

# Образование Луганщины: теория и практика

ПЕДАГОГУ РЕСПУБЛИКИ — СОВРЕМЕННЫЙ ЖУРНАЛ

Научно-методический журнал № 3(22), 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

### Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в современных условиях

Алхасов Д.С. Содержание основных компонентов федеральных стандартов спортивной подготовки (ФССП) по каратэ и всестилевому каратэ	2
Бабушкин Г.Д. Психологическая подготовка спортсменов в структуре интегральной тренировки	5
Булычева Н.А. Оценка и анализ качества жизни студентов ИГМУ	8
Зеленин Л.А. Леготкин А.Н. Паначев В.Д. Меры профилактики повреждений и травм на занятиях в разных видах единоборств	13
Кривец И.Г. Структура профессиональной компетентности будущих специалистов физической культуры и спорта ДНР	18
Михайлов А.Г., Кузьменко Г.А., Ким Т.К. Перспективные направления совершенствования физического воспитания студенческой молодежи в педагогических вузах	23
Ньмятов Б.И. Особенности модульного обучения специалистов по физической культуре и спорту на курсах повышения квалификации	28
Погребнёва О.А., Погребнёв С.С. Современный урок физической культуры и здоровья от А до Я.	31
Савко Э.И., Ксенофонтова Е.М., Киселева Л.П. Заболеваемость студентов БГУ и особенности применения физических упражнений	34
Сидоренко А.С. Специальная подготовка бегунов на короткие дистанции в домашних условиях при пандемии	38
Скляр М.С. Принципы формирования профессиональной культуры будущих специалистов в области физкультуры и спорта в системе высшего образования	40
Усков В.М., Кузнецов Б.В. Формы физической и психологической подготовки курсантов высших учебных заведений государственной противопожарной службы МЧС России	44

### Современная наука о восстановлении здоровья и способности учиться

Лукьяненко В.П., Дрейбант А.А. Коррекция двигательной активности у детей с детским церебральным параличом на основе использования тренажера MtoMed в условиях реабилитационного центра	47
Небесная В.В., Гридина Н.А. Формирование культуры здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста	50
Каркавцева И.А., Белецкая Е.В. Адаптивный спорт в жизни детей с отклонениями в состоянии здоровья в условиях циркумполярного региона	53
Лепилина Т.В. Особенности воспитания гибкости студентов СИБГУ в условиях дистанционного обучения	56
Магомедов Р.Р., Попова М.Р., Злобина Д.А. Особенности организации учебного процесса студентов, занимающихся в специальных медицинских группах	59
Фролов Е.В. Релаксационная гимнастика как средство профилактики основных и сопутствующих заболеваний в работе со студентами специальной медицинской группы	62

### Методика и опыт

Никулина А.Д. Подготовка будущих учителей начальных классов к интерактивному обучению школьников математике	64
Слота Н.В. Методы и приемы музыкально-сценического обучения будущих учителей музыки в процессе профессиональной подготовки	67
Никишина И.П. Развитие творческих способностей младших школьников на уроках русского языка в 4 классе	73

Научно-методический журнал  
издается с сентября 2017 года выходит раз в два месяца  
Подписной индекс 91168

Главный редактор Марфина Ж.В.  
Выпускающий редактор Волошенко О.И.  
Ответственный секретарь Шкуран О.В.

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ: Дятлова Е.Н.,  
Загаштоков А.Х., Полупаненко Е.Г., Ротерс Т.Т.,  
Санченко Е.Н., Студеникина В.П., Турянская О.Ф.

Учредитель ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», сайт: [www.knita.ltsu.org](http://www.knita.ltsu.org)  
Свидетельство о регистрации Серия № ПИ 000162  
от 19 октября 2020 г.

Издатель ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ» «Книга»,  
т (0642)58-03-20; сайт: [knita.ltsu.org](http://knita.ltsu.org)  
Подписано в печать 29.06.2021. Формат 60x84 1/8.  
Усл. печ. л. 9,30. Тираж 100 экз. Заказ № 84.  
Адрес учредителя, издателя, типографии:  
ул. Оборонная, 2, г. Луганск, 91011.

Печатается по решению Научной комиссии Луганского государственного педагогического университета  
(протокол № 9 от 15 июня 2021 г.)

Издание включено в РИНЦ; в Перечень рецензируемых научных изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертаций на соискание ученой степени кандидата наук, на соискание ученой степени доктора наук (приказ МОН ЛНР № 911-од от 10 октября 2018 года)

**Алхасов Д.С.**  
кандидат педагогических наук,  
Ногинский филиал Московского  
государственного областного университета  
67ads@mail.ru

УДК 796.063

## Содержание основных компонентов федеральных стандартов спортивной подготовки (ФССП) по каратэ и всестилевому каратэ

*В статье рассматриваются основные требования ФССП по видам спорта «Каратэ» и «Всестилевое каратэ». Содержание основных компонентов стандартов приводится как сравнительная характеристика указанных видов спорта, что может быть учтено при разработке программ многолетней спортивной подготовки.*

**Ключевые слова.** Каратэ, всестилевое каратэ, стандарты спортивной подготовки.

*The article discusses the main requirements of the FSSP for the sports “Karate” and “All-round karate”. The content of the main components of the standards is given as a comparative characteristic of these sports, which can be taken into account when developing programs for long-term sports training.*

**Key words:** Karate, all-round karate, standards of sports training.

В Российской Федерации лишь две спортивных федерации каратэ имеют государственную аккредитацию – «Каратэ» и «Всестилевое каратэ», по которым разработаны и утверждены ФССП. Они устанавливают единые нормативные и методические требования к организации подготовки спортивного резерва и являются ориентирами для разработки программ многолетней подготовки по видам спорта. Несмотря на определённую схожесть этих видов спорта, существуют некоторые различия в требованиях стандартов, основные из которых представлены в данной статье.

ФССП по всестилевому каратэ, в отличие от каратэ, предусматривает различные требования исходя из соревновательных дис-

циплин ката и кумитэ. Так, минимальный возраст для записи детей на этап НП во всестилевом каратэ на дисциплину ката возможен с 7 лет [3, с. 9; 4, с. 7].

Это даёт преимущество для более ранних занятий техникой вида спорта и последующего перехода (при желании) в другие дисциплины уже в десятилетнем возрасте (табл. 1).

Соотношения объёмов тренировочной нагрузки во всестилевом каратэ по дисциплине кумитэ практически не отличаются от таковых в каратэ, за исключением этапов ССМ и ВСМ, которые во всестилевом каратэ выше в среднем на 5–10%.

Это может быть связано с тем, что в контактных поединках используется техника борьбы

Таблица 1

**Возрастные границы этапов многолетней спортивной подготовки в каратэ и всестилевом каратэ**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
Каратэ		
Начальной подготовки	3	10
Тренировочный этап	4	13
Совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	17
Высшего спортивного мастерства	Без ограничений	19

## Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в современных условиях

Всестилевое каратэ		
Ката		
Начальной подготовки	2	7
Тренировочный этап	4	10
Совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14
Высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16
<b>Весовая категория, командные соревнования, ката – бункай, двоеборье, СЗ – ката</b>		
Начальной подготовки	2	10
Тренировочный этап	4	12
Совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	16
Высшего спортивного мастерства	Без ограничений	18

в стойке и партере, что требует дополнительного времени для ее освоения. В дисциплине ката объем тренировочного времени на техническую подготовку существенно превышает общую и специальную физическую подготовку как по сравнению с каратэ, так и программой кумите всестилевого каратэ. Очевидно, что это связано с необходимостью изучения новых соревновательных программ и стандартностью двигательной деятельности, которая обеспечивается меньшими объемами и раз-

нообразием упражнений общей и специальной физической подготовки (табл. 2).

Показатели объемов тренировочной нагрузки в каратэ и всестилевом каратэ практически не отличаются, как это видно из таблицы 3, что связано с жесткой регламентацией возрастных требований к организации подготовки спортивного резерва. Вместе с тем, не понятно, почему этот компонент стандарта не конкретизирован спортивной дисциплиной (кумите и ката) [3, с. 17; 4. с. 16].

Таблица 2

### Показатели соотношений объемов тренировочного процесса на протяжении многолетней подготовки в каратэ и всестилевом каратэ (%)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
<b>Каратэ</b>						
Общая физическая подготовка	57	53	44	34	13	15–16
Специальная физическая подготовка	14	19	23	23	24	23–24
Техническая подготовка	27	26	23	33	48	50–48
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	1
Восстановительные мероприятия	–	–	1–2	1–2	4–5	5–6
Инструкторская и судейская практика	–	–	1–2	1–2	2–3	2–3
Участие в соревнованиях	–	–	3–4	3–4	4–5	5–6
<b>Всестилевое каратэ</b>						
<b>Ката</b>						
Общая физическая подготовка	31–39	31–39	16–19	16–19	16–19	16–19
Специальная физическая подготовка	13–17	13–17	18–24	18–24	18–24	18–24
Технико – тактическая подготовка	39–50	38–49	42–54	42–54	42–54	42–54
Теоретическая и психологическая	4–6	5–7	4–6	4–6	3–5	3–5
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2–4	2–4	8–12	8–12	9–13	9–13

<i>Весовая категория, командные соревнования, ката – бункай, двоеборье, СЗ – ката</i>						
Общая физическая подготовка	46–57	42–58	36–52	26–45	22–29	20–26
Специальная физическая подготовка	15–22	15–22	19–29	21–35	27–33	27–34
Технико – тактическая подготовка	23–26	21–25	22–29	27–36	36–44	39–45
Теоретическая и психологическая	4–6	5–7	3–5	2–5	2–3	2–3
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	1–2	1–2	4–6	5–7	5–7	6–8

Это в полной мере касается и показателей соревновательной нагрузки, которые не имеют принципиальных отличий в видах спорта «каратэ» и «всестилевое каратэ» (табл. 4).

На наш взгляд, этот компонент стандарта требует существенного уточнения, поскольку не содержит важнейшей информации по напряженности соревновательной деятельности, а именно,

пу «многоборности подготовки», который указывает на необходимость выполнения юными спортсменами разнообразной двигательной деятельности и только на этой основе – выбора специализации. Возможно, что специализация уже с этапа начальной подготовки, введенная стандартом, направлена на возможность более ранней записи детей для ознакомления с видом спорта. Вместе с тем, не понят-

Таблица 3

**Показатели объёмов максимальной тренировочной нагрузки на протяжении многолетней подготовки в каратэ и всестилевом каратэ**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
<b>Каратэ</b>						
Кол. часов в неделю	6	9	12	18	24–28	32
Кол. тренировок в неделю	4	4–5	5–6	5–7	7–12	10–14
Общее количество часов в год	288	432	576	864	1248–1456	1664
Кол. тренировок в год	208	208–260	260–312	260–364	364–624	520–728
<b>Всестилевое каратэ</b>						
Кол. часов в неделю	6	9	14	18	28	32
Кол. тренировок в неделю	3	3	4	6	6	12
Общее количество часов в год	312	468	728	936	1456	1664
Кол. тренировок в год	156	156	208	312	312	624

не указано количество поединков или соревновательных программ по каждому этапу обучения. Вместе с тем, эта проблема является важной и ее изучению были посвящены исследовательские работы [1, с. 7–8].

Известно, что на основе ФССП разрабатываются программы многолетней спортивной подготовки, содержание которых не может противоречить требованиям стандартов, но может их уточнять. На наш взгляд, указанные противоречия в ФССП по каратэ и всестилевому каратэ должны быть учтены разработчиками соответствующих программ.

Выводы.

1. Некоторые компоненты ФССП по виду спорта «всестилевое каратэ» противоречат принци-

но, с какого возраста в этом случае возможна запись на спортивно-оздоровительный этап, который предусматривается Федеральным законом РФ «О физической культуре и спорте» [2, с. 89].

