

Министерство образования и науки Российской Федерации

**Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Оренбургский государственный университет»**

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

(17 ноября 2017 г.)



Орск 2017

УДК 371.7
ББК 51.28
П78

Печатается по решению редакционно-издательского совета Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ

Редакционная коллегия:

Морозов О. В., кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ (ответственный редактор);

Минияров В. М., доктор педагогических наук, профессор кафедры педагогики и психологии Самарского государственного социально-педагогического университета;

Чайковская О. В., лаборант кафедры физического воспитания Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ

П78 Проблемы и перспективы валеологического сопровождения обучающихся : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (17 ноября 2017 г.) / отв. ред. О. В. Морозов. – Орск : Издательство Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, 2017. – 108 с. – ISBN 978-5-8424-0887-0.

ISBN 978-5-8424-0887-0

© Коллектив авторов, 2017
© Издательство Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, 2017
© Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2017

Содержание

Бурьянова А. А. Организация учебных занятий по физическому воспитанию студентов гуманитарного вуза с использованием нетрадиционных средств физической культуры	5
Даниленко О. В. Применение комплекса оздоровительных упражнений для сохранения здоровья учащихся на уроках основ безопасности жизнедеятельности	7
Диль-Илларионова Т. В., Сахановская О. Н. Физическая культура и спорт как одно из средств формирования коммуникативных умений у младших школьников	12
Дурманова Е. С. Психологическое здоровье как один из компонентов валеологического образования младших школьников ...	14
Елисеева И. А. Валеологическое сопровождение обучающихся на занятиях по иностранному языку	19
Жданов С. И. Валеологическое образование студента в сфере физической культуры	21
Завгородняя К. А. Взаимосвязь эстетической и двигательной культуры дошкольников в образовательном процессе дошкольного образовательного учреждения	25
Карымова А. И. Хатха-йога и ее влияние на здоровье ребенка	28
Козлова М. А. Роль физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний будущих преподавателей	30
Корнева И. Н. Организация здоровьесберегающего обучения на уроках основ безопасности жизнедеятельности	34
Костина Д. Д. Психологический анализ содержания и влияния стресса на здоровье человека	37
Кузьминова К. П. Валеологическая направленность работы социального педагога с младшими школьниками	40
Кулакова Л. Г., Морозова О. Ю. Технологии профилактики игровой компьютерной аддикции у младших школьников средствами физкультурно-оздоровительных мероприятий	43
Лизунова В. А. Становление личности младшего школьника в процессе физического воспитания	47
Мантрова М. С. Методы и приемы закрепления в памяти учебного материала на уроках физической культуры и спорта	50
Минияров В. М., Миниярова В. А., Дмитриева Е. В. Психолого-педагогическая поддержка детей сензитивного социально-психологического типа личности на занятиях физкультурно-спортивной деятельностью	53
Миниярова В. А. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом ..	58

Моисеева А. М. Проектная музыкально-оздоровительная деятельность как одно из направлений здоровьесбережения дошкольников	61
Морозов В. О. Ориентация студентов педагогических вузов на культуру здоровья как ценность	64
Морозов О. В. Организационно-гигиенические аспекты валеологического сопровождения образовательного процесса бакалавров	68
Морозова Г. К. Физическая активность среди студентов с ограниченными возможностями здоровья: реальность и перспективы ...	72
Павлова С. Г. Комплексная реализация технологий музыкальной терапии в аспекте валеологического подхода на уроках музыки для детей с ограниченными возможностями здоровья	75
Попрядухина Н. Г. Психолого-педагогические условия здоровьесбережения	79
Пьянкова Л. В. Формирование жизнеоберегающего поведения детей дошкольного возраста	82
Ротмистрова М. В. Систематизация теоретико-содержательного аспекта адаптивной физической культуры	85
Ротмистрова М. В., Kane Oхana S. Опыт здоровьесбережения в профессиональной деятельности (на примере компании «VERIZON» USA)	88
Серебровская Т. Б. Комплексный подход к психологической коррекции агрессивного поведения подростков на занятиях физической культурой и в соревновательной деятельности	91
Токарева Н. Г. Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста средствами здоровьесберегающих технологий	95
Черненко О. В. Методическое сопровождение работы по физическому воспитанию в дошкольном образовательном учреждении	98
Чижова Е. В. Роль рекламы в формировании здорового образа жизни молодежи	103
Краткие сведения об авторах	106

Организация учебных занятий по физическому воспитанию студентов гуманитарного вуза с использованием нетрадиционных средств физической культуры

Основными задачами физического воспитания учащихся гуманитарного вуза являются укрепление здоровья, развитие профессионально-прикладных двигательных умений и навыков, сохранение высокой работоспособности, активизация двигательной деятельности. Учебная работа строилась на основании программы по физическому воспитанию и предусматривала традиционные разделы работы: основная гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки и т.д. Однако опыт работы по данной программе свидетельствует, что в современных условиях решение целевых задач с помощью перечисленных средств и выполнение основных разделов программы как организационно, так и методически не всегда отвечает условиям повседневной практики.

Мы выявили несоответствие содержания программы и объективных потребностей к двигательной активности учащихся. Важная роль отводится массовой физкультурной и спортивной работе, что, в сущности, не отвечает требованиям нашего учебного заведения и не является обязательным. Данное обстоятельство побудило к разработке и внедрению такой программы, которая за счет индивидуального учебного процесса учитывала бы дифференцированный подход в распределении средств физического воспитания.

Разработанная нами программа в первую очередь учитывает контингент учащихся в вузе студентов (девушки 17-21 год), их будущую специальность (филолог, лингвист, учитель математики, истории, изобразительного искусства), отсутствие традиционных условий (типового спортивного зала, гимнастического и лыжного инвентаря). Предложенная программа предусматривает использование таких средств и разделов учебного материала, как ритмическая и атлетическая гимнастика, оздоровительная аэробика, шейпинг, кроссовая подготовка, гимнастика с элементами единоборств. Наряду с перечисленными, программа рекомендует использование восстановительных мероприятий в процессе физического воспитания (восстановительный массаж, сауна, комната психологической разгрузки и др.). При совершенствовании программы нами было предусмотрено увеличение количества обязательных часов по физическому воспитанию. Введены трехразовые занятия в неделю с 1 по 4 семестры, что физиологически обуслов-

лено воздействием физической нагрузки на организм занимающихся.

Необходимость индивидуализации учебного процесса в связи с различным уровнем подготовленности учащихся поставила нас перед фактом целесообразности разделения учебной группы занимающихся на подгруппы (по 8-12 человек в каждой). Для реализации этой программы была проведена реконструкция материальной базы:

- тренажерный зал был оборудован современными тренажерами для занятий ОФП и атлетической гимнастикой;
- зал гимнастики подготовлен для ритмики, аэробики и шейпинга;
- выделена комната для массажа и восстановления;
- методический кабинет оборудован компьютером, оснащенным программами для индивидуального обследования и тестирования.

Методика индивидуального подхода к физическому воспитанию включила компьютерную шейпинг-программу, которая позволяет учесть рост и весовые показатели организма, функциональные возможности и получить таким образом индивидуально для каждого программу тренировки на семестр, а также режим питания и дополнительные упражнения для коррекции фигуры.

Предложенная программа позволяет качественно повысить учебный процесс. Так, с 1 по 3 семестры учащиеся могут получать базовую физическую подготовку, которая включает ритмическую и атлетическую гимнастику, кроссовую подготовку, оздоровительную аэробику, тестирование по системе Купера. Учащиеся в течение 4-6 семестров проходят медицинское обследование и компьютерное тестирование на семестр, которое позволяет корректировать фигуру и повысить функциональные возможности организма.

Дополнительным разделом программы является использование средств восстановления: контрастный душ, сауна, массаж, фитотерапия.

Одной из особенностей нашей программы является то, что теоретические знания студенты получают, преимущественно, на практических занятиях, непосредственно в процессе выполнения упражнений. Программой предусмотрено ознакомление занимающихся с такими вопросами, как общие основы здорового образа жизни, личная гигиена и самоконтроль, значение дыхательной гимнастики и др.

Мы считаем, что данная методика является современной, учитывает новейшие разработки науки и практики, позволяет

студентам наиболее полно реализовать свои возможности, укреплять здоровье, сохранять высокую работоспособность.

Апробированная нами в течение 2014-2016 гг. программа способствует реальному внедрению в жизнь здорового образа жизни, формированию у студентов знаний, умений и навыков, потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, воспитанию устойчивого интереса к занятиям физкультурой. Кроме того, знания, умения, навыки, приобретенные на занятиях, учащиеся успешно реализуют в своей профессиональной деятельности как в процессе педагогической практики, так и после окончания вуза.

Библиографический список

1. Масалова, О. Ю. Физическая культура : педагогические основы ценностного отношения к здоровью : учебное пособие / О. Ю. Масалова ; под ред. М. Я. Виленского. – М. : КНОРУС, 2012. – 184 с.

2. Хотимченко, А. В. Оздоровительные технологии в обучении студентов с использованием нетрадиционных средств физической культуры : учебное пособие / А. В. Хотимченко, А. А. Бурьянова, А. П. Колесникова. – Хабаровск : Изд-во ДВГГУ, 2014. – 143 с.

О. В. Даниленко

Применение комплекса оздоровительных упражнений для сохранения здоровья учащихся на уроках основ безопасности жизнедеятельности

Проблемы укрепления здоровья учащихся, формирования у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни в настоящее время являются наиболее актуальными. Отвечая на требования научно-технической революции и постоянно нарастающая объём и интенсивность учебных нагрузок, школа всё больше обостряла проблемы их переносимости, превращаясь в «больную школу». Хорошее физическое состояние школьника, полученное в период естественного роста и развития, имеет большое значение для деятельности человека в зрелые годы, обеспечивает высокую работоспособность на протяжении многих лет жизни. Одной из главных задач, решаемых в процессе обучения, является обеспечение многостороннего и гармоничного уровня развития не только интеллектуальных, но и физических качеств (Аршавский И. А., 2010).

Целью нашей опытно-экспериментальной работы было проверить эффективность использования комплекса оздоровительных

упражнений на уроках основ безопасности жизнедеятельности (ОБЖ).

Опытнo-экспериментальная работа осуществлялась на базе МОАУ «СОШ № 38 г. Орска имени Героя Советского Союза Павла Ивановича Беляева». Опытнo-экспериментальная работа проводилась в 3 этапа.

Первый этап – констатирующий эксперимент, целью которого было выявить уровень знаний обучающихся о состоянии их здоровья, о необходимости и важности физических занятий на уроках и в течение дня. Второй этап – формирующий эксперимент, цель которого заключается в подборе комплекса оздоровительных упражнений, положительно влияющих на развитие умений и навыков по сохранению здоровья обучающихся. Третий этап – контрольный эксперимент, в ходе которого было проведено повторное тестирование и анкетирование с тем же пакетом вопросов, что на первом этапе эксперимента.

В данном исследовании принимали участие 50 обучающихся 7 «Б» и 7«В» классов. Возраст респондентов – от 13 до 14 лет. Все респонденты были разбиты на две группы (контрольная группа – 25 обучающихся 7 «Б», экспериментальная группа – 25 обучающихся 7 «В»).

На I этапе обучающимся экспериментальной и контрольной групп был предложен тест «Моё здоровье». Обучающимся двух классов, участвовавших в эксперименте, были предложены 10 утверждений, с которыми они либо соглашались, либо которые отвергали. При анализе этих утверждений использовался принцип «как правило», то есть если данное утверждение характеризует обычную манеру поведения ребенка, то они отвечали «да»; если это случается с ними редко, то они отвечали «нет». Помимо теста была предложена анкета, которая помогла определить отношение обучающихся к занятиям спортом и физическими упражнениями в течение дня для сохранения здоровья молодого организма. Результаты представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

**Уровень состояния общего здоровья обучающихся
на констатирующем этапе**

Уровень	Экспериментальная группа (№ 1) – количество	Контрольная группа (№ 2) – количество
Низкий	5	6
Средний	14	12
Высокий	6	7
Итого:	25	25

Отношение обучающегося к занятиям физкультурой, спортом и физическим упражнениям в течение дня

Экспериментальный класс (25 человек)	Результаты	Контрольный класс (25 человек)	Результаты
Ответ «да»	66,3%	Ответ «да»	64,5%
Ответ «нет»	33,7%	Ответ «нет»	35,5%

На основании анализа результатов констатирующего этапа мы выявили практически равнозначный уровень состояния здоровья и отношения обучающихся двух групп к физическим занятиям и упражнениям. Обработывая результаты анкеты, мы отметили, что не все дети выполняют утреннюю гимнастику, увлекаются спортом, не на всех уроках учителями проводятся физические паузы, что приводит к быстрой утомляемости учеников, потере состояния работоспособности, а отсюда – к ухудшению здоровья детей.

Учитывая все вышеизложенное, мы включили в экспериментальном классе в планы всех уроков ОБЖ комплекс оздоровительных упражнений. После беседы с учителями-предметниками в этом же классе обязательной стала утренняя зарядка перед первым уроком.

Мы предполагаем, что использование комплекса специальных упражнений позволит повысить уровень сохранения здоровья обучающихся и изменит отношение подростков к физическим упражнениям как основе здоровья и физического, и эмоционального.

В ходе исследования по применению комплекса оздоровительных упражнений нами была изучена специальная литература и сайты интернет-ресурсов. Для того, чтобы у обучающихся улучшилось состояние здоровья, более глубоко осознавалась необходимость применения физических упражнений, мы использовали разнообразные комплексы изученных оздоровительных упражнений и применяли их на каждом уроке.

Работа по применению комплекса оздоровительных упражнений проводилась нами в течение 3 месяцев, начиная с марта 2017 года и заканчивая маем 2017 года. В план-конспект каждого урока ОБЖ, проводимого в экспериментальном классе, включались различные виды упражнений на разные части тела.

Для подтверждения гипотезы нами был проведен контрольный эксперимент, целью которого было проверить эффективность применяемых оздоровительных упражнений на уроках ОБЖ.

На данном этапе мы провели повторно в экспериментальном и контрольном классах тестирование и анкетирование (табл. 3).

Таблица 3

Уровень состояния общего здоровья обучающихся на констатирующем этапе эксперимента

Уровни	Количество учащихся
Низкий	3
Средний	16
Высокий	6

Шесть человек так и остались на высоком уровне; у них сохраняются некоторые признаки ухудшения здоровья, но они в хорошей форме.

Три человека (а было 5) остались на низком уровне; дети с большой утомляемостью, плохим сном, низким качеством знаний, не желавшие изменять своим вредным привычкам, к которым относятся малое количество сна, отсутствие физических упражнений помимо учебных занятий, лишний вес, малоподвижный образ жизни.

Восемнадцать человек (на два больше) остались на среднем уровне – это отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, но уже чувствуется, что его тратят довольно основательно.

А вот результаты тестирования в экспериментальном классе показали позитивную динамику (табл. 4)

Таблица 4

Результаты тестирования в экспериментальном классе

Экспериментальный класс (25 человек)	Результаты	Контрольный класс (25 человек)	Результаты
Ответ «да»	83,6%	Ответ «да»	77,5%
Ответ «нет»	16,3%	Ответ «нет»	22,5%

Из данных таблицы 4 мы видим, что и в экспериментальном, и в контрольном классах значительно увеличилось количество положительных ответов. Следовательно, ребята задумались о том, что занятия спортом и физические упражнения человеку необходимы для поддержания здорового образа жизни, сохранения состояния здоровья и лучшего усвоения учебного материала.

Практика работы по применению на уроках ОБЖ комплекса оздоровительных упражнений показала, что внедрение в урок дыхательной гимнастики, упражнений на повышение эмоционального настроения, улучшение работы мышц глаз, различных суставов, приводят не только к укреплению и сохранению здоровья детей, но и позволяют активизировать познавательный интерес обучающихся, повышают мотивацию к обучению, сохраняют необходимый уровень формирования качества знаний. Поэтому в начале учебного дня и на уроках необходимо проводить физкультминутки. Простейшие упражнения для глаз также обязательно нужно включать в физкультминутку, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении.

Библиографический список

1. Аршавский, И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. / И. А. Аршавский. – М., 2010. – 234 с.
2. Баль, Л. В. Формирование здорового образа жизни российских подростков /Л. В. Баль, С. В. Барканова. – М., 2011. – С. 35-47.
3. Белая, Н. А. Лечебная физическая культура и массаж / Н. А. Белая. – М., 2011. – 274 с.
4. Вайнер, Э. Н. ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности / Э. Н. Вайнер //Основы безопасности жизнедеятельности. – 2009. – № 3 – С. 44.
5. Голощекина, М. П. Средства и формы по развитию движения / М. П. Голощекина. – М., 2010 – 120 с.
6. Джанарадж С. М. Учебное пособие для занятий йогой / С. М. Джанарадж. – М., 2009. – 23 с.

**Физическая культура и спорт как одно из средств
формирования коммуникативных умений
у младших школьников**

В настоящее время в мире отмечается тенденция увеличения количества детей с отклонениями в развитии, обусловленными негативными изменениями среды жизнедеятельности человека. Среди них выделяется группа детей, у которых при сохранном интеллекте, слухе и зрении наблюдается недостаточно высокий уровень коммуникативных умений. Большинство этих детей в общеобразовательной школе сталкиваются с рядом трудностей учебного и личностного характера.

Отсутствие специально разработанных методических рекомендаций для педагогов приводит к тому, что у обозначенной группы детей недостаточно сформированы предпосылки к полноценной учебной деятельности, что становится одной из причин дискомфорта, неуверенности в себе, и, как следствие, нередко происходит отставание в учебной деятельности.

Таким образом, налицо противоречие между социальной актуальностью и педагогической неразработанностью проблемы развития произвольности общения в физкультурно-спортивной деятельности как важнейшего компонента социализации ребенка.

Анализ психолого-педагогической литературы по вопросу процесса формирования коммуникативных умений у младших школьников показал, что в отечественной педагогике данная проблема рассматривается в комплексе.

Результаты анализа психолого-педагогической литературы позволили сформулировать проблему исследования: каковы возможности использования содержания начального обучения для организации общения младших школьников на уроках по физической культуре и спорту. Успешность реализации общения обусловлена наличием у школьников коммуникативных умений. Именно в младшем школьном возрасте дети легче приобретают, долго сохраняют и удерживают сформированные двигательные умения и навыки.

Проведенная нами опытно-экспериментальная работа показала, что в практической физкультурно-оздоровительной деятельности еще не сложилась система эффективного педагогического руководства обучением младших школьников на учебных занятиях по физической культуре и спорту. Ученики недостаточно внимательно слушают учителя и собеседника, не умеют управлять

своим психическим состоянием в процессе игровой и спортивной деятельности. Учителя физкультуры нуждаются в научно обоснованных рекомендациях эффективного общения на уроках физической культуры и спорта.

Нами выявлено, что число учащихся с высоким уровнем сформированности умений общения составило 8,7%, со средним – 24,3%, с низким – 67%. На основе полученных данных нами поставлена задача: организовать групповые физкультурно-оздоровительные мероприятия, направленные на развитие у младших школьников коммуникативных умений и навыков, разработать серию заданий и упражнений физкультурно-валеологической направленности, способствующих выработке у детей умения общаться, подготовить методические рекомендации для родителей с целью преодоления трудностей в общении.

Потребность в активном, содержательном и разнообразном общении ребенка со взрослыми и детьми на уроках физической культуры развивает чувство ответственности за своих товарищей, сотрудничество, способность к самовыражению, к регулированию чувств в процессе коммуникации. Удовлетворение своих физкультурно-спортивных потребностей в образовательном процессе создает базовую основу для положительного социально-эмоционального развития школьника и реализации его стремления к персонализации и взаимодействию с другими детьми.

Наиболее эффективно коммуникативные умения формируются в игровой и соревновательной деятельности, где учащиеся учатся слушать и слышать своего партнера по команде, эмоционально переживать, предотвращать конфликтные ситуации, помня: «не навреди» товарищу, уметь самостоятельно устанавливать новые контакты, уметь договориться, уважать мнение товарищей, знать нормы и правила поведения в спортивных и подвижных играх, а педагогически грамотно подобранные учителем подвижные и спортивные игры способствуют развитию у младших школьников умений общаться со сверстниками и взрослыми.

Учитывая вышеизложенное, нами, совместно с учителем физкультуры школы № 25 г. Орска, были подобраны и апробированы игровые и спортивные упражнения, направленные на развитие тех или иных психических функций, а также определенных личностных качеств (нравственно-волевых, самоорганизованности, самоконтроля, навыков общения), сложность которых возрастает от урока к уроку.

Коррекционно-развивающая работа проходит не только на уроках физической культуры, но и при организации оздоровительных мероприятий во внеурочное время с целью развития

коммуникативных умений младших школьников, а именно: подвижная игра «Позы» стимулирует внимание, учит точно и быстро реагировать на сигнал; «Лиса с лисятами и сокол» развивает произвольное внимание, волевые качества; «Плывем в облаках» – упражнение на релаксацию и развитие воображения; «Слушай хлопки» выполняется в движении и направлена на развитие активного внимания; «Поезд» развивает память и внимание; «Придумай движение» развивает воображение, слуховое внимание; «Радуга» – это упражнение на расслабление, развивает воображение; «Воздушный шарик» стимулирует работу дыхательной системы организма.

Анализ проведенных нестандартных физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на развитие коммуникативных умений, показал, что число учащихся с высоким уровнем коммуникации увеличилось на 25%, со средним – на 38%, число учащихся с низким уровнем составило 7,8%.

На основании вышеизложенного и руководствуясь результатами проведенного исследования и обобщения передового педагогического опыта, нами были разработаны практические рекомендации для родителей, которые должны помочь детям справиться и преодолеть трудности в общении.

Таким образом, проведенное нами исследование показало широкие возможности для педагогической деятельности по организации эффективного общения.

Библиографический список

1. Газманов, О. С. В школу – с игрой : кн. для учителя / О. С. Газманов, Н. Е. Харитоновна. – М. : Просвещение, 2009. – С. 4-96.
2. Лисина, Ш. И. Проблемы онтогенеза общения / Ш. И. Лисина. – М. : Педагогика, 2006. – С. 44-102.
3. Попова А. И. Учимся общению / А. И. Попова // Начальная школа. – 2001. – № 12. – С. 28.

Е. С. Дурманова

Психологическое здоровье как один из компонентов валеологического образования младших школьников

Одной из основополагающих сторон жизни и жизнедеятельности человека является здоровье. Вместе с тем сама идея здоровья в последние десятилетия приобрела особую актуальность в

связи с тем, что качество здоровья испытывает неуклонную тенденцию к его ухудшению.

Проблема психологического здоровья получила право гражданства в отечественной психологической литературе не так давно. Психологическое здоровье – это развитость функций организма, относительно успешное взаимодействие со средой обитания, способность реализовать себя на началах ответственного разума, добра и созидания, это постановка перед собой доступных целей, нахождение соответствующих им средств осуществления, поиск смысла бытия.

Так, И. И. Брехман одним из первых заострил внимание на проблеме необходимости разработки основ новой науки и в 1980 году ввел в обиход термин «валеология» (как производное от латинского valeo – здоровье, быть здоровым) [2]. С тех пор термин стал общепринятым, а валеология как наука и как учебная дисциплина получает все более широкое признание не только в России, но и далеко за ее пределами.

Центральной проблемой валеологии является отношение к индивидуальному здоровью и воспитание культуры здоровья в процессе индивидуального развития личности. Таким образом, валеология – это комплекс наук, или междисциплинарное направление, в основе которого лежит представление о генетических, психофизиологических резервах систем организма и организма в целом, обеспечивающих устойчивость физиологического, биологического, психологического и социокультурного развития и сохранение здоровья человека в условиях влияния на него меняющихся условий внешней и внутренней среды.

Исходя из вышеизложенного, мы выявили, что здоровье ребенка зависит от биологических возможностей (наследственных и приобретенных), социальной среды, природно-климатических условий.

Концепция дошкольного и школьного воспитания, которая ориентирует на формирование общечеловеческих ценностей, ставит задачу личностного развития ребенка, способного строить свои отношения с окружающей средой с учетом ее законов, относиться к своему здоровью осознанно.

Изучая вопросы формирования здорового образа жизни, необходимо говорить о физической активности, которая рассматривается нами как телесная и двигательная. В настоящее время прослеживается снижение уровня двигательной активности у младших школьников, несоответствие ее уровня потребностям растущего организма, информационная и эмоциональная перегрузка детей, отсутствие навыков здорового образа жизни.

