то станцевать. В любом случае, выражая свои чувства и эмоции от музыкального произведения, в других видах художественного творчества, ребенок развивает свое восприятие музыки, понимание ее и создание образов на основе ее.

Восприятие музыкального темпа и ритма развивается при помощи движения под музыку, ведь для этого необходимо слышать ускорения, замедления темпа, тактовые акценты.

Развивая музыкальное восприятие детей средствами хореографии, необходимо учитывать не только возрастные особенности ребенка, но и психологические и подбирать музыку, соответствующую им, чтобы она способствовала воспитательному процессу.

И.Н. Тараненко - музыкальный руководитель с тридцатилетним опытом говорит: "Различные музыкальные произведения вызывают у детей эмоциональные переживания, рождают определенные настроения, под влиянием которых и движение приобретает соответствующий характер.

Движение помогает полнее воспринимать музыкальное произведение, которое в свою очередь придает движению особую выразительность. Следовательно, творческая активность детей развивается постепенно путем целенаправленного обучения, расширения музыкального опыта, активизации чувств воображения и мышления."

Музыка для хореографической постановки может быть разной по стилю, но должна способствовать развитию нравственности ребенка, а следовательно должна быть понятна ему. Это возможно только при условии соответствия музыкального материала умственному развитию ребенка. Немаловажно понимать, что дети с удовольствием делают только то, что доставляет им удовольствие, следовательно музыка должна быть яркой, эмоциональной, доставляющей радость. Поэтому для детей педагоги хореографы выбирают легкую, веселую музыку.

Многие хореографы с большим опытом отрицательно относятся к использованию в детских постановках патриотической музыки. Она хоть и развивает чувства гордости за свою Родину, но не до конца понятна и близка маленьким детям. В этом случае лучше взять детские песни с патриотическим уклоном. А для детей среднего и старшего школьного возраста серьезная патриотическая музыка будет являться действенным инструментом воспитания чувства любви к Родине и гордости за нее.

Таким образом, педагогу хореографу необходимо очень внимательно подходить к подбору музы-

кального материала для постановки танцевальных номеров. Следует обращать внимание на то, какие эмоции вызовет эта музыка у детей именно этого возраста и будет ли она понятна и доступна.

Легче всего привить интерес к чему-то новому у детей дошкольного возраста, они наиболее эмоционально восприимчивы и отзывчивы. В этом возрасте легко побудить детей к двигательной активности с помощью музыки. Начиная знакомство с искусством танца, можно использовать элементы игры, например в конце каждого занятия отвести несколько минут на импровизацию. Можно предложить детям придумать и показать с помощью пластики какое-либо животное, а другие дети будут его отгадывать. При этом концертмейстер будет исполнять легкую музыку, соответствующую по характеру данному животному. Таким образом, у детей будет развиваться не только зрительное, но и музыкальное восприятие. Сформируются эмоции и впечатления, вызывающие интерес и потребность в занятиях хореографией.

Рассмотрим основные особенности восприятия музыки в хореографии на разных этапах возрастного развития.

#### 1. Дошкольный возраст (от 3 до 7 лет).

С 3 лет у ребенка уже появляется интерес к движениям под музыку, возникают первые музыкальные впечатления, развивается воображение. У ребенка начинает формироваться правильная осанка и красивая походка. В этом возрасте главное сформировать здоровье ребенка, на которое будет опираться развитие его культуры в целом. Этот возраст очень важен, так как именно в детстве начинает накапливаться навык восприятия музыки и формируются идеалы красоты.

Восприятие музыки в хореографии у детей дошкольного возраста характеризуется следующими особенностями:

- Спонтанное и эмоциональное восприятие музыки: дети легко вовлекаются в музыкальную деятельность, они склонны импровизировать и танцевать под любую мелодию.
- Отсутствие четкой координации движений: дети еще не обладают хорошо развитыми двигательными навыками, поэтому их движения могут быть не совсем точными и скоординированными.
- Преобладание игрового подхода: на данном этапе обучение танцам должно быть в форме игры, что поможет детям легче воспринимать музыку и движение.

У детей младшего возраста преобладает наглядное мышление, соответственно для них надо подбирать музыку с несложной мелодией и простыми ритмами, например: полька, вальс. Легко будет восприниматься детьми музыка из мультфильмов.

#### 2. Младший школьный возраст (7-11 лет).

В этом возрасте дети уже имеют определенные музыкальные и физические навыки и воспринимают музыку более осознанно. Этот возраст так же важен для развития музыкального восприятия и эстетического воспитания, так как психика детей очень чувствительна к различным воздействиям. Использование "доброй" музыки про дружбу, любовь к окружающему миру, взаимопомощь поможет сформировать верные нравственные ориентиры.

Особенности восприятия музыки на данном этапе:

- Развитие музыкальной памяти и слуха: дети могут запоминать мелодии, ритмы и движения, что позволяет им лучше координировать свои действия с музыкой.
- Улучшение координации движений: дети становятся более уверенными в своих движениях, что позволяет им точнее выполнять хореографические элементы.
- Возрастание интереса к обучению: дети начинают проявлять больший интерес к танцам и музыке, что способствует их активному участию в занятиях.

#### 3. Подростковый возраст (12-17 лет).

Это, пожалуй, самый сложный период в жизни человека, как в физическом, так и в эмоциональном смысле. Именно в этот период могут поменяться не только музыкальные предпочтения, но и нравственные ориентиры. Подходить к эмоциональному воздействию на подростка необходимо деликатно и, опираясь на знание психологии, не навязывая определенную музыку для постановки, а предлагая ее. Включая подростка в процесс выбора и обсуждения, педагог дает понять, что уважает и учитывает его мнение, а это способствует осознанию подростком себя как взрослого человека.

В этом возрасте возникает потребность самоутверждения, осознание своих возможностей, поиск смысла жизни. Уровень музыкального материала надо повышать, используя сложную мелодию, неоднозначный ритм.

Для того, чтобы помочь подросткам найти музыку "для себя", понять, что им действительно близко, можно использовать импровизацию. Танцуя под музыку, вызывающую отклик в душе, подросток сможет выплеснуть чувства и эмоции, которые его наполняют, полученные к этому возрасту хореографические навыки позволят ему в полной мере показать свой внутренний мир средствами хореографии.

Подростки обладают достаточным опытом и навыками для более глубокого восприятия музыки в хореографии. Особенности восприятия музыки на данном этапе:

- Развитие музыкального вкуса: подростки начинают проявлять предпочтения к определенным музыкальным стилям и жанрам, что может влиять на их восприятие музыки в хореографии.

- Умение анализировать и интерпретировать музыку: подростки способны разбираться в музыкальных образах и эмоциях, что позволяет им более точно передавать смысл музыки через движение.

- Формирование индивидуального стиля: на данном этапе танцоры начинают формировать свой собственный стиль исполнения, что также влияет на их восприятие музыки в хореографии.

Для того чтобы научить ребенка в любом возрасте правильно воспринимать и оценивать музыку, необходимо тренировать музыкальный слух. Считается, что музыкальный слух - врожденное качество человека, но даже если у ребенка нет музыкального слуха от природы, его возможно воспитать, главное относиться к этому серьезно и заниматься систематически.

С самых азов обучения хореографии необходимо увлечь ребенка музыкой, вызвать в нем интерес подчинить ее ритму свое тело. Нужно учить ребенка проживать музыку в интуитивных импровизационных движениях.

Педагогу, который любит и понимает музыку, имеет огромный музыкальный багаж, проще "заразить" своих учеников любовью к хорошей музыке, красивым движениям и обогатить их внутренний мир. Поэтому педагогу хореографу необходимо всегда быть в курсе новых музыкальных тенденций, следить за новыми направлениями в музыке и хореографии и самому стараться вносить в свои постановки неизбитые приемы и использовать "незаезженную" музыку.

С.Н. Бегидова и О.В. Соловьева считают: "Процесс образования детей необходимо выстраивать в связи с целями обучения и наличием первоочередных задач, среди которых: побуждение к восприятию выразительности в музыкальном произведении и передачи ее характера в хореографических движениях; приобщение к элементарным музыкально-ритмическим и танцевальным движениям; побуждение к первоначальным музыкально-творческим проявлениям" [4, с. 34].

Л.С. Выготский отмечал: "чем младше ребенок, тем непосредственнее он воспринимает музыку, так как движение позволяет воспринять музыкальное произведение полнее, интенсивнее; во-вторых, двигательная природа свойственна воображению школьников" [5, с. 67].

На восприятие музыки в хореографии оказывают влияние психическое и эмоциональное состояние, степень новизны музыкального стиля, индивидуальные предпочтения, степень музыкальной грамотности. Темперамент так же способен оказывать некоторое влияние на процесс восприятия.

Следует помнить, что музыкальное воспитание - это не только развитие музыкальности, но и способность понять, прочувствовать, и глубоко пережить музыку. Чем больше детей будут слушать и понимать высокохудожественную музыку, тем более здоровое в эмоциональном плане общество мы получим.

#### Список источников

1. Бонфельд, М.Ш. Введение в музыкознание / М.Ш. Бонфельд. – М.: Владос, 2001. – 224 с.
2. Гугушвили Н.С. Влияние занятий хореографией на человека/ Н.С. Гугушвили // Молодой ученый. — 2015. — №3. — С. 893-895.
3. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М., 2001. – 98 с

4. Бегидова, С.Н., Соловьева, О.В. Ритмика, игры, танцы: основы музыкально-ритмического воспитания детей. – Майкоп, 1999. – 130 с.
5. Выготский, Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. – СПб.: СОЮЗ, 1997. – 96 с.

УДК 37

# СЦЕНИЧЕСКОЕ ВОПЛОЩЕНИЕ КУЛЬТУРЫ КИТАЯ СРЕДСТВАМИ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА

СЕНДЗЮК ЮЛИЯ ВИКТОРОВНА

студент

ФГБОУ ВО «Орловский государственный институт культуры»

**Аннотация:** в статье рассматриваются особенности синтеза современного хореографического искусства и народной танцевальной культуры Китая, сходства и различия элементов и форм танца.

**Ключевые слова:** китайский танец, особенности хореографии, современный танец, китайская народная культура, дыхание, Марта Грэм.

## THE SCENIC EMBODIMENT OF CHINESE CULTURE BY MEANS OF MODERN DANCE

Sendzyuk J.

**Annotation:** the article examines the synthesis of modern dance and folk dance culture of China, the similarities and differences of the elements and forms of dance.

**Key words:** Chinese dance, features of choreography, modern dance, Chinese folk culture, breathing, Martha Graham.

Каждый народный танец имеет свой неповторимый, особенный характер, который создавался на протяжении тысячи лет. Национальное искусство обладает выраженной спецификой того или иного народа. Фундаментальной основой создания танца является большая роль ритуальных традиций, обращенным к богам, а также к природе.

Танцевальная культура Китая строится на соединении эмоциональности и многогранности движений исполнителя. В процессе постановки или исполнения китайского танца важную роль играет использования таких эффектов, как «паузы» или «замирание», после которых движения повторяются или начинаются с новой силой и амплитудой. Это делается для демонстрации зрителю особого характера, уникальности и самобытности движений китайского танца.

Одной из основных танцевальных форм китайского классического танца является круг и круговое движение. Благодаря этой особенности китайский танец можно назвать «круговым искусством». Динамика круга включает в себя сам круг, его изгибы и повороты, спирали, наклоны - все, что имеет извилистые силуэты. Танцоры могут как работать в танце по кругу, так и сами своим телом создавать, словно извиваясь, сложные и резкие, в сочетании со специальными остановками, фигуры и рисунки.