2. ФССП по виду спорта «каратэ» не учитывает выбора спортивной специализации (кумите, ката или бункай), которая, как правило, наступает или во второй половине тренировочного этапа или при зачислении на этап совершенствования спортивного мастерства. Исходя из этого, нормативные требования стандарта должны учитывать специфику избранной соревновательной деятельности.

3. Соревновательная нагрузка должна быть конкретизирована по количественным показателям напряженности соревновательной деятельности (количество выступлений, поединков и т.п.).

Показатели соревновательной деятельности на протяжении многолетней подготовки в каратэ и всестилевом каратэ

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
<b>Каратэ</b>						
Контрольные	–	–	1–2	1	1	1–2
Отборочные	–	–	1	1–2	1–2	2–3
Основные	–	–	1	1	1–2	2–3
<b>Всестилевое каратэ</b>						
Контрольные	–	2	2	2	2	4
Отборочные	–	2	2	2	2	3
Основные	–	–	3	3	2	2
Главные	–	–	1	1	2	2

4. Разработчики программ многолетней спортивной подготовки по каратэ и всестилевому каратэ должны уточнить и конкретизировать эти основные компоненты стандартов, напрямую влияющие на организацию тренировочного процесса.

**Список литературы**

1. Алхасов Д.С. Нормы соревновательных нагрузок в восточных единоборствах (на примере каратэ). / Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. №11 (81) – 2011. – Стр. 7–9

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (последняя редакция). – 110 с.

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «каратэ». Утверждён приказом министра спорта от 20.09.2017г. №813. – 24 с.

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ». Утверждён приказом министра спорта от 14.03.2016 г. № 237. – 21с.

**Бабушкин Г.Д.**

доктор педагогических наук, профессор,  
Сибирский государственный университет  
физической культуры и спорта  
[gena41@mail.ru](mailto:gena41@mail.ru)

УДК 796.05

**Психологическая подготовка спортсменов в структуре интегральной тренировки**

*В статье раскрывается значение и содержание психологической подготовки в системе интегральной тренировки спортсменов. Целью исследования является обоснование внедрения психологической подготовки спортсменов в систему интегральной тренировки в многолетнем тренировочном процессе. Представлены задачи, средства и методы формирования связей психологической подготовки с физической, технической и тактической подготовками спортсменов.*

**Ключевые слова:** спортсмены, интегральная подготовка, тренировочный процесс, соревнование, средства, методы, формирование.

*In article G.D. Babushkina “Psychological training of athletes in the structure of integral training” reveals the importance and maintenance of psychological training in the system of integral training athletes. The purpose*

of the study is to substantiate the introduction of the psychological training of athletes into the system of integral training in a long-term training process. Tasks, means and methods for the formation of psychological training with physical, technical and tactical training of athletes are presented.

**Key words:** athletes, integral training, training process, competition, means, methods, formation.

Актуальность. Большинство неудачных выступлений спортсменов на соревнованиях объясняют влиянием психологического фактора. Но не всегда этот фактор объясняется конкретно. Ибо под психологическим фактором понимают все, что касается психологии. В чем суть этого фактора? На наш взгляд, прежде всего, это несформированные связи психологической подготовленности с физической, технической, тактической подготовленностью спортсмена. Получается психологическая подготовленность (если она имеется) сама по себе, остальные виды подготовки сами по себе. Физически, технически спортсмен готов показать максимальный для него результат, но не всегда может это сделать. Физически готов, а психологически нет. Нет взаимосвязи между психикой и физикой. В другом случае спортсмен умеет выполнять техническое действие, но не всегда его выполняет.

Существующая на практике отдельная (по видам подготовки) подготовка спортсмена в системе спортивной тренировки не дает должного результата на соревнованиях. В практике подготовки спортсменов, как правило, решаются автономные задачи в каждом виде подготовки. В этом случае не формируются связи между психологической подготовкой, технической, физической, тактической подготовками. **Совершенствование в отдельных видах подготовки не дает непосредственных заметных сдвигов в эффективности соревновательной деятельности спортсменов в силу отсутствия связей между видами подготовки.** Отсюда неудачные выполнения упражнений, срывы, отказы от преодоления планки во время выполненного разбега в легкой атлетике, бросок штанги при начавшемся подъеме и т.п. Спортсмен – прыгун в высоту физически готов к преодолению рекордной для себя высоты, но в процессе разбега уходит от преодоления планки. **При интеграции видов подготовки можно сократить срок выхода спортсмена на высокий уровень подготовленности и продлить период его пребывания в спорте высших достижений** [1]. Ю.Д. Железняк, 2004. Учитывая значение интегральной подготовки в спорте и недостаточную разработанность вопросов, связанных с ее внедрением в тренировочный процесс, становится очевидным актуальность данной проблемы, так как фундамент, заложенный в процессе интегральной подготовки, будет базой для дальнейшего спортивного совершенствования. **Интегральная подготовка направлена на обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовленности спортсмена в соревновательной деятельности** [2; 3 и др.].

В качестве основных средств интегральной подготовки выступают соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и особенностям деятельности функциональных систем к соревновательным упражнениям.

Целью настоящего исследования – обосновать внедрение психологической подготовки спортсменов в систему интегральной подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

Задачи исследования: 1) изучить состояние проблемы интегральной подготовки спортсменов; 2) обосновать внедрение психологической подготовки спортсменов в систему интегральной подготовки.

Результаты исследования. В научной литературе находит отражение исследование интегральной подготовки спортсменов высокой квалификации в некоторых видах спорта [4; 5; 6; 7 и др.]. В большей степени рассматриваются вопросы отдельных видов подготовки спортсменов. Однако, внедрение психологической подготовки в систему интегральной подготовки спортсменов не нашло своего отражения в анализируемой научной литературе. В этой связи возникает необходимость разработки проблемы взаимосвязи психологической подготовки с другими видами подготовки.

Взаимосвязь психологической подготовки с технической, физической и тактической требует специального целенаправленного воздействия, которое необходимо для формирования связей между компонентами подготовки с целью объединения их в единую целостную соревновательную деятельность. Высшей формой интегральной подготовки являются соревновательные упражнения выполняемые в такой же форме, режиме как на реальных соревнованиях [8; 9 и др.].

Рассмотрим последовательность внедрения психологической подготовки спортсменов в интегральную подготовку.

На первом этапе решаются автономные задачи психологической подготовки, предусматривающие развитие психических функций: внимания, ощущения, представления, памяти, реакций, волевых качеств, способности к психорегуляции, оперативного мышления и других функций, значимых для того или иного вида спортивной деятельности. Для решения этих задач используются: психотехнические игры, идеомоторная тренировка, психорегулирующая тренировка, физические упражнения, специальные задания и др.

Параллельно решаются автономные задачи в видах подготовки: технической, физической, такти-

ческой. В технической подготовке осуществляется овладение техническими действиями конкретного вида спорта и их совершенствование. Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, ведущих для вида спорта. В плане тактической подготовки решаются задачи овладения тактическими приемами.

На следующем этапе формируются связи между психологической подготовкой и остальными (физической, технической, тактической) подготовками.

Так, связь психологической подготовки с технической подготовкой осуществляется посредством внедрения развитых психических функций в процессе овладения и совершенствования соревновательных упражнений. Внедрение идеомоторной тренировки в процесс овладения и совершенствования технических действий. Внедрение психорегулирующей тренировки в процесс создания у спортсмена состояния готовности к овладению упражнениями и их совершенствованию. Внедрение развитых функций внимания (сосредоточенности, устойчивости и др.), способности к психорегуляции в процесс создания готовности к выполнению действия и контроля за выполнением действий.

Связь психологической подготовки с физической подготовкой осуществляется посредством внедрения развитых психических функций, волевых качеств в процесс развития и совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Используемые средства: физические упражнения. Методы: внушение, самоприказы, метод сопряженного воздействия, игровой метод, соревновательный метод.

Связь психологической подготовки с тактической подготовкой осуществляется посредством внедрения развитых психических функций и качеств (реакции, оперативного мышления, рефлексивности, интуиции, пространственной ориентировки) в овладение и совершенствование тактических приемов, действий. Средства: технико-тактические дей-

ствия, характерные для конкретного вида спорта. Методы: повторный, игровой, соревновательный, сопряженного воздействия.

### Список литературы

**1. Бабушкин Г.Д.** Интеграция физической и технической подготовки бадминтонистов / Г.Д. Бабушкин, К.М. Сулеева // Омский научный вестник. – 2015. – № 3. – С. 191–194.

**2. Бабушкин Г.Д.** Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в системе многолетней спортивной тренировки / Г.Д. Бабушкин // Спортивный психолог. – 2018. – № 3. – С. 28–31.

**3. Винер-Усманова И.А.** Интегральная подготовка в художественной гимнастике : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. / И.А. Винер-Усманова. – СПб., 2013. – 47 с.

**4. Железняк Ю.Д.** Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения : учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. / Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. – М. : Академия, 2004. – 520 с.

**5. Иванов В.А.** Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. / В.А. Иванов. – М., 2001. – 23 с.

**6. Карелин А.А.** Система интегральной подготовки высококвалифицированных борцов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. / А.А. Карелин. – СПб., 2003. – 46 с.

**7. Озолин Н.Г.** Профессия – тренер. / Н.Г. Озолин. – М. : Астрель, 2004. – 863 с.

**8. Платонов В.Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и её практические приложения / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 623 с.

**9. Родионова И.А.** Организация психологической подготовки в системе интегральной подготовки спортсменов, выполняющих диспетчерские функции в игре / И.А. Родионова // Спортивный психолог. – 2011. – № 1. – С. 15–20.

**Булычева Наталья Александровна,**  
старший преподаватель кафедры  
физического воспитания,  
ФГБОУ ВПО ИГМУ Минздрава России  
*natalja.bulychewa@yandex.ru*

УДК 96.856.2:796.015

## Оценка и анализ качества жизни студентов ИГМУ

*В работе представлены результаты изучения качества жизни студентов-медиков во время обучения в вузе. Обследовано 394 студента в возрасте Иркутского государственного медицинского университета 17–24 лет. Качество жизни оценивалось с помощью русскоязычной версии международного стандартизированного опросника «SF-36 Health Status Survey».*

**Ключевые слова:** студенты, качество жизни, опросник «SF-36 Health Status Survey».

*This paper presents the results of studying the quality of life of medical students while studying at a University. 394 students aged 17–24 years of Irkutsk state medical University were examined. The quality of life was assessed using the Russian-language version of the international standardized questionnaire “SF-36 Health Status Survey”.*

**Key words:** students, quality of life, “SF-36 Health Status Survey».

Очевидно, что человек, который не имеет проблем со здоровьем, живет более полной и насыщенной жизнью еще и потому, что в процессе повседневной деятельности его не преследуют физические и психологические ограничения, связанные с хроническими заболеваниями.

Одни исследователи характеризуют качество жизни (КЖ) – как способность человека функционировать в обществе соответственно своему положению и получать удовлетворение от жизни [4]; другие – как комплексную характеристику условий жизнедеятельности населения, которая выражается в объективных показателях и субъективных оценках удовлетворения материальных, социальных и культурных потребностей и связана с восприятием людьми своего положения в зависимости от культурных особенностей, системы ценностей и социальных стандартов, существующих в обществе [1]; третьи – как медико-социальное явление, охватывающее соматическое, психофизиологическое здоровье человека, его жизненные ценности, а также уровень экономического развития общества [3]; четвертые – как «степень комфортности человека как внутри себя, так и в рамках своего общества» [2].