С целью укрепления психологического здоровья, создания условий для самоактуализации детей целесообразно осуществлять систему работы по оптимизации взаимоотношений в детском коллективе, эмоционального состояния детей, формированию у них позитивной «Я-концепции». Данная система включает в себя игро-, арт-, сказкотерапию, создание «ситуаций успеха» в различных видах физкультурно-оздоровительной игровой деятельности.

Игротерапия может состоять из различных видов игр: сюжетно-ролевой, режиссерской, подвижной, игры-драматизации. Именно в игре заложен основной потенциал возможностей творческого развития ребенка, освобождения от негативных эмоций. С целью освобождения детей от травмирующих их страхов обыгрываются ситуации, которые в реальной жизни вызвали бы страх (Л. С. Выготский, В. В. Колбанов).

В своей работе мы используем сказочную терапию – это создание сказочного сюжета к уже знакомой детям игре и придумывание игры к сказке. Так, например, с целью оптимизации эмоционального состояния, преобразования деструктивного поведения в конструктивное можно обыграть сказку «Страна чувств» с элементами валеологии.

Сказкотерапия может использоваться и как самостоятельный метод работы. В процессе сказкотерапии пробуждается и развивается преобразующая творческая активность детей. Система сказкотерапии включает в себя такие виды сказок, как художественные (авторские и народные), дидактические, психокоррекционные, медитативные, психотерапевтические).

В работе по укреплению психологического здоровья, созданию основы для самоактуализации детей мы широко внедряем арттерапию посредством музыки, рисования, движений. Так, ребенок значительно освобождается от гнетущих мыслей и отрицательных эмоций в безопасной для личности ситуации, отразив их на бумаге.

Итак, первостепенной задачей укрепления психологического здоровья детей является создание условий, необходимых для их самоактуализации. Решить данную задачу можно лишь в сотрудничестве психолога, педагога и родителей, обладающих высокой психологической культурой и психологическим здоровьем.

В настоящее время современное и, преимущественно, школьное воспитание детей ставит своей задачей гармоническое развитие личности, где в равной степени должны быть развиты как умственные, так и физические способности.

Большое место среди других средств физического воспитания мы отводим подвижным играм. По мнению многих ученых-

практиков, подвижные игры являются необходимым средством всестороннего физического развития детей и как средство сознательности, активности, самостоятельности мысли и действия ребенка (П. Ф. Лесгафт).

Однако в практике работы учителей еще имеет место недооценка значения подвижных игр в решении образовательно-воспитательных задач физического воспитания, недооценка эмоций, возникающих у детей в процессе игр, которые увеличивают эффект воздействия игры на организм ребенка. Следует отметить, что игры на уроках по физической культуре, как правило, применяются, но, к сожалению, не всегда соответствуют по своей направленности главным задачам урока, особенно если это касается развития физических качеств, что снижает педагогический эффект урока.

Наиболее эффективными подвижными играми можно считать те, которые направлены на развитие и совершенствование определенных физических качеств в соответствии с задачами урока, а поскольку младший школьный возраст является благоприятным для развития скоростных и скоростно-силовых способностей детей, то применение средств игровой направленности будет эффективно влиять на их развитие, улучшать здоровье детей, повышать их работоспособность, то есть способствовать созиданию здоровья детей. Известно, что физические качества проявляются в подвижных играх, эстафетах, челночном беге комплексно. Однако каждая из игр способствует наибольшему проявлению преимущественно какого-то одного качества. Существенной особенностью многих подвижных игр, эстафет является их избирательное воздействие на развитие тех или иных способностей у детей младшего школьного возраста.

С учетом вышеизложенного нами разработаны комплексы упражнений по развитию скоростных и скоростно-силовых способностей детей младшего школьного возраста. Первыми проводились упражнения на внимание, затем линейная эстафета. Во время отдыха после проведения эстафеты (40-50) повторялись упражнения на внимание. По окончании упражнений на внимание детям предлагался челночный бег 4x7,5 м, затем подвижная игра, и комплекс заканчивался упражнениями на внимание.

Для детей с учетом их естественной потребности в движениях огромное значение имеют игры и игровые упражнения, в том числе и игры с мячом, которые способствуют развитию ловкости, быстроты, гибкости, реакции на беспрестанно меняющиеся игровые ситуации, глазомера, точности движений, их координации.

Эмоциональность игр с мячом более благотворно влияет как на улучшение состояния здоровья, так и на физическое развитие. В подборе игр для детей с различной степенью подготовленности разного возраста следует учитывать сложность и расстановку в игре по их возможностям. Более слабые по физической подготовленности дети должны получать удовольствие от игры и не чувствовать себя слабыми. Положительной стороной в играх является наличие элемента соревнований и возможность их разнообразить. Обучать играм с мячом следует постепенно и систематически. Для того, чтобы хорошо владеть мячом, надо многому научиться. Владеть хорошо мячом – своего рода искусство, которое требует постоянной тренировки. Детей младшего школьного возраста сначала мы учим подбрасывать мяч и ловить его – это самый примитивный вид обращения с мячом. Затем необходимо научить перебрасывать (передача) мяч, то есть уметь передать мяч от одного к другому. Важно научить детей бросать в цель, на дальность, бросать мяч как в неподвижный, так и в движущийся предмет. Для этого нами предлагаются игры с мячом «Кто дальше бросит?», «Метко в цель!», «Живи!». Предлагаемые игры с мячом рекомендуются нами как одни из наиболее оптимальных.

Таким образом, укрепляя здоровье детей через игры с мячом, мы воспитываем личность ребенка и нравственно. В игре дети обнаруживают все свои личные качества и свойства. Выявление индивидуальных особенностей в процессе игры помогает лучше узнать каждого ребенка и воздействовать на развитие в нужном нам направлении.

Библиографический список

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология / Г. С. Абрамова. – М. : Академический проект, 2001. – С. 72-80.
2. Брехман, И. И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И. И. Брехман. – М., 1987. – С. 44-102.
3. Василенко, С. Г. Валеология : учеб.-метод. пособие / С. Г. Василенко. – Витебск, 2002. – С. 42-48.
4. Коломинский, Я. Л. Психическое развитие дошкольников / Я. Л. Коломинский. – Мн., 2001. – 28-104.

**Валеологическое сопровождение обучающихся
на занятиях по иностранному языку**

Современное образование можно представить в виде целенаправленного процесса обучения и воспитания в интересах человека, общества и государства, сопровождающегося констатацией достижения гражданином установленных государством образовательных уровней. Высшее же образование дает возможность человеку получить фундаментальные знания, с помощью которых он может видеть мир целостным, объемным, понимать суть происходящих изменений в природе, обществе, человеке. Именно высшее образование помогает получить профессиональную подготовку в определенной отрасли знаний. Сегодня система высшего образования – это институт духовного воспитания человека, обогащения его человеческого капитала, улучшения его качеств как субъекта производственных отношений. Вузы формируют такую совокупность знаний и навыков членов общества, которые могут обеспечить возможность их целенаправленной деятельности в системе общественного разделения труда.

Однако для достижения всего вышеперечисленного необходимым условием является духовно и физически здоровые студенты, ибо здоровье – это наивысшая ценность человека. Отрадно, что в последнее время все большее внимание уделяется пропагандированию здорового образа жизни, профилактике заболеваний. Не так давно в педагогический лексикон вошло понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии», но оно уже прочно укоренилось в педагогике.

Здоровьесберегающая педагогика ставит своей целью обеспечить студенту высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья.

Таким образом, на профессорско-преподавательский состав вузов возлагается серьезная задача – забота о здоровье студентов, а именно: перед ними ставится профилактическая задача – помочь студентам сохранить и укрепить здоровье.

Так, состояние физического дискомфорта могут вызывать такие гигиенические условия, как нарушение температурного режима в помещении, неблагоприятный состав воздуха в аудитории, повышенная сухость воздуха, возникающая обычно в зимнее время из-за отопления; воздействие шума, посторонних звуков, хро-

нически мешающих проведению занятия, отвлекающих учащихся, вызывающих, при длительном воздействии, снижение порога наступления состояния утомления (например, жужжание ламп дневного света); недостаток освещения (слабое, тусклое, неравномерное). В связи с вышеперечисленным могут возникнуть определенные проблемы, которые способствуют значительному ухудшению самочувствия обучающихся.

Снижение содержания кислорода может вызвать преждевременную утомляемость, головокружение, головные боли, равно как и неоптимальная температура воздуха в аудитории (слишком жарко или слишком прохладно). Сухость воздуха в аудиториях может стать причиной «першения» в горле и периодического покашливания. Все эти проблемы легко решаются своевременным проветриванием помещения. Резь в глазах может быть вызвана напряжением зрения на занятиях, неправильным выбором места в аудитории. А длительное выполнение учащимися однообразной и напряженной работы может привести к боли в спине и общей утомляемости.

Если преподаватель своевременно обратит внимание на эти проявления у своих студентов, он поможет им уберечься от развития в последующем многих тяжелых заболеваний.

Помимо неблагоприятных гигиенических условий, которые способствуют возникновению проблем со здоровьем, необходимо отметить и недостаток двигательной активности студентов, их неправильное питание, недостаточную психологическую культуру учебно-воспитательного процесса, слабую компетентность педагогов в вопросах здоровья, здоровьесберегающих технологий, низкий уровень культуры здоровья самих студентов, их неграмотность в вопросах здоровья, слабое использование технологий, дающих учащимся опыт «успеха» и «радости», необходимый для поддержания психологического здоровья и эффективной социально-психологической адаптации в самостоятельной жизни. Также уместно остановиться на педагогических факторах, оказывающих неблагоприятное воздействие на здоровье учащихся. К ним можно отнести стрессовую тактику авторитарной педагогики; интенсификацию учебного процесса, несоблюдение элементарных физико-гигиенических требований к организации учебного процесса.

Сохранению физического, нравственного, социального здоровья студентов во многом способствует правильно выстроенная система занятий, четкое распределение всех этапов работы на занятии, а также индивидуальная работа преподавателя со студентами, работа по индивидуальной программе.

Понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья учащихся.

Занятия по иностранному языку не являются исключением. Если мы хотим активизировать учебный процесс, чтобы обучающиеся прочно усвоили материал, чтобы на занятиях имело место качественное иноязычное общение, необходимо использовать здоровьесберегающие образовательные технологии.

Так, на занятиях мы предлагаем студентам провести оригинальную гимнастику, где одним из важнейших условий является непосредственное выполнение педагогом упражнений совместно с обучающимися.

Занятия по иностранному языку имеют коммуникативную направленность, поэтому одной из самых распространенных проблем является перенапряжение голосовых связок. В связи с этим нами были разработаны комплексы физкультминуток и физкультпауз, которые сочетают выполнение упражнений с речитативом на английском языке, что развивает языковую память и снижает нервно-психическое напряжение.

Исходя из вышеизложенного, можно констатировать, что занятия по иностранному языку с валеологической направленностью помогут обучающимся адаптироваться к вузовскому образованию и сохранить подвижность нервных процессов организме.

Библиографический список

1. Вишневский, В. А. Здоровьесбережение в школе (Педагогические стратегии и технологии) / В. А. Вишневский. – М., 2007. – 288 с. – ISBN 5-93512-001-1.
2. Смирнов, Н. К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике / Н. К. Смирнов. – М. : АРКТИ, 2008. – 288 с. – ISBN 978-5-89415-719-1.

С. И. Жданов

Валеологическое образование студента в сфере физической культуры

Реформы, проводимые в российском образовании, выдвигают новые требования и новые подходы к организации системы физического воспитания. Современное образование в сфере фи-

зической культуры направлено на формирование у студентов базовых и специальных компетенций, позволяющих быть успешными, качественно жить и достигать высокой эффективности в профессиональной деятельности.

Одним из наиболее эффективных способов сохранения и укрепления здоровья и достижения высоких результатов в учебной и последующей профессиональной деятельности является формирование у студента на протяжении всего периода обучения теоретической и практической компетентности в области здоровья и здорового образа жизни.

Валеологическое образование студента в сфере физической культуры должно осуществляться с опорой на концептуальные положения личностно-ориентированного и компетентностного подходов.

Сегодня педагогическая практика активно ориентирована на компетентностный подход в обучении. Такой подход предполагает вовлечённость студентов в разнообразные личностно-образующие виды деятельности, позволяющие развивать определённые качества и компетенции, востребованные в социально-профессиональной среде.

Внедрение компетентностного подхода в обучении выдвигает в качестве одной из основных задач определение уровня сформированности компетенций, что обусловило переход от традиционной оценки знаний, умений и навыков к оценке степени освоения общекультурных и профессиональных компетенций как результатов образования.

Это требует новых средств измерения и оценки на основе современных достижений теории педагогических измерений, позволяющих объективно определить уровень сформированности компетенций, что свидетельствует о необходимости систематического контроля и оценки знаний и умений, то есть постоянного мониторинга процесса обучения.

Одним из результатов нашего исследования стало введение понятия «здоровьесберегающая компетентность» – это профессионально значимая личностная характеристика, определяющая деятельность студента и ее результативность в направлении сохранения и укрепления здоровья, основанную на совокупности теоретических знаний о здоровье, практических умений и навыков в области формирования культуры здоровья и индивидуальной готовности к осуществлению данной деятельности.

Активно обсуждаются условия формирования компетентности здоровьесбережения (Н. Г. Аникеева, С. В. Банькина, Н. А. Васина, И. В. Патрушева, В. М. Трофимов, А. Д. Чеконов), ей

отводится приоритетная роль среди других компетенций (И. А. Зимняя, А. В. Хуторской). Одной из ключевых компетенций современного человека, выделяемых в европейских моделях компетентности, является культурная компетенция, в том числе и в сфере физической культуры.

Исследования перечисленных авторов позволяют конкретизировать общие положения и выяснить возможности каждой образовательной области в формировании здоровьесберегающей компетентности.

В ходе анализа и изучения методической литературы нами разработана модель здоровьесберегающей компетентности студента, которая содержит критерии оценки уровня ее развития: когнитивный, эмоциональный, мотивационный, деятельностный.

Когнитивный критерий характеризует знания студента о здоровье, понимание роли здоровья в жизнедеятельности, знание основных факторов, оказывающих как негативное, так и позитивное влияние на здоровье.

Эмоциональный критерий отражает владение приемами и методами регуляции эмоций и чувств, связанных с процессом учебного взаимодействия, развития эмоциональной сферы студента, уровня их стрессоустойчивости.

Мотивационный критерий определяет место здоровья в индивидуальной иерархии ценностей студента, особенности мотивации в области культуры здоровья, а также характеризует степень ее устойчивости в отношении здорового и безопасного образа жизни.

Деятельностный критерий предполагает наличие способности применить валеологические знания в профессиональной деятельности, направленность студента на самообразование в области применения здоровьесберегающих технологий, а также профессионально значимых качеств личности.

Компетентность студента в вопросах здоровья – важнейшая составляющая его профессиональной культуры, требующая постоянного пополнения знаний и практических навыков в вопросах рациональной организации учебного процесса, разработки и внедрения профилактических программ, здоровьесберегающих технологий.

Технология формирования здоровьесберегающих компетенций связана с организацией и содержанием обучения, где студент решает задачи коррекции собственного здоровья и удовлетворения лично-значимых потребностей. При создании мотивационной среды необходимо учитывать, что каждый студент обладает определённым жизненным опытом, поэтому ему интересно, если его

опыт учитывается в приобретении новых знаний; он понимает, как полученные знания могут применяться в его повседневной жизни и профессиональной деятельности.

В учебном процессе физическая культура – это образование и воспитание студенческой молодежи. Валеологическое образование студента зависит от связи учебного процесса с воспитательной средой высших учебных заведений, диагностикой и организацией формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания.

В структуре программы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» можно выделить следующие модули:

- теоретическая подготовка;
- индивидуальная общефизическая подготовка;
- индивидуальная психофизическая подготовка;
- контроль и самоконтроль.

С целью активизации учебно-познавательной деятельности студентов нами использовалось постоянное подключение студентов к оценке своей физической подготовки. Инициативность студентов максимально возростала при разработке индивидуальных дорожных карт обучения с расчетом их индивидуальной физической активности, направленной на поддержание здоровья с учетом физического развития. Так, в процессе реализации методико-практических занятий при анализе квалификационных характеристик специалиста нами, при непосредственном участии студентов, были конкретизированы личностные, физические и психофизические качества специалистов по направлениям подготовки. В свою очередь, в ходе педагогического наблюдения было выявлено, что существенно возростала активность студентов не только на занятиях методико-практического и учебно-тренировочного модуля дисциплины «Элективные курсы по физической культуре», но и при изучении дисциплин профессионального и специального цикла профессиональной подготовки.

Данные о положительных изменениях, произошедших в отношении студентов к здоровому образу жизни, позволяют нам утверждать, что определяют формирование у бакалавра здоровьесберегающих компетенций в процессе физического воспитания следующие педагогические условия:

- введение теоретического курса с углубленной программой знаний здорового образа жизни;
- выявление реального уровня здоровья и физической подготовки студентов;

- проведение основных практических занятий с учетом индивидуальных особенностей студентов с учетом их желания заниматься любимым видом спорта;
- организация отделений спортивного совершенствования (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон и др.);
- применение базовых методов физического воспитания (соревновательный, игровой, строго регламентированного упражнения);
- внедрение методических рекомендаций по проблемам формирования, укрепления и сохранения здоровья студентов;
- выступление студентов с докладами о здоровье и здоровом образе жизни на внутривузовской научно-практической конференции;
- самостоятельные физкультурные занятия по интересам студентов;
- закаливание организма;
- участие в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Библиографический список

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа-М. – 2008.– 336 с. – ISBN 978-5-98281-157-8.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : КноРус, 2013. – 240 с. – ISBN 978-5-406-02935-0.
3. Горбач, Н. А. Перспективы использования метода оценки качества жизни в формировании здоровья студентов вузов / Н. А. Горбач, А. В. Жарова, М. А. Лисняк // Здоровоохранение Российской Федерации. – 2007. – № 2. – ISSN 2412-0723.
4. Димов, В. М. Новая концепция здоровья: системный подход / В. М. Димов // Социально-гуманитарные знания – 2000. – № 4. – ISSN 0869-8120.

К. А. Завгородняя

Взаимосвязь эстетической и двигательной культуры дошкольников в образовательном процессе дошкольного образовательного учреждения

В настоящее время особое значение в общественном сознании приобретают идеи бережного отношения личности к своему

физическому здоровью, наличия эстетического вкуса, гармоничности и эстетической привлекательности совершаемых человеком движений; умения осуществлять повседневную двигательную деятельность по законам красоты.

Это способствует не только усилению роли и значимости развития эстетической и физической культуры личности в системе современного образования, но и формированию особого вида «культуры» – двигательной – как самостоятельного феномена, учитывающего специфику интеграции эстетических и здоровьесберегающих ценностей с целью обогащения личности ребенка способами и навыками эстетически целесообразной двигательной деятельности, умениями использовать гармоничные, эстетико-выразительные движения для решения личностно значимых задач. Ее формирование влияет на изменение интеллектуального и эмоционального отношения дошкольника к двигательной активности как части жизнедеятельности в целом и компоненту различных деятельностей. Пластичность и выразительность двигательного поведения, соответствие его характера содержанию общения способствуют совершенствованию межличностного взаимодействия в группе.

В контексте темы нашего исследования наибольший интерес представляют работы, посвященные различным аспектам становления и развития двигательной и эстетической культур личности ребенка, направленные на эстетическое мировосприятие.

Проблема формирования эстетической культуры личности дошкольника находит свое отражение в работах Э. А. Здановской, М. Ю. Лаптевой, М. И. Лубышевой и др.

В настоящее время в рамках физической культуры разработана концепция, согласно которой в ней выделяются культура движений, культура телосложения и культура физического здоровья (Л. И. Лубышева, В. И. Столяров).

Однако степень разработанности проблемы взаимосвязи эстетической и двигательной культур детей является недостаточной.

Средствами, способными повлиять на формирование двигательной культуры дошкольников, являются виды двигательной активности эстетической направленности, стимулирующие креативность красоты духовной и физической подготовленности.

В данном контексте в работе с дошкольниками на занятиях по физической культуре нами использовались средства ритмопластики, представляющие собой сплав гимнастических упражнений с различными предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи, обручи), направленные на эстетическое развитие личности ребенка.

Наблюдения за детьми в процессе физкультурных занятий показали, что большое значение для правильной эстетической оценки движений имеют не только их внешние пропорции, но и внутренние: гармония элементов, пластика, красота поз, координация движений, ритмопластика, характер движений, выполняемых с использованием музыкального сопровождения.

При проведении занятий оздоровительной направленности нами, во-первых, выявлено, что гимнастические упражнения развивают не только координацию движений, но также влияют на эстетическое развитие детей. Во-вторых, эти занятия всегда эмоционально насыщены, содержательны, что привлекает детей. В-третьих, использование нетрадиционных систем оздоровления повышает креативность и интерес у занимающихся детей.

Применяя на физкультурных занятиях восточные виды оздоровительной гимнастики – хатха-йога, с помощью дыхания, асан и техники расслабления – улучшаются гибкость, подвижность в суставах, развивается чувство равновесия, дети начинают осознанно выполнять движения и чувствовать свое тело. Так у 72,4% детей повысилась гибкость и пластичность движений – как у девочек, так и у мальчиков.

Таким образом, предлагаемые нами упражнения соответствуют развитию канонов искусства благодаря технике, легкости, изяществу, пластичности, правильно выбранному темпоритму, красоте движений, что способствует эстетическому развитию личности ребенка.

Библиографический список

1. Бальсевич, В. К. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 1. – С. 10-16.
2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Ростов/н/Д. : Феникс, 2005. – 382 с.
3. Лисина, Ш. И. Проблемы онтогенеза общения / Ш. И. Лисина. – М. : Педагогика, 2006. – С. 44-102.
4. Лубышева, Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 10-15.

Хатха-йога и её влияние на здоровье ребёнка

Детство – это решающий период для формирования интеллектуальных способностей личности, поэтому особенно важно, чтобы в этот период ребенок получил возможность для полноценного развития, ведь только взрослые могут помочь ему стать яркой личностью, сильной и здоровой. Дети не должны быть для нас потенциальными спортсменами, музыкантами или интеллектуалами – они должны быть просто здоровыми детьми. Детская йога – это адаптированная система йоги, построенная на основе традиционных динамических упражнений с игровыми вставками. Статические нагрузки детям даются сложнее, поэтому время фиксации классических асан на детских тренировках увеличивается постепенно.

Нами замечено, что занятия йогой на детей действует успокаивающе и гармонизирует физическое, душевное состояние ребенка. В первый год занятий особое внимание уделяется формированию мышечного корсета вокруг позвоночника, вытяжению спины, созданию правильной осанки. Родители могут помочь своему ребенку на пути к формированию здорового и красивого тела, гармоничному умственному развитию и душевному равновесию. Нами изучены простые комплексы для домашних занятий с детьми, но более полноценные и качественные тренировки ребенок может получить в условиях детской группы с опытным инструктором. Детская йога не предназначена для состязаний, поэтому при выполнении упражнений не следует требовать от ребенка идеальной реализации асан, главное, чтобы он делал все упражнения с удовольствием, в рамках своих возможностей. Для детей дошкольного и младшего школьного возраста обычно проводят занятия в виде игры, так как при таком подходе усвоение и эффект от йоги будет более полным. Не следует сочетать в один день занятия йогой с активными физическими нагрузками, не стоит также проводить занятия йогой на полный желудок. К тому же мастера йоги во время занятий обучают детей правильно дышать, не задерживая дыхание, произвольно и глубоко. Йога помогает развить координацию движений, физическую выносливость, гибкость и силу. Асаны, или «позы йоги», планомерно укрепляют все мышцы тела, без исключения, делают их эластичными, развивают подвижность суставов. Очень важная функция таких упражнений – это укрепление внутренних органов ребенка, как следствие –

улучшение защитных свойств организма и работы желудочно-кишечного тракта, увеличение сопротивляемости инфекционным заболеваниям. Йога помогает формированию правильной осанки, так как укрепляет мышечный корсет. Кроме того, для детей, страдающих избыточным весом и не имеющих возможности или желания активно двигаться, набор асан станет отличным помощником в борьбе за стройность.