Ритм служит основным элементом китайского народного танца и одним из отличий от других видов композиций. Ритм в китайском народном танце, как правило, нам задают барабаны, звук гонга, и другие ударные инструменты. Такая особенность идет от первоначальных истоков, который связан с боевыми искусствами. Важно отметить, что несмотря на плавность и изящность женского китайского танца и отсутствии в его музыке большого количества ударных звуков, характерных для мужской трюковой хореографии, в танце, безусловно, тоже присутствует ритм, только больше внутренний, за который отвечает правильное дыхание танцора.

Отметим, что неким обобщением в хореографии китайского танца может служить постоянная изменчивость, единения тела и духа, гармонии мыслей, формы и характера. Важно отметить, что религиозная вера и образ жизни народа Китая стал основой для создания особого колорита танца, который

как раз строится на перечисленных ранее факторах.

Большую и очень важную роль в китайском танце играет дыхание. Существует множество его техник. Дыхание, в традиционном китайском танце, это особое искусство, основанное на традиционных китайских философско-мировоззренческих и религиозных концепциях. Существуют целые различные комплексы дыхательных гимнастик, которые изначально привнесли большое влияние на развитие и становление истоков хореографии. В процессе историко-философского развития человеческого общества наиболее активно зарекомендовали себя и оправдали методы, средства, подходы, упражнения, их комплексы, дающие целостное осмысление их сути в свете современных явлений, теорий о социальной, культурной и психофизиологической природе человека. Восточная философия и медицина всегда придерживались единства человека и вселенной, сопряжённой связью человека с космосом, системного энергоинформационного обмена во вселенной. Восточные системы физических упражнений, пришедшие к нам из многовековой исторической давности, является уникальными, несут в себе как национальные традиции, так и философский колоссальный опыт поколений, который в наш век прагматизма, позволяет осмыслить далеко идущие цели и предполагаемые результаты самосовершенствования. К примеру, в историческом прошлом китайская ушу развивались в русле религиозных, философских начал, достижений восточной медицины. При этом, на уровне религиозного обряда утверждалась вера в полезность физических упражнений. Отсюда, появляются различные приёмы саморегуляции психического, морального состояний, дошедшие до нас в форме разнообразных оздоровительных дыхательных гимнастик, психорегулирующей тренировки, аутогенной тренировки и медитации. В Восточной медицине и философии процесс дыхательных гимнастик изучается и описывается как энергетическая биологическая система в живом человеке, а не только движение потока воздуха и как вентиляция и газообмен. Систематическое выполнение дыхательных упражнений является надёжным способом управлением жизненной энергией ци и ей обязательно предписывают лечебные методы для боевых искусств Востока, восточных видов единоборств, гимнастических оздоровительных дыхательных и духовных практик. Исторически дошедшие до нашего времени наиболее известные методики китайские ушу, цигун, цзянфэй, и вьетнамская Зыонгшинь. Основы восточных оздоровительных дыхательных гимнастик были заложены монахами в монастырях, расположенных в горной местности. Они долгие года своей жизни создавали, развивали и определяли важнейшие значения и приемы гимнастик.

Однако с внедрением в современную культурную жизнь искусства современных танцев возникает необходимость овладения и другими техниками дыхания, назовем их европейскими или современными. Их понимание и изучение заслуживает особого внимания, как в работе хореографов, так и исполнителей, потому что дыхание повсеместно присутствует в танцевальном процессе, каждой комбинации и движении. Танец является не только художественным движениями тела, но и его языком, который базируется на особом искусстве дыхания, включающем в себя путь к постижению культуры, смысла и взаимосвязи с музыкой. Правильное адекватное восприятие танца в синтезе с музыкой, правильное дыхание, адекватное исполняемому произведению ровняется яркому, эмоциональному исполнению, которое всегда найдет путь к сердцу смотрящего. Следует отметить, что фазы дыхания у разных людей индивидуальны. Они зависят от объема и силы дыхательного аппарата, от нервно-психического и физического состояния человека и от характера его деятельности в данный момент. Использование возможностей дыхания в полной мере способствует, прежде всего, качественному выполнению движений в танце, к примеру, движения на сжатие — высвобождение, и повышению настроения танцора. Хочется отметить прогрессивность техники дыхания Марты Грэм. Нужно отметить, что Марта Грэм — одна из основоположников танца модерн, современного танца, о котором еще будет позже упомянуто. Основой техники Марты Грэм как раз и является техника сжатия - высвобождения. Когда мы дышим глубоко, корпус будет сам автоматически вытягиваться, когда мы выдыхаем, грудная область или область живота будут огибаться, она подчеркивает усилие и расслабление. «Усилие» нужно использовать в области живота для экономии сил, и «расслабление» нужно подчеркивать по силе возможности вытянуть, так движение будут грамотно использованы или выполнены. Например, в конце прыжков, нужно держать дыхание и медленный выдох, что хорошо помогает танцору держать корпус, а не сразу расслабить. Таким образом, дыхание представляет собой движущую силу жизни и источник

жизни для танцевального искусства. Такая техника является основой в исполнении китайского народного хореографии, которой присущи, как мы уже выяснили, резкие движения, перетекающие в плавные и изящные элементы.

Мы видим, что в китайском танце синтезируются разные техники и виды дыхания, неся в себя одну общую суть. Что в современном танце, что в традиционном китайском, дыхание – есть основа.

Говоря про определения дыхания в китайском танце всегда важно обращать внимание на дыхательную гимнастику, ее коррекционную функцию, которая состоит в усилении выразительности их движений, в оздоровлении танцевальной практики и улучшении самочувствия. Такая гимнастика является одним из главных аспектов китайской культуры, которая отражается в боевых искусствах. Начиная разговор о них, важно отметить, что танец в Китае символ неких жизненных приоритетов и устоявшихся традиционных форм и верований. Как известно в стране восходящего солнца религиозной составляющей, основой идеологии являются Конфуцианство и Даосизм. По мимо текстов про мораль и поведение людей они содержат много текстов про военные искусства. Поэтому в хореографическом искусстве Китая можно проследить большое количество боевых элементов.

Анализ китайской танцевальной культуры базируется на исходном концепте «традиция», трактуемом как ядро культуры, обеспечивающее ее целостность и поступательность развития, обозначающем соприкосновение с опытом прошлого, религиозными аспектами. В ходе пяти тысячелетнего развития культура Китая вобрала в себя каллиграфию, поэзию, архитектуру, церемониал, пекинскую оперу, народные танцы, боевые искусства, акробатику и другие, пронизанные национальным духом и цепко спаянные эстетической мыслью виды творчества. Исходя из этого, можно утверждать, что боевые искусства как один из видов традиционности сохраняют особую значимость в философско-религиозных системах Китая. Как отмечено в работе: «Очерк из истории развития традиционной китайской оперы», первая запись об элементах боевого искусства, включенных в музыкально-хореографическую постановку, относится к эпохе правления династии Хань (около двух тысяч лет назад). В данную эпоху была популярна пьеса «Хуан-гун из Дунхая», где главная сюжетная линия завязана на конфликте двух персонажей. Данную пьесу также можно назвать отправной точкой развития музыкальной драмы как самостоятельного вида музыкально-театрального и хореографического искусства. Техника кун-фу в танце выполняет не только эстетические функции, но и служит помощником танцовщику для выражения внутреннего мира и мыслей героя. Если музыка - искусство звуков и мелодий, а живопись - искусство красок и штрихов, то кун-фу в хореографии есть искусство владения собственным телом. Данная техника идеализирует красоту, пластику и возможности человеческого тела, характер и темперамент исполнителя.

Влияния боевых искусств на народный китайский танец можно проследить в двух ракурсах: во внешней форме проявления и во внутренних законах движения. Внешние влияния обнаруживаются в самой технике современного танца. Например, введение гимнастики таньцзыгун («ушу на ковре») в образовательную программу хореографических учебных заведений нацелено на овладение акробатическими элементами на основе техник боевых искусств. Работа над гибкостью и силой спины, талии, ног и рук, стабилизацией центра тяжести позволяет подготовиться к кувырмам в воздухе, в том числе работе с оружием (мечами, ножами), имеющие свои правила в теории боевых искусств. В китайском народном танце гибкое движение поясницы задает начало движениям конечностей тела, демонстрируя красоту исполнения, элегантность и четкость, присущую данному виду. Этот момент, оценка заимствована хореографами из боевых искусств. Если говорить совсем об объективных вещах, то можно сделать акцент на том, что танце, как правило, указания педагога даются в глагольных формах («поднять, опустить, стоять» и др.), описывающих силу в стойке в боевых искусствах. По мере развития танца боевая функция утратила свою значимость, ушу превратился в самостоятельный вид исполнительского искусства.

В современных реалиях боевые искусства используются в Пекинской опере для демонстрации навыков и доведения драматической сцены до кульминации. С образовательных позиций они подразделяются на ушу с оружием и без него. Согласно мнению известного теоретика и педагога У Сяобан: «...китайский классический танец наполовину состоит из боевых искусств, поэтому изучение одного без



другого невозможно». Обращение к генезису национальных боевых искусств позволяет увидеть их значимость в китайской культуре с древнейших времен. И хотя водораздел между боевыми искусствами и военным танцем трудно различим, сам феномен боевых искусств нередко относят к танцевальному искусству благодаря физической красоте и совершенству движений. Такой взгляд оказался определяющим для осмысления «нового» китайского классического танца. При его создании базовыми принципами стали национальная самобытность, традиционность исполнительской манеры, отбор движений и техник древней танцевальной культуры, характеризующих дух нации. Многие из искусных движений танца имеют аналогичные наименования в боевых искусствах. Среди них - «двойная летящая ласточка», «сальто белого журавля», «стойка карпа» и др. Традиция называть техники в честь зверей и птиц свидетельствует о природной первооснове телодвижений. Внутреннее влияние боевых искусств на танец можно проследить через понятие «шэнь юнь», введенное в научный оборот Тан Маньчэном и Ли Чэньи, благодаря чему классический народный китайский танец обрел собственную выразительность и должную эстетику. В процессе обучения шэнь юнь связь с боевыми искусствами проявляется в так называемой технике «талия в качестве оси», в ритмическом разнообразии телодвижений, а также в следовании философским понятиям «цзин», «цзи», «шэнь», которые передают дух китайского национального танца и выражают его подтекст.

Таким образом, китайский народный танец - это синтез дыхания, танцевальных движений и боевых искусств, которые строятся также на техниках пластики и дыхательной гимнастики. Все выше перечисленные моменты - есть важная, первостепенная часть современной хореографии. Все в танце взаимосвязано. Объектом современного танца является тело танцора и его физические возможности; это возведено в принцип развития направления в целом, концепцию исследования возможностей тела человека. Объектом китайского танца является, также тело танцора, его возможности развития путем познания себя и своих моральных и физических возможностей.