В данном исследовании мы решили обратиться к субъективной оценке студентов различных медицинских групп на предмет того, как они сами ощущают качество своей жизни в контексте физических и психологических компонентов здоровья. Нам было интересно, насколько их самооценка совпадет с фактическим положением дел, а именно с распределением опрашиваемых по медицин-

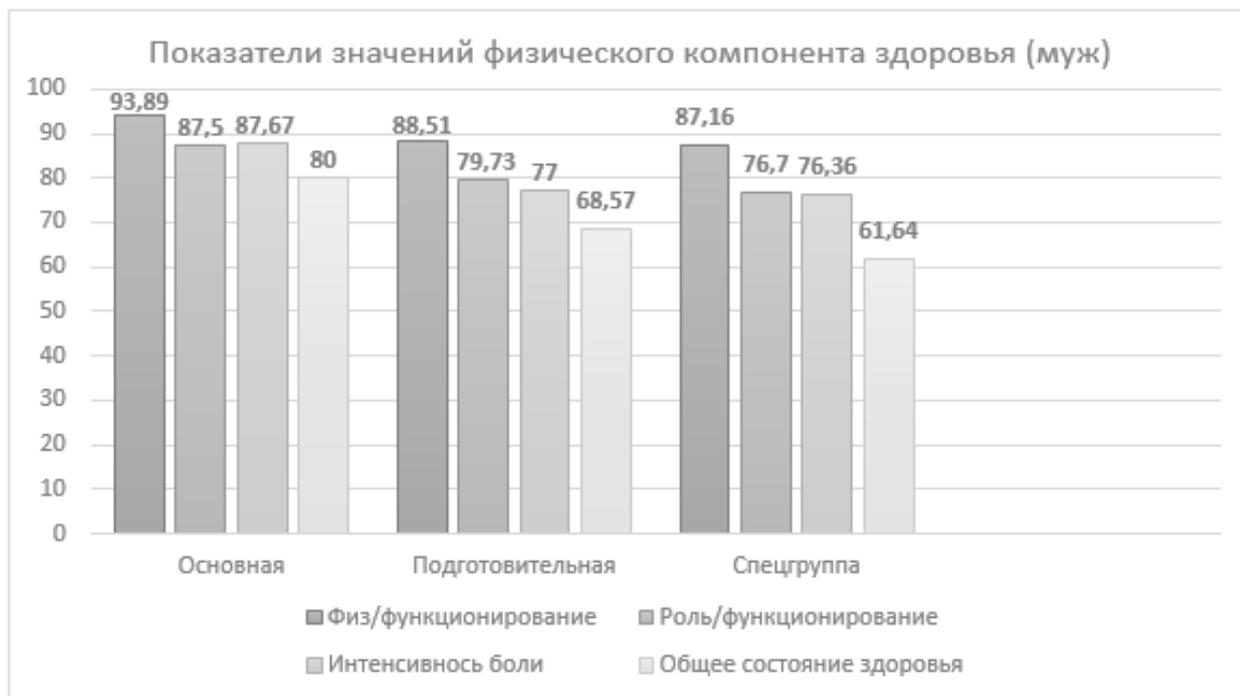
ским группам. Мы использовали опросник «SF-36 Health Status Survey» для оценки качества жизни (КЖ). Обработка данных проведена по инструкции, подготовленной компанией Эвиденс – Клинико-фармакологические исследования. Цель опроса заключалась в определении уровня физического и психологического компонентов здоровья, каждый из которых состоял из оценки 4-х значимых составляющих.

Физический компонент здоровья определялся по результатам оценки:

1. Физического функционирования, где предлагалось оценить, насколько физическое состояние ограничивает выполнение физических нагрузок.
2. Ролевого функционирования, обусловленного физическим состоянием, где предлагалось оценить влияние физического состояния на повседневную ролевую деятельность.
3. Интенсивности боли, где предлагалось оценить её степень и влияние на способность заниматься повседневной деятельностью.
4. Общего состояния здоровья, где предлагалось оценить свое состояние здоровья в настоящий момент и перспективы лечения.

Психологический компонент здоровья определялся по результатам оценки:

1. Психического здоровья, где предлагалось оценить настроение, наличие тревоги, депрессии, общий показатель положительных эмоций.
2. Ролевого функционирования в эмоциональном состоянии, где предлагалось оценить степень эмоционального состояния, которая мешает повседневной деятельности.

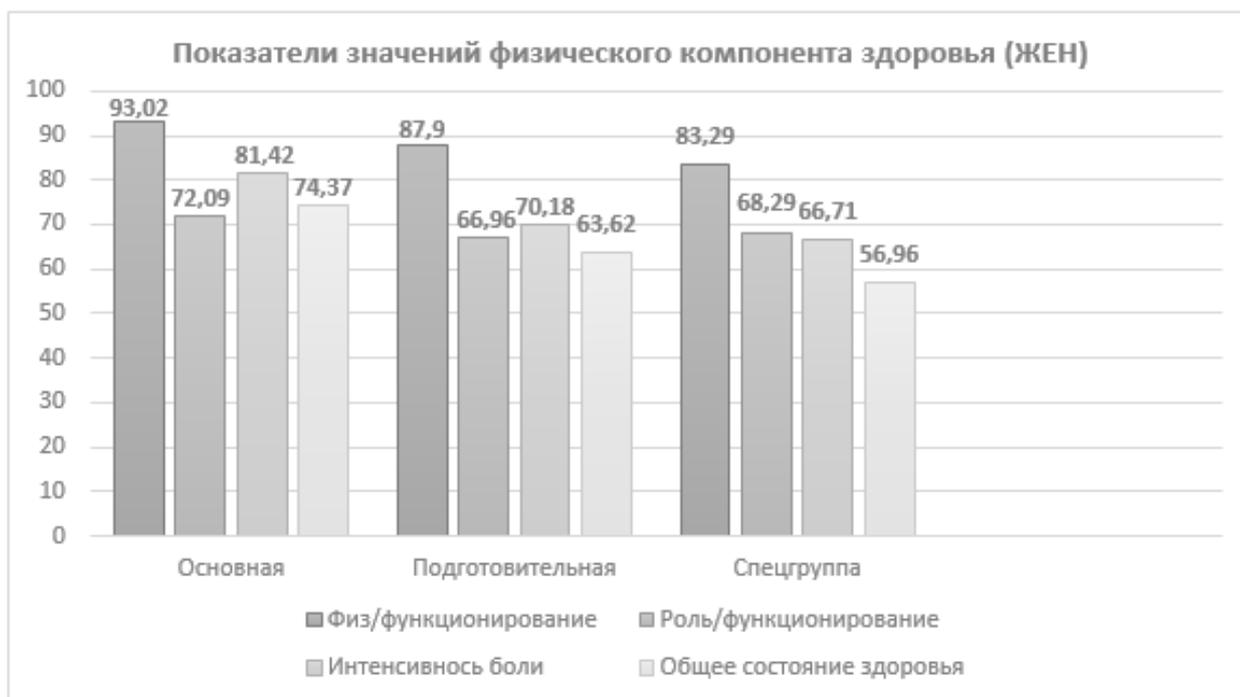


*Рис. 1. Показатели значений физического компонента здоровья у студентов различных медицинских групп ИГМУ*

3. Социального функционирования, где предлагалось оценить степени физического или эмоционального состояния, которые ограничивают социальную активность.

4. Жизненную активность, где предлагалось оценить ощущения наличия или отсутствия жизненных сил.

На рисунке 1 отражены средние данные физического компонента здоровья, обработанные по результатам опроса мужчин-студентов ИГМУ основной, подготовительной и специальной медицинских групп. На графике видно, что субъективная оценка физического функционирования у студентов основной группы практически прибли-



*Рис. 2. Показатели значений физического компонента здоровья у студенток различных медицинских групп ИГМУ*

жается к максимальному показателю (100 баллов), превышая на 5 пунктов аналогичный показатель у подготовительной группы и на 6 (шесть) пунктов показатель специальной группы. Оценка влияния физического состояния на повседневную ролевую деятельность у мужчин основной группы позитивнее оценки студентов подготовительной группы уже на 8 пунктов, а в сравнении с оценкой студентов спецгруппы – на 11 пунктов. Показатель «Интенсивность боли» в данных графиках следует оценивать следующим образом: чем выше показатель, тем меньше степень влияния каких-либо болевых ощущений на физическую активность. Следовательно, в основной группе субъективно отметили низкий уровень присутствия болевых ощущений и их влияния на способность заниматься повседневной деятельностью.

Интересны факты субъективной оценки своего общего состояния здоровья и возможных перспектив лечения. Основная группа по данному показателю выдает позитивные оценки, существенно превышающие показатели подготовительной и специальной группы. Более того, анализ данных показал интересное соотношение результатов подготовительной и специальной группы. Средние показатели субъективной оценки составляющих физического компонента здоровья в этих группах различаются незначительно. Возможно, это вызвано низкой мотивацией к занятиям физической культурой, заниженной или сознательно заниженной субъективной оценкой своих физических возможностей и состояния своего здоровья. Подкрепляя данный факт, считаем уместным добавить, что в этом году мы отметили самый массовый переход студентов из

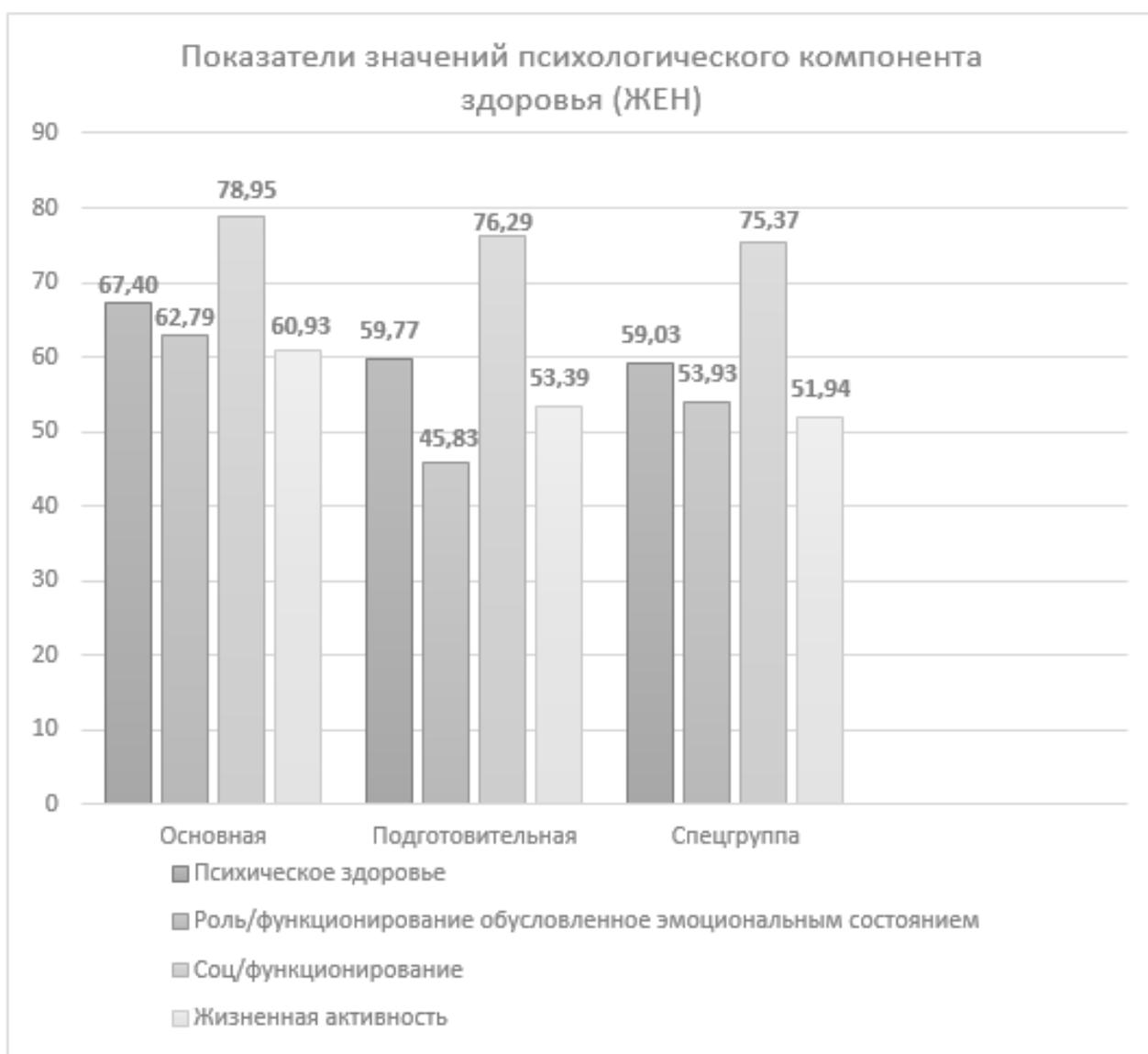


Рис. 3. Показатели значений психологического компонента здоровья у студенток различных медицинских групп ИГМУ