С точки зрения психоэмоционального влияния йоги на детский организм, можно отметить следующие положительные тенденции. Йога, прежде всего, помогает найти душевное равновесие гиперактивным и беспокойным детям как средство борьбы со стрессами окружающего мира. Йога также развивает концентрацию и внимание, ребенок становится более усидчивым и дисциплинированным, борется с неуверенностью в себе и своих силах, он начинает понимать свои возможности и потенциал своего организма, йога дарит ему легкость, хорошее самочувствие и отличное настроение. Перед тем, как ребенок начнет заниматься йогой, необходимо ознакомиться с некоторыми особенностями практики детской йоги. Детям, которым еще не исполнилось десяти лет, не рекомендуется долго находиться в перевернутых позах. Строго запрещены стойки на голове, так как неокрепший позвоночник еще не способен удержать вес тела и может травмироваться. Важным дополнением будет и то, что медитации и дыхательные техники противоречат природе детского сознания. Не стоит ограничивать ребенка в дыхании, пусть на протяжении выполнения физических упражнений он дышит свободно и легко, как привык. Необходимо соблюдение и некоторых стандартных рекомендаций: не следует выполнять физические упражнения на сытый желудок и принимать пищу сразу же после тренировки, совмещать йогу с другими физическими нагрузками, это вызовет утомляемость детского организма.

Нами выявлено, что занятия йогой с детьми, как правило, проходят в игровой форме. Инструктор пытается завладеть фантазией ребенка при помощи сказки: полет на луну, поиски сокровищ или спасение принцессы от злодея. Детям нравится копировать поведение животных, поэтому они с удовольствием повторят асану «лягушки» или «собаки мордой вниз» просто потому, что это интересно и весело. Детский вариант йоги разработан специально с учетом физических, психологических особенностей ребенка, для того, чтобы поддерживать его здоровье. Регулярные занятия йогой с инструктором и дома помогут ребенку стать уравновешенным и спокойным, научиться концентрироваться, укреплять здоровье и

иммунитет, повысить сопротивляемость организма к различным заболеваниям, исправить осанку.

Психологический эффект йоги – это рост активности, прилив бодрости, устранение хандры и меланхолии, повышение настроения, а наилучшим способом общения с детьми является игра. Поэтому с йогой детей необходимо знакомить именно через игровую деятельность. Еще одним методом обучения детей является подражание. Название асан, изображающих позы зверей, птиц, растений, даются в доступной и понятной детям форме, например: «кузнечик», «цапля», «лягушка», «кошечка», «дерево» и т. д. Это повышает их интерес к окружающему миру, развивает внимание и наблюдательность.

Таким образом, мы можем отметить, что задача хатха-йоги – направить детскую энергию на созидание и укрепление здоровья, развитие позитивного отношения к окружающему миру, научить воспринимать его полнее и ярче.

Библиографический список

1. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – 2-е изд., стер. – М. : Изд. центр «Академия», 2006. – С. 188-198.

2. Здоровый ребенок – в здоровом социуме. – М. : Илекса, Ставрополь : Ставропольсервисшкола, 1999. – С. 115-164.

М. А. Козлова

Роль физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний будущих преподавателей

Задачами физической культуры с точки зрения профилактики профессиональных заболеваний являются улучшение функционального состояния организма и предупреждение прогрессирования болезни, вследствие чего достигается повышение физической и умственной работоспособности работника. Для этого необходимо воспитание потребности в закаливании, занятиях оздоровительной физической культурой.

Медицинские противопоказания к физическим нагрузкам бывают абсолютные и относительные.

Абсолютные противопоказания: недостаточность кровообращения 2-3 степени; острый инфаркт миокарда; активная фаза ревматизма, миокардит; стенокардия, эмболия легочной артерии;

инфаркт трансмуральный; аневризма аорты; острое инфекционное заболевание; тромбофлебит и сердечная недостаточность.

Относительные противопоказания: суправентрикулярные нарушения ритма сердца; миопия (близорукость) более -5; системная или легочная гипертензия; умеренно выраженный стеноз аорты; неконтролируемые заболевания обмена веществ; выраженный стеноз трехстворчатого клапана сердца; токсикоз беременных; гипертензия 2-3 степени, ретинопатия 3 степени; пороки сердца; резко выраженная анемия; ожирение 3 степени, протекающее с одышкой; почечная и печеночная недостаточность; заболевание опорно-двигательного аппарата (ОДА); заболевание крови.

При проведении занятий со студентами, имеющими изменения опорно-двигательного аппарата, важны профилактические занятия, направленные, в первую очередь, на придание им правильной осанки и на нормализацию функций ОДА, профилактику контрактур. Не следует допускать чрезмерных нагрузок. Упражнения с гантелями, мячами и на тренажерах должны выполняться только в щадящем для позвоночника режиме, лежа и с включением в конце занятий упражнений на растягивание и релаксацию.

Существует многообразие форм физической культуры, которые используются для нормализации функционального состояния и осанки человека, а также для профилактики заболеваний.

Так, во время мышечной работы увеличивается циркуляция крови и улучшается метаболизм тканей. Исследования показывают, что в состоянии покоя от 25% до 40% крови находятся в так называемом депо, около 50% капилляров не функционируют, снижена вентиляция в альвеолах. При выполнении физических упражнений часть крови из депо поступает в общий поток и принимает участие в обмене веществ. Если учесть, что 40% массы тела составляет мышечная ткань, то можно оценить роль мышечной работы в нормализации кровообращения и обмена веществ.

Реакция организма на физические нагрузки различна. Имеет значение состояние здоровья, возраст, пол, время года, но во всех случаях разумное применение физической культуры оказывает положительное влияние на организм. Оптимальные физические нагрузки (тренировки) способствуют нормализации функционального состояния организма (сон, обменные процессы).

Регулярные физические нагрузки способствуют нормализации моторных процессов, особенно при заболеваниях кардиореспираторной, эндокринной и других систем, помогают восстановить утраченные функции организма.

Основой тренировочного процесса при заболеваниях кардиореспираторной системы являются циклические упражнения, при

травмах и заболеваниях ОДА – плавание, занятия на тренажерах, упражнения с гимнастической палкой, мячами. Занятие состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной. Их содержание и продолжительность зависят от характера заболевания, его течения и частоты обострения, а также функционального состояния.

При проведении занятий по физической культуре важен постоянный врачебный контроль, студенты должны вести дневник самоконтроля, а преподаватель по пульсу, частоте дыхания и субъективным показателям контролировать их самочувствие и переносимость физических нагрузок.

Наши наблюдения показали, что будущие преподаватели с недостаточной двигательной активностью обладают плохой координацией движений, недостаточно хорошо ориентируются в пространстве в статике и динамике. Реакция на внешние раздражители у них замедленная и неадекватная, нет ловкости в движениях. И что характерно, для них случайные падения, удары оборачивались травмами различной степени тяжести.

Таким образом, физические упражнения имеют большое значение для развития и укрепления костной системы. Под их влиянием клетки костей и мышц лучше снабжаются кровью и тем самым укрепляются. Они являются действенным средством предупреждения заболеваний позвоночника, вызываемых слабостью мышц спины и длительным пребыванием тела в физиологически неудобном положении.

Нами выявлены десять мотивационных причин для занятия физической культурой, а именно:

- снижение риска заболеваний: физическая активность играет существенную роль в уменьшении шансов развития многих недугов, среди которых диабет, сердечно-сосудистые заболевания, повышенный уровень холестерина, инфаркт, остеопороз, артрит, боль в пояснице, рак молочной железы и многие другие;

- чувство собственного достоинства: ощущение удовлетворения, появляющееся после активной физической деятельности, является одним из наиболее приятных состояний человеческого организма;

- быстрое снижение веса: физические тренировки регулируют аппетит в течение всего дня;

- усиление защиты организма: регулярные занятия – великолепный способ укрепить иммунную систему;

- обретение спокойствия и психической уравновешенности. физические упражнения способствуют снижению в нашем организме уровня кортизола и высвобождают такие гормоны «хороше-

го самочувствия», как серотонин, адреналин, диопамин и эндофины, которые, в свою очередь, продуцируют чувство радости, спокойствия и удовольствия;

- избавление от бессонницы;
- энергетическая подзарядка: улучшаются физические возможности, энергетический уровень и общее состояние организма, делая нас крепкими, бодрыми и здоровыми;
- улучшение функционирования головного мозга при выполнении упражнений, стимулирующих деятельность сердечно-сосудистой системы;
- превосходное самочувствие: диски, отделяющие и защищающие костные хрящи в позвоночнике, с возрастом усыхают и уменьшаются. Кости позвоночника деформируются, оседают и начинают тереться друг о друга, что сказывается на росте и служит причиной возникновения многих проблем, связанных с болями в спине. А регулярные физические упражнения сжимают и расслабляют диски позвоночника, сохраняя их гибкими и эластичными, кости позвоночника – здоровыми;
- стимуляция к общению и активной жизни.

Исходя из вышеизложенного нами выявлено, что регулярные занятия физическими упражнениям в сочетании с твердым режимом дня служат надежным профилактическим средством против травм и многих других заболеваний, в особенности сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, способствуют мобилизации жизненно важных свойств организма, двигательных способностей, таких физических качеств, как выносливость, сила, ловкость, гибкость, быстрота.

Библиографический список

1. Соковня-Семенова, И. И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь : учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / И. И. Соковня-Семенова. – 2-е изд., стереотип. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – С. 100-202.

2. Чумаков, Б. Н. Валеология : учеб. пособие / Б. Н. Чумаков. – 2-е изд. испр. и доп. – М. : Педагогическое общество России, 2000. – С. 84-400.

Организация здоровьесберегающего обучения на уроках основ безопасности жизнедеятельности

В соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании» здоровье подростка отнесено к приоритетным направлениям государственной политики. Начавшийся процесс реформирования системы образования актуализировал необходимость изменения и раскрепощения школы как основы для подготовки специалистов действительно высокого уровня. Не учащиеся должны адаптироваться к системе образования и воспитания, а программы и методы обучения должны соответствовать индивидуальным особенностям подростка и формировать у него осознанную, добровольную мотивацию к получению знаний и сохранению собственного здоровья.

В ходе исследования по использованию здоровьесберегающих технологий на уроках ОБЖ для учащихся 7 классов нами была изучена программа МОАУ «СОШ № 31 г. Орска» по укреплению и сохранению здоровья. Базовыми компонентами реализации программы являются: формирование ценного отношения к вопросам здоровья и ЗОЖ; формирование системы знаний по овладению методами оздоровления и оказания доврачебной помощи себе и другим; формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями и различными видами спорта.

Здоровьесберегающее обучение представлено несколькими направлениями.

Первое направление предусматривает организацию учебно-воспитательного процесса в соответствии с условиями, способствующими всестороннему развитию ребенка, получению им высокого уровня знаний при сохранении здоровья. На уроках, занятиях и во внеурочной работе применяются здоровьесберегающие технологии, в основе которых лежат коллективное взаимодействие и микрогрупповая работа. Большое внимание в образовательном процессе уделяется научно-исследовательской и проектной деятельности обучающихся.

Второе направление включает в себя комплекс оздоровительно-воспитательной работы со всеми обучающимися. С целью повышения двигательной активности предусмотрены: утренняя зарядка, динамические паузы, физкультминутки, прогулки на свежем воздухе, спортивные классные часы. Дети посещают спортивные секции. Ведется строгий контроль над соблюдением сани-

тарно-гигиенических норм в условиях школы. Большое внимание уделяется обеспечению рационального и полноценного питания обучающихся.

Здоровьесберегающее обучение необходимо осуществлять комплексно. Уроки ОБЖ – идеальное средство для объяснения детям основ здорового образа жизни, сохранения здоровья во время процесса обучения. ОБЖ как учебный предмет имеет возможности для мотивации познавательной деятельности школьников. Само содержание дисциплины ОБЖ, его тесная связь с жизнью, с современными событиями уже служат мотивацией учебной деятельности школьников. Дисциплина широко использует аналогии, ассоциации, все то, что возбуждает активное мышление, вызывает чувство новизны, интерес к новому. Именно эта любовь лежит в основе мотивационной сферы учения.

Исходя из этого, нами было предложено обучающимся 7 «Б» класса в течение двух месяцев вести дневники здоровья. Вместе с обучающимися экспериментального класса были сформулированы и приняты пункты для заполнения. Также ребята, помимо своих наблюдений за здоровьем, получали задания, которые они должны были выполнить. Один раз в неделю ученики делали анализ своего самочувствия и находили в своем дневнике причины положительных и отрицательных изменений в самочувствии.

Главным на этом этапе было научить записывать в дневник свои наблюдения и отслеживать изменения в самочувствии, проводить анализ и делать выводы. Задания, которые ребята получали на неделю, помогали им приобретать дополнительные знания и умения для сохранения и укрепления здоровья.

Вся работа проводилась в три этапа:

1 этап – начальный: разработка дневника, требований к заполнению и выполнению дополнительных заданий.

2 этап – подготовительный: заполнение дневника и выполнение заданий.

3 этап – основной: анализ самочувствия с опорой на записи в дневнике.

На первом этапе нашей задачей было разработать и утвердить все пункты дневника для заполнения, а также научиться выполнять все требования к заполнению дневника и выполнению заданий. Прежде чем перейти к следующему этапу мы убедились, что все дети ознакомились с ходом заполнения дневника.

На втором этапе ребята самостоятельно вели наблюдения, выполняли задания и делали записи в дневнике здоровья. Иногда обучающиеся обращались за разъяснениями по некоторым вопро-

сам. Конечной целью этого этапа было сформировать умения делать записи, регулировать и контролировать свою деятельность.

На третьем, основном, этапе обучающиеся учились анализировать самочувствие, опираясь на свои наблюдения. Например, у Герасимова Миши сегодня болит голова, Миша обращает внимание на записи в дневнике и видит, что он вчера длительное время провел за компьютером, а затем долго готовил домашнее задание, поздно лег спать – обучающийся делает вывод, что несоблюдение режима дня и длительное времяпровождение за компьютером повлияли на его состояние сегодня.

Особое внимание мы уделяли не только анализу причин самочувствия, но и получению полезной информации при подготовке дополнительных заданий. Например, Миша получил дополнительное задание приготовить комплекс упражнений на снятие напряжения для глаз при длительной работе за компьютером.

Таким образом, образовательный процесс всегда связан с получением новой информации, которая лучше запоминается, если учащиеся приходят к ней самостоятельно. Поэтому необходимо использовать различные формы и методы, чтобы сформировать необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать знания в повседневной жизни.

По окончании формирующего этапа эксперимента мы провели повторное, контрольное тестирование в 7 «Б» классе (табл. 1).

Таблица 1

Уровень здорового образа жизни в 7 «Б» классе

Уровень	Количество	Процент от общего количества опрошенных
Высокий	13	54,1%
Средний	10	24 %
Низкий	1	4,1%

В результате диагностика показала, что у обучающихся 7 «Б» класса, ведущих дневники здоровья и выполняющих дополнительные задания, результаты диагностики значительно повысились. Высокий уровень имеют 54,1% обучающихся, средний уровень – 24% и низкий лишь у одного обучающегося – 4,1%.

Проведенное нами исследование и анализ результатов позволили сделать следующие выводы:

Во-первых, подобранные нами формы обучения показали позитивную динамику в работе по здоровьесбережению.

Во-вторых, выполненное экспериментальное исследование позволяет говорить о выраженной общей практической направленности и рекомендовать формы работы, направленные на здоровьесбережение, для использования на уроках ОБЖ.

Библиографический список

1 Андреев, В. И. Здоровьесберегающее обучение и воспитание / В. И. Андреев. – Казань, 2000. – 200 с.

2 Бальсевич, В. К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации : (материалы разраб. нац. Проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006-2026 гг.) / В. К. Бальсевич // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 5. – С. 2-6.

3 Безруких, М. М. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности общеобразовательных учреждений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин. – М., 2004. – 156 с.

4 Вишневский, В. А. Здоровьесбережение в школе / В. А. Вишневский. – М., 2002. – ISBN 5-9351-001-1.

5 Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений. Санитарные правила и нормы. СанПиН 2.4.2.1178-02 от 23.06.08. – М., 2008. – 260 с.

6 . Дрибинский, П. Воспитание ценностного отношения к здоровью / П. Дрибинский // Воспитание школьников. – 2008. – № 4 – С. 44-46.

Д. Д. Костина

Психологический анализ содержания и влияния стресса на здоровье человека

Стресс представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку [1, 24].

Стресс может оказывать на здоровье прямое и косвенное воздействие. Он является причиной многих заболеваний, а значит, наносит ощутимый вред здоровью человека, тогда как здоровье – одно из условий достижения успеха в любой деятельности. Воздействие стресса может привести к болезненным эмоциям, например, тревожности или депрессии. Оно может также вызывать физические заболевания, как легкие, так и тяжелые. Но реакции людей на стрессовые события существенно разные: у одних

в ситуации стресса возникают серьезные психологические или физиологические проблемы, а другие в той же стрессовой ситуации не испытывают никаких проблем и воспринимают ее как интересную, находя в ней новые для себя задачи. Отсюда следует, что само возникновение и переживание стресса зависят не столько от объективных, сколько от субъективных факторов, от особенностей самого человека: оценки им ситуации, сопоставления своих сил и способностей с тем, что от него требуется, и т.д. [1, 45].

Стресс могут вызывать как позитивные, так и негативные события. Негативным проявлением стресса является дистресс. В переводе с английского стресс – это давление, нажим, напряжение, а дистресс – горе, несчастье, недомогание, нужда.

Основоположником науки о стрессе являлся Гане Гуго Бруно Селье. По словам Г. Селье, стресс есть неспецифический (то есть один и тот же на различные воздействия) ответ организма на любое предъявленное ему требование, который помогает ему приспособиться к возникшей трудности и справиться с ней. Всякая неожиданность, которая нарушает привычное течение жизни, может быть причиной стресса. При этом, как отмечает Г. Селье, не имеет значения, принята или не принята ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или адаптации.

Развивающиеся при стрессах и неврозах заболевания других органов и систем, в свою очередь, могут ухудшить состояние нервной системы. Иногда стрессы способствуют резкому повышению сахара в крови, при этом могут появиться слабость, усиленное сердцебиение и даже страх [3, 56].

Часто стресс обусловлен тревогой, неуверенностью в успешности выполняемой работы, непредсказуемостью ситуации, а ведь свои отрицательные эмоции человек нередко лишь скрывает, неблагоприятное же действие их от этого не исчезает. Важно не дать им развиваться чрезмерно, в неблагоприятном проявлении, но и сдерживаемые эмоции следует контролировать разумом. Полезно разряжаться здоровыми методами: занятием физической культурой, любимым видом спорта, слушанием музыки, ритмическими упражнениями и современными системами оздоровления.

События, переживаемые как стрессовые, обычно попадают под одну или несколько категорий:

- травмирующие события, выходящие за обычные рамки человеческого опыта (стихийные бедствия, наводнения, землетрясения, катастрофы);

- неконтролируемые и непредсказуемые события (смерть близкого человека, увольнение с работы, тяжелое заболевание);

- события, превышающие наши возможности и самопонимание (заключение брака, время сессии);
- внутренние конфликты (противостояние мотивов: независимость против зависимости, близость против изоляции, сотрудничество против конкуренции, импульсивная экспрессивность против моральных норм) [2, 119].

Стрессовые ситуации вызывают самые разнообразные эмоциональные реакции – от легкого возбуждения (если событие требует известного напряжения, но с ним можно справиться) до обычных эмоций тревожности, гнева, уныния и депрессии. Если стрессовая ситуация не прекращается, эмоции могут сменять одна другую в зависимости от успешности наших попыток преодолеть эту ситуацию. Наиболее распространенными реакциями на стресс являются психологические реакции (повышение скорости метаболизма, учащение сердцебиения, расширение зрачков, повышение кровяного давления, учащение дыхания, мышечное напряжение, выделение эндорфинов и адренокортикотропных гормонов, выделение повышенного количества сахара в печени).

Непосредственное влияние стресса на здоровье, вызывающее реакции организма на источник стресса, может оказывать отрицательное воздействие на физическое здоровье, если стресс длится долгое время. Продолжительное перевозбуждение симпатической или адренокортикальной системы может вызвать повреждение артерий и систем органов. Стресс непосредственно влияет и на способность иммунной системы бороться с заболеваниями [3, 11].

Хроническое перевозбуждение, вызванное постоянным стрессом, может способствовать развитию ишемической болезни сердца (ИБС). Люди с высоким стрессом на работе подвергаются повышенному риску ИБС, особенно если работа имеет повышенные требования, но малорегулируема.

Не существует единого показателя качества работы иммунной системы индивида, или иммунокомпетенции. Иммунная система невероятно сложна и использует различные средства, взаимодействующие друг с другом, для защиты организма. Поэтому стрессовые ситуации влияют на работу иммунной системы только тогда, когда они вызывают отрицательные эмоциональные состояния. Стресс также влияет на здоровье, вовлекая нас в поведение, подрывающее способность организма бороться с болезнями. Некоторые нездоровые формы поведения могут значительно повысить подверженность заболеваниям. Курение является одной из основных причин сердечно-сосудистых заболеваний и эмфиземы. Продукты с повышенным жиросодержанием также способствуют развитию различных форм рака и сердечно-сосудистых заболеваний.

Употребление алкоголя в больших дозах приводит к заболеваниям печени, сердца, а также способствует развитию некоторых форм рака [2, 145].

Анализ содержания и особенностей влияния стресса на здоровье человека доказывает, что признаки заболеваний должны заставить задуматься над своим образом жизни и характерологическими особенностями. Часто проявление отрицательных черт в характере человека равноценно добровольному разрушению здоровья. Недостатки есть почти у всех – важно, чтобы их было как можно меньше. Особую важность имеет свойство забывать все негативное. Положительные эмоции, в отличие от отрицательных, гармонизируют работу головного мозга и всего организма в целом, они также уменьшают восприимчивость к болезням и способствуют выздоровлению.

Библиографический список

1. Апанасенко, Г. А. Медицинская валеология / Г. А. Апанасенко. – Ростов-на-Дону : Изд-во Фникс, 2000. – С. 24-102. – ISBN 5-222-00920-3.
2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Изд. 7-е, доп и испр. – М. : Изд-во Феникс, 2011. – С. 119-150. – ISBN 5-222-21762-7.
3. Коноплев, С. В. Влияние стресса на здоровье / С. В. Коноплев // Московский психологический журнал. – 2009. – № 2. – С. 8-66. – ISBN 2-995-002-7.

К. П. Кузьмина

Валеологическая направленность работы социального педагога с младшими школьниками

Главной причиной ухудшения здоровья молодежи остается кризисное состояние общества и его последствия – некачественное питание, сокращение числа оздоровительных учреждений и др. Возможно, ситуация изменится после реализации молодежных программ, принятых Правительством Российской Федерации.

Значительная роль в реализации этих планов и программ принадлежит социальному педагогу – специалисту по работе с молодежью.

Социально-педагогическая деятельность – это разновидность профессиональной деятельности, направленная на оказание по-

мощи ребенку в процессе его социализации, освоения им социокультурного опыта и на создание условий для его самореализации.

Всю деятельность по формированию здорового образа жизни социальный педагог проводит с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей и взрослых. При этом особое внимание следует уделять таким возрастным этапам, как дошкольный, подростковый и юношеский, когда имеет место особенно интенсивный рост и перестройка функционального состояния систем жизнедеятельности развивающегося организма. Кроме того, защита здоровья может стать самостоятельным объектом специализации педагога-валеолога.

Валеологическая деятельность социального педагога начинается с оценки состояния здоровья младших школьников и выявления их отношения к здоровью как к общечеловеческой ценности всех объектов педагогического процесса. Социальный педагог проводит социологический опрос учащихся, педагогов и родителей, используя специально разработанную анкету.

К задачам социального педагога по защите прав ребенка в рамках охраны здоровья можно отнести социально-педагогическую профилактику укрепления и сохранения здоровья; реализацию прав ребенка на здоровье, закрепленных в Конвенции о правах ребенка; щадящую корректировку индивидуальных качеств и контактов личности.

Основными требованиями к социально-педагогической деятельности в связи с реализацией задач защиты прав ребенка на охрану здоровья являются следующие:

- профессионально-этическая ответственность специалистов за профилактику и охрану физического, психологического, социального здоровья личности;
- гуманность, проявление обнадеживающего сочувствия и бережного отношения к страдающим и больным детям, учет особенностей личности и индивидуальных черт характера, вариантов поведения, нюансов отношения к жизни, учебе и здоровью;
- способность педагога сохранять собственное здоровье и обучать этому детей;
- умение предупреждать собственные неврозы и устранять социопсихопедагогическими средствами причины, их вызывающие;
- позитивное отношение к личностному росту ребенка;
- учет возможностей природной и социокультурной среды;
- сопряжение заинтересованных усилий педагога, врача и семьи с активностью самого ребенка в становлении его физического, психического, социального здоровья.