Возвращаясь к теме современного танца и его синтезу и китайским еще раз отмечу техники *contraction* и *release*. Это базисные понятия, заложенные в технике Грэхем, а затем заимствованные различными другими системами. Как говорила в личной беседе с автором Джин Радди, педагог Центра американского танца Алвина Эйли и Джульярдской школы танца, Марта Грэхем утверждала, что *contraction* начинается в глубине таза, между берцовыми костями, а затем распространяется вверх, захватывая весь позвоночник, последней в движение приходит голова. Аналогично, снизу вверх, исполняется и *release*. Это замечание очень важно, поскольку зачастую *contraction* исполняют в «солнечное сплетение», что является серьезной ошибкой. К обучению *contraction* педагогу необходимо подходить очень внимательно». Однако в книге Н. А. Александровой и В. А. Голубевой «Танец модерн: пособие для начинающих», выпущенной почти десятилетие спустя, позиционирующей себя как издание, предназначенное «для студентов специальных учебных заведений, учащихся художественной самодеятельности и всех интересующихся хореографией», в разделе «Характеристика танца модерн» провозглашается иная точка зрения: «Вероятно, самым главным для танца модерн является понятие центра – постулат о том, что все движения контролируются центром тела (под ним понимается центр корпуса, грудной отдел позвоночника). Сознательное, осмысленное умение задействовать центр тела – это основная вещь, которая дает подлинное владение движением, а также дыханием. В этом и есть смысл: энергия движения выходит из центра и возвращается в центр, гонимая правильно построенными воздушными потоками в теле человека. Отсюда отметим, что понятие движения тела тесно связано с понятием энергии. При сокращении мышц энергия направляется внутрь, к центру, а при вытягивании исходит наружу, от центра. Контроль над центром дает свободу движений рук и ног, отвечает за баланс и вращения, он же придает движениям убедительность, что важно для специфических движений в китайском танце, к примеру: плавное начало и резкие, неожиданные для смотрящего, паузы и замирания, медленно перетекающие в начальный характер исполнения движений. Ключевым понятием, выражающим данный принцип движения, является «контракция» (термин введен Мартой Грехам)»

Чаще всего техники современного танца являются авторскими: «Flying low dance technique» («Техника низкого полета») и «Passing through technique» («Техника сквозного движения») Дэвида Замбрано, «Releasing technique» («Техника релиза») Джоан Скиннер, язык движения «Gaga» («Гага») Оха-

да Нахарина и др. Распространяются они и набирают популярность через активное преподавание, которое ведут сами разработчики техники и их последователи. Другая же часть техник, «безымянная», создаётся скорее по художественной необходимости хореографами, которым требуются те или иные качества танцовщиков, исполнителей их хореографии. Такие техники обычно являются компиляцией различных приёмов, собранных соответственно нуждам авторского стиля хореографа. Так, например, хореограф Антон Лачки, постановки которого отличаются невероятно быстрым темпом и мелкой детализацией движения, на своих технических классах уделяет особое внимание упражнениям на скорость и реакцию, составляя из них собственную систему тренажа.

Мы видим, что традиционная танцевальная культура Китая и современная хореографии связаны между собой различными техниками, положениями тела, методами изучения и исполнения, а также философско-теоретическими моментами. Народный китайский танец развивался и продолжает развиваться по средствам современной хореографии. Их схожесть дает хореографам большое преимущество в постановочных работах и сценической деятельности. Современные техники танца позволяют вносить в традиционную хореографию новые и интересные движения, раскрывая возможности танцовщиков. Синтез танцевальной культуры Китая и современной хореографии это не что-то новое, а давно устоявшееся старое, что уже стало школой и традицией.

#### Список источников

1. Вац, А. Б. Танцевальное искусство Китая. История и современность / А.Б. Вац. - М.: Лань, Планета музыки, 2014. - 24 с.
2. Вашкевич Н.Л. Эмиль Жак-Далькроз и его метод (система) музыкального воспитания. Ритмическая гимнастика Эмиля Жак-Далькроза / Н.Л. Вашкевич // Мет. Пособие.- 2012. - 25 с.
3. Волкова, Галина Анатольевна Логопедическая ритмика. Учебник для студентов высших учебных заведений. Гриф МО РФ / Волкова Галина Анатольевна. - М.: Владос, 2019. - 65 с.
4. Гусев, Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала / Г.П. Гусев. - М.: Книга по Требованию, 2018. - 208 с.
5. Васильев Л. С. «Культы, религии, традиции в Китае» 1970 – 54 с.
6. Марта Грэм «Память крови. Автобиография» Музей современного искусства «Гараж», 2017 г. – 156 с.

# МУЗЫКАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

УДК 37

# ВОСПИТАНИЕ НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ МУЗЫКАЛЬНОГО ИСКУССТВА

**ДЖАФАРОВА ОКСАНА СЕРГЕЕВНА,**

кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Начальное образование»

**ДМИТРИЕВА АНАСТАСИЯ ДМИТРИЕВНА**

студентка профиля «Начальное образование»

ГБОУВО РК «Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова»

г. Симферополь, РФ

**Аннотация:** Содержание воспитательного процесса охватывает комплекс теоретических и прикладных знаний о нравственных аспектах жизнедеятельности общества, духовный опыт предшествующих поколений, направленных на раскрытие историко-культурных основ и национального своеобразия общечеловеческих нравственных ценностей, заложенных в музыке. В связи с этим, целью данной работы является определить основные пути воспитания нравственных качеств младших школьников средствами музыкального искусства. Сделаны выводы о значимости развития нравственности у младших школьников на уроках музыки.

**Ключевые слова:** нравственные качества, младшие школьники, игры, музыкальное искусство.

## EDUCATION OF MORAL QUALITIES OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN BY MEANS OF MUSICAL ART

**Dzhafarova Oksana Sergeevna,****Dmitrieva Anastasia Dmitrievna**

**Annotation:** The content of the educational process covers a complex of theoretical and applied knowledge about the moral aspects of society, the spiritual experience of previous generations, aimed at revealing the historical and cultural foundations and national identity of universal moral values embedded in music. In this regard, the purpose of this work is to determine the main ways of educating the moral qualities of younger schoolchildren by means of musical art. Conclusions are drawn about the importance of the development of morality in younger schoolchildren in music lessons.

**Key words:** moral qualities, junior schoolchildren, games, musical art.

**Постановка проблемы:** В настоящее время одной из ключевых задач педагогики является эффективное нравственное воспитание младших школьников. Для достижения этой цели необходимо искать оптимальные методы развития различных склонностей детей. Одним из явных проявлений интереса к нравственной культуре детей является расширение области влияния морали. Мораль уже давно перестала быть темой, касающейся только прекрасного в искусстве и жизни. На сегодняшний день она проникает во все сферы жизни и является не просто внешним украшением, а неотъемлемой частью ее внутреннего содержания [5, с. 177-178]. Смысл нравственного воспитания детей в современном мире нельзя переоценить. Основной задачей нравственности является становление человека, который на первый план ставит моральные качества.

Исследуемая нами проблема нашла отражение в фундаментальных работах А. М. Архангельско-

го, Н. М. Болдырева, Н. К. Крупской, А. С. Макаренко, В. А. Сухомлинского, И. Ф. Харламова и др., в которых выявляется сущность основных понятий теории нравственного воспитания, указываются способы дальнейшего развития принципов, содержания, форм и методов нравственного воспитания. Такие исследователи как М.М.Гей, А.А.Калюжный, Т.Ф.Лысенко и др. освещают в своих работах также проблемы подготовки будущих учителей к нравственному воспитанию школьников, что для нас особенно важно.

**Цель** работы определить основные пути воспитания нравственных качеств младших школьников средствами музыкального искусства.

Для понимания и освоения основ нравственного воспитания необходимо овладеть базовыми понятиями его теории. Рассмотрение каждого поступка человека, который в большей или меньшей степени затрагивает окружающих людей и оказывает влияние на общество, вызывает со стороны других людей оценку. Оцениваются уместность поступка, его правильность, справедливость и моральность. Одним из понятий, которое используется в этих оценках, является «мораль».

Мораль – это форма общественного сознания, возникающая в системе конкретно-исторических общественных отношений, являющаяся их духовным продуктом, совокупностью правил, требований, норм, регулирующих взаимодействие между людьми, их отношение к вещам и явлениям реального мира (Б. Лихачев). Мораль в прямом смысле слова – это нравственные нормы поведения, отношений с людьми, а также сама мораль [6, с. 690]. Иногда в качестве синонима слова «мораль» используют понятие «этика» — привычка, обычай. В другом смысле этика трактуется как философская наука, изучающая мораль. В зависимости от того, насколько человек усвоил нормы морали, этики, в какой степени он соотносит свои убеждения и поведение с существующими моральными нормами и принципами, можно судить об уровне его нравственности.

Нравственность – это усвоенная, внутренне принятая человеком общественная мораль, регулирующая его индивидуальное поведение, основанная на мировоззренческих убеждениях и чувстве совести. Иными словами, мораль есть мораль в действии [3, с. 290].

Основные задачи нравственного воспитания:

1. формирование нравственного сознания;
2. воспитание и развитие нравственных чувств;
3. выработка умений и привычек нравственного поведения.

Нравственные качества – это такой набор свойств характера, который отражает внутренний мир и мировоззрение человека, его суждения о нормах поведения, что в определенной степени помогает оценивать уровень его духовного развития. Характерные для младшего школьника нравственные качества, такие как доброта, доброжелательность, готовность прийти на помощь, сопереживание, сочувствие, взаимопонимание, трудолюбие, честность. Названные выше нравственные качества личности существуют не изолированно одно от другого, они дополняют друг друга.

Воспитательные возможности варьируются в зависимости от возраста ребенка, подростка и юноши. Психологи и педагоги провели исследования, которые позволили выявить, что в разные периоды жизни человека существуют различные способы влияния на его нравственное развитие. Ребенок, находящийся в процессе формирования своей личности, реагирует на воспитательные методы и подходы по-разному, чем подросток или юноша, находящиеся уже на следующих этапах развития [1, с. 290].

Использование музыки и ее влияние на нравственное воспитание человека требует также понимания общих принципов нравственности. Обучение и формирование данных принципов позволяет достичь более эффективного воздействия музыкального воспитания на личность. Разделение на хорошее и плохое, правильное и неправильное, справедливое и несправедливое, моральное и аморальное – это широко используемые категории оценки личностных качеств, но у них есть свои недостатки и ограничения. Поэтому, для более точной и глубокой оценки и образования нравственности личности необходимо использовать интегративные и коммуникативные методы [4, с. 444].

Здесь рассматриваются пути формирования навыков эмоционально-осознанного восприятия музыки, расширения кругозора, развития культуры слушания и интереса к музыке, формирования эстетического и нравственного чувства:

«Метод размышления о музыке» (Д. Кабалевский) направлен на то, чтобы помочь учащимся лично и индивидуально приобщиться к духовным ценностям. Использование этого метода предполагает выбор проблемы, которую можно решить с помощью музыки, и самостоятельный поиск ответа (А. Вивальди «Весна» из цикла «Времена года»);

«Метод забегания вперёд и возвращение к пройденному» (Д. Кабалевский) устанавливает преемственность между темами программы и формирует у ученика целостное представление о музыке. Он призван установить связи на трех уровнях: между годами обучения, между темами квартала и между произведениями (пьеса Вольфа «Летний ветерок»).

«Метод музыкального обобщения» (Э. Абдуллин) направлен на обеспечение усвоения детьми «ключевых знаний» о музыке на основе тем учебной программы и на достижение полноты знаний на уроках, основанных на квартальных темах [2, с. 340].

«Метод эмоциональной драматургии» (Э. Абдуллин) направлен на активизацию эмоционального отношения к музыке. На основе принципов эмоционального контраста или последовательного обогащения, развития одного эмоционального тона решается задача соотношения предлагаемого в программе варианта построения урока с конкретными условиями, уровнем развития учащихся, определяется наилучшая последовательность форм и видов музыкальных занятий в условиях данного класса («Вальс цветов» Чайковского).