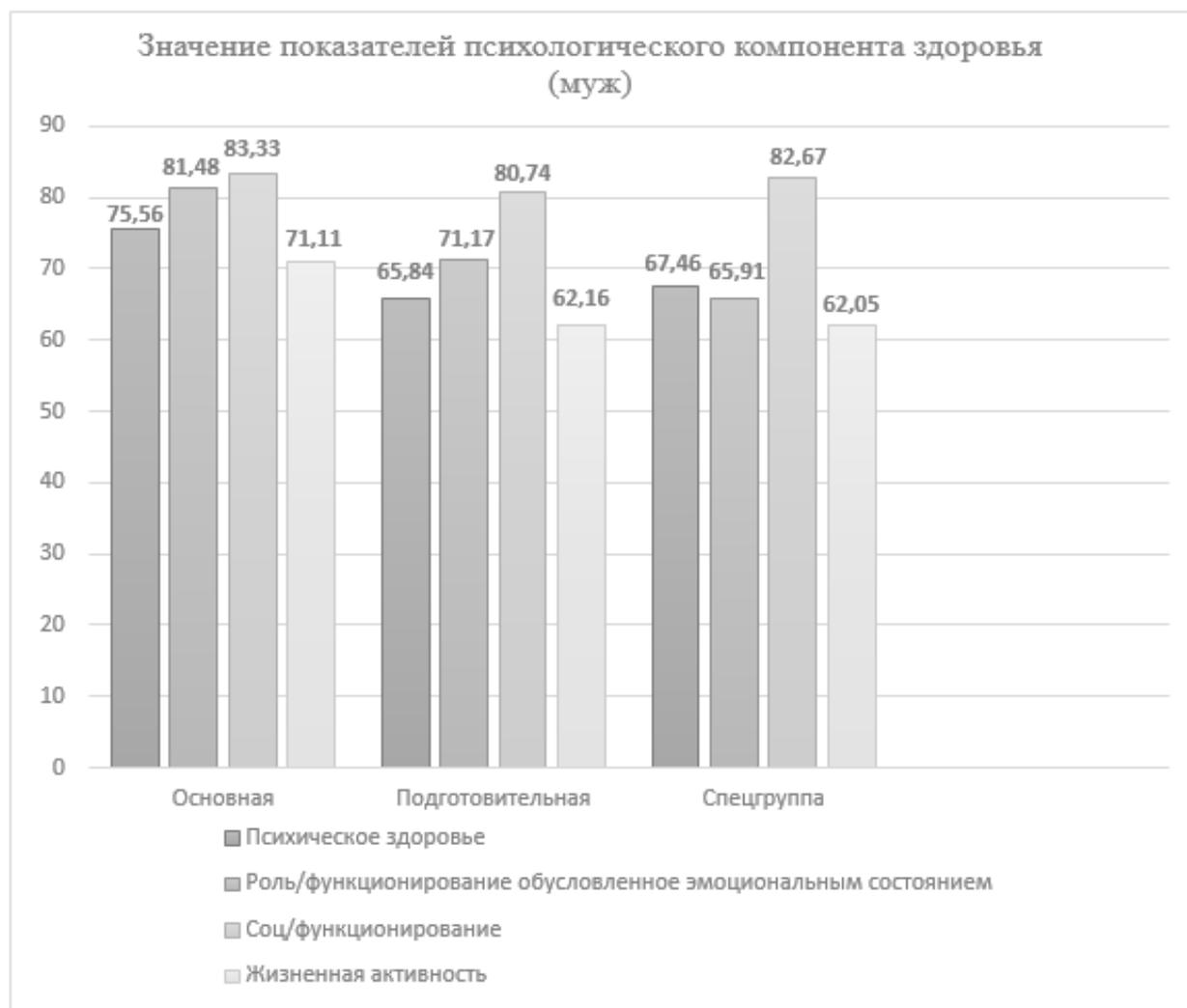


Рис. 4. Значение показателей психологического компонента здоровья у студентов различных медицинских групп ИГМУ

подготовительной в специальную группу и такую динамику нельзя назвать обнадеживающей.

На рисунке 2 отражены средние показатели по физическому компоненту здоровья у женщин – студенток ИГМУ основной, подготовительной и специальной медицинских групп. На графиках вы можете увидеть снижение позитивности оценок по достаточно круто убывающей экспоненте от основной группы к специальной. Показатели женской основной группы в сравнении с основной группой мужчин уже существенно далеки от максимума. Правда, оценка физического функционирования находится практически на одном уровне с мужчинами, но влияние физического состояния на ролевую повседневную деятельность, присутствие болевых ощущений и субъективная оценка общего состояния здоровья явно «проседают» по сравнению с результатами мужской основной группы. Интересен факт, отмеченный на графиках ролевого функционирования подготовительной и специальной медицинской группы – у женщин спецгруппы этот показатель оказался выше. Иными словами,

студентки спецгруппы более позитивно оценили влияние физического состояния на ролевую деятельность и это на фоне более высокой степени присутствия болевых ощущений различного рода и более негативной оценки общего состояния здоровья чем у студенток подготовительной группы.

Возможно, причины данного дисбаланса кроются в оценках составляющих психологического компонента здоровья. Посмотрим на рисунок 3, где отражены именно эти показатели. По графикам «Психическое здоровье» явно лидирует основная группа в то время, как субъективная оценка присутствия в жизни положительных эмоций, тревог и депрессий у студенток подготовительной и специальной медицинских групп существенно менее позитивная. При этом достаточно заметен тот факт, что по этому показателю подготовительная и спецгруппа практически равны. Уместно заметить и то, что основной группе по показателю «Психическое здоровье» все же достаточно далеко до максимума. Показатель субъективной оценки влияния эмоционального состояния на ролевое функционирование



*Рис.5 Средние показатели компонентов качества жизни (КЖ) у студентов различных медицинских групп ИГМУ*

в основной женской группе чуть ниже показателя «Психического здоровья», но существенно позитивнее аналогичных показателей подготовительной и специальной медицинских групп. У подготовительной группы этот показатель фатально ниже среднего даже по отношению к спецгруппе.

Следующий показатель – «Социальное функционирование» демонстрирует резкий скачок позитивных самооценок у всех групп без исключения. Влияние физического и эмоционального состояния на социальную активность, способность общаться и взаимодействовать с обществом и окружением отражается в графике не столь негативно, но фиксирует верхнее значение достаточно далеко от позитивного максимума. Показатель «Жизненная активность» выше среднего опять у студенток основной группы и приблизительно одинаков в подготовительной и специальной группе. Возможно, данный показатель сознательно занижен, так-так мы видим высокие показатели по графику «Социальное функционирование». Возможно, имеет место утомление, связанное с напряженным учебным процессом.

А теперь рассмотрим графики показателей психологического компонента у мужчин основной, подготовительной и специальной медицинских групп ИГМУ (рис.4). Сразу бросаются в глаза более «верхние», позитивные значения графиков в сравнении с «женским коллективом». Традиционно в графике «Психическое здоровье» лидирует Основная группа, где соотношение показателей положительных эмоций и наличия депрессий и тревог отражается явно в пользу первого.

Снова очевиден факт, что по данному показателю подготовительная и специальная группы имеют почти одинаковые результаты, при явном отставании

от основной группы. Достаточно крутое убывание по экспоненте демонстрирует показатель «Ролевое функционирование под влиянием эмоциональных состояний». В основной группе влияние эмоций на ролевое функционирование не такое сильное, в подготовительной – на 10 пунктов сильнее, в спецгруппе – на 16 пунктов значительнее, чем в основной и на 6 пунктов значительнее, чем в подготовительной. Показатель «Социальное функционирование» в мужских группах опять демонстрирует скачок графика к позитивному максимуму, особенно в подготовительной и специальной группах. Эти значения практически одинаковы в основной и, заметьте, – в специальной группе, в то время, как подготовительная группа «просела» на 2–3 пункта. Затем отмечается резкое падение значений графика «Жизненная активность» во всех группах. Скорее всего, причина аналогичная, что и у женских групп ИГМУ – утомляемость, низкая стрессоустойчивость

Подводя итоги данного исследования, мы посчитали необходимым свести все данные в итоговую гистограмму, где будет видна общая картина качества жизни студентов ИГМУ, составленная из средних значений физического и психологического компонентов здоровья по каждой медицинской группе. Вот что у нас получилось. На рисунке 5 мы видим, что основная группа (мужчины и женщины) показала самый высокий уровень физического компонента здоровья.

Подготовительная группа (мужчины и женщины) показала средний результат уровня физического компонента, а спецгруппа (мужчины и женщины) – самый низкий. На рисунке видно поступательное снижение значений этих графиков от основной группы к специальной. Когда мы рас-

смаатриваем значения графиков психологического компонента здоровья в разных группах, то мы уже не наблюдаем поступательного снижения как с физическим компонентом. Мы видим, что психологический компонент более высокий у мужчин, чем у женщин, причем в спецгруппе (мужчины и женщины) этот компонент более высокий, чем в подготовительной группе (мужчины и женщины).

#### Список литературы

1. **Беляева Л.А.** Уровень и качество жизни. Проблемы измерения и интерпретации /Л.А. Бе-

ляева // Социологические исследования. – 2009. – №1. – С. 33–42.

2. **Лукьянова Е.М.** Оценка качества жизни в педиатрии / Е.М. Лукьянова // Качественная клиническая практика. – 2002. – № 4. – С. 34–42.

3. **Методы оценки качества жизни** / В.Р. Кучма [и др.]; Воронеж : Истоки, 2006. – 112 с.

4. **Новик А.А.** Концепция исследования качества жизни в медицине / А.А. Новик, Т.И. Ионова, П. Кайнд. – Спб. : ЭЛБИ, 1999. – 140 с.