Определенные права в отношении защиты прав ребенка на охрану здоровья имеют несовершеннолетние обучающиеся:

- право на медико-социальную помощь и питание на льготных условиях;
- право на получение санитарно-гигиенического образования, на обучение и труд в условиях, отвечающих физиологическим особенностям несовершеннолетних, состоянию их здоровья и исключающих воздействие на них неблагоприятных факторов;
- право на получение необходимой информации о состоянии здоровья в доступной для них форме;
- несовершеннолетние в возрасте старше 15 лет имеют право на добровольное информирование о согласии на медицинское вмешательство или отказ от него.

Отдельно также рассматриваются права инвалидов. В частности, инвалиды, дети-инвалиды с детства имеют право на медико-социальную помощь, реабилитацию, обеспечение лекарствами, протезами, протезно-ортопедическими изделиями, средствами передвижения на льготных условиях, а также на профессиональную подготовку и переподготовку.

Нами выделены следующие виды профилактической работы социального педагога по реализации права несовершеннолетнего на охрану здоровья:

- вовлечение детей в деятельность по охране своего физического, эмоционального и социального здоровья;
- обучение культуре использования свободного времени с учетом возможностей и потребностей личности, количества часов, отведенных на те или иные занятия, общего режима в школе и семье;
- целенаправленное обучение способам наблюдения за своим состоянием и его саморегуляция в деятельности и общении;
- пропаганда, в том числе и на личном примере, здорового образа жизни;
- информирование о возможных негативных последствиях вредных привычек, бездумного отношения к собственному здоровью.

Таким образом, если социальный педагог своей деятельностью будет способствовать формированию у школьников правильного отношения к собственному здоровью, образу жизни, глубокому осознанию пагубности влияния вредных привычек на качество собственной жизни, то и отношение детей к собственной жизни и своему здоровью будет эффективным и позитивным в будущем.

Библиографический список

1. Алмазов, Б. Н. Психология проблемного детства : пособие школьному психологу и педагогу / Б. Н. Алмазов. – М. : Дата-Сквер, 2009. – 248 с. – ISBN 978-5-91772-003-6.
2. Баженов, В. Г. Психологические механизмы коррекции девиантного поведения школьников / В. Г. Баженов, В.П. Баженова. – Ростов н/Д. : Феникс, 2007. – С. 100-352. – ISBN 978-5-222-10873-4.
3. Кулаков, С. А. Психопрофилактика и психокоррекция в средней школе : учеб.-метод. пособие / С. А. Кулаков. – СПб. : Питер, 2006. – С. 200-236. – ISBN 20483-4281-58. '
4. Модели взаимодействия с детьми группы риска : опыт работы социального педагога / авт.-сост. А. Н. Свиридов. – Волгоград : Учитель, 2010. – 184 с. – ISBN 978-5-7057-2168-9.

А. Г. Кулакова, О. Ю. Морозова

Технологии профилактики игровой компьютерной аддикции у младших школьников средствами физкультурно-оздоровительных мероприятий

Компьютерная зависимость – заболевание, которое выявлено как болезнь совсем недавно. Причинами этого заболевания является общая социальная несостоятельность человека (нет навыков общения, уверенности в себе, слабая заниженная самооценка, много свободного времени).

В процессе изучения данной проблемы нами установлено, что у детей младшего школьного возраста чаще всего возникает компьютерная зависимость из-за недостатка внимания, получаемого от родителей, которых не интересует внутренний мир ребенка. Вследствие этого он находит яркий объект, заинтересованный в нем, с помощью которого можно создать виртуальную другую личность.

На первом этапе нашего исследования мы провели анкетирование родителей младших школьников, которое показало, что достаточное количество родителей уверены в том, что не надо прилагать усилия для предотвращения возникновения компьютерной зависимости у своего ребенка, и только 32,3% думают иначе и стараются разнообразить досуг своего ребенка, отвлечь его от компьютерных игр или отследить характер игр. При этом, если родителям понадобится помощь, связанная с риском развития компьютерной зависимости, то только 38,4% обратятся за ней к специалистам.

При сопоставлении результатов анкетирования родителей и опроса учащихся нами выявлены некоторые несовпадения. Так, 63,7% родителей отмечают, что их дети проводят за компьютерными играми около одного часа в день, а 36,3% родителей думают, что их дети играют в компьютерах от одного до двух часов в день.

Опрос младших школьников показал, что в среднем они проводят за компьютерными играми от 2 до 5 часов в день, в основном, когда их родители находятся на работе.

Исходя из вышеизложенного можно заключить, что современные школьники до конца не осознают вред, который приносят компьютерные игры. Их представления не дифференцированы, доминирует положительное отношение к компьютерным играм, поддерживаемое родителями. Профилактическая работа в школах не предусматривает выделение компьютерной зависимости в отдельную проблему, что говорит о ее недостаточной осознанности.

Таким образом, анализ игровой компьютерной аддикции у младших школьников показал, что если на компьютерную зависимость влияют индивидуальные особенности, то и тип характера будет ли влиять на формирование зависимости. Необходимо определить, какими средствами и формами физической культуры и спорта можно помочь учащимся, имеющим данную проблему.

Для выявления типов акцентуации характера мы использовали опросник К. Леонгарда – Г. Шмишека, состоящий из 88 вопросов, ответы на которые проставляются на регистрационном бланке, соответственно «+» – «да» и «-» – «нет», максимальное число баллов равно 24:

- 24 балла – ярко выраженная акцентуация по данному типу;
- 14 баллов – скрытая акцентуация;
- 12 баллов и ниже – отсутствие акцентуации по данному типу.

Выборочное анкетирование проводилось на базе «МОАУ СОШ № 25 г. Орска», в котором приняли участие 58 учащихся от 8 до 10 лет (1-4 классы), а также 22 родителя, учитель физической культуры.

Анализ анкетирования показал, что 67,5% детей хотят играть, так как им интересно, 18,2% считают, что они равнодушны к компьютерным играм, им лучше поиграть в футбол, волейбол, подвижные игры или пойти в другие кружки, где межличностное общение интереснее, чем сидеть за компьютером. 24,3% младших школьников не представляют свою жизнь без компьютерных игр. Вместе с тем у 57% учащихся выявлена стадия увлеченности компьютерными играми, которая характеризуется тем, что их при-

влекает компьютерная графика, звук, факт имитации реальной жизни, фантастические сюжеты, доставляющие им удовольствие и удовлетворение. Учащиеся заходят в игру уже не случайно, а целенаправленно.

У 20,7% респондентов существует риск развития игровой зависимости. Данная стадия характерна тем, что у младших школьников возникает новая потребность – игра в компьютерные игры, а отсутствие такого риска выявлено у 13,4% опрошенных школьников, которые не испытывают потребности играть на компьютере.

Одним из важных показателей увлеченности детей компьютерной игрой выступает время. 66,4% детей отметили игру за компьютером намного дольше, чем предполагали первоначально, объясняя так:

- «забыли о времени» – 54,3% девочек и 66,8% мальчиков;
- «затягивает игра» – 18,4% девочек и 43,4% мальчиков.

При этом 87,1% опрошенных школьников скрывают от родителей количество времени, проводимое ими за компьютерными играми: 18,7% – скрывают редко; 67,4% – часто; 1% – всегда.

В процессе исследования нами отмечено, что у многих учащихся вызывает затруднение задание перечислить позитивные стороны компьютерных игр. Так, 34,4% девочек и 26,6% мальчиков указали на их способность развивать, 13,3% девочек и 9,5% мальчиков – на то, что компьютер их отвлекает. Малочисленными были следующие высказывания:

- «модно» – 4,2% девочек и 10% мальчиков;
- «находим новых друзей» – 6,7% девочек и 12,5% мальчиков;
- «помогает учиться лучше» – 12,4% девочек и 16,4% мальчиков.

Ситуативное отношение детей к определению отрицательных сторон компьютерных игр позволило выявить неосознанность вреда, приносимого систематическими компьютерными играми. Мальчики и девочки, в основном, указывали на то, что портится зрение и здоровье в целом – 39,4%; может развиться зависимость – 18,2%; может возникнуть агрессия – 17,4%.

Таким образом, представленные данные подтверждают, что профилактика аддиктивного поведения приобретает особую значимость для данного возраста. Однако нами отмечено, что вопросы профилактики компьютерной зависимости в настоящее время практически не разработаны. На это указывают недостаточная эффективность профилактических и коррекционных программ, слабая осведомленность о первых признаках формирующейся зависимости и средствах ее предотвращения.

Профилактическая работа в школе № 25 г. Орска осуществляется как собственными силами специалистов СППС, так и педагогами из разных учреждений города: лектории для родителей с участием врачей – невролога, психотерапевта; классные часы с психологом и социальным работником. Разработана тетрадь «Как не попасть в трудную неприятную ситуацию: рекомендации из практической жизни».

Результат работы учителей начальных классов и учителя физкультуры состоит в том, что 52,1% детей 8-10 лет определены в спортивные секции города и школы.

Нами разработана коррекционно-развивающая программа, направленная на укрепление здоровья младших школьников, личного и социального статуса, а также на улучшение межличностных отношений со сверстниками и родителями.

В программу включены 16 информационно-просветительских и спортивных мероприятий, в 8 из которых принимают активное участие родители и дети: классный час «Компьютерные игры: вред или польза»; семинары для родителей «Компьютер в жизни школьника – за и против» с практическими рекомендациями; кинолектории; разработаны и апробированы буклеты с методическими рекомендациями по преодолению компьютерной зависимости; организованы выставки плакатов с привлечением школьников; психологические тренинги. Каждый месяц проводятся спортивные мероприятия с привлечением родителей.

Частичная апробация профилактической программы информационно-просветительских мероприятий показала позитивные изменения в отношении к отрицательным сторонам компьютерных игр (критичность оценивания своего поведения в ситуации компьютерной игры, конструктивное взаимодействие со сверстниками, повышение самооценки).

Анализ проведенного нами исследования показал, что создание в школе воспитательно-образовательного пространства – это необходимое условие становления личности ребенка не только в общеобразовательной школе, но и за его пределами (кружки, спортивные секции, домашняя обстановка и др.).

Мы рекомендуем:

– всегда оговаривать время игры ребенка на компьютере и стараться сохранять эти рамки, исходя из его возрастных особенностей;

– больше времени уделять общению с ребенком (посещение различных культурно-спортивных мероприятий с целью включения его в культурно-игровую деятельность);

- запретить играть в компьютере перед сном;
- в ходе обсуждения с детьми выбирать развивающие игры;
- показывать личный положительный пример;
- не подменять компьютерными играми реальное общение с детьми.

Таким образом, из проведенного нами исследования можно заключить, что именно в младшем школьном возрасте важное значение имеет комплексная профилактическая работа по преодолению компьютерной зависимости. Легче предотвратить данную проблему, чем ее потом решать, а выполнение указанных нами правил поможет снизить риск возникновения зависимости в несколько раз.

Библиографический список

1. Психология развития. Словарь / под ред. А. Н. Венгера. – СПб., 2005. – 176 с.
2. Юрьева, А. Н. Компьютерная зависимость : формирование, диагностика, коррекция и профилактика : монография / А. Н. Юрьева, Т. Ю. Ботьбот. – Днепропетровск, 2006. – С. 96-127.

В. А. Лизунова

Становление личности младшего школьника в процессе физического воспитания

Многочисленные исследования отечественных педагогов и психологов, посвященные проблеме становления личности младшего школьника, позволяют нам уточнить некоторые признаки самостоятельности ребенка.

Самостоятельность не имеет ничего общего со стихийным его поведением. За самостоятельностью всегда стоит руководящая роль и требования взрослого. Уровень самостоятельности детей повышается с их развитием, с возрастающими у них возможностями выполнять все более сложные физические и умственные действия. Самостоятельность есть всегда продукт подчинения требованиям взрослого и одновременно собственной инициативы ребенка. И чем лучше, глубже, осмысленнее освоил ребенок правила поведения, тем шире у него возможности инициативно и самостоятельно применять их в новых разнообразных условиях жизни.

Таким образом, проанализировав проблему становления личности младшего школьника в психологическом аспекте, мы можем сделать следующее резюме.

Личность ребенка младшего школьного возраста в процессе своего становления проходит сложный путь. В это время формируются нравственные нормы, возникает нравственная саморегуляция поведения. У детей осуществляется развитие эмоционально-волевой сферы, формируются волевые личностные качества, возникает соподчинение мотивов и развивается их волевая регуляция. У личности ребенка появляется «внутренняя» позиция. Все эти новообразования и особенности развития личности ребенка важно знать педагогу и учитывать в процессе осуществления физического воспитания и развития.

Исходя из вышеизложенного, нами установлено, что одной из сторон развития личности ребенка является его физическое развитие, которое самым непосредственным образом связано с его здоровьем. Педагогическая энциклопедия определяет физическое воспитание как одну из составных частей общей системы воспитания, которая имеет главную цель – укрепление здоровья человека и его правильное физическое развитие. В единстве с умственным, нравственным и трудовым воспитанием и обучением, физическое воспитание содействует всестороннему развитию личности человека.

Понимая общую цель физического воспитания как сохранение и укрепление здоровья ребенка, разные авторы интерпретируют задачи физического воспитания по-разному: укрепление здоровья и закаливание, содействие правильному физическому развитию и повышению работоспособности; формирование двигательных навыков и умений; развитие основных физических качеств; привитие гигиенических навыков, сообщение знаний о гигиене; воспитание воли, смелости, дисциплинированности (В. И. Логинов, Г. В. Кухлаева, А. И. Масюк). Однако исследования показывают, что успешное формирование различных способностей, в том числе и физических, зависит от условий воспитания и обучения, которые организуются взрослым при активной деятельности самих детей.

Основной формой обучения признаны уроки физической культуры, где существенное место занимают подвижные и спортивные игры, характерные для данного возраста детей. Двигательная активность в подвижной игре складывается из нескольких повторяющихся промежутков времени, в которые дети выполняют разного рода движения: ходят, бегают, прыгают. Необходимо применять в процессе физического воспитания такие средства, формы и методы, которые бы способствовали формированию двигательных умений и навыков, развитию физических ка-

честв и совершенствовали моральные и волевые качества личности, эстетические вкусы и умственные способности.

Учитывая анатомо-физиологические особенности детей данного возраста, рекомендуется больше внимания уделять развитию гибкости, ловкости и быстроты. Наряду с подвижными и спортивными играми все упражнения, выполняемые в разнообразных, неожиданно меняющихся условиях, являются ценным средством воспитания ловкости у детей.

Исходя из вышеизложенного, нами была поставлена цель исследования: выявить уровень познавательных процессов, нравственных и физических качеств детей при помощи разработанной нами развивающей программы, в содержание которой входили спортивные и подвижные игры, упражнения, приемы и методические рекомендации к ним. Нами выделены три структурные группы подвижных игр и упражнений:

- первая группа – это игры и упражнения с преобладанием индивидуального характера действий;
- вторая группа – совместные действия небольшой группы участников;
- третья группа – спортивные и подвижные игры соревновательного характера, направленные на взаимопомощь, взаимовыручку, активизацию нравственно-ценностных способов взаимодействия в коллективе.

Определяя уровень физической подготовленности младших школьников, мы воспользовались методикой Г. Лесковой и Н. Ноткиной, с помощью которой нам удалось выявить следующее: 58,7% детей имеют высокий уровень физической подготовки, 32,3% – средний и только 9% – низкий уровень.

Анализируя данные степени развития нравственных качеств личности детей в процентном соотношении, мы получим 62,4% детей с высоким уровнем развития познавательных процессов, 34,3% – средним, 33% детей – с низким уровнем.

Таким образом, реализация образовательного, развивающего и воспитательного потенциала личности младшего школьника возможна при определенных дидактических условиях:

- рациональной совместной работе учителей начальных классов и физической культуры;
- согласованности взаимодействий учащихся и учителей;
- активизации познавательной деятельности детей на всех этапах физкультурно-спортивной деятельности;
- разнообразии форм и методов по обеспечению преемственности между ними.

Библиографический список

1. Гуревич, И. А. 400 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию / И. А. Гуревич. – Минск, 2007. – С. 13-15.
2. Лескова, Г. Оценка физической подготовленности дошкольников / Г. Лескова, Н. Ноткина // Дошкольное воспитание. – № 10. – 2009. – С. 5.

М. С. Мантрова

Методы и приемы закрепления в памяти учебного материала на уроках физической культуры и спорта

Каждая профессия предъявляет определенные требования к различным качествам человека и накладывает тот или иной отпечаток на его личность. Именно черты личности учителя, его отношение к детям остаются в памяти у человека на всю жизнь.

В данном контексте об успешности своей работы учитель физической культуры может судить по многообразию критериев, в том числе психологических, анализируя при этом отношение учащихся к своему предмету, к себе самому. И тогда он, как в зеркале, может следить за своей деятельностью.

На уроках физической культуры для успешного восприятия материала учитель использует все виды памяти, однако в зависимости от способа предъявления учебного материала их роль различна. Так, при показе того или иного упражнения ведущая роль принадлежит зрительной памяти, связанной с запоминанием, сохранением и воспроизведением зрительного образа разучиваемого физического упражнения.

Слуховая память связана с запоминанием звуков (звук мяча, штанги, музыки и т. д.). Особая роль на занятиях по физической культуре принадлежит таким видам образной памяти, как двигательная, тактильная и вестибулярная, которые участвуют при разучивании физических упражнений методом непосредственного их выполнения.

Словесно-логическая память связана с запоминанием слов, понятий и мыслей и направлена на восприятие объяснений учителя и запоминание собственных мыслей при логических рассуждениях. Эмоциональная память характеризуется широтой обобщений, а также большей прочностью.

На занятиях физической культурой все виды памяти используются в комплексе, образуя некие интегральные образования, где

особая роль принадлежит памяти на движение (двигательная память).

Учителю при организации урока необходимо учитывать ряд факторов, влияющих на эффективность запоминания учебного материала, а именно:

- объем запоминаемого материала;
- место заучиваемых упражнений в их комплексе;
- новизна материала, интерес учеников;
- отношение учащихся к заучиваемому материалу и его понимание.

Выявлено, что эффективность запоминания физических упражнений будет лучше при осмыслении данного упражнения, поэтому учитель физической культуры должен опираться на приемы смыслового (логического) заучивания, которое направлено не столько на запоминание внешней формы движений, тактических комбинаций в спортивных играх, сколько на запоминание смысла изучаемого материала. Данная форма запоминания тесно связана с мыслительными операциями: учебный материал должен сначала расчленяться, анализироваться, классифицироваться, преобразовываться по наличию связей между частями и их важности.

Противоположностью логическому запоминанию упражнений является механическое заучивание, когда материал запоминается таким, какой он есть (сила, амплитуда, быстрота).

Исходя из вышеизложенного, можно предположить, что такие методы обучения, как показ, объяснение, выполнение физических упражнений, влияют на эффективность запоминания учебного материала. Конкретные условия занятий отражаются на эффективности заучивания в целом и по частям.

Заучивание по частям имеет преимущество перед заучиванием в целом, которое требует больше времени, а от учащихся – терпения и целеустремленности. Однако чем выше осмысленность и связность материала, тем более эффективен целостный метод обучения.

Память характеризуется не только объемом, но и прочностью запоминания. Прочность запоминания зависит от ряда факторов: значимость выполняемого упражнения, индивидуальные особенности, яркость запоминания, число повторений, доводимых до автоматизма.

Таким образом, роль повторений не сводится только к запоминанию, она имеет более широкий диапазон. Так, при повторении того или иного упражнения учащимся создаются определенные условия для анализа проприоцептивных и вестибулярных ощущений, возникающих только при выполнении упражнений,

затем повторение создает предпосылки для обобщения (уроки повторения пройденного материала).

Повторение может быть двух видов: пассивное и активное: первое осуществляет восприятие уже знакомого материала, второе направлено на восприятие упражнений по следам, оставшимся от объяснения и показа учителем упражнения.

С целью выявления эффективности повторения упражнений на уроках физической культуры мы учитывали следующее:

- повторение целесообразно начинать сразу после объяснения и показа, так как наибольшее забывание происходит с первых минут отсрочки;

- большой по объему материал мы делим на части и повторяем по частям. Например: прыжки в длину с разбега (разметка бега, бег до планки, толчок, приземление; способы прыжков в длину);

- правильное, а не искаженное формирование у учащихся представления об упражнениях (адекватное);

- число повторений должно быть несколько больше того, которое было достаточным для первого полного представления заучиваемого материала;

- сохранение в памяти материала зависит от характера спортивной деятельности. Виды другой деятельности сразу после запоминания нового материала нецелесообразны. В таких случаях в памяти остается вдвое меньше информации. Такое явление в психологии получило название «интерференция».

Лучшим средством заполнить интервал между двумя заучиваниями элементов является сон. Многие спортсмены, особенно гимнасты, мысленно перед запоминанием заучивают то упражнение, которое не получилось.

Запоминание состава элементов, входящих в выполняемое упражнение, и запоминание их последовательности имеют разные мнемические функции. Поэтому запоминание состава элементов не означает, что запомнен и порядок схемы их выполнения друг за другом. Последний требует большего времени для запоминания, хотя частично запоминается одновременно с запоминанием элементов упражнения. Поэтому запоминанию последовательности выполнения элементов упражнения мы уделяем особое внимание.

В запоминании необходимо включать все виды памяти: зрительную, двигательную, словесно-логическую. Образующиеся связи между первой и второй сигнальными системами, а также межпредметные связи создают более широкий диапазон возможности для переключения при припоминании учебного материала.

Однако у младших школьников логическое запоминание опирается все еще на наглядно воспринимаемые связи между объектами и явлениями, что является основанием для педагогического подхода при обучении физическим упражнениям младших школьников, где опора должна делаться учителем на показ упражнений, а не на объяснение.

Таким образом, с возрастом память из способности постепенно переходит в качество ума, в котором отражается сплав врожденных задатков (способностей) и приобретенных умений и навыков запоминать учебный материал.

Библиографический список

1. Асмолов, А. Г. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека / А. Г. Асмолов. – М. : Смысл ; Академия, 2007. – С. 64-92.
2. Бреслав, Г. М. Основы психологического исследования : учеб. пособие / Г. М. Бреслав. – М. : Смысл ; Академия, 2010. – С. 24-93.
3. Корнилова, Т. В. Экспериментальная психология : учебник для бакалавров / Т. В. Корнилова. – М. : ЮРАЛТ, 2013. – С. 61-82.

В. М. Миняров, В. А. Минярова, Е. В. Дмитриева

Психолого-педагогическая поддержка детей сензитивного социально-психологического типа личности на занятиях физкультурно-спортивной деятельностью

Особенности, которыми характеризуется сензитивный социально-психологический тип личности занимающегося, побуждают тренера к необходимости психолого-педагогической поддержки юных спортсменов. Среди позитивных качеств и умений у таких детей можно отметить стремление к защите своих товарищей, если их несправедливо осуждают. В общении они всегда искренни, откровенны, никогда ничего не скрывают и этим легко располагают к себе друзей. К учебной деятельности относятся добросовестно, слушают учебный материал очень внимательно, однако не принимают все на веру, стремятся самостоятельно понять суть изучаемого материала. Часто спорят, отстаивают свою позицию. Для этих занимающихся характерна глубокая увлеченность делом. В любой работе они находят элементы творчества, как бы ни была она рутинна, так как их интересуют не результаты деятельности, а волнует сам процесс деятельности. Как правило, такие дети скромные. В общении с товарищами они не стремятся к превос-

ходству, помогают им во всем бескорыстно. При всей способности защитить других людей и открыто отстаивать интересы коллектива, занимающиеся с сензитивным социально-психологическим типом личности не умеют защищать себя. Они легко ранимы, обидчивы, чувствительны к несправедливости. Особо заметим то, что этот тип личности никогда не обращает внимания на себя, на свою одежду, его мысли всегда заняты делами или интересами других людей.

У этих занимающихся наблюдается повышенная чувствительность к критическим замечаниям в свой адрес. Однако это не приводит их в крайнее раздражение. Они спокойно воспринимают справедливые замечания и могут попросить прощения, если замечания справедливы.

В спортивной деятельности этот тип личности проявляет себя высокороботоспособной волевой натурой.