**Вывод:** Таким образом, изложенное выше позволяет определить основные направления педагогической деятельности относительно организации процесса нравственного воспитания младших школьников на уроках музыки: способствовать освоению знаний о нравственных ценностях отражённых в музыке; стимулировать понимание сути нравственных норм, принципов, идеалов, понятий, моральных качеств личности; развивать нравственные чувства, способность к моральной оценке, суждению; организовать процесс практического освоения социально одобренных образцов поведения в проблемных ситуациях. Содержание воспитательного процесса охватывает комплекс теоретических и прикладных знаний о нравственных аспектах жизнедеятельности общества, духовный опыт предшествующих поколений, направленных на раскрытие историко-культурных основ и национального своеобразия общечеловеческих нравственных ценностей, заложенных в музыке.

#### Список источников

1. Аверин, В. А. Психология детей и подростков: учеб. для студ. пед. вузов / В.А. Аверин – СПб. : Изд-во Михайлова В.А., 2003. – 290 с.
2. Апраксина, О. А. Современный ребенок и музыка. Музыкальное воспитание в школе / О. А. Апраксина. - М.: Педагогика, 1999. – 340 с.
3. Астахов, А.П. / Моя первая энциклопедия / А.П. Астахов Мн.: Соврем. слово, 2005. – 650 с.
4. Бахтин М. М. Эстетика словесного творчества / М. М. Бахтин. – 2-е изд. – М. : Искусство, 1986. – 444 с.
5. Ветлугина, Н. А. Музыкальное развитие ребенка / Н.А. Ветлугина. – М., 2006. – 342 с.
6. Ожегов, С. И. Словарь русского языка/ С. И. Ожегов, - М.,2002. – 690с.

# КОРРЕКЦИОННАЯ ПЕДАГОГИКА

УДК 373.5

# ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

МУРАВЬЁВА МАРИНА СЕРГЕЕВНА,  
БЫКОВСКИЙ АНДРЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ

студенты

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет», г. Воронеж

*Научный руководитель: Кудинова Юлия Валерьевна*

*к.и.н., доцент*

*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет», г. Воронеж*

**Аннотация:** у всех современных школ есть одна глобальная проблема – употребление школьниками ПАВ. С этой проблемой борются различными способами и методами: проводят профилактические беседы, педагоги дежурят по школе, чтобы выявить нарушителей, неоднократно попадавших за употреблением ПАВ школьников ставят на учёт, сообщают родителям. Однако, число подростков, употребляющих наркотики, алкоголь, табачные изделия и энергетики лишь растёт. А всё из-за того, что борьба идет с последствиями, а не с причинами. Мы считаем, что в первую очередь необходимо найти причины этой проблемы, а уже исходя из них подбирать методы борьбы с психоактивными веществами в среде подростков

**Ключевые слова:** ПАВ, подростки, электронные сигареты, энергетики, алкоголь, избавление от зависимостей.

## PREVENTION OF THE USE OF SURFACTANTS IN SECONDARY SCHOOL

**Muravyeva Marina Sergeevna,  
Bykovsky Andrey Vladimirovich**

*Scientific adviser: Kudinova Yulia V.*

**Abstract:** all modern schools have one global problem – the use of surfactants by school-children. This problem is being tackled in various ways and methods: preventive conversations are conducted, teachers are on duty at school to identify violators, schoolchildren who have re-peatedly been caught using surfactants are registered, parents are informed. However, the number of teenagers using drugs, alcohol, tobacco products and energy is only growing. And all be-cause of the fact that the struggle is with the consequences, not with the causes. We believe that first of all it is necessary to find the causes of this problem, and based on them to select methods of combating psychoactive substances in the environment of adolescents

**Key words:** surfactants, teenagers, electronic cigarettes, energy, alcohol, getting rid of ad-dictions.

В настоящее время школы столкнулись с огромной проблемой – употребление ПАВ подростками в учебных заведениях. Для понимания причин и путей предотвращения злоупотребления ПАВ в подростковом возрасте, необходимо выявить понятие психоактивных веществ. Психоактивные вещества – любое химическое соединение (или смесь) естественного или искусственного происхождения, которое влияет на функционирование центральной нервной системы, приводя к изменению психического состояния [2, с. 31].



К психоактивным веществам относятся не только наркотики, но ещё и алкоголь, и табак, а также энергетики, содержащие большую дозу кофеина и электронные сигареты. Несмотря на то, что наркотические вещества не продаются в свободном доступе, а продажа алкоголя и табачных изделий разрешена строго с 18 лет, современным подросткам не составляет труда приобрести запрещенный товар.

Естественно, данные запрещенные продукты оказываются и в школьной среде. Особую проблему сейчас вызывает приобретение подростками электронных сигарет, наличие которых достаточно трудно отследить, т.к. они не имеют ярко выраженного запаха табака, а в силу своих небольших габаритов легко прячутся в карманах или рюкзаках.

Также производители электронных сигарет утверждают о безопасности своего продукта, однако ряд ученых уже доказали, что это лишь маркетинговый ход, и электронные сигареты несут не меньшую опасность, чем обычные, в том числе передозировку никотином, разрушение некоторых химических элементов, жизненно необходимых организму, а также вдыхание вместе с паром токсичных соединений, наносящих непоправимый вред лёгким [5, с. 87].

С момента появления электронных сигарет на российском рынке заметно снизился возраст, в котором школьники впервые пробуют курить. Если раньше за сигаретой «ловили» в основном старшеклассников, то сейчас уже неоднократно встречаются с «парилкой», как её называют сами школьники, и ученики начальных классов!

Никуда из школы не исчезли и обычные сигареты, только распространяются они больше среди старшеклассников. За последнее время резко возросло употребление энергетических напитков, которое негативно сказывается на состоянии ЦНС и при чрезмерном употреблении приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Для того, чтобы избавить школу от этой беды, необходимо не только проводить профилактические беседы, рассказывать о негативных последствиях и дежурить на переменах в попытке поймать очередного старшеклассника с очередной сигаретой, но и выяснять причину, почему же подростки увлекаются ПАВ, что их привлекает в сигаретах, алкоголе и наркотиках.

Е. В. Фатюшкина выделяет несколько причин, по которым школьники пробуют ПАВ, среди них любопытство, чувство взрослости, которое сопровождается желанием попробовать всё «взрослое», реакция протеста, в том числе на замечания учителей и родителей, стремление подражать кому-либо или негативное влияние сверстников, а также безделье [6, с. 34-35].

Мы решили узнать, какие же причины будут являться значимыми, а какие второстепенными. Для анализа мы решили провести опрос среди учеников 7 «В» класса МКОУ СОШ №2 им. Н. Д. Рязанцева, г. Семилуки. Интересной особенностью этого класса можно назвать то, что примерно половина его учеников (14 из 32) уже стоит на учете за неоднократное употребление ПАВ в школе, и еще 7 учеников имеют замечания за это же. Причём за курением электронных сигарет застают не только троечников и хулиганов, но и отличников и хорошистов, актив класса и школы, по праву занимающих своё место на почётной доске.

Для того, чтобы узнать, что послужило причиной такого массового употребления ПАВ в одном школьном коллективе, мы предложили ребятам пройти анонимный опрос «Склонность к аддитивному поведению» [4, с. 20] В опросе приняли участие 18 подростков. На каждый вопрос ребятам предлагалось 2-3 варианта ответов

Итак, фразу «Мои годы — это лучшее время для того, чтобы...» большинство ребят (66,7 %) должно следовать образом: найти хороших и верных друзей. Также 55,6 % ответов отвелось на продолжение «развлекаться и хорошо проводить время». Наименьшее количество выборов набрали варианты «испытать острые ощущения» и «зарабатывать большие деньги», хотя и эти варианты выбирались участниками.

По результатам этого вопроса мы можем предположить, что семиклассники попробовали ПАВ не для того, чтобы испытать новые острые ощущения, а для того, чтобы поддержать своих друзей, компанию, отвлечься от негативных мыслей.

Второй вопрос был несколько вариативней, ребятам предлагалось найти в списке 5 наиболее важных для них проблем. Самой главной для ребят, как ни странно, стала проблема их физического

здоровья (44,4 %). Далее несколько вариантов ответа набрали одинаковый процент ответов – 33,3 %. В эти варианты входили такие проблемы, как внешний вид, взаимоотношения с учителями, взаимоотношения с родителями, со взрослыми, а также отсутствие любимого человека или плохие взаимоотношения с ним. Как оказалось, для учеников 7 класса не имеют значения такие проблемы, как национальная дискриминация, отсутствие или задержка выплаты заработной платы у родителей, и самое главное, наркотики.

В целом, после устной беседы с классом мы пришли к выводу, что ребята не совсем осознают вред от электронных сигарет, а потому считаю, что их курение никак здоровью не навредит. Однако большинство проблем, перечисленных ребятами, так или иначе повлияло на их «первое знакомство» с ПАВ. Т.е. основной причиной курения электронных сигарет для многих учеников 7 класса становятся плохие взаимоотношения со взрослыми и некоторыми сверстниками.

Третий вопрос был связан с целью в жизни. Большинство ребят выбрали цель «Создать семью» (66,7 %), далее голоса разделились на «создание домашнего уюта» и «создание собственного бизнеса» (по 22,2 %). Такие варианты, как «выиграть много денег» или «прожить жизнь, полную физических удовольствий» не выбрал ни один ученик. Тем самым ребята доказали, что употребление ПАВ в их случае – это не самоцель, а лишь возможность уйти от проблем в общении со взрослыми и поддержать компанию друзей, значит, в нашем случае можно и нужно проводить с ними профилактику употребления ПАВ, искореняя причины, а не только их последствия.

Особенности социально-педагогической профилактики психоактивных веществ у подростков выделяются А. Г. Макеевой и И. А. Лысенко:

- профилактика должна носить предупреждающий, а не запрещающий характер;
- при профилактике необходимо исключить псевдо-положительную информацию, которая могла бы привлечь подростков к ПАВ, и дать ту информацию, которая отражает реальные последствия для физического и психического здоровья;
- при проведении профилактических занятий по употреблению ПАВ необходимо тесно взаимодействовать с общей культурой здоровья, приобщать подростков к ведению здорового образа жизни [3].

Нам кажутся эти советы действенными, но неполными, поскольку они не учитывают причин, по которым подростки тянутся к ПАВ.

Как пишет П. В. Епихина: «Период подросткового возраста – один из наиболее сложных в социальном и психологическом отношении. Именно в подростковом возрасте наблюдаются первые проявления отклоняющегося поведения, происходит формирование характера и других основ личности. Эти обстоятельства: переход от опекаемого взрослыми детства к самостоятельности, смена привычного школьного обучения на другие виды социальной деятельности, а также бурная гормональная перестройка организма – делают подростка особенно уязвимым и податливым к отрицательным влияниям среды. Нередко это приводит к отрицанию духовных ценностей и стандартов жизни вообще старшего поколения» [1, с. 66].

Поэтому ещё одной задачей профилактики употребления ПАВ становится установление доверительных отношений педагогического коллектива школы с учениками, реальная психологическая помощь во взаимоотношениях с учителями, родителями и сверстниками, а также личный пример ведения здорового образа жизни.

Также стоит отметить, что подростки чаще всего употребляют ПАВ не в одиночестве, а в компании своих ровесников, и не редко потому, что больше им нечем заняться без контроля взрослых. Поэтому необходимо активно создавать различные творческие и спортивные объединения на базе школ, привлекая дополнительные ресурсы, проводить различные мастерклассы, что поможет ребятам не только определиться со своим будущим, но еще и отвлечься от негативных мыслей, а также разрушить свои связи с компаниями, которые навязывают употребление ПАВ как единственный способ ухода от «жесткой реальности».