#### **Зеленин Л.А.**

доктор педагогических наук, профессор,  
Пермский национальный исследовательский  
политехнический университет,  
Пермский военный институт войск  
национальной гвардии Российской Федерации,  
г. Пермь (Россия)  
*Zelenindoz48@mal.ru*

#### **Леготкин А.Н.**

кандидат педагогических наук, доцент,  
Пермский национальный исследовательский  
политехнический университет,  
г. Пермь (Россия)  
*panachev@pstu.ru*

#### **Паначев В.Д.**

доктор социологических наук, профессор,  
Пермский национальный исследовательский  
политехнический университет,  
Пермский военный институт войск  
национальной гвардии Российской Федерации,  
г. Пермь (Россия)  
*panachev@pstu.ru*

УДК 796.012

### **Меры профилактики повреждений и травм на занятиях в разных видах единоборств**

*На сегодня российская школа единоборств по праву считается одной из самых передовых школ в мировом сообществе. Соревновательная деятельность российских единоборцев в мире подтверждает успешность выступлений, что не вызывает сомнения. Российская школа единоборств приняла всё лучшее из советской школы единоборств, опирающихся на современные научно-методические, медико-биологические, педагогико-психологические и социально-экологические комплексы методов и объектов исследования. Одной из важных целей исследования в спортивных видах единоборств является наряду с массовостью и ростом спортивного мастерства методика обучения и тренировка, страховки и самостраховки в снятии и неполучении повреждений и болевых ощущений. Основной задачей является всестороннее физическое развитие для укрепления здоровья у единоборцев, воздействие нервной системы на процесс снижения возникновения ряда патологических процессов. Вопросы укрепления здоровья неразрывно связаны с рациональной организацией и методикой проведения занятий, а также профилактикой травматизма.*

*В практике спортивной подготовки единоборцев травмы являются нередким явлением, они влияют не только отрицательно на здоровье, но и замедляют рост мастерства бойцов. Профилактика спортивного травматизма широко освещена в отечественной и зарубежной литературе. Научные исследования выявили и показали причины травматизма и повреждений в спортивных видах единоборств, которые заключаются вследствие ошибок в методике учебно-тренировочных занятиях бойцов, особенно в процессе обучения на этапе начальной подготовки, где закладываются основы техники и тактики. В связи с этим, наряду с освоением техники и тактики в спортивных единоборствах, тренерам-преподавателям следует особое внимание обратить на изучение методов профилактики травм начинающим спортсменам, способы страховки и самоподготовки.*

**Ключевые слова:** профилактика травм, организация занятий, методика проведения занятий, единоборства, способы страховки, самостраховка, выработка умений и навыков.

*On today russian school single combat is rightfully considered one of the the most leading schools in world community. Sorevnovatelinaya activity russian fighter in the world confirms success of the appearances that does not raise doubts. The Russian school single combat, she has taken all best from soviet school single combat, resting in modern scientifically-methodical, physician-biological, pedagogico-psychological and social-ecological complexes of the methods and object of the study. One of the important integer of the study in atheletic type single combat is alongside with mass and growing atheletic skill methods of teaching and drill, insurances and selfinsurance in removing and avoid damages and traumas of the sensations. The Primary task is an all-round physical development for fortification of health beside fighter, influence of the nervious system on process of the reduction of the arising the row of the pathological processes. The Questions of the fortification of health indissoluble are connected with rational organization and methods of the undertaking occupation, as well as preventive maintenance traumas. In practical person of atheletic preparation fighter traumas are a not infrequent phenomena, which affect not only on health negativly, but also slow the growing a skill fighter. The Preventive maintenance atheletic traumas broadly lit in domestic and foreign literature. The Scientific studies have revealed and have shown the reasons traumas and damages in atheletic type single combat, which are concluded effect mistake in methods scholastic-burn-in occupation fighter, particularly in process of the education in step of initial preparation, where are pawnd bases of the technology and tacticians. In this connection, alongside with mastering the technology and tacticians in atheletic single combat trainer-teacher follows emphases to turn on study of the methods of the preventive maintenance of the traumas beginning athlete, ways of the insurance and independent preparation.*

**Key words:** preventive maintenance of the traumas, organization occupation, methods of the undertaking occupation, single combat, ways of the insurance, selfinsurance, production of the skills and skill.

**Введение.** Процесс обучения и тренировки на этапе начальной подготовки протекает постепенно: от простого к сложному, от лёгкого к трудному. Процесс формирования нового навыка совершается строго закономерно. По физиологии механизм представляет собой образование системы временных связей в коре больших полушарий головного мозга.

**На этапе начального обучения** происходит образование новых временных связей, новых условных рефлексов, нервное возбуждение распространяется (иррадирует) в коре головного мозга. Возбуждение влияет на значительное количество корковых элементов, влечёт за собой чрезмерное напряжение и сокращение огромного количества мышц. Это проявляется в скованности, в ненужных движениях, искажается изучаемая техника в единоборствах и возможно падение с партнёром.

**Этап углублённого изучения** характеризуется концентрацией возбуждения. Ненужные возбуждения постепенно затормаживаются, а нужные подкрепляются более детальными, полными и точными, правильными, многократно повторяемыми упражнениями. На данном этапе занимающиеся

оценивают правильность выполнения того или иного элемента по мышечно-двигательным ощущениям. На этапе закрепления и совершенствования навыка действие выполняется быстро, точно и экономно. Целый ряд составных элементов автоматизируется. На этом этапе двигательный навык отличается большей устойчивостью и гибкостью. Выработка и совершенствование навыков требует высокого уровня развития автоматизма у единоборцев физических качеств, для их овладения необходима сила, быстрота, координированность движений и др. Процесс должен быть быстрым и его нельзя замедлить, и следует соблюдать основные правила в организации и проведении учебно-тренировочных занятий в единоборствах.

Соблюдение основных правил в организации и проведении учебно-тренировочных занятий в единоборствах является одними из важнейших условий профилактики и резкого сокращений травм и повреждений, что помогает успешно осваивать учебный материал. До занятий необходимо проверить состояние инвентаря, оборудование и спортивную одежду бойцов единоборцев. При изучении приёмов на чучеле, на партнёре, с по-

мощью тренажёрных устройств броски совершаются для избежания падений и столкновений. Тренер-преподаватель должен внимательно следить за малейшими нарушениями бойцами правил и своевременно их пресекать. С первых занятий необходимо прививать навыки страховки и самостраховки [2, с. 235–239; 3, с. 12–21].

Большое внимание тренеру-преподавателю следует уделять регулированию нагрузки в занятиях с начинающими единоборцами у которых проявляются признаки утомления: сильное побледнение или посинение кожи, повышенная потливость, учащённое дыхания, появление некоординированных движений, замедленная реакция на команду тренера-преподавателя [1, с. 10–17].

Порядок и организация самостоятельной работы в подготовке единоборцев позволяет снятию повреждений и необоснованных травм и способствует совершенствованию технико-тактической подготовки единоборцев. Техничко-тактическая подготовка единоборцев неразрывно связана с качествами наблюдательности, сообразительности, расчётливостью, предупредительностью и т.д., способствующих наиболее разумному построению соревновательной борьбы и лучшему использованию единоборцем своих двигательных возможностей и сил.

Анализ и обобщение практического опыта работы тренеров-преподавателей, опрос единоборцев, получивших повреждения, засвидетельствовали, что причиной многих травм является слабая и с некоторыми отклонениями технико-тактическая подготовленность [1, с. 15–21; 5, с. 335–339].

У единоборцев атакующий действует предельно быстро, но атакованный грамотно защищается и уходит от опасных приёмов, но в конце боевого периода сам контратакует и добивается победы нокаутом, наносит травму атакующему. Для правильного решения тактических задач и предупреждения случайных травм очень важно развивать у единоборцев способность ориентироваться в пространственной обстановке: 1) изучение техники ведения борьбы в действиях, внутреннем состоянии, намерениях противника и партнёров; 2) в разных состояниях окружающей среды (посторонние предметы, соседние пары, край ковра и т.д.); 3) в складывающихся ситуациях в учебно-тренировочных, индивидуальных, индивидуально-групповых, самостоятельных занятиях по заданию и под контролем тренера-преподавателя; 4) в состоянии собственного организма и результативности собственных действий [2, с. 59–66; 4, с. 10–17].

Анализ основных и сопутствующих причин повреждений, полученных единоборцами, даёт основание утверждать, что большинство травм, обусловленных особенностью техники и тактики борьбы, могут быть предотвращены [4, с. 13–19; 5, с. 335–339], если будут соблюдены следующие требования:

а) хорошо продумана методика обучения и тренировки; б) специальная подготовка мышечного и связочного аппаратов; в) тщательно выполнять разминку; г) строго соблюдать требования, предъявляемые к одежде; д) безоговорочно выполнять требования, касающиеся общей профилактики травм, помощи, страховки и самостраховки; е) отсутствие умышленной грубости; и) воспитывать у единоборцев уважение к своему противнику. Причиной травм, повреждений и заболеваний у единоборца может быть долгий срок отсутствия не тренировок, перенесенная болезнь, которые воздействуют на физическое состояние бойца. Физическое состояние единоборца может стать причиной травм, заболеваний и вызвать скрытые от тренера-преподавателя заболевания (грипп, ангина и т.п.) или переутомление, перетренированность [1, с. 17–21; 2, с. 154–161].

Недостаточная общая и специальная физическая подготовленность единоборца в определённой мере, как и плохая моральная подготовка, содействуют возникновению различных повреждений [2, с. 83–87; 3; 5, с. 335–339].

В профилактике травм и заболеваний, обусловленных состоянием единоборцев, одним из первостепенных мероприятий следует считать систематический врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий необходим, чтобы тренер-преподаватель перед каждым занятием знал, кто из его учеников возобновляет занятия после длительного перерыва, перенесённых заболеваний и повреждений, кто жалуется на плохое самочувствие, и он освобождал отдельных учеников от занятий, направлял их к врачу и анализировал методику проведения занятий [1, с. 10–19; 5, с. 335–339].

В предупреждение причин возникновения ряда патологических процессов, повреждений, ушибов и травм, обусловленных состоянием самих единоборцев (потеря тренированности, перенесённые болезни, скрытые заболевания, различные изменения в состоянии организма воспитанников), должны регулярно показываться спортивному врачу. При допуске к учебно-тренировочным занятиям после перерыва, не вызванного заболеванием, желательно, чтобы врач рекомендовал единоборцу и тренеру наиболее целесообразные и быстрые методы достижения среднего уровня тренированности [1, с. 10–19; 5, с. 335–339].

Значительное количество травм происходит из-за несоответствующего материально-технического требования к оборудованию спортивных залов, в которых проходят занятия по единоборствам. Материально-техническое оборудование мест занятий и соревнований причиной их могут быть плохая подготовка мест занятий и соревнований, нарушение требований и правил использования подсобного инвентаря и оборудования [2, с. 83–88; 4, с. 13–17].

Профилактические мероприятия материально-технического обеспечения снижают травмы [1, с. 11–17; 5, с. 335–339] и повреждения: а) контроль за спортивным оборудованием, инвентарём, спортивной одеждой; б) разъяснительно-воспитательные работы; в) проверка мест соревнований перед началом и в ходе соревнований; г) контроль за использованием и последующим размещением подсобного инвентаря. При хороших условиях материально-технических оборудованных и оснащённых тренажёрных залах, и других спортивных мест занятий психологически настраивают на процесс активных занятий разными физическими упражнениями и стимулируют занимающихся на восстановление функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин необходимо соблюдать гигиенические факторы и условия. Гигиенические факторы и условия способствуют возникновению повреждений и травм [3; 5, с. 335–339], относят к этой группе причин следующие: 1) недостаточную освещённость зала, его микроклиматические условия; 2) нарушения общего режима и режима питания; 3) нарушения правил пользования спортивной одеждой; 4) грязную крышку борцовского ковра и других мест занятий; 5) неправильные методы сгонки веса и чрезмерную сгонку веса; 6) несоблюдение правил личной гигиены. С первых занятий тренер-преподаватель требует от своих воспитанников соблюдать следующие правила: а) опрятно, коротко содержать волосистой покров на голове, ногти подрезать; б) принимать обязательно тёплый душ после каждого занятия; в) постоянно стирать свой спортивный костюм через каждые два-три дня; г) обязательно иметь носовой платок в кармане трико или трусов; д) приносить с собой тренировочный костюм для быстрого «разогревания» в разминке и для сохранения тепла во время перерывов.