Организуя психолого-педагогическую поддержку спортсменов сензитивного социально-психологического типа личности, следует учитывать их высокую чувствительность к внешним воздействиям. В связи с этим психолого-педагогическая поддержка должна носить не прямой характер, а только через изменение окружающей среды и создания специальных педагогических условий.

Для этого мы предлагаем ситуации, в которых тренер может поддержать занимающегося физкультурно-спортивной деятельностью в зависимости от того, какие личностные качества наиболее характерны для сензитивного социально-психологического типа личности.

1. В ситуации, когда занимающийся физкультурно-спортивной деятельностью проявляет искренность и откровенность своего характера.

Например: у учащегося на занятии не получилось упражнение, которое он очень хотел выполнить, и он заплакал. После этого он подошел к тренеру и поделился своей проблемой.

Действия тренера: поддержать ребёнка, предложить попробовать сделать еще раз это упражнение или убедить ребенка, что в следующий раз у него получится лучше, если он сделает его медленно и обдумает каждое движение.

2. В ситуации, когда занимающийся физкультурно-спортивной деятельностью непримирим к недостаткам и безнравственным поступкам своих товарищей.

Например: ребёнок увидел, как другой занимающийся нашел на полу чей-то кошелек и положил к себе в карман. Произошедшее

вызвало негодование у ребёнка, после чего он подошел к тренеру и рассказал о случившемся.

Действия тренера: похвалить ребёнка, сказав, что он поступил правильно, что рассказал об этом тренеру, потому что владелец, вероятно, очень расстроился, потеряв свой кошелек. Разрешить конфликт и вернуть кошелек владельцу, показав это ребёнку.

3. В ситуации, когда занимающийся физкультурно-спортивной деятельностью проявляет самостоятельность.

Например: тренер показывает новое упражнение. Ребенок, внимательно выслушав тренера, приступает к его выполнению. При выполнении упражнения у ребёнка возникают трудности, но от помощи своих одноклассников и тренера он отказывается.

Действия тренера: похвалить ребенка за самостоятельность, но напомнить о технике безопасности, об опасности выполнения упражнений и о необходимости в страховке при работе на снарядах. Дать время для самостоятельного разбора упражнения, не настаивать на помощи.

4. В ситуации, когда занимающийся физкультурно-спортивной деятельностью доверчив.

Например: на свободной тренировке один из старших спортсменов показал ребёнку новый элемент и сказал, что он не сложный и не опасный, после чего ребёнок поспешил скорее его выполнить. Но при выполнении элемента ребёнок столкнулся со сложностями и запутался в снарядах, так как элемент предназначался для продвинутой группы (уровня выше).

Действия тренера: объяснить ребёнку, что нужно делать только те элементы, которые показывает тренер, так как только он может определить, подходит ли уровень сложности того или иного элемента ученику. Необходимо заострить его внимание на том, что выполнение элементов должно сопровождаться страховкой.

5. В ситуации, когда занимающийся физкультурно-спортивной деятельностью активен.

Например: во время занятия ребёнок быстро выполняет все упражнения, которые даёт тренер, и просит дать ему ещё что-нибудь новенькое.

Действия тренера: похвалить ребенка за то, что он быстро усвоил новый материал, но предложить сделать ещё раз то же, но уже медленнее и чётче. Если и это будет выполнено, а желание к «новенькому» останется, то предложить ему повторить упражнения, выполняемые на прошлом занятии.

6. В ситуации, когда занимающийся физкультурно-спортивной деятельностью больше любит умственный труд.

Например: Ребёнок, запутавшись при выполнении упражнения, находит путь, как выбраться из сложившейся ситуации без помощи тренера, путём устного разбора этого упражнения.

Действия тренера: похвалить ребёнка за смекалку и предложить выполнить упражнение на практике ещё раз, чтобы закрепить результат.

7. В ситуации, когда занимающийся физкультурно-спортивной деятельностью соблюдает правила игры.

Например: на занятие один из занимающихся принёс фотоаппарат. Некоторые ученики стали отвлекаться, фотографироваться и пропускать некоторые упражнения, которые даёт тренер. Ребёнок дисциплинированно выполнял все упражнения и внимательно слушал тренера.

Действия тренера: похвалить ребёнка за внимательность и соблюдение правил дисциплины, поставить его в пример другим занимающимся. Предложить убрать фотоаппарат и поснимать друг друга после занятия.

8. В ситуации, когда занимающийся физкультурно-спортивной деятельностью не имеет чувства превосходства над другими.

Например: на соревнованиях ребёнок нервничает и переживает перед выступлением, потому что считает, что отработает программу хуже, чем его соперники.

Действия тренера: убедить ребёнка, что не стоит нервничать, что нужно успокоиться и получить удовольствие от своего выступления. Сказать ему, что всё в его руках и у него все получится, потому что он отработывал свою программу и всё, что ему осталось, так это выйти и показать, на что он способен, невзирая на выступления соперников.

9. В ситуации, когда занимающийся физкультурно-спортивной деятельностью оказывает помощь товарищам.

Например: во время занятия ребёнок делает корректирующие комментарии к выполнению элементов другими спортсменами.

Действия тренера: аккуратно намекнуть ребёнку, что корректировать выполнение элементов входит в обязанность тренера или дать ему в подопечные нового ученика, чтобы ребёнок помог ему в выполнении этого элемента или просто подстраховал его.

10. В ситуации, когда занимающийся физкультурно-спортивной деятельностью бескорыстен.

Например: на занятии ребёнок помог своему товарищу при выполнении упражнения, поддержал и подстраховал его. При выполнении следующего упражнения ребёнку понадобилась помощь

этого товарища, но тот отказался. На что ребёнок отреагировал спокойно и попросил другого одноклассника.

Действия тренера: поддержать ребёнка, сказав, что он правильно отреагировал, не требуя помощи взамен той помощи, которую он сам любезно предоставил.

11. В ситуации, когда занимающийся физкультурно-спортивной деятельностью защищает своих товарищей.

Например: на занятии один занимающийся высказался некорректно по отношению к способностям другого. Ребёнок вступился за последнего, сказав обидчику, что так говорить не следует, потому что у всех разные способности и в любом случае нужно уважать каждого человека.

Действия тренера: сказать ребёнку, что тот правильно отреагировал и вступился за товарища, и подчеркнуть, что не стоит злиться и отвечать грубо на такие замечания.

12. В ситуации, когда занимающийся физкультурно-спортивной деятельностью любим товарищами.

Например: ребёнок перешёл в другую группу занимающихся и сразу завёл себе новых друзей, но и друзья из прошлой группы тоже хотели продолжать общаться с ним. Ребёнок не знает, как поступить и с кем ему общаться и дружить.

Действия тренера: объяснить ребёнку, что общаться можно и с теми, и с другими, а можно и всем вместе. Помочь общению и устроить чаепитие.

13. В ситуации, когда занимающийся физкультурно-спортивной деятельностью самокритичен.

Например: ребёнок во время занятия не до конца понял выполнение упражнения, вследствие чего оно у него не получилось. Данный факт вызвал у него сильное волнение и негодование.

Действия тренера: объяснить выполнение упражнения ещё раз, сказать ребёнку, что не нужно волноваться, а нужно ещё раз уточнить технику выполнения у тренера.

14. В ситуации, когда занимающийся физкультурно-спортивной деятельностью не обращает внимания на свою одежду.

Например: На занятие ребёнок пришёл в легинсах, на которых было пятно. Это заметил один из занимающихся и сказал об этом ребёнку, на что ребёнок обиделся.

Действия тренера: объяснить ребёнку, что не нужно расстраиваться, со всеми такое бывает. Объяснить необходимость просматривать свою одежду дома на предмет пятен, чтобы избежать неприятных замечаний.

15. В ситуации, когда у занимающегося физкультурно-спортивной деятельностью положительное отношение к критике.

Например: при выполнении упражнения ребёнок делал технические ошибки. После корректирующего замечания преподавателя, на которое он отреагировал спокойно, перестал их делать. Но спустя какое-то время снова начал расслабляться и ошибаться.

Действия тренера: похвалить ребёнка за старательность и объяснить ему, что необходимо помнить о замечаниях всегда и не расслабляться.

16. В ситуации, когда занимающийся физкультурно-спортивной деятельностью инициативен.

Например: во время занятия ребёнок предлагает тренеру выполнить новое упражнение, которое он увидел в интернете.

Действия тренера: похвалить его за инициативу, попросить ребёнка продемонстрировать видео, на котором выполняется упражнение, после занятия. Если упражнение подходит по уровню подготовки, то можно предложить разобрать его на следующем занятии. Если же не подходит, то объяснить ребёнку, что данное упражнение пока ещё слишком сложное для группы.

Таким образом, предлагаемые нами ситуации и пути их разрешения обеспечат тренеру более успешную профессиональную деятельность, а спортсменам помогут оставаться успешными в выбранной ими физкультурно-спортивной деятельности.

Библиографический список

1. Минияров, В. М. Психология семейного воспитания (диагностико-коррекционный аспект) / В. М. Минияров. – М. : Московский психолого-социальный институт ; Воронеж : Издательство НПО «МОД-ЭК», 2000. – 256 с. (Серия «Библиотека школьного психолога»).

В. А. Миниярова

Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом

Актуальность проблемы формирования мотивационно-ценностного отношения студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом определяется противоречием между увеличением количества студентов с негативным и безразличным отношением к занятиям физической культурой и отсутствием эффективных способов формирования мотивационно-ценностного отношения к ней.

Целостность и системность стремления найти пути решения данного противоречия и определило проблему нашего исследования: так, в теоретическом плане – это проблема разработки модели формирования у студентов мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культурой и спортом; в практическом – это проблема воспитания устойчивой внутренней потребности студентов, основанной на глубоком интересе к физической культуре и спорту, позволяющем испытывать удовлетворение от этой потребности.

Теоретический анализ литературных источников дал возможность нам установить основные подходы к определению понятия «мотив» и его структурных компонентов. Мотив – сложное психическое образование, формирующееся под влиянием возникающей у человека потребности. Мотив – это осознанная причина активности человека, направленная на достижение цели.

Анализ исследований К. А. Бишаевой [1], М. Я. Виленского [2], С. И. Зизиковой [3], Т. И. Мироновой [4] и других показал, что мотивационно-ценностное отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом требует создания определенных педагогических условий, направленных на повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом.

На первом этапе исследования нами было выявлено, какие мотивы преобладают у студентов при занятиях физической культурой и спортом и вызывают интерес к ним. Мотивы занятий физической культурой и спортом мы условно разделили на общие и конкретные.

Анкетирование студентов показало, что 33,4% студентов первых курсов изъявили желание заниматься физической культурой вообще: чем заниматься конкретно, им безразлично. 62,3% студентов вторых курсов выбрали конкретные виды спорта – в основном, игровые виды спорта.

На третьем курсе интересы к занятиям физической культурой и спортом становятся более дифференцированными как у девушек, так и у юношей. Нами установлено, что мотивы занятий физической культурой связаны с процессом двигательной деятельности и ее результатом. В первом случае студентов удовлетворяет потребность в двигательной активности, в получении впечатлений от соперничества (азарт, чувство победы, высокий результат). Во втором случае – стремление получить определенный результат:

– самосовершенствование (укрепление здоровья, развитие физических и психических качеств, улучшение телосложения и др.);

- самоутверждение и самовыражение;
- удовлетворение духовных потребностей (общение, утверждение себя как личности, избирательность интересов);
- подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО и другое.

Исходя из вышеизложенного, мы разработали и апробировали программу по формированию у студентов вуза мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культурой и спортом. Программа включает в себя следующие разделы: мотивационный, организационно-практический, диагностический.

Остановимся на мотивационном разделе программы, направленном на создание положительной мотивации и осознание целей занятий, формирование интереса, в содержание которого входит предоставление разнообразных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий, конкурсов, удовлетворяющих потребностям студентов:

- дифференцированный подход с учетом индивидуальных особенностей студентов;
- методы психологического воздействия, направленные на формирование мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культурой и осознание целей занятий;
- формирование высокой оценки и самооценки в результате физкультурно-спортивной, оздоровительной деятельности.

Одним из ключевых моментов экспериментальной программы явилось создание педагогических условий, включающих студентов в самостоятельные занятия физической культурой и спортом во внеучебное время, способствующих развитию самостоятельности и активности, развитию навыков самоконтроля и самооценки, формированию навыков планирования результатов своей физкультурно-спортивной деятельности.

В результате проведенного исследования обнаружено, что ярко выраженный интерес к занятиям физической культурой и спортом свойственен студентам, занимающимся в спортивных секциях, а также с гармоничным типом личности, для которых присуща высокая мотивация и осознание важности занятий физической культурой для своего здоровья.

Интерес студентов к занятиям физической культурой и спортом характеризуется определенной направленностью: у 66,7% студентов – познавательный спортивный интерес; у 21,3% – профессиональный; у 12% – общественный. Избирательное отношение к определенным видам спорта наблюдается у 43,6% студентов.

Результаты исследования позволяют утверждать, что экспериментальная программа способствует повышению мотивации занятий физической культурой и спортом, позволяет испытывать

позитивные эмоции от занятий, приближает к эталону желаемого физического «Я».

Таким образом, можно констатировать, что полученные данные свидетельствуют об эффективности программы формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре и своему здоровью.

Однако полученные результаты и выводы проведенного нами исследования не претендуют на полное освещение всех аспектов данной проблемы.

Библиографический список

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учеб. для студ., учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. – 2-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2017. – С. 116-122.

2. Виленский, М. Я. Социально-психологические доминанты формирования здорового образа жизни / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1994. – С. 6-14.

3. Зизикова, С. И. Формирование позитивного отношения учащихся к занятиям физической культурой : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. И. Зизикова. – Самара, 2007. – 25 с.

4. Миронова, Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп / Т. И. Миронова. – Кострома, 2014. – С. 41-62.

А. М. Мусеева

Проектная музыкально-оздоровительная деятельность как одно из направлений здоровьесбережения дошкольников

Целью современной системы образования является раскрытие потенциальных возможностей каждого ребенка, воспитание здоровой личности, готовой к жизни в высокотехнологическом информационном обществе. В связи с вышеизложенным, в рамках инвестиционной программы Металлоинвеста «Здоровый ребенок» нами разработан проект «Правильно дышать – здоровье сберечь», адаптированный к условиям детского сада № 25 г. Новотроицка и направленный на создание эффективной системы оздоровления дошкольников. Проект способствует снижению заболеваемости дошкольников, благодаря внедрению современных технологий работы с детьми. Основным способом реализации здоровьесберегающего проекта стала проектная деятельность, отличительной особенностью которой является взаимодействие роди-

телей, детей, работников социальной сферы, медицины, культуры, спорта и образования.

Для анализа реализации проекта нами изучены статистические данные по заболеваемости детей с целью выявления динамики их состояния здоровья с сентября 2016 г. по май 2017 г.

Данные по заболеваемости детей за период сентябрь-декабрь 2016 г. показали, что общее количество случаев заболеваний составило 179 (100%): из них 145 (81%) – заболевания, связанные с органами дыхания и респираторные заболевания, то есть пропущенных детодней по болезни – 1495; на одного ребенка приходится 8,3 дня.

В связи с этим нами определена проблема исследования: поиск эффективных дополнительных форм оздоровления детей и снижения заболеваемости дыхательных путей (ОРЗ, ОРВ, трахеиты, бронхиты, воспаление легких, ангины, синуситы и др.) с помощью привлечения детей к вокально-хоровому пению, игре на духовых инструментах, дыхательной гимнастике и хатха-йоге.

Ведущей идеей данного инновационного проекта стала работа с дыхательным аппаратом детей – постановка правильного дыхания в процессе вокально-хоровой и исполнительской деятельности, в том числе во время игры на духовых инструментах. Цель проекта:

- увеличить количество детей с показателями объема легких, соответствующих их возрастному стандарту, до 85-90%;

- уменьшить число заболеваний дыхательных путей в среднем в месяц с 90% до 60-75%.

Нами разработаны условия (способы) достижения цели:

- создание и организация деятельности рабочей группы по реализации проекта;

- формирование по медицинским показаниям целевой группы детей старшего дошкольного возраста, часто страдающих заболеваниями дыхательных путей;

- разработка и реализация инновационной педагогической системы, направленной на развитие и укрепление дыхательного аппарата детей;

- составление группового и индивидуальных планов, основанных на комплексной диагностике здоровья ребенка (медицинские данные) с учетом здоровьесберегающей культуры семьи;

- определение этапов работы, направленной на развитие и укрепление дыхательного аппарата детей;

- определение содержания деятельности партнеров проекта.

В данном контексте нами определены следующие этапы работы:

1) *подготовительный* (проводится со всеми субъектами-партнерами: родителями, воспитателями, детьми, медицинскими работниками) – информационный, диагностический; формирование целевой группы с учетом индивидуальных медицинских рекомендаций; составление вариативной программы, плана работы; определение уровней и критериев целевых ориентиров;

2) *постановочный* – начальное освоение методик, упражнений, дыхательных практик (в том числе по А. Н. Стрельниковой) с применением спелеопроцедур в соляной комнате, по рекомендациям педиатров; постановка диафрагмального дыхания для пения и игры на духовых инструментах;

3) *основной* – разработка вариативной программы «Правильно дышать – здоровье сберечь»; разработка и проведение индивидуальных и групповых занятий с детьми по плану; проведение консультаций и иных форм работы с субъектами педагогического процесса.

На первом этапе исследования данного проекта нами проведено анкетирование родителей с целью выяснения заинтересованности во внедрении инновационной здоровьесберегающей программы, опирающейся на вокально-хоровую, духовную, исполнительскую, физкультурно-оздоровительную деятельность для развития и укрепления дыхательного аппарата.

Анкетирование выявило, что 82,3% родителей позитивно относятся к реализации данного проекта; 16,7% изъявили желание принимать дальше участие в возрождении певческих и духовных досугов как семейных традиций.

На втором этапе внедрения здоровьесберегающего проекта «Правильно дышать – здоровье сберечь» нами разработаны и апробированы комплексы дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой, адаптированной к условиям детского сада, а также комплексы хатха-йоги, направленные на развитие дыхательного аппарата детей 4-5 лет в процессе исполнительской деятельности на духовых инструментах и снижение заболеваемости верхних дыхательных путей. Показатель заболеваемости органов дыхания у детей снизился до 43,8% по сравнению с данными за сентябрь-ноябрь 2016 г., произошло увеличение объема легких, возросла посещаемость детей детского сада.

Таким образом, в основе данного проекта лежит определенная идея оздоровления детей средствами музыкотерапии в сочетании с дыхательными и физкультурно-оздоровительными мероприятиями, направленными на позитивное коллективное взаимодействие всех органов организационно-управленческой деятель-

ности дошкольного образовательного учреждения совместно с городским управлением образования г. Новотроицка.

Библиографический список

1. Акинфеева, Н. В. Социальные механизмы управления устойчивым развитием в российском образовании / Н. В. Акинфеева. – Саратов : Изд-во Саратовского ун-та, 2006, – 295 с.

2. Горб, В. Г. Методология проектирования организационных образовательных систем / В. Г. Горб. – Екатеринбург : УРАГС, 2008. – 236 с.

3. Зарипова, А. И. Комплексное организационно-педагогическое сопровождение формирования здоровьесберегающей среды школы : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. И. Зарипова. – Уфа, 2011. – 18 с.

4. Федеральный государственный общеобразовательный стандарт начального общего образования от 06.10. 2009 г.

В. О. Морозов

Ориентация студентов педагогических вузов на культуру здоровья как ценность

В обществе, построенном на гуманистических и демократических принципах, здоровье человека является высшей ценностью и важнейшим достоянием государства, а не только семьи или отдельной личности, оно залог жизнестойкости и прогресса общества.

Вуз является тем центром, где фокусируются все проблемы, и изменяющийся мир требует изменений в студенческой жизни.

Формируется новая стратегия современного вузовского образования, в которой здоровье рассматривается как необходимый компонент образования.

Утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня рассматривается в практике работы вуза как одно из приоритетных направлений гуманизации образования. Значимость формирования ценностных ориентаций в аспекте рассматриваемой проблемы обусловлена необходимостью сохранения здоровья студентов и совершенствования их физического, психического и социального благополучия. Здоровье и физическая дееспособность являются условием и базисом для раскрытия потенциала личности. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить валеологические ориентации и навыки здорового обра-

за жизни в молодом возрасте, зависит в последующем образ жизни человека.

Логика внедрения ценностного подхода в реальную практику вузовского образования строилась на основе трех исходных теоретических позиций.

Первое положение касается взаимосвязи валеологии и адаптации. Эти два феномена изучались группами ученых параллельно. Закрепляя системную связь между ними, мы определяем новый качественный уровень понимания как валеологии, так и адаптации.

Вторым исходным положением выступает то, что только сформированное ценностное отношение человека к своему здоровью является главным гарантом сохранности его здоровья. Поэтому мы выделяем внешнюю сторону валеологизации учебно-воспитательного процесса и внутреннюю, субъективную сторону – формирование отношения к своему здоровью на уровне устойчивой ценностной ориентации.

Третье положение базируется на понимании ценностных ориентаций как важнейших компонентов структуры личности. Мы полагаем, что приматом формирования валеологических ориентаций студентов выступает эмоционально-двигательный компонент, который выведен на уровень привычки и ощущения удовольствия и радости от движения.

Установив валеологическую сущность жизнедеятельности студента через анализ взглядов различных ученых, мы определили компоненты здоровья, его критерии и виды с характеристикой каждого из них. Подходы и точки зрения ученых, связанные с физиологической и психической адаптацией, позволили нам установить, что взаимосвязь валеологии и адаптации, валеологизация всего учебно-воспитательного процесса является важнейшим педагогическим условием сохранения и укрепления здоровья студентов.

Требования вузовского образования нередко превосходят возможности учащихся, что неизбежно ведет к изменению состояния эмоциональной сферы, вызывая неспецифическую реакцию организма – состояние тревожности. Если имеющуюся тревожность студентов нельзя устранить за короткое время, то возникает длительное отрицательное эмоциональное состояние, выражающееся психической напряженностью, иногда доводящей до стресса и депрессии. Напряженность проявляется в дезорганизации учебной деятельности, неадекватном поведении на уровне социальных контактов.

В создании валеологической направленности важное место было уделено нами адаптивным периодам вузовской жизни студентов (I, II, III курсы). На наш взгляд, преодолеть трудности адаптации студента к новому социальному окружению, способствовать самоопределению в проблемных ситуациях школьной жизни, определить свои цели и направленность интересов и деятельности на основе познания своих возможностей может помочь педагогическая поддержка. Педагогическая поддержка направлена на оказание превентивной и оперативной помощи студентам в решении их индивидуальных проблем, связанных с физическим и психическим здоровьем; успешностью (неуспешностью) продвижения в учебе; утверждением позиций в групповой и межличностной коммуникации; самоопределением в проблемных ситуациях.

Необходимость помощи в адаптации часто возникает в связи с кардинальным изменением деятельности человека или его социального окружения. Ситуация новизны всегда является для человека в определенной степени тревожной. Смысл педагогической поддержки в адаптационный период заключается в том, чтобы сделать процесс адаптации кратким, легким и интересным.

Для студентов I курса:

- а) помочь процессу вживания в позицию студента;
- б) ввести понятие оценки, самооценки и их критерии;
- в) помочь ему в приобретении решимости;
- г) помощь родителям в освоении новой роли – родители студента.

Для студентов II курса:

- а) помощь в ориентации среди «разноголосицы» требований;
- б) помощь в овладении навыками самоконтроля;
- в) пояснить различия позиций юношей и девушек в полоролевом взаимодействии;
- г) помощь в освоении новой позиции – студент высшей школы.

В работе со студентами III-IV курсов важными становятся задачи:

- а) принятие позиции «студент – будущий выпускник»;
- б) гуманизация процессов принятия новичка в коллектив;
- в) актуализация процессов самопознания;
- г) фасилитация процессов организации органов самоуправления в условиях доброжелательного и конструктивного межличностного взаимодействия.

Опыт апробации валеологической программы в условиях адаптации студентов к обучению в вузе позволил нам сделать ряд важных теоретических и практических выводов.

Взаимосвязь валеологии и адаптации качественно обогащает педагогическую практику, поскольку выводит на новый качественный уровень актуализацию биосоциальных сущностных сил студента, включенного в активную и целесообразную валеологическую деятельность, которая персонально разрабатывается на основе информации об их индивидуальных возможностях и подбора оптимальных педагогических условий, форм и методов.