Подводя итоги, можем сказать, что употребление ПАВ в настоящее время является наиболее распространенной проблемой школ, и что старые методы профилактики уже не столь эффективны,

поскольку борются не с причинами, а с последствиями. Для того, чтобы избежать распространение и употребление ПАВ среди школьников, необходимо не просто «отлавливать» нарушителей, но и выявлять индивидуальные причины обращения подростка к психоактивным веществам, помогать ему социализироваться без вредных привычек, а также внутри школы создать возможность реализации любых творческих, спортивных и научных инициатив школьников.

#### Список источников

1. Епихина, П. В. Социально-педагогическая профилактика употребления психоактивных веществ подростками / П. В. Епихина // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. – 2016. – Т. 15, № 4. – С. 63-68.
2. Ли, В. А. Наркотики - трагедия для родителей, беда для общества: краткая профилактика подростковой наркомании / В. А. Ли, К. В. Ли; Социально-просветительский проект «Родители против наркотиков». При участии Фонда социальных инвестиций и корпоративных финансов (Российская Федерация) и Международного фонда «Родители против наркотиков» (Кыргызстан); рецензенты В. В. Соколенкин, Г. Т. Красильников. – Москва : Информэлектро, 2001. - 152 с.
3. Макеева, А. Г. Долго ли до беды? : Педагогическая профилактика детского наркотизма / А. Г. Макеева, И. А. Лысенко. - Москва : Линка-Пресс, 2000. – 156 с.
4. Подборка анкет на ПАВ для учащихся школ и их родителей [Электронный ресурс]. – URL: <https://docs.yandex.ru/>– (Дата доступа : 22.04.2023)
5. Салагай, О. О. Электронные системы доставки никотина и нагревания табака (электронные сигареты): обзор литературы / О. О. Салагай, Г. М. Сахарова, Н. С. Антонов // . – 2019. – Т. 18, № 9. – С. 77-100.
6. Фатюшкина, Е. В. Причины употребления подростками психоактивных веществ / Е. В. Фатюшкина // Профилактика зависимостей. – 2018. – № 4(16). – С. 34-38.

УДК 37

# ПРИМЕНЕНИЕ АРТ-ТЕРАПИИ У ДЕТЕЙ С ОВЗ В ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ РАБОТЕ

**БУКИНА ОЛЕСЯ АЛЕКСАНДРОВНА**студент  
ТГПУ им. Л.Н. Толстого

**Аннотация:** Статья посвящена эстетическому воспитанию детей с ограниченными возможностями здоровья. Описываются приемы использования АРТ-терапии в логопедической работе с детьми. Техники в изо-терапии.

**Ключевые слова:** Эстетическое воспитание, дети с ограниченными возможностями здоровья, АРТ-терапия, ИЗО – терапия, логопедическая работа.

## THE USE OF ART THERAPY IN CHILDREN WITH DISABILITIES IN SPEECH THERAPY WORK

**Bukina O.A.**

**Abstract:** The article is devoted to the aesthetic education of children with disabilities. The techniques of using ART therapy in speech therapy work with children are described. Techniques in iso-therapy.

**Key words:** Aesthetic education, children with disabilities, ART therapy, ISO therapy, speech therapy work.

Художественное и эстетическое воспитание является важной составляющей образовательного процесса и играет существенную роль в формировании личности детей. Особый подход к воспитанию необходим для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), включая их эстетическое развитие.

У детей с ОВЗ могут быть физические и психологические ограничения, которые затрудняют участие в определенных видах эстетической деятельности, таких как танцы или спортивная гимнастика. Но, несмотря на это, такие дети также испытывают потребность в красоте и гармонии, которые могут быть достигнуты через эстетическое воспитание.

Эстетическое воспитание способствует развитию творческого мышления, фантазии, воображения и эмоциональной отзывчивости детей. Это помогает детям узнавать и оценивать красоту в окружающем мире, развивать свой вкус и эстетические предпочтения. Кроме того, это способствует развитию таких качеств, как уверенность в себе, ответственность, самоконтроль и дисциплина. Для детей с ОВЗ эстетическое воспитание может стать эффективным средством самореализации и социализации, а также помочь им преодолевать свои физические и психологические ограничения.

В настоящее время, в практике эстетического воспитания используются три основные формы работы: массовые (общешкольные мероприятия: праздники, утренники, соревнования, концерты и т.д), групповые (занятия в кружках, студиях, секциях и т.д) и индивидуальные (обучение отдельных учащихся элементам художественной деятельности в рамках определенного вида искусства).

Одним из ключевых компонентов эстетического воспитания является изобразительное искусство, которое занимает особое место в развитии и воспитании детей. Оно помогает развивать воображение, фантазию, колористическое восприятие и пространственное мышление, а также способствует раскрытию творческого потенциала и формированию эстетической культуры и эмоциональной отзывчивости детей.

При занятиях изобразительным искусством дети приобретают практические навыки и умения,

получая возможность удовлетворить свою потребность в творческом самовыражении и создании чего-то нового своими руками. Они также совершенствуют органы чувств, учатся наблюдать, анализировать, запоминать и понимать прекрасное. Рисование, как самостоятельный вид художественной деятельности, играет большую роль в эстетическом воспитании детей.

Одной из новых тенденций в художественном воспитании является включение задач и упражнений на развитие эмоционально-чувственного восприятия и коммуникативных навыков для более результативного процесса и более яркого продукта детского творчества.

В своей практике я использую метод Арт-терапии, который был разработан на основе идей Фрейда и Юнга и предназначен для лечения психических заболеваний с помощью живописи. Этот метод основан на том, что человек через искусство может выразить свои чувства и освободиться от них. [1]

Арт-терапия представляет собой терапевтический подход, который использует художественные приемы для коррекции поведения и психического состояния участников. Ее суть заключается в создании произведений искусства, которые помогают выражать внутренние переживания во внешней форме, создавая новые положительные эмоции и чувства, и помогающие выйти из травматической ситуации.

Арт-терапия широко используется в логопедии для установления контакта с ребенком и включения его в учебный процесс. Ее эффективность в коррекции различных психических проблем описана в работах таких авторов, как М.И. Лисина, А.В. Гнездилов, С.С. Бычкова, Л.А. Дубина, С. Машура и З. Матейова, И.В. Вачков, Л.Д. Короткова и др.

И.В. Сусанина дала следующее определение понятия « арт- терапия»: Арт – терапия – это сфера, которая использует невербальный язык искусства для развития личности, способ соприкоснуться с глубочайшими аспектами нашей жизни».

Существует два вида арт-терапии: активная и пассивная. Активная арт-терапия подразумевает импульс для самостоятельного творчества, пассивная же основывается на использовании существующих произведений искусства. Занятия могут быть как групповыми, так и индивидуальными. В процессе арт-терапии используются различные материалы, такие как рисунок, лепка, мозаика и т.д., а в качестве материала используются как натуральные материалы (глина, мел, песок, листья, камни, ветки, овощи, фрукты и т.д.), так и искусственные (краски, гуашь, бумага, пластилин, фоамиран). [4]

Арт-терапия выполняет несколько функций: самовыражения, развития личности и взаимопонимания в обществе, снятие стресса и помощь в реализации некоторых психологических проблем.

Для логопедической работы с детьми могут быть использованы различные виды арт-терапии, в том числе:

1. Рисование, которое является классическим методом арт-терапии и пользуется большой популярностью у детей.
2. Цветотерапия, основанная на воздействии цвета на психологическое и физическое состояние ребенка.
3. Сказкотерапия, включающая чтение, прослушивание и сочинение детьми сказок и рассказов.
4. Пескотерапия, которая может включать игру с песком или рисование на нем, способствуя развитию мелкой моторики и активности ребенка.
5. Танцевально-двигательная терапия, включающая использование элементов танца и танцевальных физкультурминуток.
6. Музыкалотерапия, включающая прослушивание музыки, логоритмику под музыку и т.д.

В работе с детьми также можно использовать рассказы историй с картинками или элементами творчества, при этом дети могут составлять текст коллективно и распределять функции между собой, что способствует развитию их коммуникативных навыков и творческого мышления.

Развитие навыков построения рассказа и использования коммуникационных средств между семантическими частями высказывания формирует базовую структуру текста у детей и развивает их мышление, включая визуальное, образное и логическое. Использование рисования для развития мелкой моторики рук также помогает развить множество психических процессов, включая языковые, воображаемые и мыслительные.

Для достижения этих целей и задач, я использую техники изо-терапии в работе с детьми с ОВЗ. Целью является развитие творческих способностей и коррекция эмоциональной сферы через изобразительную деятельность. Это включает развитие моторики рук и тактильных навыков, снятие напряжения, увеличение концентрации внимания, периодов работоспособности и волевых качеств. Также помогаем детям преодолевать барьеры в общении, развиваем их эстетическое восприятие, творческие способности и навыки выбора и использования различных материалов и техник рисования.

Изо-терапия является эффективным инструментом в работе с детьми с ОВЗ, так как позволяет развивать не только творческие способности, но и корректировать эмоциональное состояние ребенка. Важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка при выборе методов и приемов работы. Также необходимо создать комфортные условия для занятий, обеспечить наличие необходимых материалов и инструментов, а также организовать правильную организацию рабочего места для детей. Работа с детьми с ОВЗ требует терпения, тщательной подготовки и постоянного самосовершенствования логопеда.

Учить детей с ОВЗ самостоятельно оценивать свои творческие работы и находить в них положительные аспекты.

- Содействовать развитию коммуникативных навыков детей через обсуждение и анализ своих работ и работ товарищей.
- Поощрять самовыражение детей и их индивидуальный творческий подход к работе.
- Учить детей использовать цвета и формы для передачи эмоций и настроения.
- Способствовать развитию эстетического вкуса и критического мышления у детей, формированию понимания и ценности искусства.
- Развивать у детей уверенность в себе и своих творческих способностях.
- Учить детей принимать трудности и неудачи как неотъемлемую часть процесса творчества.
- Содействовать улучшению настроения и эмоционального состояния детей через творческую деятельность.
- Помогать детям раскрыть свой творческий потенциал и научиться наслаждаться процессом творчества, а не только результатом.

Таким образом, использование изобразительного искусства и арт-терапии в логопедической работе не только способствует развитию творческих способностей детей, но и помогает корректировать их эмоциональную сферу, развивать коммуникативные и познавательные навыки, а также повышать их самооценку и уверенность в себе.

В изо-терапии для развития речи могут использоваться следующие техники:

1. Пальцевая живопись, когда краска наносится пальцами или ладонью на бумагу из мисочек или розеток с водой, причем каждый палец набирает свою краску.
2. Рисование методом тычка, когда ватным тампоном в краске создаются интересные неоднородные отпечатки на бумаге, как по готовому контуру, так и внутри него.
3. Ниткография, когда из кружева или толстой нити создаются контуры на бумаге. Эта техника позволяет развивать зрительное восприятие и зрительно-моторную координацию детей, а также готовит руку к письму. Ниткография может сочетаться с развитием связной речи, например, после прослушивания сказки ребенок может представить своих персонажей в виде нитевых контуров.
4. Рисование на манке - это техника, при которой рисунок создается на ватмане, а затем переносится на другую поверхность, например, на бумагу, используя уголь или карандаш. Эта техника позволяет развивать мелкую моторику рук, а также учиться создавать детали и контуры рисунка.
5. Рисование ладонями - при этой технике кисти рук покрываются краской, а затем ладони наносятся на бумагу, создавая абстрактные или фантастические изображения. Эта техника способствует развитию воображения, а также помогает детям освоить более свободный и экспрессивный подход к рисованию.
6. Техника рисования листьями, палочками, камушками и т.д. - при этой технике вместо кисти используются необычные материалы, такие как листья, палочки или камушки. Это позволяет развивать

творческое мышление, учит детей находить необычные решения и использовать необычные материалы в своей работе.