Нарушения личной гигиены и гигиены спортивной тренировки вызывают не только различные болезни, но и являются непосредственной причиной возникновения травм [2, с. 183–206; 4, с. 11–17]. Здесь чрезвычайно важно сознательное отношение единоборцев и тренеров-преподавателей к вопросам гигиены.

Эффективность профилактических мер во многом зависит от средств и методов профилактики травм и повреждений в спортивных видах единоборств. Средства и методы профилактики травм и повреждений в спортивных видах единоборств в большинстве случаев проявляются недочётами в методике проведения учебно-спортивной деятельности в видах единоборств [1, с. 11–19; 2, с. 107–115].

Значительно сократить количество повреждений и некоторых травм можно только при соблюдении следующих правил и требований: 1) систематическая целенаправленная заранее продуманная и обоснованная планируемая воспитательная работа

с единоборцами на протяжении всей многолетней спортивной подготовки; 2) тщательно методически продуманная организация проведения учебно-спортивной работы в процессе занятий; 3) правильное и рациональное использование средств, приёмов, способов, подходов и методов страховки в процессе обучения на учебно-тренировочных занятиях; 4) целенаправленное постоянное планирование профилактических мер повреждений и определённых травматических ушибов и тщательный учет и анализ их причин; 5) воспитательная слаженно организованная деятельность и правильное поведение участников на соревнованиях и массовых выступлениях.

Вышеуказанные педагогические требования, эффективность профилактических мер от возникновения ряда патологических процессов во многом зависят от воспитательной работы тренера-преподавателя со своими воспитанниками в страховке в процессе ведения борьбы. Страховка во время ведения поединка и техника ведения поединка довольно подробно и широко описаны многими авторами в учебных пособиях для единоборцев различной квалификации.

В процессе изучения техники и тактики ведения поединков единоборцы, оказываются в роли нападающих и защищающихся, их характер определяется задачами и содержанием занятий. При прохождении нового материала в парах один из спортсменов (например, нападающий) изучает приём на партнёре, а другой оказался в роли защищающегося. Действия нападающего описаны во многих учебных пособиях, а вот действия защищающегося (до изучения приёмов и контрприёмов) описаны и разработаны не чётко. За многолетний период ведения поединков накопились знания, умения и навыки, их объём и качественные особенности нападения и умелые приёмы защиты определяются условиями, в которых проходит современная подготовка единоборцев [1, с. 10-19; 4, с. 15–21].

Качество методики обучения и воспитания создают психологические повышенные требования к морально-волевым усилиям, проявляющие требования преодоления повреждений и опасность риска в получении травм, и они во многом зависят от технико-тактических действий самого единоборца: а) насколько резко (совершается в предельно короткий отрезок времени) координационная способность, качество быстроты (позволяющие судить о скоростной реакции в выполнении действий), способствующие точному и своевременному выполнению приёмов; б) в какой мере проявляется способность у единоборца в умении чередовать процессы напряжения и расслабления соответствующих мышечных групп в зависимости от действий соперника. Эти педагогико-психологические задачи, умения, навыки следует воспитывать у единоборцев на протяжении всей его спортивной карье-

ры, для снятия повреждений и травм необходимо использовать технические средства, тренажёрные устройства, подсобные снаряды и приспособления.

Технические средства, тренажёрные устройства, подсобные снаряды и приспособления на учебно-тренировочных занятиях применяются постоянно и создают уверенность в реализации своих возможностей единоборцу невозможность получения повреждений и травм.

Уверенность в своих силах – это результат сознания своей физической, технической и тактической подготовленности с помощью технических средств, создают возможность предохранения и учитывают, несомненно, воздействие нервной системы на возникновение и протекание патологических процессов [2, с. 52–59; 5, с. 335–339, 6, с. 17–33]. При совершенствовании уверенности в своих возможностях с использованием технических устройств у единоборцев проявляется чувство эмоциональных, волевых и познавательных составных элементов, на освоение которых необходимо обратить самое пристальное внимание в процессе тренировок в снятии травмоопасных действий.

Выводы. 1. Важнейшее значение профилактики в процессе учебно-тренировочных занятий в сокращении повреждений и необоснованных травм имеют основные правила соблюдения организации в проведении, которые помогают успешно осваивать учебно-тренировочный материал в единоборствах.

2. Наиболее разумному построению соревновательной борьбы и лучшему использованию единоборцем своих двигательных возможностей и сил, неразрывно связанных с качествами наблюдательности, сообразительности, расчётливости, предупредительности, способствует технико-тактическая подготовка единоборцев.

3. Скрытые от тренера-преподавателя заболевания, переутомление, перетренированность могут стать причиной получения травм и повреждений, которые во многом зависят от здорового физического состояния единоборцев.

4. Исследования, проводимые тренером-преподавателем совместно со спортивным врачом, направлены для определения на организм спортсмена регулярно занимающихся физическими упражнениями и спортом тренировочные нагрузки, для регулярного наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовкой, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям, занимаются в форме обследований относится врачебно-педагогический контроль и самоконтроль.

5. Плохая подготовка спортивных мест занятий, проводимые на необорудованных площадках учебно-тренировочные занятия и соревнования, нарушают требования снятия заболеваний, повреждений, травм и правила применения оборудо-

вания, подсобного инвентаря, технических средств причиной которых могут быть материально-техническое оборудование мест занятий и соревнований.

6. Комфортные условия в оборудованных и оснащённых тренажёрных залах и другие спортивные места занятий психологически настраивают на процесс активных занятий разными физическими упражнениями, которые стимулируют занимающихся на восстановление функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин, позволяют соблюдать гигиенические факторы и условия занятий, обеспечивающие наибольший оздоровительный и развивающий эффект.

7. Психологическую уверенность в своих возможностях единоборцу придают на учебно-тренировочных занятиях технические средства, тренажёрные устройства, тренировочные приспособления, подсобные снаряды, способствующие невозможности получения повреждений и травм.

8. Подробно и широко описана многими авторами в учебных пособиях и специальной литературе для единоборцев разной квалификации техника ведения поединков куда относится страховка во время ведения поединка.

9. В методике проведения учебно-тренировочных занятий в единоборствах проявляются недочёты в большинстве случаев повреждения и травмы позволяют снимать средства и методы профилактики травм и повреждений.

### Список литературы

1. Бучнев А.А. Повышение спортивного мастерства высококвалифицированных дзюдоистов на основе формирования навыков маневрирования и пространственно-временной ориентации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Бучнев Алексей Александрович. – Набережные Челны, 2013. – 22 с.
2. Зеленин Л.А. Сопряжённое формирование способности к равновесию посредством тренажёрного комплекса при обучении юных спортсменов-каноистов : дис. ... д-ра пед. наук / Зеленин Леонид Александрович. – Набережные Челны, 2014. – 376 с.
3. Кузнецов А.С. Педагогический контроль становления технико-тактического мастерства в спортивной борьбе / А.С. Кузнецов, Ю.Ю. Крикунов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2011. – № 1 (18). <http://journal-science.org/ru/magazine.html>.
4. Леготкин А.Н. Улучшение физического состояния студентов технических вузов в процессе спортивно-ориентированной направленности : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Леготкин Александр Николаевич. – Набережные Челны, 2004. – 24 с.
5. Паначев В.Д. Innovative problems of improving the quality of life of the welfare state // Mid-

dle-East Journal of Scientific Research №17 (12): -р. 1730–1734, 2013.

6. Соловьёв М.М. Анализ травматизма спортивных студенческих команд по мини-футболу

(футболу) / М.М. Соловьёв, В.В. Феофанов, Р.Г. Тихонов, Е.С. Бокулева // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). – С. 339–341.

**Кривец Ирина Григорьевна**  
старший преподаватель кафедры физического воспитания  
ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»  
*krivets.irina@ya.ru*

УДК 378:796-057.875

## Структура профессиональной компетентности будущих специалистов физической культуры и спорта ДНР

*В статье раскрыта структура и содержание профессиональной компетентности будущих специалистов физической культуры и спорта. Рассмотрена структура профессиональной компетентности. В данной работе структура представлена как система взаимосвязи универсальных, общепрофессиональных и частных профессиональных компетенций.*

**Ключевые слова:** структура, содержание, профессиональная компетентность, физическая культура, спорт, специалист.

*The article reveals the structure and content of professional competence of future specialists of physical culture and sports. The structure of professional competence is considered. The structure is presented as a system of interrelation of universal, general professional and private professional competencies.*

**Key words:** structure, content, professional competence, physical culture, sport, specialist.

**Постановка проблемы.** Физкультурное образование как социокультурный институт способствует экономическому, социальному, культурному функционированию и развитию общества и индивида, регулирует, направляет объективные сущностные процессы развития человека, эволюции человечества [2, с. 101]. Это происходит вследствие того, что физическая культура и спорт являются социальной сферой, от которой зависит физическое, духовное, интеллектуальное здоровье и благополучие личности и общества.

В Донецкой Народной Республике главной целью профессионального образования по физической культуре и спорту является подготовка высококвалифицированных кадров, способных обеспечить качественное педагогическое сопровождение всего многообразия физкультурно-оздоровительных программ в системе образовательных учреждений и различных организационных структурах физической культуры и спорта. Основным критерием, характеризующим уровень профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту, является его профессиональная компетентность.

При формировании профессиональной компетентности будущих специалистов в сфере физи-

ческой культуры и спорта формируется качество профессионального образования, обеспечивающее конкурентоспособность на рынке труда. В связи с этим пристальное внимание руководства Республики обращено на проблему подготовки компетентных специалистов по физической культуре и спорту. Однако, вопросы формирования профессиональной компетентности студенческой молодёжи в системе высшего физкультурного образования требуют обозначения структуры компетентности, которая отражается через призму совокупности видов деятельности, обусловленных требованиями данной профессии.

В настоящее время проблема профессиональной подготовки специалистов физической культуры и спорта достаточно широко представлена в работах О. Афтимчука, В. Бальсевича, В. Буфти, В. Вижиченко, М. Виленского, Е. Ильина, Ю. Железняк, Э. Майнберга, Л. Матвеева и др. Наибольший интерес, с точки зрения проблемы исследования профессиональной компетентности специалистов по физической культуре и спорту, составляют работы В. Абрамова, В. Жабакова, И. Зимней, Н. Костюхиной, Н. Мосиной и др. Многие авторы в своих работах отражают устойчивый интерес к проблеме структуризации профессиональной компетентно-

сти, обладающей разнообразными характеристиками. Согласно Н. Харитоновой, при систематизации компонентов профессиональной компетентности необходимо опираться на совокупность сформированных у специалиста умений и способностей, т.к. компетентность характеризуется структурой данной системы [6, с. 191].

Философское понятие «структуры» определяет эту категорию как форму внутренней организации системы, выступающей как единство устойчивых закономерных взаимосвязей между ее элементами. Профессиональная компетентность может быть структурирована как интегральная характеристика, состоящая из различных компонентов, состав которых исследователи определяют по-разному. Таким образом, авторы определяют большое количество видов компетентности, каждое из которых составляет содержание профессиональной компетентности специалиста в области физической культуры и спорта [4, с. 82].

В свою очередь, такие авторы как Э. Зеер и Э. Сыманюк выделяют в структуре профессиональной компетентности ключевые и базовые компетентности, а вот И. Ярмакеев в своих исследованиях определяет профессиональную компетентность как комплекс частных, неразрывно взаимосвязанных между собой компетентностей, выделяя при этом группы социокультурных, интегрально-личностных и профессионально-педагогических компетентностей [7, с. 34]. В работах В. Абашина определяется деятельностная (овладение педагогическими технологиями), коммуникативная (овладение способами педагогического общения) и рефлексивная (умение адекватно корректировать собственную деятельность) подструктура профессиональной компетентности. Деятельностную и коммуникативную компетентность также рассматривает в своих работах и Л. Митина, однако, третьей подструктурой она выделяет личностную компетентность как потребность в саморазвитии [1; 5].