Ценностно-валеологический подход, выступающий как концептуальная основа организации вузовского валеологического образования, позволяет под новым углом зрения, с позиции логики личностного развития и ценностного отношения к здоровью рассмотреть организацию учебно-воспитательного процесса в образовательном учреждении. Глубинная сущность подхода состоит в том, что он ориентирован не на внешний результат (количество мероприятий, наличие бассейна, валеологической службы в вузе, эстетика оформления и выполнение санитарно-гигиенического режима и т. п.), а на развитие внутренних личностных ведущих новообразований – ценностных ориентаций на здоровье, а утвержденный в качестве доминанты эмоционально-двигательный компонент обуславливает расстановку акцентов в реальном педагогическом процессе на создание условий двигательной активности студента, дающей положительный эмоциональный импульс.

Таким образом, сохранение общего состояния здоровья, снижение общей тревожности и повышение способности к саморегуляции являются фоновыми объективными показателями развития валеологической ориентации студентов как одного из важнейших результатов деятельности вуза по сохранению здоровья.

Библиографический список

1. Бальсевич, В. К. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 1. – С. 10-16.
2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Ростов-н/Д. : Феникс, 2005. – С. 100-350.
3. Кирьякова, А. В. Закономерности развития аксиологического потенциала личности студента / А. В. Кирьякова // Международный журнал экспериментального образования. – 2010. – № 11. – С. 110-114.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. – СПб. : Лань, 2004. – С. 60-100.

Организационно-гигиенические аспекты валеологического сопровождения образовательного процесса бакалавров

Проблема поддержания и укрепления здоровья студенческой молодежи в последнее десятилетие стала восприниматься обществом и высшей школой как первоочередная, а здоровье рассматривается как приоритетная социальная ценность.

Общепризнанный тезис: реальный путь сохранения здоровья обучающихся – это формирование баланса между образовательной средой и физиологическими процессами растущего организма. Отсюда, главная задача, которую необходимо решить, – согласование педагогического процесса с психофизиологической и гигиенической основой деятельности. Только гармония биологического и социального развития субъектов педагогического процесса может приостановить у них физические и психические отклонения. А для этого необходим комплексный подход в создании комфортной здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях.

Санитарно-гигиенический компонент валеологического сопровождения учебно-воспитательного процесса является важным условием сохранения и укрепления здоровья студентов. Указанный компонент включает в себя технологии систематического обеспечения и контроля гигиенически оптимальных условий осуществления образовательного процесса: поддержание оптимальной температуры и влажности воздуха в учебных аудиториях, правильное освещение рабочих мест и подбор мебели, регламентирующее время и условия работы с персональным компьютером.

Как правило, «Программа производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий на объектах вузов» утверждается приказом, проводится по графику и включает лабораторный контроль и замеры напряженности электромагнитного поля, шума, вибрации, освещения, обследование пунктов общественного питания, микробиологическое исследование воды, медицинского оборудования и т.д.

Отдельного рассмотрения заслуживают вопросы, почти не регламентирующиеся в соответствующих документах вуза. «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ» являются государственным нормативным документом, определяющим величины физиологически обоснованных современной наукой о питании норм потребления незаменимых пищевых веществ и источников энергии. По

величине энергозатрат студенты и преподаватели относятся к 1 группе (очень низкая физическая активность), поэтому важно при планировании питания в организованных коллективах придерживаться этих норм. «Нормы» базируются на основных положениях Концепции оптимального питания:

- энергетическая ценность рациона человека должна соответствовать энергозатратам организма;

- величины потребления основных пищевых веществ: белков, жиров, углеводов – должны находиться в пределах физиологически необходимых соотношений между ними;

- содержание микро- и макроэлементов должно соответствовать физиологическим потребностям человека.

Нарушение этих норм ведет к нарушению величины основного обмена, энергетического баланса и, как следствие, к низкой умственной и физической работоспособности, высокой заболеваемости, психическим проблемам.

Только дефицит витаминов группы «В» приводит студента к депрессии, тревожности, немотивированным страхам, а дефицит железа – к упадку сил, снижению интеллектуальных способностей. Отсюда, администрация вуза должна вводить минимальные стандарты норм питания, которые, с точки зрения медицины, могут сохранить здоровье студентов. «Полноценное питание является ключевым фактором бодрого настроения, высокого интеллекта, хорошей памяти, психической и физической выносливости» (<http://brainmed.ru/section30> «Хорошее настроение как биохимия мозга»).

Не менее важная проблема – качество используемой питьевой воды. Общеизвестно, что в большинстве регионов страны даже после очистки вода оказывает неблагоприятное воздействие на желудочно-кишечный тракт, на организм в целом. Кипячение воды, содержащей хлор, ведет к образованию в ней вредных для здоровья хлорсодержащих веществ. Вода многих территорий не содержит необходимых микроэлементов: йода, фтора и др. Задача администрации вуза – совместно с санэпиднадзором решить проблему питьевой воды: добиться ее качественной очистки фильтрами промышленной мощности (Сан ПиН 2.1.4.1.559-96 «Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения. Контроль качества»).

Следует отметить, что для организации здоровьесбережения студентов существует правовая основа [1, 2, 3], однако отсутствие в составе комиссии по лицензированию представителей медицинских и санитарно-эпидемиологических органов фактически ис-

ключает оценку качества работы вуза по охране здоровья студентов [4, 5].

Здоровьесберегающая организация учебного процесса включает в себя рациональное расписание учебных занятий. Известны физиолого-гигиенические требования к составлению расписания учебных занятий, однако в массовой практике деканатов не учитывается динамика изменений физиологических функций и работоспособности студентов на протяжении учебного дня и недели, игнорируются гигиенические критерии рациональной организации учебных занятий, не используется ранговая шкала трудности предметов. Чаще всего причинами являются профессиональная перегруженность преподавателей, вынужденных, по экономическим соображениям, работать в других учебных заведениях, недостаточное количество учебных площадей, незнание правил валеологизации учебного процесса.

В осуществлении профилактических мероприятий по охране здоровья студентов недостаточно разработана и плохо функционирует система связи между медицинскими учреждениями, профилакторием, деканатами и кафедрами. Разрыв между этими подразделениями в осуществлении лечебно-профилактического наблюдения за студентами снижает эффективность и качество подготовки бакалавров.

Должностные функции субъектов валеологического сопровождения в профилактике здоровья:

- деканаты, кафедры, отдел СВР – ответственны за организацию взаимодействия между педагогическими и медицинскими работниками;

- медицинские учреждения – ответственны за анализ результатов медицинских осмотров, скрининговых обследований, информирование и обучение участников образовательного процесса;

- психологическая служба – ответственна за оценку психологического климата в учебной среде, определение состояния тревожности по избранной методике (тест М. Люшера);

- кураторы групп – ответственны за отслеживание и предоставление информации деканатам и медицинским работникам о состоянии здоровья студентов, обучение способам контроля и анализу состояния здоровья.

Оптимизация здоровья студентов тесно связана с процессом адаптации, которая носит фазовый характер. Период острой адаптации падает на 1-2 курсы, длительность его зависит от индивидуальных особенностей обучающихся. Недостаточной адаптацией студентов к новым условиям вузовской жизни можно объяснить тот факт, что студенты этих курсов (особенно девушки) бо-

леют чаще, чем на старших курсах. К третьему курсу у студентов наиболее полно проявляются интеллектуальные и физические способности, формируется период устойчивой адаптации.

Исследование адаптации первокурсников к образовательной среде (на примере Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ) позволило установить:

а) полностью или частично изменился образ жизни у 83% студентов;

б) ничего не изменилось в рационе и режиме питания только у 37% студентов;

в) лишь 13% студентов не имеют трудностей в образовательном процессе, все остальные отмечают сложности в усвоении учебного материала в преподносимых формах либо непонимание объяснений преподавателя;

г) испытывают легкую усталость после занятий – 47%, а сильно устают – до 42 % студентов.

Для становления личности бакалавра особое значение имеют:

– профессиональная адаптация (отождествление себя с избранной профессией);

– социально-психологическая адаптация (интеграция личности со студенческой средой, принятие ее ценностей, норм, стандартов поведения);

– дидактическая адаптация (готовность студентов к вузовской специфике обучения: низкий уровень этой готовности приводит к хронической усталости, ослаблению памяти и мышления).

Динамика учебного процесса с его неравномерностью распределения нагрузок и интенсификацией во время экзаменационной сессии является своего рода испытанием организма студентов. Позитивный результат изменений умственной работоспособности и психического состояния возможен и необходим, если выполнять следующие рекомендации:

– систематически изучать предметы в семестре, а не наверстывать в период зачетов и экзаменов;

– рационально организовывать режим труда, питания, сна и отдыха;

– отказаться от вредных привычек;

– поддерживать оптимальную физическую тренированность;

– совершенствовать межличностные отношения студентов между собой и преподавателями вуза;

– использовать физическую культуру в режиме учебного труда (физкультпаузы, физкультминутки) и внеучебной деятельности.

Практическое осуществление санитарно-гигиенических требований к учебному труду дает возможность бакалавру быть здоровым и, следовательно, по-настоящему успешным.

Библиографический список

1. Айзман, Р. И. Как сохранить здоровье в процессе образования? / Р. И. Айзман // Школьные технологии. – 2010. – № 3. – С. 84-94.
2. Семикин, Г. И. Основные мероприятия по реализации здоровьесберегающих технологий в вузе / Г. И. Семикин // Гуманитарный вестник МГТУ им. И. Э. Баумана. – 2012. – № 2. – С. 94-109.
3. Узянбаева, Р. Г. Комплексный подход к формированию культуры здоровья студентов / Р. Г. Узянбаева // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 5. – С. 49-51.
4. Фильчаков, С. А. Актуальные проблемы здоровья студентов / С. А. Фильчаков, И. В. Чернышова, М. В. Шлемова // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 192.
5. Шеленкова, Н. Ю. Здоровьесбережение как основа оценки качества образования / Н. Ю. Шеленкова // Управление качеством образования: теория и практика эффективного администрирования, – 2011. – № 3. – С. 84-90.
6. Школа, Е. О. Валеологическое сопровождение образовательного процесса как условие реализации разноуровневых программ в современной школе : автореф. дис. канд. пед. наук / Е. О. Школа. – СПб., 2014. – 136 с.

Г. К. Морозова

Физическая активность среди студентов с ограниченными возможностями здоровья: реальность и перспективы

Магистральным направлением биологического и социального факторов воздействия на организм и личность студента, имеющего отклонения в здоровье, является формирование его двигательной активности.

Для студенческой молодежи с ограниченными возможностями здоровья создание адекватных условий для позитивных сдвигов в социальной и физической сферах индивидуума является единственно верным, потому что многообразие нозологий, сопутствующих нарушений, отсутствие мотивации и потребности в двигательной активности требует персонального подхода к личности студента, выбора для нее индивидуального пути физического развития.

В своих исследованиях руководствуясь, в первую очередь, особенностями психики и возраста студентов, мы считаем целесообразным использовать термин «студент с ограниченными возможностями здоровья» – человек, имеющий физические и психические недостатки, которые мешают усвоению содержания учебных программ без создания специальных условий для получения образования. Содержание специальных условий представляет собой: специальные учебные программы и методы обучения, индивидуальные технические средства обучения и среды жизнедеятельности, а также педагогические, медицинские, социальные, физкультурно-спортивные, физкультурно-оздоровительные и другие виды услуг, без которых невозможно обучение данной категории студентов.

Целостность и системность комплекса мер спортивно-оздоровительной направленности, реализующих реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, позволяют нам выделить адаптивную физическую культуру (АФК), которая решает главную задачу интеграции студента, имеющего отклонения в здоровье, в общество и которая формирует:

- потребность быть здоровым, насколько это возможно, вести здоровый образ жизни;
- осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества и желание улучшить свои личностные качества;
- стремление к повышению умственной и физической работоспособности, снятию психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни.

По данным Всемирной организации здравоохранения, инвалиды составляют около 10% населения земного шара, в России – свыше 15 млн инвалидов. Несмотря на успехи медицины, их число медленно, но неуклонно растет, особенно среди детей и подростков.

Среди главных причин имеющихся недостатков в работе – это отсутствие нормативно-правовых основ, а также непонимание многими государственными политическими и общественными деятелями важности решения данной проблемы и наличие старых стереотипов о людях, имеющих отклонения в здоровье, как ненужных обществу людей. Наиболее полно решение этих вопросов нашло отражение в Концепции государственной политики Российской Федерации в области физической реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта на 1999-2004 гг., где на первом месте стоит создание для

людей, имеющих отклонения в здоровье, условий для занятий физической культурой и спортом и формирование у них потребности в этих занятиях.

Среди приоритетных направлений в области адаптивной физической культуры в концепции указаны:

- физкультурное просвещение и информационно-пропагандистское обеспечение развития физической культуры и массового спорта среди людей с ограниченными возможностями здоровья;

- обеспечение доступности для них существующих физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений;

- подготовка и переподготовка специалистов для физкультурно-реабилитационной и спортивной работы с данной категорией людей;

- создание нормативно-правовой базы развития физической культуры и спорта.

Исходя из вышеизложенного можно констатировать, что центр тяжести в работе перемещается на местные органы власти, которые должны создавать равные условия для занятий физической культурой и спортом среди всех категорий населения [2, 156].

За последние годы адаптивная физическая культура интенсивно исследуется, главным акцентом является поиск нетрадиционных систем оздоровления, ориентированных на технологии различных способов психосоматической саморегуляции, психотерапевтических техник.

В данном контексте технология обучения студентов, имеющих отклонения в здоровье, имеет системный подход в сфере физической культуры, где на первом плане остаются отношения в системе «преподаватель – студент», а основная тенденция – переход от субъектно-объектных отношений к субъективно-субъективным, от репродуктивных отношений – к творческим.

Анализ проведенного исследования со студентами вуза, имеющими отклонения в здоровье, показал, что 64,3% обучающихся предпочитают занятия физической культурой и спортом не в специальной медицинской группе, а вместе с другими студентами основной группы, но с меньшей нагрузкой, с целью психоэмоционального контакта, при котором наиболее полно проявляются все личностные свойства субъектов взаимодействия и возникает возможность их естественного общения в процессе игровой и соревновательной деятельности. 33,7% студентов предпочли занятия в специальной медицинской группе, с предложением включения в занятия элементов корригирующей гимнастики, подвижных и

спортивных игр для расширения и углубления межличностного общения.

Таким образом, активизация работы со студентами, имеющими отклонения в здоровье, в области физической культуры и спорта, несомненно, способствует изменению отношения общества к данной группе населения и имеет большое социальное значение.

Библиографический список

1. Матвеев, Л. П. Введение в теорию физической культуры : учеб. пособие для инст. физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : ФиС, 2003. – 128 с.

2. Николаев, Ю. М. Теория физической культуры : функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты / Ю. М. Николаев // Сб. материалов к лекциям по физической культуре и спорту инвалидов / ред. и сост. В. С. Дмитриев, Д. В. Сахно. – Т. 1, 2. – М. : МОГИФК, 2002. – С. 22-84.

С. Г. Павлова

Комплексная реализация технологий музыкальной терапии в аспекте валеологического подхода на уроках музыки для детей с ограниченными возможностями здоровья

Очень молодая, введённая в 80-х годах XX века российским учёным И. И. Брехманом, «валеология» вызвала в научных кругах множество самых противоречивых разногласий: одни связывали её с псевдонаукой, и в определённое время было наложено вето на диссеминацию и совершенствование данной отрасли, другие (особенно в последнее время) всё больше объединяют необходимость и актуальность расширения познаний и обеспечения здоровья, здоровьесбережения человека в различных гранях – физиологическом, моральном, психологическом, медицинском и даже психолого-педагогическом плане.

Значимость и вместе с этим новизна внедрения в рамках требований Федерального образовательного стандарта технологий музыкальной валеологии связана именно со спецификой уникального преобразующего влияния на обучаемого субъекта, в том числе с весомой толикой лечебного и вместе с этим образовательного эффекта для детей с ОВЗ, включения особых внутренних резервов организма под эмоциональным впечатлением от мелодии, пения и движения в ритме. Особую линию в современном понимании о

здоровьесбережении получили и концептуальные взгляды Льва Выготского о генерировании необходимой предметно-развивающей среды (так называемая зона ближайшего развития) с самого раннего возраста, когда ребёнок представлен фактически творцом самого себя, снимая кальку с пространства, которое естественным образом преобразует личность. Так, например, рост технического прогресса и компьютеризация, кроме положительного прогресса, к сожалению, во многих случаях детского познания вступает в конфликт с классическими педагогическими теориями о воспитании и образовании полноценного человека. Иначе говоря, окунувшись в такую ближайшую зону развития, как эфемерные, электронные игры с молниеносной сменой изображений, шаблонным алгоритмическим повторением, современный школьник обречён на деградацию мышления и творчества, тотальный дефицит социализации и отсутствие жизненной мотивации к личностному самосовершенствованию. К сожалению, известны случаи и взрослой зависимости. Однако именно гармония и красота окружающего мира являются источником рождения и эволюции красивого человека во внешнем облике и внутреннем состоянии. Равновесие эмоционального фона, общественного взаимодействия, целесообразность восприятия и духовный катарсис, согласно последним диагностическим исследованиям, способствуют лучше любого химического лекарства реабилитации детей с ОВЗ. В данном случае можно рассматривать валеологическую педагогику как эффективную науку о самостоятельном формировании человеком своего духовного и физического здоровья в стадии роста и формирования психических функций, мышления.

В МОАУ СОШ № 6 г. Орска в рамках общеобразовательной программы по музыке, в части парциальной (дополнительной) программы вокальной студии «Домисольки» для детей с ОВЗ, в траектории индивидуального обучения и совместной работе с родителями школьников реализуется комплексное применение технологий музыкальной терапии в аспекте валеологического подхода, что представляется колоссальным механизмом для образования и оздоровления школьников. Оно сфокусировано со специализацией на границе музыки, педагогики, медицины и психологии. Невероятная способность мелодии позволяет влиять на эмоциональную сферу ребёнка, снимает стресс, развивает ритмический слух и движение, формирует речь, устанавливает правильное дыхание и даже вырабатывает специальные клетки в организме, способные бороться с болезнями или восполнять недостающие. Известны случаи восстановления речи тяжелораненых под воздействием пения и звучания оркестра. По мнению Алисы Апрелевой,

члена Американской Музыкально-Терапевтической Ассоциации, «музыкальная терапия – это научно обоснованное клиническое использование музыки для работы над физическими, эмоциональными, коммуникативными и когнитивными, социальными целями и потребностями человека». Это направление получило широкое распространение за рубежом (Болгария, Эстония, Венгрия), в нашей стране представлено единственной Европейской Академией музыкальной терапии профессора С. В. Шушарджана.

Результативность мелодической валеологии связана с реализацией целей в аспектах прогресса в нескольких сторонах здоровья обучаемых: развитие мышления, эмоционально-психологическое состояние, способности взаимодействия с общностью, развитие моторики, формирование и поддержание совершенствования речи, творческих способностей. С. В. Таранова рассматривала пластическое политоническое интонирование как способ коррекции физических и психических отклонений у детей-аутистов [7, 174].

Система музыкально-валеологической деятельности в нашей школе включает:

1. *Валеологические песенки-распевки* (Г. Ф. Вихарева; М. Ю. Картушина; М. Л. Лазарев) – способствуют укреплению и становлению голосовых связок, подготавливают к вокалу, стимулируют работу головного мозга.

2. *Игровая вокалотерапия* (С. В. Шушарджан) – улучшает психологическое состояние, корректирует эмоциональные нарушения.

3. *Пальчиковые мелодические игры* (Сергей и Елена Железновы) – развивают моторику как зародыш речевого прогресса, мобилизуют мышление, помогают соотносить движение с текстом в коллективной деятельности.

4. *Игра в оркестре народных инструментов* (фольклор России и других стран) – помогает организации социального взаимодействия, развивает чувство ритма, умение сотрудничества с окружающими.

5. *Дыхательная гимнастика* (методика Б. Толкачёва и А. Стрельниковой) тренирует диафрагмально-брюшное дыхание, направлена на оптимизацию согласованности артикуляционной, голосовой и дыхательной систем.

6. *Психогимнастические этюды с сопровождением мелодии* (М. И. Чистякова; А. И. Буренина) – визуализированы на анти-стресс и равновесие эмоционально-личностной сферы, совершенствование творческого мышления.

7. *Игровой массаж под напев, наигрыш* (О. Н. Арсеневская) – улучшает циркуляцию крови, нормализует обмен веществ в организме, вегетососудистый тонус.

8. *Музыкальная логоритмика* (Е. Н. Соколова) – направлена на коррекцию речевых нарушений, координацию внимания и памяти, регуляцию моторики.

9. *Мелодичные и шумовые сказки* (К. Орф, Т. Э. Тютюнникова) – способствуют социализации и взаимодействию, развитию речи, творчества.

В результате постоянного комплексного использования методов музыкальной валеологии на протяжении даже не столь длительного отрезка времени (один урок, месяц) заметны результаты в достижениях детей с ОВЗ. В коллективном (ансамбль, хор) исполнении они представляют вниманию изумлённых родителей и зрителей песенный концерт с элементами скоординированных, синхронных танцевальных движений, демонстрируя сосредоточенность, радость и удовлетворение от достигнутых результатов, желание дальнейшего действия в направлении музыкального воспитания, а вместе с этим духовного обогащения. Росток мотивации, безусловно, является самым эффективным катализатором в оздоровлении самого себя не только в образовательном спектре, но и с физиологической стороны.

По утверждению профессора С. В. Шушарджана, «...в клинических исследованиях зафиксированы мгновенные физиологические реакции организма на благозвучные воздействия – кардиоваскулярные, респираторные, гормональные, ментальные; выявлено ускорение синаптических процессов, повышение внутриклеточной ионной и гормональной активности» [9, 7]. В системе обучения и воспитания детей с ОВЗ технологии музыкальной валеологии являются эффективным инструментом оздоровления и эволюции одновременно.

Библиографический список

1. Алвин, Джульетта, Уорик, Эриел. Музыкальная терапия для детей с аутизмом / Джульетта Алвин, Эриел Уорик ; перевод Ю. Князькина – <https://www.e-reading.club/book.php?book=97135>

2. Выготский, Л. С. Собрание сочинений : в 6 т. / Л. С. Выготский // Проблемы общей психологии/ под ред. В. В. Давыдова. – М. : Педагогика, 1982. – 504 с.

3. Петрушин, В. И. Музыкальная психотерапия : теория и практика : учебное пособие / В. И. Петрушин. – Москва : Владос, 2000. – 176 с. – ISBN 5-691-00251-1.

4. Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика : учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / Е. А. Медведева, Л. Н. Комиссарова, Г. Р. Шашкина, О. Л. Сергеева ; под ред. Е. А. Медведевой. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 224 с. – ISBN 5-7695-0970-8.

5. Музыкальная терапия для детей : методическое пособие по музыкотерапии для детей. Сборник материалов / сост. А. Ф. Белко, П. Н. Савостенок. – М. : Интеллектуальная издательская система Ridero. – ISBN 978-5-4483-7748-8.

Н. Г. Попрядухина

Психолого-педагогические условия здоровьесбережения

В современном обществе в связи с тем, что наблюдается ухудшение экологической ситуации и напряжение социально-психологического развития человека, проблема сохранения физического и психологического здоровья человека становится первоочередной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье обучающихся ухудшается, по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 18 лет этой средой является система образования, так как с пребыванием в учреждениях образования связано более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

В такой ситуации, на наш взгляд, учет педагогом психолого-педагогических условий здоровьесбережения при организации учебного процесса является одним из необходимых условий сохранения и психического, и физического здоровья обучающихся.

Эмоциональное состояние обучающихся выступает одним из основных условий оптимизации их психологического и физического здоровья. Именно психогенные нарушения здоровья являются наиболее распространёнными среди школьников и служат в дальнейшем основой развития большого числа разных заболеваний.

Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение обучающихся. Этот прием также дает возможность решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку обучающихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т. п.

На начальном этапе это могут быть игровые задания для обобщения знаний. Для старших классов можно использовать задания фантастического или детективного содержания, также активизирующие творческий потенциал. Задания на обобщение материала могут быть представлены в виде рекламы того или иного закона, явления или теоремы.

Положительный эффект дает использование интерактивных обучающих программ, которые вызывают неизменный интерес у школьников, одновременно снимая у них элементы стресса и напряжения. Здесь же можно отметить и прием использования литературных произведений, иллюстрирующих то или иное явление, закон и т. п.