7. Техника отпечатывания ватой - при этой технике краска наносится на вату, а затем отпечатывается на бумаге, создавая необычные текстуры и фактуры. Эта техника помогает развивать тактильные ощущения и творческое мышление.

8. Техника «кляксография» - при этой технике на бумаге наносится клякса краски, а затем дети используют свое воображение, чтобы превратить ее в изображение. Это помогает развивать творческое мышление и учит детей видеть необычные формы и образы в абстрактных объектах.

9. Рисование на стекле - при этой технике рисунок создается на стеклянной поверхности, используя специальные краски. Эта техника помогает развивать мелкую моторику рук и визуальное восприятие, а также учит детей создавать изображения на необычных поверхностях.

Каждая из этих техник может быть использована в логопедической работе для развития речи детей с ОВЗ. Использование этих техник помогает логопеду проводить разнообразные занятия для развития речи и творческого мышления у детей с ОВЗ. Кроме того, такие занятия способствуют улучшению общего настроения детей, снятию стресса и повышению уверенности в себе.

Арт-терапия имеет функции, которые направлены на освобождение от негативных эмоций, улучшение психосоматического состояния, коррекцию проблем в общении и повышение самооценки. Механизм действия этого метода заключается в том, что пациенты развиваются и одновременно избавляются от напряжения и скованности. Для детей с задержкой речи арт-терапия помогает им адаптироваться в обществе и преодолеть комплексы.

В процессе рисования на бумаге ребенок освобождается от негативных переживаний и моделирует взаимоотношения с окружающим миром и сверстниками, что способствует развитию чувственно-двигательной координации, усидчивости, способности к мышлению и созданию зрительных образов. Художественная арт-терапия не имеет возрастных ограничений и предоставляет широкие возможности для самовыражения и активизации механизмов саморегуляции. Комбинирование арт-терапии с другими видами терапии позволяет логопедам добиваться положительной динамики в коррекции нарушений развития речи. У детей улучшаются артикуляционные способности, расширяется словарный запас, речь становится более четкой. Инновационная арт-терапия положительно влияет на организм в целом, повышая его регуляторные способности.

#### Список источников

1. Агранович, З.Е. В помощь логопедам и родителям. Сборник домашних заданий для преодоления недоразвития фонематической стороны речи у старших дошкольников / З.Е. Агранович. – М.: Детство-Пресс, 2015. – 381 с.
2. Артемьева.И.В. Развивающие игры на занятиях для детей 4-5 лет с нарушением речи / И. В. Артемьева, А. М. Сибатулина // Логопед. – 2015. – №7. – С. 31-35.
3. Колягина.В.Г. Арт-терапия и арт-педагогика для дошкольников: учебно-методическое пособие. – М.: «Прометей», 2016.
4. Салтыкова-Волкович М.В. Арт-терапия в работе с детьми: пособие – Гродно: ГрГУ, 2016.

# ПСИХОЛОГИЯ



УДК 1

# ДИСТАНЦИОННО УПРАВЛЯЕМАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ ПОВЫШАЕТ ПРИВЕРЖЕННОСТЬ К ТРЕНИРОВКАМ И ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ПОЖАРНЫХ

**ЮСУПОВ АЛЬБЕРТ АЛЬФРИТОВИЧ**

старший преподаватель кафедры пожарной, аварийно-спасательной техники и специальных технических средств ФГБОУ ВО «Уральский институт ГПС МЧС России»

**Аннотация.** В этом исследовании изучалось влияние управляемой индивидуальной обратной связи на основе текстовых сообщений по сравнению с неуправляемой обратной связью на основе общих текстовых сообщений на соблюдение протокола тренировок и выбор параметров физической работоспособности в когорте пожарных. В течение одного месяца пожарные в двух отдельных пожарных частях надевали носимые мониторы физиологического состояния и занимались аэробными упражнениями без присмотра не менее 30 минут три раза в неделю.

**Ключевые слова:** пожаротушение, пожарные, пожарно-спасательные службы, физические упражнения.

## REMOTE CONTROLLED FEEDBACK BOOSTS COMMITMENT TRAINING AND PHYSICAL PERFORMANCE OF FIREFIGHTERS

**Yusupov Albert Alfrtovich**

**Annotation.** This study examined the effect of text-based guided individual feedback versus unguided general text-based feedback on exercise protocol adherence and exercise performance parameter selection in a cohort of firefighters. For one month, firefighters in two separate fire stations wore wearable fitness monitors and engaged in unsupervised aerobic exercise for at least 30 minutes three times a week.

**Key words:** firefighting, firefighters, fire and rescue services, exercise.

Хотя достижения в области технологий, возможно, привели к непреднамеренному удалению физической активности из повседневной жизни, за последние несколько лет исследователи, медицинские работники и фитнес-практики приняли эти же технологии как средство содействия активному и здоровому образу жизни. Эта развивающаяся арена цифрового здравоохранения может значительно расширить охват специалистов в области здравоохранения или фитнеса. В то время как человек может физически присутствовать только в одном месте одновременно, автоматические текстовые сообщения, электронная почта, социальные сети и интегрированные веб-сайты позволяют одновременно получать обратную связь с бесчисленным количеством людей по всему миру. Кроме того, продолжающийся технологический прогресс привел к растущему росту индустрии носимых мониторов активности, которые обеспечивают интегрированную платформу сбора и анализа для ненавязчивого мониторинга физиологических данных. Это представляет собой серьезную волну изменений, которая трансформирует лица как клинической, так и медицинской и потребительской фитнес-индустрии. В ряде систематических об-

зоров постулируется, что вмешательства с помощью технологий действительно осуществимы и эффективны для повышения физической активности, снижения веса и кардиометаболического здоровья. Исследования, посвященные одной или двум формам средств массовой информации (например, электронной почте и/или веб-сайтам), пришли к аналогичным выводам. Ключевыми характеристиками успешных вмешательств, по-видимому, являются четкие инструкции и конкретная, персонализированная обратная связь, которая включает в себя некоторую форму социальной поддержки. Кроме того, значительное количество исследований специально изучило эффективность вмешательств на основе текстовых сообщений в различных группах населения и пришло к положительным результатам. Со всем недавно было обнаружено, что большинство вмешательств на основе текстовых сообщений с использованием социально-когнитивных поведенческих моделей эффективны в улучшении факторов риска и лечении симптомов широкого спектра параметров здоровья и заболеваний. Большинство исследований на сегодняшний день сосредоточено на клинических условиях, при этом мало изучено влияние этих вмешательств на людей на рабочем месте. Мужчины и женщины, чья карьера определяется реагированием на чрезвычайные ситуации, такие как пожарные и другие службы быстрого реагирования, часто проявляют те же факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний, что и население в целом, хотя и усугубляется стрессовыми и физически тяжелыми требованиями к работе. Недавно Исследовательская лаборатория физиологии упражнений разработала программу «Система оценки физиологического здоровья для аварийно-спасательных служб», чтобы определить всестороннюю оценку риска пожарных и разработать стратегии смягчения последствий с использованием цифровых технологий здравоохранения для сокращения непропорционально большого числа смертей пожарных при исполнении служебных обязанностей, связанных с сердечно-сосудистыми и цереброваскулярными событиями. Впоследствии «призыв к действию» для сообщества лиц, оказывающих первую помощь, принял изменения в образе жизни, который был нацелен на инициативы по физическим упражнениям, чтобы компенсировать высокую распространенность ожирения и отсутствие сердечно-сосудистой системы, породил недорогую систему дистанционного физиологического мониторинга под названием PHASER-Net. Эта системная архитектура, соединяет лиц, оказывающих первую помощь, с практикующими врачами и фитнесом через смартфоны, носимые мониторы физиологического состояния и безопасный веб-портал для осмысленной и действенной передачи биометрических данных и обратной связи. Один из аспектов усилий по снижению риска сосредоточен на улучшении соблюдения режима сердечно-сосудистых упражнений, который основывается на установленных социально-когнитивных моделях, связанных с изменениями в поведении в отношении здоровья. Используя систему PHASER-Net, настоящее исследование было направлено на оценку влияния управляемой или неуправляемой обратной связи на основе текстовых сообщений на 1-месячную приверженность тренировкам и физическую подготовку среди профессиональных пожарных.

Использование конкретной, управляемой обратной связи на основе текстовых сообщений через PHASER-Net оказалось эффективным для улучшения приверженности к упражнениям и производительности у пожарных по сравнению с теми, кто получает неуправляемую обратную связь. Включение индивидуальной обратной связи привело к более частым и более эффективным занятиям физическими упражнениями. Использовано ранжированное тестирование и методы репликации начальной загрузки, чтобы в дополнение к стандартному двухгрупповому тестированию средств попытаться контролировать это ограничение. Индивидуализированная обратная связь повышает мотивацию и положительные поведенческие результаты. Однако преимущества индивидуальной обратной связи не ограничиваются текстовыми сообщениями. Люди с большей вероятностью будут придерживаться предложенных изменений в поведении из печатных учебных материалов по вопросам здоровья, специально предназначенных для них, а не для широкой аудитории. Короче говоря, управляемая обратная связь более заметна и актуальна, чем неуправляемая обратная связь, и, как следствие, имеет большую вероятность того, что ее запомнят после того, как сообщение будет показано.

Хотя было показано, что физические упражнения имеют определенные преимущества для здоровья подавляющего большинства населения в целом, сидячие поведенческие привычки по-прежнему пронизывают современное общество и увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Накоп-

ленные данные продолжают демонстрировать, что цифровые медицинские вмешательства, контролируемые медицинскими работниками и / или практикующими фитнес-практиками (т. е. экспертами), обеспечивают эффективные методы облегчения поведенческих изменений за счет использования носимых датчиков. Это исследование показало, что управляемая обратная связь по сравнению с неуправляемой обратной связью на основе текстовых сообщений значительно повысила приверженность пожарных к физическим упражнениям и производительность, что может снизить риск преждевременной смерти и многих заболеваний, связанных с образом жизни. Внедряя цифровые технологии здравоохранения для расширения доступа к физическим упражнениям, индивидуализации предписанных режимов и облегчения соблюдения, можно уменьшить общие ограничения, признанные в сообществе лиц, оказывающих первую помощь.

#### Список источников

1. Долезал, Б.А., Абразад, М., Баталин, М.А., Смит, Д., и Купер, К.Б. (2014). Внедрение дистанционной усовершенствованной электрокардиографии для улучшения оценки сердечно-сосудистого риска у профессиональных пожарных. *Телемед Дж.Э. Здоровье*, 20 (7), 660-663.
2. Сторер, Т.В., Долезал, Б.А., Абразад, М.Л., Смит, Д.Л., Баталин, М.А., Ценг, К.Х., и Купер, К.Б. (2014). Оценка здоровья и физической подготовки пожарных: призыв к действию. *J Strength Cond Res*, 28 (3), 661-671.
3. Баталин М., Юэнь Э., Долезал Б., Смит Д., Купер К. и Мапар Дж. (2013). PHASER: Система оценки физиологического состояния здоровья аварийно-спасательных служб.
4. Долезал, Б.А., Барр, Д., Боланд, Д.М., Смит, Д.Л., Купер, К.Б. (2015). Валидация протокола беговой дорожки пожарного WFI для прогнозирования VO2 max. *Occup Med (Lond)*, 65(2): 143-146.
5. Паттин Н., Корнелиссен В.А., Эшги С.Р. и Ванхис Л. (2013). Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистые факторы риска, составляющие метаболический синдром: метаанализ контролируемых исследований. *Спорт Мед*, 43(2), 121-133.
6. Патель, М.С., Аш, Д.А., и Вольпп, К.Г. (2015). Носимые устройства как способствующие, а не движущие силы изменения поведения в отношении здоровья. *ДЖАМА*, 313(5), 459-460.