Анализ литературы по проблеме исследования позволяет отметить, что профессиональная компетентность рассматривается как многокомпонентное образование, включающее в себя знания, вошедшие в субъективный опыт, навыки и умения. В работах научных исследователей структура профессиональной компетентности специалиста физической культуры и спорта рассматривается неоднозначно. В большинстве случаев характеристики профессиональной компетентности рассматриваются не изолированно, поскольку носят интегративный характер и являются продуктом профессиональной компетентности.

**Актуальность.** Востребованность общества Донецкой Народной Республики в специалистах физической культуры и спорта делает актуальным вопрос рассмотрения структуры его профессиональной компетентности. Актуальность рас-

сматриваемой проблемы, ее недостаточная научно-теоретическая изученность, определили тему исследования: «Структура профессиональной компетентности будущих специалистов физической культуры и спорта ДНР».

**Цель и задачи исследования.** Разработать структуру профессиональной компетентности будущих специалистов физической культуры и спорта ДНР:

1. Изучить и выделить основные характеристики профессиональных компетенций.

2. Разработать структуру профессиональной компетентности будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта ДНР.

Для решения поставленных задач нами использовались следующие **методы исследования:**

– теоретический анализ и обобщение опубликованных материалов научных исследований, научно-методической и справочной литературы;

– обобщение передового и массового педагогического опыта;

– педагогическое наблюдение.

**Результаты исследования.** На основе теоретического анализа и обобщения опубликованных материалов научных исследований мы находим возможным и конструктивным представить структуру профессиональной компетентности специалиста физической культуры и спорта. Рассмотренные точки зрения помогли нам установить, что структура компетентности, независимо от того как ее структурные единицы (компоненты, уровни и т.д.) определяются, сводится к единой схеме. В структуре профессиональной компетентности выделяются основные блоки, являющиеся компонентами профессиональной компетентности специалистов в сфере физической культуры и спорта, а именно:

– *мотивационно-ценностный компонент* (совокупность ценностных ориентаций, мотивов, потребностей, адекватных целям и задачам деятельности);

– *рефлексивный компонент* (способность прогнозировать и оценивать деятельность и ее результаты);

– *когнитивный компонент* (совокупность знаний предметной сферы);

– *конативный* (совокупность умений и навыков практического решения задач);

– *личностный* (совокупность индивидуально-психологических качеств и способностей личности, а также ее направленность);

– *эмоционально-волевой компонент* (способность к адекватной самооценке и саморегуляции поведения специалиста, отражает его чувства, эмоции и приоритеты);

– *креативно-деятельностный компонент* (творческие способности, необходимые для самореализации специалиста в профессиональной деятельности).

Данные структурные компоненты, интернируясь, реализуются в виде компетенций, представленных в Государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования (далее ГОС ВПО ДНР), по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура». Анализ ГОС ВПО ДНР позволил выявить необходимые требования к профессиональной подготовке будущих специалистов в области физической культуры и спорта. Выпускник соответствующей специальности должен быть подготовлен к таким видам профессиональной деятельности, как педагогическая, тренерская, рекреационная, организационно-управленческая, научно-исследовательская и культурно-просветительская деятельности. Система знаний, умений и навыков, а также способность применять их на практике образуют совокупность общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций. Таким образом, вооружая студентов соответствующими компетенциями, ГОС ВПО ДНР определяет траекторию профессионального обучения будущих специалистов физической культуры и спорта.

Решение проблемы исследования, а именно структуры профессиональной компетентности специалистов физической культуры предусматривает опору на анализ сложной и многообразной профессиональной деятельности специалистов физической культуры и спорта. Рассматривая состав его конкретных компетенций, возникает необходимость уточнения «адресности» его подготовки. Усиление общественного заказа на специалистов физической культуры и спорта влечет за собой возрастание потребности в специалистах высокой квалификации для различных областей деятельности. Областью профессиональной деятельности бакалавра по физической культуре в современных условиях являются: физкультурно-педагогическая; спортивно-педагогическая; физкультурно-оздоровительная; организационно-управленческая; научно-методическая; социально-педагогическая; воспитательная, культурно-просветительская.

В соответствии с нормативными документами соответствующего направления подготовки, в структуре профессиональной компетентности будущего специалиста физической культуры и спорта на предметной основе выделены универсальные (общекультурные), общепрофессиональные и частнопрофессиональные компетентности (рис. 1).

Универсальные (общекультурные, ключевые) компетентности обладают широким кругом использования и включают в себя межкультурные и межотраслевые знания и способности. Они проявляются в способности решать профессиональные задачи в социальной-правовой, информационной, коммуникативной и других видах деятельности. Конкретизация ключевых компетенций должна происходить в соответствии с уровнем и профилем профессионального образования.

Общепрофессиональные (базовые) компетентности составляют комплекс компетенций общепрофессиональной категории и отражают особенности профессиональной деятельности специалиста. Базовыми являются компетентности, необходимые для формирования начального (общего) уровня способности к профессиональной деятельности в соответствии с требованиями ГОС ВПО ДНР. Следовательно, общепрофессиональные компетентности могут расцениваться в качестве основных для общего образовательно-профессионального уровня подготовки будущего специалиста в области физической культуры и спорта, независимо от его будущей специализации:

1. Рефлексивная компетенция отражает умение анализировать и оценивать свою работу и действия учеников (спортсменов), способность к самопознанию, самопобуждению и самореализации.

2. Креативная компетенция обуславливает творческий потенциал личности по отношению к специфике педагогической деятельности.

3. Интеллектуально-педагогическая компетенция включает совокупность знаний и умений в области профессиональной деятельности, направленные на эффективное решение педагогических задач.

4. Организационная компетентность проявляется в области планирования, целеполагания, структурирования деятельности педагога.

5. Индивидуально-личностная компетенция отражает в структуре профессии область проявления личности педагога.

6. Проектировочно-конструктивная компетенция отражает умения, необходимые для определения стратегических задач, через достижение которых реализуется педагогический процесс.

7. Научно-исследовательская компетенция характеризует наличие исследовательских умений, а также способности применять эти умения в педагогической деятельности.

8. Частнопрофессиональные (специальные, функциональные) компетентности выступают как совокупность характеристик, объединенных спецификой профессиональной деятельности. Они отражают профессиональный профиль будущего специалиста.

Таким образом, специальные компетенции обеспечивают привязку к конкретной деятельности, обеспечивая при этом реализацию универсальных и общепрофессиональных компетентностей в области физической культуры и спорта:

1. Инструментальная компетенция отражает знания о профессиональной деятельности, а также основные умения, дифференцированные технологии в сфере физической культуры и спорта.

2. Профессионально-коммуникативная компетенция включает характеристики специали-



Рис. 1. Структура профессиональной компетентности специалиста физической культуры и спорта

ста физической культуры и спорта, отражая важнейшие составляющие профессиональной сферы общения, воздействуя на субъекты педагогического процесса.

3. Методическая компетенция отражает готовность планировать, отбирать, синтезировать и конструировать учебный материал, готовность организовывать различные формы занятий, деятельностные подходы к обучению и умение организовать работу (учебно-воспитательную, учебно-тренировочную и т.д.), готовность к применению инновационных технологий обучения, квалифицированное применение здоровьесберегающих технологий обучения.

4. Двигательная компетенция характеризует теоретические знания и практические умения выполнения двигательного действия.

Перечисленные группы компетенций проявляются в процессе решения профессиональных задач, следуя определенному алгоритму. Универсальные компетенции отражают понимание основных задач трудовой деятельности, в то время как общепрофессиональные компетенции обеспечивают их решение в контексте педагогической деятельности. Частнопрофессиональные компетенции реализуют совокупность универсальных и общепрофессиональных компетенций применительно к специфике конкретной профессиональной деятель-

ности специалиста физической культуры и спорта (учителя физической культуры, тренера и т.д.).

**Выводы.** Представленная в статье структура профессиональной компетентности будущих специалистов в области физической культуры и спорта в комплексе составляющих ее компонентов и компетенций выступает основой построения содержания профессионального физкультурного образования, которая соответствует программно-нормативной и учебной документации.

Рассматриваемая структура профессиональной компетентности специалистов в области физической культуры и спорта, должна послужить основой:

– для формирования объективного представления студента о его будущей профессиональной деятельности и планирования профессиональной подготовки к ней;

– для определения последовательности формирования универсальных, общепрофессиональных и частнопрофессиональных компетенций в процессе обучения в высшем учебном заведении;

– для установления связей между компетенциями и содержанием учебных дисциплин;

– для определения потенциала образовательного процесса физкультурных профессиональных организаций в формировании компетентностей будущего специалиста;

– для определения технологии формирования профессиональной компетентности и соответствующего диагностического инструментария.

Таким образом, профессиональная компетентность обладает набором ее компонентов и структурных элементов данной системы. Предложенная структура профессиональной компетентности будущих специалистов в области физической культу-

ры и спорта отражает совокупность видов деятельности, обусловленных требованиями профессии и социальным заказом общества.

#### Список литературы

**1. Абашина В.В.** К вопросу о профессиональной компетентности педагогов дошкольных учреждений в условиях лично-ориентированной модели обучения детей // Материалы III окружной науч.-практ. конф. «Знаменские учения». В 2 ч. – Сургут, 2004. Ч.1. – С. 4–12.

**2. Анисимова В.А.** Факторы становления концептуальных представлений исследовательской деятельности студентов вуза физической культуры / В.А. Анисимова // Сибирский педагогический журнал, 2008. – № 8. – С. 101–107.

**3. Зеер Э.Ф.** Компетентностный подход к модернизации профессионального образования / Э. Зеер, Э. Сыманюк // Высшее образование в России. – 2005. – № 4. – С. 23–30.

**4. Маркова А.К.** Психологический анализ профессиональной компетентности учителя / А.К. Маркова // Сов. педагогика. – 1990. – № 8. – С. 82–88.

**5. Митина Л.М.** Психология труда и профессионального развития учителя: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. / Л.М. Митина, – М., 2004. – 320 с.

**6. Харитонова Н.В.** Формирование профессиональной компетентности будущих педагогов в процессе изучения иностранного языка: дис. ... канд. пед. наук – Магнитогорск, 2002. – 191 с.

**7. Ярмакеев И.Э.** Профессиональная компетентность как важнейшая характеристика личности и деятельности современного специалиста / И.Э. Ярмакеев // Вестник ТГПУ: «Филология и культура». – 2010. № 20. – С. 34–41.

**Михайлов А.Г.**

Директор Института физической культуры,  
спорта и здоровья МПГУ  
*ag.mikhailov@mpgu.su*

**Кузьменко Г.А.**

доктор педагогических наук, доцент,  
Московский педагогический государственный  
университет  
*ga.kuzmenko@mpgu.su*

**Ким Т.К.**

доктор педагогических наук, доцент,  
Московский педагогический государственный  
университет  
*tk.kim@mpgu.su*

УДК 796.07

## Перспективные направления совершенствования физического воспитания студенческой молодёжи в педагогических вузах

*Новые вызовы времени и сопряженные с ними перманентные изменения, происходящие в жизнедеятельности общества, формируют иные запросы к уровню подготовленности выпускников вуза, включая специалистов, задействованных в приоритетных отраслях и сферах профессиональной деятельности, включая образование, здравоохранение и науку, требуют иного осмысления и обновленного подхода к формированию «портрета личности современного педагога по физической культуре», его ключевых компетенций. Выделение проблемных зон образовательной деятельности студенческой молодёжи позволяет очертить перспективные векторы оптимизации профессиональной подготовки в системе высшего образования, и стимулирует, в свою очередь, совершенствование не только нормативно-правового и научно-методического обеспечения деятельности в обозначенном направлении, но и коренную перестройку мировоззренческих основ физического воспитания студентов педагогического вуза и поворот к «образованию – через всю жизнь», наряду и с её организационно-содержательной структурой.*

**Ключевые слова:** физическое воспитание, студенты, компетенция, здоровье, нормативно-правовое обеспечение, программно-методическое обеспечение.