Одним из важнейших аспектов здоровьесбережения является психологический комфорт школьников во время урока. С одной стороны, таким образом решается задача предупреждения утомления учащихся, с другой – появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление – вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка.

Обучающиеся входят в класс не со страхом получить плохую оценку или замечание, а с желанием продолжить беседу, продемонстрировать свои знания, получить новую информацию. В процессе такого урока не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда обучающийся с чем-то не справился, что-то не смог выполнить. Более того, отсутствие страха и напряжения помогает каждому освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения.

К тому же каждый обучающийся более спокойно реагирует на полученную оценку, если он сам понимает ее обоснованность. Оценивая свои ошибки, обучающийся сразу же видит и пути их исправления. Неудача на уроке, воспринимаемая как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы дома и в классе. Педагог поощряет стремление обучающегося к самоанализу, укрепляет его уверенность в собственных возможностях.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что, в конечном итоге, приводит к более качественному усвоению знаний и, как следствие, к более высоким результатам.

По окончании урока ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали.

Не менее важным психологическим условием для организации учебной деятельности выступает охрана здоровья ребенка, предполагающая не только соблюдение необходимых гигиенических норм и профилактику различных заболеваний, но пропаганду здорового образа жизни.

Как показывают современные исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить не болея. На сегодняшний день очень важно вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов. Это позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать ученику, как соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Библиографический список

1. Бабанский, Ю. К. Методические основы оптимизации учебно-воспитательного процесса / Ю. К. Бабанский. – М., 2002. – 298 с. – ISBN 4-267-00279-4.
2. Дубровина, И. В. Школьная психологическая служба / И. В. Дубровина. – М. : Педагогика, 2007. – 365 с. – ISBN 978-5-6795-3461-4.
3. Зимняя, И. А. Педагогическая психология : учебник для вузов / И. А. Зимняя. – 3-е издание, пересмотренное. – Москва : Московский психолого-социальный институт ; Воронеж : НПО 'МОДЭК, 2010. – 448 с. – ISBN 978-5-9770-0518-0.
4. Клокова, Т. И. Дневник здоровья. Часть 1. Система мониторингов здоровья в образовательной среде школы : методические рекомендации / Т. И. Клокова. – М. : МИОО, 2010. – 96 с.– ISBN 978-5-94898-388-2.
5. Менчинская, Е. А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе : методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е. А. Менчинская. – М. : Вентана-Граф, 2008. – 112 с. – (Педагогическая мастерская). – ISBN 978-5-360-00760-9.
6. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений / под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. – М. : Педагогический университет «Первое сентября», 2006. – 72 с. – ISBN 978-5-9936-0003-1.

А. В. Пьянкова

Формирование жизнеберегающего поведения детей дошкольного возраста

Период дошкольного возраста является одним из важнейших этапов в развитии личности ребенка. Это время начальной социализации, приобщения к миру культуры, общечеловеческих ценностей, время установления первичных отношений с ведущими сферами бытия. Известно, что дошкольный возраст – это особенный этап становления личности, когда закладываются предпосылки гражданских качеств, развиваются представления детей о человеке, мире, обществе и культуре. Первостепенную роль в познании образа своего «Я» играет их двигательная активность, направленная на раскрытие своего потенциала в формировании основ здорового образа жизни.

Однако стоит отметить, что ознакомление дошкольников с основами здорового образа жизни на практике не имеет целостной системы педагогических действий. Педагоги-воспитатели вынуж-

дены сами подбирать материалы и соответствующую тематику занятий. Работа по формированию основ здорового образа жизни носит не целостный характер, а представляет собой эпизодические включения в воспитательно-образовательный процесс. Однако в работе с дошкольниками по формированию основ здорового образа жизни необходима более определенная, четко выстроенная методика, включающая в познавательную деятельность детей знания о сохранении и укреплении своего здоровья.

Ребенок – маленький гражданин, который прекрасно себя осознает в современном пространстве, в этом мы убеждаемся, когда взаимодействуем с ним. Он часто нуждается в помощи взрослого – родителей и педагогов. Поэтому в дошкольном учреждении такое направление работы должно строиться с учетом того, что к гармонии с природой и обществом ребенок приходит постепенно, через развитие собственной природы, средствами включения в различные виды доступной ему деятельности.

Коллективом МДОАУ № 116 г. Орска разработана и внедрена программа в качестве дополнения к соответствующим разделам основной общеобразовательной программы, реализация которой предусматривает следующие направления:

- включение вопросов сохранения здоровья и жизнеоберегающего воспитания в содержание различных обучающих и развивающих занятий с последующим обобщением на специальных интегрированных занятиях и играх;

- обучение жизнеоберегающему поведению в повседневной жизни. Для этого необходимо: а) создание в детском саду системы внешних условий, обеспечивающих активность ребенка в усвоении природного пространства, б) наличие на игровых площадках атрибутов в виде растений, ограждений, создающих препятствия, которые могут встретиться по дороге, в транспорте и т. д.;

- совместная с ребенком деятельность, позволяющая выбрать и определить способы жизнеоберегающего поведения в различных ситуациях, например, «Игра на препятствия» на игровом участке вместе с педагогом (как образец правильных действий с целью безопасности);

- обеспечение преемственности с семьей в развитии у детей жизнеоберегающих навыков и выработка правильного поведения в природных и социально-культурных условиях. Это могут быть совместно организованное мероприятие с родителями «Прогулка в загадочную страну на разных видах транспорта», консультации для родителей «Учите ребенка здоровому образу жизни», утренняя зарядка.

В работе с детьми мы ставим перед собой конкретные задачи, направленные на формирование здорового образа жизни и безопасность жизнедеятельности ребенка-дошкольника:

- формирование культуры здоровья и жизнебережения у детей;

- понимание дошкольником зависимости своей жизни, здоровья от культуры поведения и образа жизни;

- проведение с детьми теоретико-практического занятия об опасности бега в группе наперегонки между столами, о правильном спускании по лестнице.

Начиная день в детском саду, дома необходимо закреплять с ребенком жизнеберегающие навыки путем совместной деятельности с ним или обыгрывания ситуаций, которые могут произойти, если ребенок невнимателен, наглядно показывая, как он может себе помочь. При этом необходимо развивать разносторонние качества личности, помогающие адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей социоприродной среды, формируя морально-психологическую и физическую готовность к преодолению помехообразующих ситуаций в социоприродном пространстве.

Исходя из того, что жизнеберегающее воспитание дошкольников происходит непосредственно в условиях детского сада, мы остановили свое внимание на примерных темах бесед с детьми: «Кто я такой?», «Как устроен мой организм?», «Сам себе помогу», «С Мойдодыром я дружу», «Что значит быть самостоятельным», «Там на неведомых дорожках», «Правила поведения в природе», «Кто такие взрослые?», «Чтобы не случилось беды», «История вещей», «Как вести себя с незнакомыми предметами», «Осторожно – лекарство», «Учимся пользоваться разными предметами», «Я и мои желания».

Таким образом, приоритетными направлениями в работе нашего дошкольного образовательного учреждения являются сохранение и укрепление здоровья детей, где одним из аспектов выступает создание здоровьесберегающей среды на основе комплексного и системного использования доступных для конкретного учреждения средств физического воспитания, оптимизация двигательной деятельности на свежем воздухе, обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровьесбережении своего организма, конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Библиографический список

1. Зарипова, А. И. Планирование оздоровительной работы / А. И. Зарипова // Управление ДОУ. – 2004. – № 1.
2. Зеленый огонек здоровья : методическое пособие для педагогов ДОУ – СПб. : Детство-Пресс, 2004. – С. 83-250. – ISBN 5-89814-243-6.
3. Сухарев, А. Г. Концепция укрепления здоровья детского населения России / А. Г. Сухарев // Школа здоровья. – 2000. – Т. 7. – № 2. – С. 29-34.

М. В. Ротмистрова

Систематизация теоретико-содержательного аспекта адаптивной физической культуры

Термин «адаптивная физическая культура» появился в России сравнительно недавно – в середине девяностых годов прошлого столетия.

Адаптивная физическая культура (АФК) включает в себя, как минимум, три крупных области знания: физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику – и большое количество сведений медико-биологических и социально-психологических учебных и научных дисциплин. В ней не только обобщается материал перечисленных областей и дисциплин, но и формируется новое знание, представляющее собой результат взаимопроникновения знаний каждой из этих областей и дисциплин, составляющих содержание таких учебных курсов, как «Теория и организация АФК», «Частные методики АФК», «Технологии физкультурно-спортивной деятельности в АФК», «Врачебный контроль в АФК» и др.

Адаптивная физическая культура представляет собой значительно более емкое и широкое явление, по сравнению с лечебной физической культурой и физическим воспитанием детей с отклонениями в развитии. Она включает в себя, помимо названных направлений, адаптивный спорт, адаптивную двигательную рекреацию, адаптивное физическое воспитание учащихся и студентов специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений, техникумов, колледжей и вузов; креативные (художественно-музыкальные) и экстремальные виды адаптивной двигательной активности.

Одним из компонентов адаптивной физической культуры является адаптивный спорт.

При многих заболеваниях и видах инвалидности адаптивный спорт выявляет практически единственную возможность удовле-

творения одной из главнейших потребностей человека – потребности в самоактуализации, поскольку профессионально-трудовая, общественно-политическая и другие виды деятельности оказываются недоступными.

Содержание адаптивного спорта (как базового, так и высших достижений) направлено прежде всего на формирование у инвалидов (особенно талантливей молодежи) высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших результатов в различных видах состязаний с людьми, имеющими аналогичные проблемы со здоровьем.

Основными целями адаптивного спорта являются: формирование спортивной культуры инвалида, приобщение его к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоение мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры.

Адаптивная двигательная рекреация – это компонент адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия в общении.

Содержание адаптивной двигательной рекреации направлено на активизацию, поддержание или восстановление физических сил, затраченных инвалидом во время какого-либо вида деятельности (трудовая, учебная, спортивная и др.), на профилактику утомления, развлечение, интересное проведение досуга, на оздоровление, повышение уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием.

Основная идея адаптивной двигательной рекреации заключается в обеспечении психологического комфорта и заинтересованности занимающихся за счет полной свободы выбора средств и форм занятий в случае ее дополнения оздоровительными технологиями профилактической медицины.

Для инвалидов адаптивная двигательная рекреация не только биологически оправданная саморегулируемая двигательная активность, поддерживающая эмоциональное состояние, здоровье и работоспособность, но и способ преодоления замкнутого пространства, психическая защита, возможность общения, удовлетворения личных интересов, вкусов в выборе видов и форм занятий.

Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры – это виды адаптивной физической культуры, удовлетворяющие по-

требности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства.

Творческий аспект присутствует во всех видах адаптивной физической культуры, однако именно здесь он является главной, ведущей целью, самой сущностью данного вида АФК. Именно в креативных телесно-ориентированных практиках единение духовного и телесного начал человека в процессе занятий физическими упражнениями является обязательным атрибутом деятельности, без которого она в принципе не может существовать.

Основной целью креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практик мы считаем приобщение инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья к доступным видам деятельности, способным обеспечить им самоактуализацию, творческое развитие, удовлетворение от активности, снятие психических напряжений, вовлечение их в занятия другими видами адаптивной физической культуры и в перспективе – в профессионально-трудовую деятельность.

Экстремальные виды двигательной активности – компоненты адаптивной физической культуры, направленные на удовлетворение потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно или субъективно опасных для здоровья и даже для жизни.

Главные цели экстремальных видов двигательной активности:

- преодоление психологических комплексов неполноценности (неуверенность в своих силах, недостаточное самоуважение и т. п.);

- формирование потребности в значительных напряжениях как необходимых условиях саморазвития и самосовершенствования;

- профилактика состояний фрустрации, депрессии;

- создание у инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья ощущения полноценной, полнокровной жизни.

Исходя из перечисленных видов адаптивной физической культуры, нами установлено: с одной стороны, они носят самостоятельный характер, так как каждый из них решает свои задачи, имеет собственную структуру, формы и особенности содержания; с другой – они тесно взаимосвязаны. Так, в процессе адаптивного физического воспитания можно использовать элементы лечебной физической культуры с целью коррекции и профилактики вто-

ричных нарушений; рекреативные занятия для развития, переключения, удовлетворения потребности в игровой деятельности; элементарные спортивные состязания, особенно в младшем школьном возрасте. Многие спортсмены-инвалиды проходят последовательный путь от физической реабилитации в условиях стационара к рекреативно-оздоровительному спорту и спорту высших достижений.

Таким образом, адаптивная физическая культура в целом и все ее виды призваны максимально реализовать возможности организма и личности для полноценной жизни, самопроявления и творчества, социальной активности и интеграции в общество здоровых людей.

Библиографический список

1. Гульчешкая, В. Г. Разработка модулей и модульной программы для дистанционного обучения на основе компенсаторного подхода и информационных технологий : уч.-метод. пособие / В. Г. Гульчешкая. – Ростов н/Д. : РО ИПК и ПРО, 2007. – С. 44-92.

2. Железняк, Ю. Д. Педагогическое физкультурно-оздоровительное совершенствование : учебное пособие / Ю. Д. Железняк. – М. : Изд-во ФиС, 2002. – С. 44-82.

3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Изд. 7-е, доп. и испр. – Ростов н/Д. : Феникс, 2011. – С. 228-236.

4. Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней : учеб. пособие / В. В. Марков. – М. : Изд-во ФиС, 2001. – С. 24-68.

***М. В. Ротмистрова,
Охана S. Кане***

Опыт здоровьесбережения в профессиональной деятельности (на примере компании «VERIZON» USA)

«В здоровом теле – здоровый дух!» – лозунг, которого придерживается американская компания «Verizon», ведущий лидер телекоммуникационных технологий в Америке и обладатель 14 позиций в списке Fortune 500. Компания предлагает своим сотрудникам первоклассный соцпакет с выгодным медицинским страхованием для членов семьи, сберегательными счетами для выплаты затрат на здравоохранение и членством в фитнес-центрах в корпоративных офисах по всей стране.

Оздоровительные фитнес-центры компании «Verizon» комплексно подходят к оздоровлению своих сотрудников. Каждый центр имеет свой вебсайт во внутреннем портале компании, на котором сотрудники могут ознакомиться с информацией о центре, расписанием групповых занятий в зале, а также текущими оздоровительными мероприятиями в офисе. В фитнес-центрах компании находится тренажерный зал, зал для групповых занятий, раздевалка, душевая, а также автомат с водой и льдом для занимающихся в зале. Групповые занятия включают в себя как силовые, так и кардиотренировки: спиннинг, степ-аэробику, кардиотанцы, кикбоксинг, босу, йогу. Также инструкторы в центрах проводят бесплатные индивидуальные занятия фитнесом с учетом уровня подготовки сотрудников и их целей. Инструкторы в центрах имеют соответствующее высшее образование и не только проводят фитнес-тренировки, но и дают оценку физического развития, консультации по составлению системы питания и здоровому образу жизни в целом. В течение рабочего дня желающие могут заниматься в любое подходящее время. В нагруженные для сотрудников дни инструкторы проводят мини-разминки на 10-15 минут на каждом этаже здания. Такая разминка всегда включает элементы растяжки (особенно спины и плечевого отдела), необходимой для офисных работников, проводящих целый день за компьютером. Вебсайт каждого центра также имеет раздел «почетная доска», где упоминаются отличившиеся сотрудники. Категории самые разные: «жаворонки» – посетители утренних тренировок, «совы» – тренирующиеся после рабочего дня, спин-мастера – лучшие посетители спиннинг классов, тяжелоатлеты – мужчины и женщины, тренирующиеся с тяжелым весом и гирями, и главная награда – звание лучшего спортсмена месяца. Каждый месяц выбирают мужчину и женщину, отличившихся в этот месяц, – сотрудники делятся своими фитнес-успехами и дают совет другим. Номинанты получают персональный шкафчик для переодевания на следующий месяц и всеобщее признание. В фитнес-центрах проводятся различные соревнования среди Верайзон-центров. Участники следят за результатами, в конце подводят итоги, в которых объявляется центр-победитель, а также сотрудники с лучшими результатами. Также из списка участников выбираются счастливиčky, которые получают небольшие призы с эмблемой Верайзон: наушники, футболки, рюкзаки, бутылки для воды и прочее. Например, такие соревнования, как планка, наибольшее количество приседаний, отжиманий, групповой забег по Америке – «Американское путешествие» – 8-недельное путешествие от восточного до западного побережья США. Участие в этом соревновании интерактив-

ное. Группа сотрудников записывает ежедневные занятия на веб-сайте, который переводит нагрузки в пройденное расстояние и отслеживает географический маршрут команды. Команда-победитель – та, которая дошла до конечного пункта назначения первой. Такое соревнование не только стимулирует сотрудников к занятию, но и способствует развитию командного духа. Фитнес-занятия помогают формированию плодотворных рабочих отношений между сотрудниками различных отделов. Для любителей командных видов спорта на добровольных началах организуются лиги по игре в баскетбол, бейсбол, теннис, волейбол на песке и др.

Компания не останавливается на предоставлении исключительно фитнес-услуг. Каждый центр по оздоровлению публикует на вебсайте график лечебного массажа при офисе. Помимо этого, «Verizon» участвует в сборе донорской крови – опять же прямо на первом этаже офиса. Доноры получают в подарок билеты в кино. Оздоровительный центр «Verizon» в сотрудничестве с лабораторией Quest Diagnostics и WebMD проводит ежегодный медицинский осмотр. Результаты анализов сотрудник получает через 24 часа в личном кабинете во внутреннем портале компании. Анализ, помимо результатов состояния крови, дает подробное описание причин отклонения и рекомендации по их исправлению. Удобен такой скрининг и тем, что сотрудники могут отслеживать свое состояние здоровья из года в год.

Известный факт: мы – это то, что мы едим, поэтому вебсайт оздоровительных центров «Verizon» всегда публикует различные статьи на тему питания, правильных порций, выбора диеты для достижения тех или иных результатов. Также легко найти рецепты полезных продуктов питания, включая вегетарианские и безглютеновые блюда. Столовая в офисе предлагает широкий выбор блюд, рацион и калорийность блюд на текущую неделю можно найти на вебсайте оздоровительного центра.

Тренеры оздоровительных центров «Verizon» являются сертифицированными специалистами по оказанию первой помощи пострадавшим, а также имеют право на проведение обучающих курсов оказания первой медицинской помощи пострадавшим разных возрастов. Особое внимание уделяется оказанию помощи при сердечных приступах и остановке сердца. На каждом этаже здания и в самом фитнес-центре находится дефибриллятор, его использование отрабатывается на курсах по оказанию первой помощи до приезда скорой.

Компания предоставляет ссылки на статьи по самым востребованным темам: ожирение, лишний вес, правильное питание, сердечные заболевания, диабет. Также на сайте можно найти спи-

сок бесплатных мобильных приложений для ведения журнала по питанию и нагрузкам, оказанию первой помощи, развитию ребенка. Особая поддержка оказывается сотрудникам и их родственникам в борьбе с курением. Компания дает советы по питанию, физическим нагрузкам и оказывает помощь сотрудникам, попавшим в форс-мажорные ситуации, оказывает постоянную поддержку на пути к здоровому образу жизни!

Интернет-ресурсы

1. <http://fortune.com/fortune500/verizon/>
2. <http://www.verizon.com/about/careers/benefits>
3. <https://vzweb2.verizon.com/health-and-wellness-wellness-resources>

Т. Б. Серебровская

Комплексный подход к психологической коррекции агрессивного поведения подростков на занятиях физической культурой и в соревновательной деятельности

Одной из главных психолого-педагогических проблем является проблема агрессивного поведения подростков, занимающихся спортом.

Специфика активности человека, занимающегося спортом, состоит в том, что она постоянно протекает во взаимодействии с другими людьми. В связи с этим в регуляцию взаимоотношений между ними включается система оценок, действий и поступков друг друга, а также собственных усилий, предпринимаемых по отношению к другим людям.

Разными психологами и педагогами большинство проявлений агрессии интерпретируется однозначно: недопустимое, требующее коррекции поведение человека, где ее проявления различны – от прямого физического воздействия (силы), словесных оскорблений и запугивания соперника грядущими неприятностями до косвенных замечаний и скрытых попыток осуществить принудительное управление поведением другого. Однако известны такие действия и поступки, которые одними участниками конфликтных ситуаций интерпретируются как проявления агрессивности, а другими – как активность, настойчивость и последовательность в достижении целей. Мы исходим из определения понятия «агрессия», данного в психологическом словаре. Агрессия – это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам

поведения людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее людям физический ущерб, отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности [2].

Коррекционная работа по профилактике отклоняющегося поведения с подростками имеет свои особенности. В первую очередь, это семья, а после проведения диагностики семейных отношений и степени их дисгармоничности следует психокоррекционная работа, как индивидуальная, так и групповая.

Особое место в коррекционной работе мы уделяем кругу интересов подростков, учитывая особенности его характера и способностей, стремясь к максимальному сокращению периода свободного времени – за счет привлечения к положительно формирующим личность занятиям: физической культуре, спорту, туризму.

Исходя из того, что развитие ребенка осуществляется в деятельности, а подросток стремится к утверждению себя, своей позиции, как взрослый среди взрослых, необходимо обеспечить включение его в такие виды деятельности, которые лежат в сфере интересов взрослых, но в то же время создают возможность подростку реализовать и утвердить себя на уровне взрослых, а именно в спортивно-соревновательной деятельности.

Д. И. Фельдштейн выделил социально признаваемую и социально одобряемую физкультурно-спортивную деятельность, психологический смысл которой состоит в том, что подросток, участвуя в ней, приобщается к действиям своих товарищей по спорту, занимая определенное место, удерживая свою новую социально значимую позицию среди своих сверстников и взрослых, где он равноправный член, что создает оптимальные условия для реализации его потребностей. Такая деятельность представляет подростку возможность развития его самосознания, формирует нормы его жизнедеятельности.

Однако методы и принципы такой деятельности требуют значительной корректировки при включении в нее подростков, отличающихся повышенной агрессивностью. Прежде всего необходима организация системы развернутой деятельности, создающей жесткие условия и определенный порядок действий и постоянный контроль за поведением.

При условии последовательности, постепенности приобщения агрессивных подростков к различным видам физкультурно-спортивной, организаторской и других видов деятельности важно соблюдать принципы общественной оценки, преемственности, четкого построения этой деятельности [3].

За последнее время в рамках ряда направлений психологии исследуются проблемы агрессивности подростков, не только мотивация и эффекты их агрессивного поведения, но и коммуникативные навыки (агрессивных и неагрессивных детей), особенно в физкультурно-спортивной деятельности.

По результатам опроса учителей, нами было проведено наблюдение за коммуникативной эффективностью и агрессивным поведением школьников в спортивных играх (футбол, баскетбол), где мы получили следующее:

– агрессивные дети с трудом входят в межличностные отношения со сверстниками и у них слабо развиты коммуникативные навыки;

– агрессивные дети чаще других отвергаются сверстниками и испытывают депрессию.

В данном контексте проблема коммуникативности и вхождения в межличностные отношения среди агрессивных подростков наиболее значима, так как именно в этом возрасте многие личностные проблемы связаны с нехваткой коммуникативной компетентности, личность адаптирована, наблюдаются многочисленные всплески агрессии, демонстративное поведение.

Для снятия агрессивности, подавленности, страха, тревожности в соревновательный период огромную роль играют классные руководители, тренеры, родители, а также коллектив коллег по спорту.

Исходя из вышеизложенного и результатов предварительных наблюдений за агрессивным поведением подростков в период спортивных соревнований и межличностной коммуникации мы выявили учащихся для дальнейшего их исследования с помощью методики А. Басса и А. Дарки.

Для выявления определенного вида агрессивного поведения подростков, влияющего на индивидуальные особенности самоактуализации личности, мы использовали опросник Басса – Дарки, выделив следующие виды реакций: физическая, косвенная, вербальная – агрессия, раздражение, негативизм, обида, подозрительность, чувство вины, используя при этом следующие принципы:

- вопрос может относиться только к одной форме агрессии;
- вопросы сформулированы так, чтобы в наибольшей степени ослабить влияние общественного одобрения ответа на вопрос.