УДК 159.9.07

# ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАНИЯ С ЖИЗНЕННЫМИ ТРУДНОСТЯМИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

**ГУЛЕНКИНА ЕКАТЕРИНА ВАЛЕРЬЕВНА**

студент  
ВлГУ им. А.Г. и Н.Г. Столетовых,  
Педагогический институт

*Научный руководитель: Бобченко Татьяна Григорьевна*  
*к.пс.наук, доцент кафедры СПП*  
*ВлГУ им. А.Г. и Н.Г. Столетовых,*  
*Педагогический институт*

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме формирования конструктивных способов совладающего поведения подростков. В статье рассмотрены характерные признаки трудных жизненных ситуаций подростков и их совладающего поведения в них. Представлены результаты эмпирического исследования и рекомендации для работы педагога-психолога с подростками по формированию конструктивных способов поведения.

**Ключевые слова.** Подростковый возраст, совладающее поведение, трудная жизненная ситуация, формирование.

## FEATURES OF COPING WITH LIFE DIFFICULTIES IN ADOLESCENCE

**Glinkina Ekaterina Valeryevna**

*Scientific adviser: Bobchenko Tatiana Grigorievna*

**Abstract.** The article is devoted to the problem of formation of constructive ways of coping behavior of adolescents. The article examines the characteristic signs of difficult life situations of adolescents and their coping behavior in them. The results of an empirical study and recommendations on the work of a teacher-psychologist with adolescents on the formation of constructive ways of behavior are presented.

**Key words.** Adolescence, coping behavior, difficult life situation, formation.

Актуальность темы исследования заключается в том, что подростковый возраст является значимым периодом онтогенеза, в котором происходит активное формирование и закрепление стратегий совладания с трудностями. Поэтому в развитии гармоничной и адаптивной личности важным является их изучение и формирования конструктивных копинг-стратегией.

В ходе анализа психолого-педагогической литературы по теме статьи нами были выделены следующие определения используемых в ней понятий:

1. подростковый возраст - период коренного изменения отношения к своей личности и окружающему миру, формирование стойкой жизненной позиции посредством самоопределения и самосознания (Л.И. Божович) [1];

2. трудная жизненная ситуация – это ситуация, возникшая вопреки каким-либо внешним воздействиям или внутренним изменениям, которые поспособствовали нарушению адаптации, вследствие чего человек больше не в состоянии удовлетворить свои основные жизненные потребности, применяя выработанные ранее модели поведения (Н.Г. Осухова) [2, с. 29];

3. совладающее поведение – осознанно используемые человеком приемы для преодоления трудных ситуаций, состояний, сочетание различных поведенческих стратегий, направленных на то, чтобы справиться с нетипичными внешними или внутренними обстоятельствами, которые оцениваются человеком как чрезмерные или превышающие его существующие ресурсы (Е.В. Сухова) [3, с. 77].

При анализе исследований трудных жизненных ситуаций и способов совладающего с ними поведения подростков было выделено несколько их аспектов. С.В. Духновский обозначил трудные для подростков ситуации: нарушения здоровья, неудачи в какой-либо деятельности, конфликты, нарушение личных границ [4, с. 10-23]. Е.В. Овчаровой и А.В. Полиной было установлено, что подростки предпочитают использовать неконструктивные способы совладания [5, с. 37-40].

В ходе анализа психолого-педагогического опыта формирования у подростков конструктивных способов совладающего поведения, представленного в работах Н.А. Сироты, В.М. Ялтонского, К.С. Шалагиной и Е.А. Корниенко, мы выделили основные положения об организации такой работы. Основными формами работы по данной проблеме является групповая (психологический тренинг с элементами психокоррекции) и индивидуальная работа. Участниками программ могут быть учащиеся, их семья, педагоги, ближайшее окружение. Чаще всего в групповой работе используют методы: мини-лекции, дискуссии, проективное рисование, психогимнастика [6], [7, с. 36-40].

Проблема нашего исследования состоит в поиске эффективных форм и методов формирования конструктивных способов совладающего поведения у подростков. Для этого сначала необходимо было установить, как подростки проживают трудные ситуации и какие способы совладания с ними используют.

Цель – выявить преобладающие способы совладания подростков с жизненными трудностями. Объектом проведенного исследования стало совладающее поведение подростков, а его предметом – особенности совладания с жизненными трудностями в подростковом возрасте. Гипотеза исследования: предполагается, что подросткам свойственно использовать неконструктивные способы совладания с трудными жизненными ситуациями.

В исследовании использованы методы: 1) теоретические: анализ, обобщение первоисточников; 2) эмпирические: анкетирование («Причины эмоционального дискомфорта» С.В. Духновского), тестирование («Опросник о способах копинга» Р. Лазаруса и С. Фолкмана в адаптации Т.Л. Крюковой, «Шкала психологической устойчивости личности» А.А.Брюзгина, С.В.Духновского), 3) методы обработки результатов: количественный и качественный анализ. Исследование проведено на базе МБОУ г. Владимира «Лицей-интернат №1». Исследуемая группа – учащиеся 8 «Б» класса в составе 19 человек в возрасте 14-15 лет.

По результатам анкеты «Причины эмоционального дискомфорта» были выявлены ситуации, вызывающие беспокойство подростков: это забота о состоянии здоровья кого-либо из членов семьи (73,68%); раскаяние по поводу прошлых решений (42,11%), раздумья о смысле жизни, чувство одиночества, недостаток отдыха (42,11%); беспокойство о своем здоровье (36,84%); перегруженность делами, трудности в выборе жизненного пути (31,58%), неудовлетворенность внешним видом, а также внутренние конфликты, растущие цены (31,58%); шумные соседи (26,32%).

Таким образом, большинство современных подростков обеспокоены состоянием здоровья кого-либо из членов семьи, раскаянием по поводу прошлых решений, раздумьями о смысле жизни, одиночеством, недостатком отдыха, собственным здоровьем.

Согласно результатам методики «Шкала психологической устойчивости личности», выявлено, что большинство учащихся - 36,84% подростков - имеют среднюю степень психологической устойчивости, высокую психологическую устойчивость имеют 31,58% подростков, низкую – 31,58% подростков.

Согласно результатам методики «Опросник о способах копинга», 31,58% подростков используют стратегию «Бегство-избегание»; 31,58% подростков используют «Конфронтационный копинг»; 21,05%

подростков используют стратегию «Дистанцирование»; 15,79% подростков используют стратегию «Самоконтроль»; 15,79% подростков использует стратегию «Положительная переоценка»; 10,53% подростков предпочитают «Поиск социальной поддержки»; 10,53% предпочитают использовать стратегию «Принятия ответственности»; 5,26% подростков используют стратегию «Планирования решения проблемы». Таким образом, можно сделать вывод о том, что 47,37% подростков используют неконструктивные способы совладания (бегство-избегание, конфронтационный копинг, дистанцирование) чаще, чем конструктивные (самоконтроль, положительная переоценка, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, планирование решения проблемы).

Таким образом, было установлено, что в исследуемой группе 1) часть подростков имеет низкую психологическую устойчивость (31,58%), 2) многие подростки (47,37%) часто используют неконструктивные способы совладающего поведения,

Полученные результаты составили основу для разработки рекомендаций по организации психолого-педагогической работы по формированию у учащихся конструктивных способов совладающего поведения.

Работа психолога-педагога с подростками должна быть направлена на: расширение знаний о трудных жизненных ситуациях и их особенностях, о способах совладающего поведения и их особенностях и формирование у них психологической устойчивости.

Расширить знания о трудных жизненных ситуациях и их особенностях можно путём проведения лекций и дискуссий на тему «Трудные жизненные ситуации в жизни подростков». Расширить знания о способах совладающего поведения и их особенностях можно с помощью лекций на темы «Что такое совладающее поведение?», «Виды совладающего поведения и их особенности», также посредством проведения дискуссий на тему «Как я справляюсь с жизненными трудностями?».

Формировать психологическую устойчивость можно с помощью групповых занятий, направленных на: снятия напряжения, тревожности, агрессивности; формирование мотивации самопознания; повышение самооценки и уверенности в себе; формирование стрессоустойчивости.

Таким образом, на основе поведенного эмпирического исследования в данной группе подростков была выделена проблематичная психологическая устойчивость и частое использование неконструктивных способов совладающего поведения. Были разработаны рекомендации для психолога-педагога по организации работы по формированию конструктивного совладающего поведения с учащимися исследуемой группы.

#### Список источников

1. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды / Божович Л.И.; под редакцией Д. И. Фельдштейна. - М.; Воронеж: Институт практической психологии; МОДЭК. – 1997. – 351 с.
2. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. – М.: Академия. – 2005. – 288 с.
3. Сухова Е.В. Понятие «копинг-стратегии» и пример асоциальных копинг-стратегий [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-koping-strategii-i-primer-asotsialnyh-koping-strategiy> (15.03.23)
4. Духновский С.В. Подросток в трудной жизненной ситуации. Психологическое сопровождение и помощь: учебное пособие. Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург. – 2009. – 167 с.
5. Овчарова Е.В. Совладающее поведение как фактор поддержания психологического благополучия подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovladayuschee-povedenie-kak-faktor-podderzhaniya-psihologicheskogo-blagopoluchiya-podrostkov-okazavshih-sya-v-trudnoy-zhiznennoy> (17.03.23)

6. Сирота Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте и профилактика его аддиктивного варианта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: [https://psyjournals.ru/nonserialpublications/addictive\\_behavior/contents/45940](https://psyjournals.ru/nonserialpublications/addictive_behavior/contents/45940) (17.03.2023)
7. Шалагинова К.С. Особенности копинг-стратегий подростков, находящихся в трудных жизненных ситуациях [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: [https://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2015\\_n4/bppe\\_2015\\_n4\\_Shalaginova\\_Kornienko.pdf](https://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2015_n4/bppe_2015_n4_Shalaginova_Kornienko.pdf) (15.03.2023)

УДК 1

# ДИНАМИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ УЧАЩИХСЯ ВЫПУСКНЫХ КЛАССОВ И СПОСОБЫ ЕГО УЛУЧШЕНИЯ

**СОБОЛЬ АНАСТАСИЯ МИХАЙЛОВНА**

магистр

Пифагор: Центр подготовки к ОГЭ

**Аннотация:** В публикации представлено практическое исследование, показывающее прямую зависимость между психологическим состоянием выпускника основного общего образования и окружающей его обстановкой. Приведена успешная методика улучшения общего психологического и психического состояния выпускника на этапах подготовки и сдачи Основного государственного экзамена.

**Ключевые слова:** психология, стресс, экзамен, ОГЭ, выпускник.

## A PRACTICAL STUDY OF THE ROLE OF THE PARENT IN THE FORMATION OF SELF-DISCIPLINE OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS ON THE EXAMPLE OF THE DESIGN OF A SCHOOL NOTEBOOK

**Sobol Anastasia Mikhailovna**

**Abstract:** The publication presents a practical study showing a direct relationship between the psychological state of a graduate of basic general education and his environment. A successful technique for improving the general psychological and mental state of a graduate at the stages of preparing and passing the Main State Exam is given.

**Keywords:** psychology, stress, exam, OGE.

На сегодняшний момент каждый школьник в России должен сдать Основной государственный экзамен (далее - ОГЭ) по окончании 9 классов обучения. Затем выпускники выбирают наиболее приемлемый для себя путь - будь то СПО, ВПО или иное. Но одним из первых экзаменов и, соответственно, одним из первых кризисных моментов для психики ребенка, является выпуск из 9 класса. В силу увеличения общей тревожности населения России за последние 4 года возникает необходимость изучения психологического состояния выпускников, как за будущими самостоятельными членами общества, и контроля их психологического состояния.

Цель данной работы состоит в изучении психологического состояния выпускников 9 класса города Краснодара, поиске влияющих факторов на данный показатель и разработке мер по снижению уровня стресса у выпускников.

На наш взгляд, основными факторами, повышающими уровень стресса у выпускников, являются:

- страх перед неизвестностью (один из фундаментальных страхов человека: учащийся не знает, как будет проходить экзамен и какие будут задания);
- страх перед провалом (это когнитивное искажение заставляет избегать рисков. Таким образом, выпускник психологически не может приступить к подготовке к экзамену, как бы избегая его и, соответственно, провала. Это состояние проявляется также в виде сильной тревоги, негативных мыслей, нежелания действовать);
- эмоциональное влияние школы и родителей (подростки наиболее подвержены влиянию со сто-



роны практически любого человека. Учитывая то, что семья для ребенка, бесспорно, является первоочередным источником воспитания, а ее участники – авторитетами для ребенка, то любой разговор касательно предстоящих экзаменов становится эмоциональной пыткой для всех его участников);

- друзья и внешние факторы (в выпускных классах буквально единственной темой для разговора становится обсуждение экзаменов. Ребенок даже в непринужденной беседе с одноклассниками невольно сталкивается с данной темой. В результате практически 100% его внимания уходит на экзамен);

- Интернет – технологии и реклама (по сети распространяется много информационного контента, связанного с подготовкой к экзаменам, что не дает выпускнику забыть о предстоящем экзамене ни на один день, способствуя поддержанию высокого уровня стресса).

Учащийся 9 класса в начале года сталкивается с психологической установкой со стороны окружающих – будет сложно, многие останутся на второй год. Эта установка влечет за собой навязчивые параноидальные мысли, не отпускающие его вплоть до сдачи экзамена. Мы поместили 2 главных страха в начало списка не случайно: на наш взгляд, от других факторов выпускник может в большей или меньшей степени избавиться – но не от психологических, фундаментальных страхов, которые при неправильном подходе могут перерасти в более серьезные психологические болезни, такие как агнософобия (возникает в ответ на отрицательные мысли, создаваемые самим человеком, иррациональный страх перед неизвестностью) или атихифобия (паталогический страх перед неудачами, человек превращается в героя рассказа А.П. Чехова «Человек в футляре»).

Первостепенными симптомами чрезмерного стресса у человека можно считать:

1. Физиологические – головные боли, сухость во рту, увлажнение ладоней, тремор, тахикардия, учащенный пульс, потливость.

2. Эмоциональные – низкая самооценка, стремление обособиться, снижение уровня коммуникации, высокая возбудимость, чрезмерная эмоциональность, необоснованные перепады настроения.

3. Поведенческие – избегание крупных проектов, постоянное увлечение чем-то разным на короткое время, появление вредных привычек.

4. Когнитивные – постоянное сравнение себя с кем-либо, совершение глупых ошибок, забывчивость, растерянность, дезориентация.

Поэтому очень важно научиться выявлять данные симптомы у выпускников и предупреждать их.

Ниже представлено исследование зависимости уровня стресса от некоторых факторов и предложения по его снижению. Для исследования был проведен опрос между 11 учащимися девятых классов из 8 различных школ города Краснодара. Результаты представлены ниже.

Насколько много и полно вы и ваши одноклассники знали об экзамене в сентябре?

11 ответов

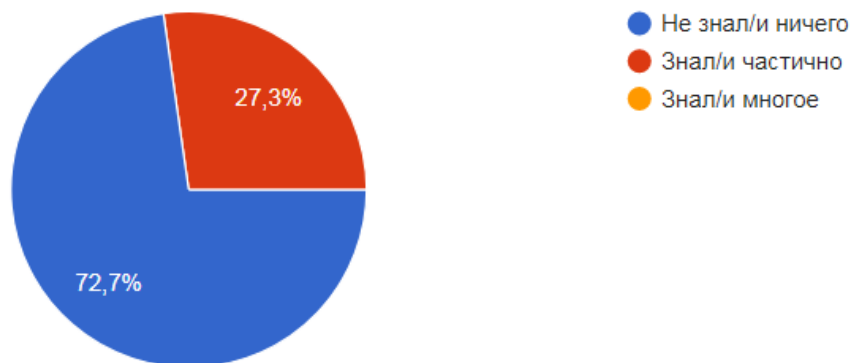


Рис. 1. Осведомленность выпускников касательно ОГЭ, сентябрь 2022

## Ваши одноклассники в сентябре:

11 ответов



Рис. 2. Уровень стресса выпускников, сентябрь 2022

Как мы видим из данного опроса (рис. 1,2), большая часть учащихся начинает обучение в выпускном классе без понимания особенностей организации и структуры ОГЭ. Учитывая стрессорное воздействие со стороны школы и родителей, организм выпускника начинает запускать защитно-приспособительные реакции организма и развитие общего и местного адаптационного синдрома, что ведет в совокупности с особенностями переходного возраста к сильнейшему психологическому напряжению. Для снижения уровня стресса по данному фактору было принято решение о проведении дополнительных консультационных занятий о порядке проведения ОГЭ и пробного экзамена.

В декабре 2022 года для выпускников, проходивших опрос, был проведен пробный ОГЭ, организационно приближенный к реальному, в ходе которого выпускникам была проведена лекция, направленная на повышение общей осведомленности об экзамене, его структуре, форме и порядке проведения. Выпускникам были рассказаны причины удаления выпускников с экзамена, правила подачи апелляций и заполнения бланков, зачитаны наиболее необходимые для выпускников пункты нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;

- Приказ Минпросвещения РФ от 16.11.2022 № 990\_1144 Об утверждении единого расписания и продолжительности проведения ОГЭ по каждому учебному предмету, требований к использованию средств обучения и воспитания в 2023 году;

- Приказ Минпросвещения России (Министерства просвещения РФ), Рособрандзора (Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки) от 07 ноября 2018 г. №189/1513 "Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования".

Результаты пробного экзамена в декабре 2022 года:

- Русский язык: 10 человек всего (из них: 5 четверок, 1 тройка, 4 двойки). Процент не сдавших – 40%;

- Математика: 6 человек всего (из них: 1 четверка, 3 тройки, 2 двойки). Процент не сдавших – 33,3%.

Как мы видим из рисунка 3, несмотря на высокий процент неудовлетворительных результатов по пробному экзамену, выпускников беспокоил в большей степени порядок проведения экзамена, а не результаты. Таким образом, внедряя постепенно формат экзамена в школьную жизнь, можно снизить общий уровень стресса у обучающихся в выпускных классах. Так, например, одной из уже принятых мер в России является Итоговое собеседование и Итоговое сочинение для выпускников 9 и 11 классов.

На рис. 4 видно, что все 100% учащихся после успешной сдачи Итогового собеседования поняли, что самостоятельная сдача экзамена вполне осуществима.

### После первого пробника в Пифагоре Вы

11 ответов



Рис. 3. Уровень стресса выпускников, декабрь 2022

### После сдачи устного собеседования Вы

11 ответов



Рис. 4. Уровень стресса выпускников, февраль 2023

Таким образом, с уверенностью можно сказать, что на момент февраля 2023 года выпускники 9 классов более уверены в сдаче ОГЭ, что, несомненно, ведет к уменьшению уровня стресса.

К 30 апреля 2023 года выпускниками было написано более 5 пробных экзаменов на школьном и городском уровне. Сравнивая эмоциональное состояние в апреле 2023 года (рис. 5) и сентябре 2022 года (рис. 2), делаем вывод: активная практика по написанию письменных работ, приближенных к реальному экзамену, напрямую влияет на эмоциональное состояние учащихся выпускных классов.

Примечательно, что сами учащиеся отмечают ту же зависимость (рис. 6): чем больше они осведомлены о предстоящем экзамене, тем ниже уровень страха.

Сами учащиеся оценивают свой уровень подготовки к экзамену следующим образом (рис. 7).

Оцените общие ощущения одноклассников на данный момент

11 ответов



Рис. 5. Уровень стресса выпускников, апрель 2023

Сейчас Вы

11 ответов



Рис. 6. Субъективный уровень стресса выпускников, апрель 2023

Оцените, насколько вы готовы к сдаче

11 ответов

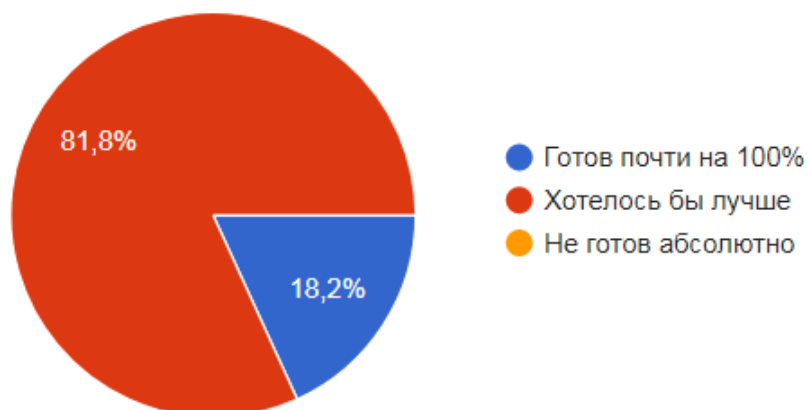


Рис. 7. Субъективный уровень подготовки выпускников, апрель 2023

Сравнивая рисунки 6 и 7, делаем вывод: выпускники 9 классов за 1 учебный год могут удовлетворительно подготовиться к сдаче экзамена, что имеет малую степень зависимости с их уровнем страха предстоящего экзамена. Более сильная зависимость наблюдается между частотой написания работ, приближенных к реальному экзамену, уровнем осведомленности о процедуре проведения экзамена и уровнем страха перед самим экзаменом соответственно.

Следовательно, для того, чтобы подготовить эмоционально выпускника к сдаче экзамена, необходимо:

- внедрять элементы экзамена в школьную жизнь выпускников (сдача контрольных работ на экзаменационных бланках, оформление работ по стандартам экзамена и тд.);
- внедрять пробные экзамены на школьном и городском уровне с начала учебного года, включая в них исключительно задания с высоким процентом сдачи за предыдущие года (что позволит получать высокий процент хороших отметок, а поэтому подготовить ребенка психологически к написанию нового формата работ, и, соответственно, получать более уверенных в собственных силах выпускников);
- не оказывать на ребенка чрезмерное психологическое давление.

#### Список источников

1. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П. // Большой психологический словарь. – Москва: АСТ, 2008.
2. Никифоров, Г.С. // Психология самоконтроля. Учебное пособие. – Изд-во Скифия, 2020.
3. Тетуева М.К. // Психологическая отчужденность в становлении личности подростка . – 2016.

16+

**НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ:  
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ**

Сборник статей

Международной научно-практической конференции

г. Пенза, 15 мая 2023 г.

Под общей редакцией

кандидата экономических наук Г.Ю. Гуляева

Подписано в печать 16.05.2023.

Формат 60×84 1/16. Усл. печ. л. 9,0

МЦНС «Наука и Просвещение»

440062, г. Пенза, Проспект Строителей д. 88, оф. 10

[www.naukaip.ru](http://www.naukaip.ru)