Анализ проведенного исследования показал, что преобладающими видами агрессии является чувство вины, раздражение, подозрительность, вербальная и физическая агрессия, где особую роль в агрессивном поведении играют такие психологические

факторы и особенности, как высокий уровень возбудимости, тревожности, акцентуации характера по типу демонстративности, гипертивности, возбудимости и др.

Таким образом, качествами, свидетельствующими об общих трудностях в развитии личности подростков, мы считаем нарушение эмоционально-ценностных отношений в семье, наличие личностных конфликтов и конфликтов с окружающими, а также низкий уровень развития оценки и самооценки.

Социальные отношения со сверстниками и учителями практически сохраняются у 63,7% подростков; 32,2% респондента охарактеризовали отношения с родителями как благоприятные, без существенных семейных конфликтов; 28,4% респондентов претерпевают постоянные трудности в эмоциональных контактах с родителями, испытывая при этом отчуждение, непонимание, несмотря на отсутствие внешних конфликтов в семье. В исследованной выборке 57,8% подростков имеют акцентуации характера – чаще других встречались гипертивный, демонстративный, тревожный, неуравновешенный и возбудимый типы.

Таким образом, можно констатировать, что в подростковом возрасте происходит динамика акцентуаций, заострение чувств и черт акцентуированного поведения и возникновение на этом фоне агрессивного поведения.

Дисгармоничность характера является фактором риска и причиной агрессивности поведения, на что указывает проведенное нами исследование, которое показало, что наиболее часто агрессивное поведение у подростков встречается с акцентуациями неуравновешенного, возбудимого, тревожного типа.

Библиографический список

1. Вачков, И. Агрессия : причины и последствия / И. Вачков // Школьный психолог. – 2001. – № 5. – С. 2-3.
2. Детская практическая психология / под ред. Т. Д. Марцинковского. – М. : Гардарики, 2000. – С. 102-250.
3. Фельдштейн, Д. И. Психология развивающейся личности / Д. И. Фельдштейн. – М.-Воронеж : МОДЭК, 1996. – С. 44-60.

Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста средствами здоровьесберегающих технологий

Дошкольный возраст обоснованно считается важным периодом в процессе формирования личности ребенка. В этом возрасте интенсивно развиваются способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в этом возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника.

Здоровьесберегающий компонент в физическом развитии детей дошкольного возраста включает систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, а также систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой. Особая роль в этом компоненте отводится соблюдению режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха, что способствует предупреждению образования вредных привычек, функциональных нарушений заболеваний, включает в себя психогигиену и психопрофилактику учебно-воспитательного процесса, использование оздоровительных факторов окружающей среды и ряд специфических способов оздоровления ослабленных.

Проблемы здоровьесберегающего компонента в физическом воспитании детей дошкольного возраста нашли отражение в работах В. А. Ананьевой, А. И. Баркан, Л. А. Венгер, А. М. Доронина, Т. Н. Дороновой, Н. А. Дьяченко, Б. Б. Егорова, Ю. Ф. Змановского, Г. П. Ивановой, И. М. Козлова, В. Т. Кудрявцева, Л. И. Латохиной, С. В. Меньковой, В. А. Нестерова, М. А. Правдова, А. В. Самсоновой, Т. Д. Фершаловой, Б. В. Шеврыгина и др.

Всё выше изложенное определило тему настоящего исследования: «Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста средствами здоровьесберегающих технологий».

Цель работы – выявить эффективность развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста средствами здоровьесберегающих технологий.

В процессе работы предстояло решить следующие задачи:

- проанализировать литературные источники по проблеме развития физических качеств детей;
- выявить исходный уровень развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста;
- разработать и реализовать программу развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста средствами здоровьесберегающих технологий;
- проверить эффективность разработанной нами программы.

Объект работы: процесс развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования: здоровьесберегающие технологии физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Гипотеза: предполагается, что процесс физического развития детей старшего дошкольного возраста будет протекать более эффективно, если будут применяться здоровьесберегающие технологии.

По данной теме была проведена опытно-экспериментальная работа. Она реализовывалась в ходе трех этапов: констатирующий, формирующий и контрольный.

Структура эксперимента определилась в соответствии с задачами:

1 этап – подготовка и осуществление констатирующего эксперимента;

2 этап – подготовка и осуществление формирующего эксперимента с использованием здоровьесберегающих технологий;

3 этап – контрольный эксперимент.

Эксперимент проводился с детьми старшей группы МДОАУ «Детский сад № 31 «Звездочка» г. Орска», в составе 15 человек (7 девочек, 8 мальчиков).

Таблица 1

Уровень сформированности физических качеств детей старшего дошкольного возраста на начало исследования

Уровень сформированности физического развития	Количество воспитанников, %	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Низкий	10/66,7%	11/70,3%
Средний	5/33,3%	3/20%
Высокий	0/0%	1/6,7%

Таким образом, подводя итоги констатирующего эксперимента, можно сделать вывод, что развитие физических качеств большинства воспитанников, участвовавших в эксперименте, находится на низком уровне.

На основе изучения и анализа литературы по проблеме физического развития дошкольников была разработана программа использования здоровьесберегающих технологий во время педагогического процесса. Содержание данной программы было направлено на повышение физической активности детей; формирование желания заниматься спортом; укрепление здоровья играющих; содействие овладению жизненно необходимыми двигательными навыками и умениями; воспитание морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, меткость, сила).

В начале эксперимента нами были использованы различные виды здоровьесберегающих технологий, такие как динамические паузы, подвижные и спортивные игры, дыхательная гимнастика и точечный самомассаж.

Динамические паузы (Н. Личман «Учимся легко и весело!») были использованы нами на занятиях по математике, по развитию речи, по изобразительности. На прогулках и занятиях по физкультуре проводились спортивные и подвижные игры (О. Е. Громова «Спортивные игры для детей»). Большое внимание было уделено дыхательным гимнастикам (А. Н. Стрельникова), физминутке во время утреннего приема детей, во время занятий, после дневного сна. Во время свободной деятельности детей, утреннего приема, после дневного сна нами был использован точечный массаж («Игровой самомассаж» по методике А. А. Уманской).

Для выявления эффективности разработанной нами программы был проведен эксперимент с воспитанниками контрольной и экспериментальной групп. Он состоял в использовании в педагогическом процессе здоровьесберегающих технологий, которые применялись во время констатирующего эксперимента.

Сравнивая уровень сформированности физического развития воспитанников в контрольной и экспериментальной группах, мы установили, что в экспериментальной группе уровень физического развития детей намного выше, чем в контрольной группе.

Для выявления эффективности разработанной нами программы использования здоровьесберегающих технологий, сравнили результаты на начальном и заключительном этапах эксперимента.

**Сравнение результатов констатирующего
и контрольного эксперимента**

Уровень сформированности физического развития	Количество воспитанников, %	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Низкий	10/66,7%	0/0%
Средний	5/33,3%	9/80%
Высокий	0/0%	6/20%

В итоге проведенной работы мы видим, что ни один ребенок не был отмечен низким уровнем физического развития, у многих детей повысился жизненный тонус, появилось желание заниматься физической культурой, у детей сформировались командные дружеские отношения в группе.

Таким образом, разработанная нами программа использования здоровьесберегающих технологий значительно повысила уровень физического развития и воспитания дошкольников.

О. В. Черненко

Методическое сопровождение работы по физическому воспитанию в дошкольном образовательном учреждении

Дошкольное детство – это период, когда закладывается фундамент здоровья, физического развития и культуры движений. Отсюда возникает потребность в создании подвижной и вариативной здоровьесберегающей среды, позволяющей гармонично и в полном объеме решать задачи воспитательно-образовательного процесса. Поэтому весь кадровый состав, носитель методического сопровождения процесса, оказывается вовлеченным в единый механизм здоровьесберегающей деятельности в дошкольной организации.

Исследования отмечают, что педагоги дошкольных организаций испытывают затруднения в формировании физической культуры личности дошкольника, слабо ориентируются в обеспечивающих ее методических решениях, не имеют необходимых знаний о ее содержании, недостаточно владеют необходимыми умениями, а это вызывает общую тенденцию к снижению результативности в

данной области. Эта проблема усугубляется повышенной занятостью родителей, снижающей их участие в физическом воспитании и развитии своих детей, что приводит к замещению физического воспитания учебными занятиями, студийной и кружковой работой, уменьшая время, предназначенное для двигательной активности детей.

Анализ научно-педагогических основ организации физического воспитания детей дошкольного возраста позволил изучить и представить сущность современной методической работы, её цель, задачи, принципы. Старший воспитатель или методист в соответствии со своими основными функциями является связующим звеном между всеми педагогами, специалистами и администрацией в ДОУ.

Цель исследования: выявить особенности и раскрыть систему методической работы с педагогами и специалистами по организации физического воспитания в дошкольной образовательной организации.

В работе использовались теоретические (анализ научной литературы по исследуемой проблеме), эмпирические (изучение и обобщение опыта работы) методы исследования и введение проекта «Система внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 1 степени ГТО в МДОАУ «Детский сад № 17» г. Новотроицка Оренбургской области».

Методическое сопровождение организации физического воспитания в первую очередь начинается применением педагогом различных предметов физкультурно-игрового и спортивного оборудования, которое позволяет конкретизировать двигательные задачи, возникающие перед детьми, делает их более наглядными, эмоционально окрашенными и поэтому более понятными и доступными для них. При использовании широкого круга физкультурно-игрового оборудования создаются усложненные и вариативные условия для выполнения различных физических упражнений, вследствие чего дети приучаются проявлять решительность, находчивость, смелость и самостоятельность, творчество и вариативность в использовании предметной среды, что является важной составной частью работы педагога.

Не менее важная часть – планирование работы дошкольной образовательной организации на каждый новый учебный год. Годовой план конкретной дошкольной организации индивидуален. Он составляется исходя из анализа деятельности за предыдущий период, особенностей коллектива, его потребностей и возможностей, учета запросов родителей (законных представителей), а так-

же от того, по каким комплексным и парциальным программам работает данная организация [1].

Планирование работы дошкольной образовательной организации по физическому воспитанию на учебный год может осуществляться по трем основным направлениям: работа с педагогами и специалистами, взаимодействие с родителями и мероприятия для детей.

Кроме годового плана, в детском саду разработан ряд мероприятий, направленных на оздоровление детей и на формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний. Обобщая опыт работы МДОАУ № 17, мы выявили ряд составляющих успеха:

- в работу включён план мероприятий детского сада на 2016-2017 год по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), подготовлены методические рекомендации по организации проведения тестов (все сотрудники зарегистрированы на сайте ГТО);

- разработана разносторонняя методика проведения различных видов двигательной деятельности по физической культуре в ДОУ;

- реализуется программа комплексных мероприятий по оздоровлению детей МДОАУ № 17 в летний период;

- расписана образовательная деятельность в ходе режимных моментов в первой половине дня, на прогулке, во второй половине дня, направленная на повышение уровня грамотности детей в области физического воспитания;

- обосновано перспективное планирование физического развития детей;

- подготовлены методические рекомендации по проведению различных форм физической культуры. В методической копилке хранятся лучшие сценарии физкультурно-оздоровительных мероприятий;

- апробирована «Программа здоровья» в средней группе и реализуется проект «Здоровье природы – здоровье человека», целью которого является формирование осознанного отношения детей к своему здоровью;

- активизируется двигательная деятельность через поставленные специфические задачи во всех видах образовательной деятельности (прохождение «Тропы здоровья», изучение «Азбуки здоровья» и т. д.).

В 2016-2017 году в детском саду был разработан проект «Система внедрения ГТО», цель которого – разработка дорожной карты. Осуществлены диагностические испытания по сдаче норм ГТО

с детьми двух подготовительных к школе групп по следующим тестам: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя, с прямыми ногами на полу; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; метание теннисного мяча в цель; челночный бег 3x10 м; смешанное передвижение (1 км), подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу).

Отсутствие некоторых спортивных площадок не позволило в полном объеме провести подготовку и испытания тестов, но по полученным результатам можно сделать вывод: наибольшую сложность для детей представляют испытания по определению силы, выносливости, глазомера. Вместе с тем следует отметить, что подготовка к сдаче нормативов ГТО, как и реализация оздоровительных, корригирующих, просветительных и контрольных мероприятий, оказываются малоэффективными, если сотрудники ДОО не встречают деятельной поддержки со стороны родителей.

Только тесное педагогическое взаимодействие дошкольной организации и семьи позволит сформировать и поддерживать положительную мотивацию у детей к занятиям физической культурой, процедурам закаливания, соблюдению режима дня, гигиены и правильному питанию.

По мнению Т. И. Бабаевой, успех взаимодействия между субъектами определяется их готовностью принять общую цель, задачи, найти согласованные пути решения, добиться установления благоприятного психологического климата коммуникации и осуществить общие планы [2].

Условно мы можем выделить следующие группы форм взаимодействия ДОО с родителями воспитанников:

1. Информационно-просветительские. Дают возможность донести до родителей любую информацию в доступной форме (оформление стендов, ширм, альбомов, папок-передвижек, разработка и тиражирование памяток, буклетов, освещение темы в газете, информирование родителей через сайты дошкольной организации, дистанционное обучение).

2. Традиционные. Дают возможность обмениваться опытом, обсудить разнообразные темы (Семейный клуб «Здоровый ребенок», «Педагогическая гостиная», мастер-класс, круглый стол, открытый показ, спортивный семейный праздник, шашечный турнир, физкультурный досуг и др.).

3. Развивающие общественное управление. Родители являются инициаторами, проводниками позиции воспитателя. Так, лю-

бая задумка, идея, способ решения проблем реализуются в ДОУ при помощи родительского комитета.

4. Интерактивные. Позволяют учитывать специфику и воспитательный потенциал каждой семьи (тренинги, акции, проекты, метод проблемных ситуаций, кружки и др.).

5. Творческо-продуктивные. Призваны устанавливать теплые отношения между педагогами и родителями, а также более доверительные отношения между родителями и детьми (семейные физкультурные праздники, досуги, шашечные турниры, конкурсы, кроссы, викторины и др.).

6. Обратной связи. Помогают выявить проблемы в вопросах воспитания здорового ребенка и проследить результаты их разрешения (оценка результатов социального партнерства детских садов, параллельное анкетирование родителей воспитанников) [3].

На основании вышесказанного можно сделать следующий вывод: информационное обеспечение физического воспитания в приведенных выше формах взаимодействия с семьями воспитанников создает атмосферу доверия и сотрудничества в коллективе взрослых, окружающих ребенка, позволяет не только повысить активность и интерес родителей, но и найти новые подходы к организации данной работы. Это дает возможность максимально использовать воспитательный потенциал ДОУ и семьи в совместной работе с дошкольниками.

В 2016 г. детский сад участвовал и победил в грантовом конкурсе «Металлоинвеста» «Здоровый ребёнок», в рамках реализации которого авторы 12 конкурсных проектов получили гранты от 20 до 200 тысяч рублей.

Наш проект «В детский сад – с радостью» направлен на снятие эмоциональной напряженности детей, поступающих в ДОУ, и, как следствие, на снижение заболеваемости в период адаптации. Только за три месяца реализации мероприятий проекта количество заболеваний у малышей удалось снизить на четыре случая в месяц по сравнению с предыдущим периодом.

Опираясь на требования, сформулированные в ФГОС ДО по взаимодействию детского сада с семьями воспитанников, мы использовали многообразные формы методического сопровождения процесса физического воспитания в ДОУ, что послужило улучшению показателей здоровья детей, повышению уровня физического развития и физической подготовленности дошкольников по данным итогового тестирования.

Методическое сопровождение создает базу для теоретических обобщений и, реализуя закономерности в виде систем педагогиче-

ских рекомендаций, превращает общие теоретические положения в описания конкретных действий педагога и детей.

Библиографический список

1. Дошкольная педагогика : учебник для бакалавров / Н. А. Виноградова, Н. В. Микляева, Ю. В. Микляева ; под общ. ред. Н. В. Микляевой. – М. : Издательство Юрайт, 2012.

2. Сотрудничество детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников / под ред. С. С. Прищепы, Т. С. Шатверян. – М. : ТЦ Сфера, 2013.

3. Коротаяева, Е. Н. и др. Социальное партнерство детских садов при организации работы с семьей / Е. Н. Коротаяева, И. С. Береснева, О. Н. Перминова, В. В. Веснина // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. – 2013. – № 2.

Е. В. Чижова

Роль рекламы в формировании здорового образа жизни молодежи

Здоровье – серьезная жизненная сфера. Реклама подавляющего большинства услуг и товаров требует развернутой аргументации. Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья, начиная с детских лет. Считается, что маленькие дети лучше усваивают информацию, которая запоминается на всю жизнь. Этим пользуются рекламодатели, которые создают рекламу, направленную на детей разных возрастов. Но реклама не всегда бывает достоверной и правдивой, а потому требует родительского контроля и информированности.

Занятия физкультурой – одна из основных составляющих здорового образа жизни. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здо-

ровья. Зачем рассказывать детям о вреде курения, алкоголя, наркотиков, вредной еды? Это будущее общество, это будущее страны. Через рекламу можно повлиять на формирующееся сознание, на привычки, поведение, предпочтения наших детей и их друзей. Ведь невозможно отгородиться от общества, от негативных факторов жизни. Да и ужасно это – жить среди людей, от которых нужно прятаться. Именно поэтому можно и нужно говорить о здоровом образе жизни, показывать пример окружающим. Принятое определение здоровья дано Всемирной организацией здравоохранения в предисловии к Уставу этой организации: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия при отсутствии болезни или немощи, включая способность вести социально и экономически продуктивную жизнь».

В современной России стало модно быть здоровым. Здоровый человек может успешно трудиться, зарабатывая деньги и становясь экономически независимым, у него рождаются здоровые дети, он может обеспечить себе достойную старость. В моду вошли занятия спортом, аэробикой, фитнесом. Большое количество клубов через различные рекламные виды (телевидение, радио, наружная реклама и т. д.) предоставляют всевозможные спортивные программы, как общеукрепляющие и рассчитанные на людей различного возраста, от подростков до пожилых, так и целенаправленные на совершенствование здорового крепкого тела. Стало модным говорить: «У меня сегодня фитнес (теннис, бассейн)». Известные бренды по продаже детской одежды даже при продвижении своего товара на рынке рекламных услуг стали отдавать предпочтение в разработке слоганов, визуального ряда натуральным материалам – льну, хлопку, чистой шерсти.

Необходимо отметить, что внедрению моды на здоровье способствует и государственная политика, которая своими законами ограничивает употребление спиртных напитков (например, запрет на продажу крепкой алкогольной продукции в Подмоскowie с 23.00 до утра), курение в общественных местах, учреждениях здравоохранения и т. д. Большое внимание здоровому образу жизни стали уделять наши СМИ. В каждом журнале, газете можно найти советы по питанию, диетологии, организации отдыха, статьи психологов, врачей, экспертов, которые подсказывают, как научиться жить, не разрушая, а постоянно укрепляя свое здоровье.

Фотография стала неотъемлемым элементом рекламы. Она придает ощущение большей достоверности тексту. У людей возникает ощущение причастности к событиям, изображенным на фотографии, сопереживание ее героям. Вместе с тем фотография –

это интерпретация специального замысла фотографа, а не объективная регистрация событий. При этом на интерпретацию влияют весь наш личный опыт и культурная среда. В фотографии используются различные символы, и для правильной интерпретации образа в рекламе необходимо, чтобы эти символы были хорошо знакомы детской аудитории и ею понимаемы, поэтому часто это мультипликационные персонажи, герои детских фильмов и передач. На рекламной полиграфической продукции разных брендов сюжеты здорового образа жизни (фитнес, натуральные продукты питания) способствуют формированию установок, идей, этических принципов, убеждений и стереотипов, в рекламе используются образы известных людей, артистов, спортсменов, на которых дети стремятся походить. Показывается своего рода некий положительный пример, который учит чему-то хорошему в жизни.

Советы по оздоровлению образа жизни более убедительны, если им сопутствует акцент на положительные ассоциации. Эти советы не должны содержать трудно выполнимые рекомендации для детей. Эффективность сообщения можно повысить с помощью подбора каналов воздействия, доступных для детской целевой аудитории. Используют СМИ – телевидение, радио, печатные издания, а также активно привлекают людей, обладающих авторитетом в качестве источников достоверной медицинской информации. Нынешние подходы к рекламе, высокие технологии и уровень информационного обеспечения побуждают нас двигаться вперед в вопросе формирования здорового образа жизни у детей.

Интернет-ресурсы

1. <http://ru.wikipedia.org/>
2. <http://www.referat.ru>
3. <http://www.coolreferat.com/>

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Бурьянова Анна Александровна, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ПИ ТОГУ (г. Хабаровск).

Даниленко Оксана Валерьевна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой безопасности жизнедеятельности и биологии Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ (г. Орск).

Диль-Илларионова Татьяна Васильевна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой дошкольного и начального образования Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ (г. Орск).

Дмитриева Елена Владимировна, магистрант кафедры педагогики и психологии Самарского государственного социально-педагогического университета (г. Самара).

Дурманова Елена Сергеевна, учитель физической культуры МОАУ СОШ № 25 (г. Орск).

Елисеева Ирина Александровна, кандидат филологических наук, старший преподаватель кафедры иностранных языков Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ (г. Орск).

Жданов Сергей Иванович, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ (г. Орск).

Завгородняя Ксения Андреевна, обучающийся III курса психолого-педагогического факультета Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ (г. Орск).

Кане Охана S. – Sr. Analyst – Accounting. VERIZON. Lake Mary, FL (USA).

Карымова Анжелика Ильинична, обучающийся I курса психолого-педагогического факультета Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ (г. Орск).

Козлова Мария Алексеевна, обучающийся III курса психолого-педагогического факультета Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ (г. Орск).

Корнева Ирина Николаевна, кандидат медицинских наук, доцент, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и биологии Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ (г. Орск).

Костина Дарья Дмитриевна, обучающийся IV курса психолого-педагогического факультета Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ (г. Орск)

Кузьминова Кристина Петровна, обучающийся III курса психолого-педагогического факультета Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ (г. Орск).

Кулакова Лариса Геннадьевна, заместитель директора по учебно-воспитательной работе начальных классов МОАУ СОШ № 25 (г. Орск).

Лизунова Виктория Александровна, обучающийся III курса психолого-педагогического факультета Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ (г. Орск).

Мантрова Мария Сергеевна, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры психологии и педагогики Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ (г. Орск).

Минияров Валерий Максимович, доктор педагогических наук, профессор кафедры педагогики и психологии Самарского государственного социально-педагогического университета (г. Самара).

Миниярова Валерия Анатольевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии Самарского государственного социально-педагогического университета (г. Самара).

Моисеева Александра Михайловна, музыкальный работник МДОАУ ДС № 25 (г. Новотроицк).

Морозов Виталий Олегович, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ (г. Орск).

Морозов Олег Васильевич, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания, председатель физкультурно-спортивного клуба Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ (г. Орск).

Морозова Галина Константиновна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ (г. Орск).

Морозова Ольга Юрьевна, учитель начальных классов МОАУ СОШ № 25 (г. Орск).

Павлова Светлана Геннадьевна, преподаватель музыки МОАУ СОШ № 6 (г. Орск).

Попрядухина Наталья Григорьевна, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии и педагогики Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ (г. Орск).

Пьянкова Людмила Васильевна, заведующий МДОАУ «Центр развития – детский сад № 116» (г. Орск).

Ротмистрова Марина Вениаминовна, старший преподаватель кафедры физического воспитания Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ (г. Орск).

Сахановская Оксана Николаевна, обучающийся IV курса психолого-педагогического факультета Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ (Республика Казахстан).

Серебровская Тамара Борисовна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры гуманитарно-социальных дисциплин Московской академии предпринимательства при правительстве Москвы (г. Москва).

Токарева Наталья Геннадьевна, воспитатель 1 категории МДОАУ ДС № 31 (г. Орск).

Черненко Ольга Валериевна, воспитатель МДОАУ ДС № 17 (г. Новотроицк).

Чижова Елена Владимировна, руководитель «Рекламного агентства г. Москвы и Московской области» (г. Москва).

Научное издание

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

(17 ноября 2017 г.)

**Ответственный редактор
О. В. Морозов**

**Ведущий редактор
Е. В. Кондаева**

**Редактор
Г. А. Чумак**

Подписано в печать 14.12.2017 г.
Формат 60×84 1/16. Усл. печ. л. 6,8.
Тираж 50 экз. Заказ _____.

**Издательство Орского гуманитарно-технологического института (филиала)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»**

462403, г. Орск Оренбургской обл., пр. Мира, 15А