*New challenges and related permanent changes in the life of society, to form additional queries to the level of readiness of graduates of the University, including professionals involved in the priority sectors and specialty areas including education, health and science, require a different thought and updated approach to the formation of «portrait of a modern teacher of physical culture», its core competencies. The identification of problem areas of educational activity of student's youth allows you to outline promising vectors optimization training in the higher education system, and stimulates, in turn, improving not only the legal and scientific and methodological support of activities in the indicated direction, but a radical overhaul of the philosophical foundations of physical education of students of pedagogical universities and turn to «education through life», along with its organizational and substantive structure.*

**Key words:** physical education, students, competence, health, regulatory and legal support, software and methodological support.

Рассмотрение образовательной деятельности студенческой молодёжи через призму обучения, воспитания и развития позволяет расширить современную концептуальную линию понимания данных процессов от «образования – на всю жизнь» к «образованию – через всю жизнь». Что связано не с формализованным подходом к результатам получения диплома о высшем образовании, професси-

ональной переподготовки, удостоверения курсов повышения квалификации, научной степени и звания, академического статуса, а рассматривается в более широком ключе – формирования модели поведения и традиций личности в здоровьесформирующей жизнедеятельности.

Выделение перспективных направлений совершенствования физического воспитания сту-

денческой молодежи в педагогических вузах непосредственно связано с нормативно-правовым обеспечением данного процесса, анализом его актуальных проблемных зон. В настоящее время процесс физического воспитания студенческой молодежи регламентируется «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Распоряжение Правительства Российской Федерации N 996-р от 29 мая 2015 г.).

Вместе с тем, ряд дополнений, внесенных в ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», касающихся категорий «воспитание» и «образовательная программа», потребовали содержательной конкретизации множества разделов законодательных актов различного уровня [3, 4].

Так, в результате нашей совместной работы в качестве членов экспертного совета по вопросам здоровья и физического воспитания обучающихся при Комитете Государственной Думы по образованию и науке принят ряд поправок в ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в другие законы и сопутствующие регламентирующие документы, конкретизирующие и дополняющие понятия, процесс и результаты воспитания:

– *часть 2 статьи 2 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ* [5]: «воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде, физической культуры личности» [5];

– *статья 2 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ* – «студенческий спорт – часть спорта, направленная на вовлечение обучающихся профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования в систематические занятия физической культурой и спортом, а также на физическое воспитание, физическую подготовку и спортивную подготовку таких обучающихся...»

– «школьный спорт – часть спорта, направленная на вовлечение обучающихся общеобразовательных организаций в систематические занятия физической культурой и спортом, а также на физическое воспитание» [6];

– *статья 5 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федера-*

*ции» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ* – «К субъектам физической культуры и спорта в Российской Федерации относятся: ... 2.1) образовательные организации, реализующие образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, среднего профессионального и высшего образования, участвующие в развитии и популяризации школьного и (или) студенческого спорта» [6];

– *часть 1 статьи 28 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ* [6] – Организация физического воспитания и обучения в образовательных организациях включает в себя: «формирование у обучающихся **высокого уровня физической культуры**, создание условий для вовлечения обучающихся в **систематические занятия физической культурой и спортом**» [6]; ... **организацию физкультурной и спортивной работы с обучающимися**»;

– *часть 6 статьи 6 Федерального закона «О молодежной политике в Российской Федерации» от 30 декабря 2020 года № 489-ФЗ* – «формирование ценностей здорового образа жизни, создание условий для физического развития молодежи»;

– *пункт 33 Приказа Министерства образования и науки РФ от 5 апреля 2017 г. № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»* – «Реализация дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту осуществляется в форме контактной работы путем проведения лекций с обучающимися и (или) в форме аудиторной работы путем проведения практических занятий с обучающимися. Освоение **элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту** осуществляется в форме контактной работы путем проведения практических занятий с обучающимися по избранному виду физической активности. Для проведения практических занятий с обучающимися по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту в форме аудиторной работы формируются учебные группы численностью не более 20 человек с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся»;

– *Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования по направлениям подготовки* – «2.3. Программа бакалавриата должна обеспечивать реализацию дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту: в форме контактной работы путем проведения лекций с обучающимися и (или) в форме аудиторной работы путем проведения практических занятий с обучающимися в рамках Блока 1

«Дисциплины (модули)» в объеме не менее 2 з.е.; **в форме контактной работы путем проведения практических занятий с обучающимися по избранному виду физической активности в рамках элективных дисциплин (модулей) в очной форме обучения в объеме не менее 328 академических часов» [3].**

Наряду с этим ФЗ «О внесении изменений в статьи 2 и 10 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» вводит понятие «физкультурно-оздоровительные услуги» как деятельность, осуществляемая физкультурно-спортивной организацией независимо от её организационно-правовой формы, направленная на удовлетворение потребностей граждан в сохранении и укреплении здоровья, физической подготовки и физическом развитии, включающая в себя, в том числе, проведение физкультурных мероприятий [4]. Таким образом, можно заключить, что предпринимаемые шаги по обновлению содержания нормативно-правового обеспечения физического воспитания студенческой молодежи в (педагогических) вузах раскрывают новые возможности и содействуют его совершенствованию.

Второй значимый момент, на который стоит обратить внимание в связи с вышесказанным, это – состояние научно-методического обеспечения физического воспитания студенческой молодежи в вузах РФ, непосредственно связанного с вопросами воспитания личности. Важно отметить, что ведущие педагогические вузы страны осуществляют подготовку профессиональных и научно-педагогических кадров, ориентированных на реализацию образовательной деятельности, структурными компонентами которой выступают – обучение, воспитание, развитие личности обучающегося. На примере одного из паспортов научных специальностей «13.00.01 – Общая педагогика, история педагогики и образования» оценим степень взаимопроникновения и сопряжения процессов «воспитания, обучения и социализации личности», через категории «педагогические системы /условия/ развития личности в процессе обучения, воспитания, образования, исследование проблем методологии педагогики, теории педагогики, истории педагогики и образования, педагогической антропологии, этнопедагогики, сравнительной педагогики и педагогического прогнозирования» [2]. В паспорте специальности особое место отведено «воспитанию», которое научно обосновывается через: «Теории и концепции воспитания (социокультурная обусловленность воспитания; закономерности, принципы воспитания ребенка на разных этапах его взросления; ценностные основания построения процесса воспитания, педагогические системы воспитания; этнопедагогические концепции воспитания; взаимосвязь воспитания личности и развития коллектива (сообщества); детское движение и организации; дополнительное образование

как средство воспитания личности)» [2]. Теоретические предпосылки реализации здорового образа жизни в системе образования отражены в широком спектре научных материалов, что подтверждается перманентным научным интересом к совершенствованию научно-педагогических основ физического воспитания студенческой молодежи. Так, в базах данных «Dislib» и «Dissercat» представлено более 420 диссертаций, освещающих вопросы здорового образа жизни; 500 диссертаций – по двигательной активности; 500 диссертаций посвящены разработке проблемы здоровья студентов; 81 диссертация отражает вопросы физического воспитания и формирования здорового образа жизни у школьников – будущих студентов, что говорит о преемственном рассмотрении проблемы. В связи с таким широким спектром научно-педагогических изысканий можно заключить, что теоретическое обоснование процесса физического воспитания студенческой молодежи – на определенном уровне существует. Фактически, правовое и научно-методическое обеспечение процесса совершенствования физического воспитания студенческой молодежи в педагогических вузах – отражает концептуальные линии его вероятностной успешной реализации. Запрос государства представлен в ряде законодательных документов, структурная полнота научно-педагогических векторов сбережения здоровья представлена в паспортах специальностей.

Все это позволяет нам рассматривать выпускника педагогического вуза как некий эталон не только профессиональной деятельности, но и «здоровьесозидающего» поведения для себя и для окружающих, демонстрации им социальных ценностей здорового образа жизни, что отражает миссию педагога – создавать воспитательное пространство не узкопредметной профессиональной деятельностью, а трансляцией своего здоровьесформирующего мировоззрения в педагогические процессы общекультурной коммуникации с обучающимися.

Таким образом, мы подходим к обновленному пониманию «**портрета личности современного педагога**», его ключевых компетенций, педагога, обучающего и воспитывающего не только в рамках математики, русского языка, физики, а в широком педагогическом общении с детской, подростковой, юношеской средой, соучаствуя в становлении мировоззрения о физической культуре личности, о средствах, методах, формах организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. И это очевидный факт, поскольку с учетом принятых законодательных изменений, организация физического воспитания в школе в учебной и внеучебной деятельности требует привлечения ранее не задействованных педагогических ресурсов. Так, например, 4 учителям физической культуры невозможно «охватить» 1500 обучающихся и создать условия для систематических занятий физическими упраж-

нениями. Что, в свою очередь, отражено в предлагаемых нами подходах к организации физического воспитания студенческой молодежи с учётом педагогических акцентов деятельности (таблица).

Важно подчеркнуть, что выпускника педагогического вуза мы провожаем не абстрактно – «в жизнь», мы ему даём все основания вести профессиональную деятельность с подрастающим поколением: обучать, воспитывать, способствовать становлению и формировать именно то, и в том ключе, что он концептуально принял как педагог-просветитель, и то, чем он как деятель овладел (!). Освоена ли физическая культура как образ жизни, как предметная систематическая деятельность личности? И эти важные вопросы требуют иной организации образовательного материала в условиях должного быть чрезвычайно ответственным отношения к личному, профессиональному здоровью, к здоровью воспитанников. Обращаясь к видам физкультурно-спортивной деятельности, представленным в законодательных документах – педагог (любого профиля) должен уметь их реализовывать в образовательной организации. Таким образом, ведущими формами реализации физической культуры становятся тренинги, мастер-классы, демонстрирующие высокий уровень владения материалом и создающие пример для подражания, и новые формы двигательной активности с повышенной долей творческой инициативы личности студента в области физического самовоспитания.

В чем концептуальная ошибка системы образования в части разработки содержания предмета? Прежде всего, в неопределенности названия предмета «Физическая культура» (кого?) – упущен из виду субъект деятельности:

– «Физическая культура общества»? Тогда масштаб отстраненности от проблем общества грандиозен и связанность с необходимостью освоения его содержания отсутствует как таковая с учетом нечетко выраженной гражданской позиции личности современного молодого человека;

– «Физическая культура личности»? Тогда я сам «кузнец своего счастья», в том формате, насколько я «хочу» или «не хочу» реализовывать данный процесс, связанный с трудностями, которые придется преодолевать – с организационной напряженностью подготовки и реализации деятельности, с необходимостью волевой мобилизации усилий;

– «Физическая культура педагога» – ближе к проблеме, но по поведению представителей педагогических коллективов общеобразовательных школ мы видим масштаб отстраненности от данного вопроса более чем в 50%; педагог понимает «ответственен, но не настолько: математик должен хорошо считать; учитель родной речи – красиво говорить; учитель физкультуры – эстетично и эргономично двигаться. Вопрос состоит в понимании гармоничности восприятия личности профессионала!

– «Физическая культура профессиональной деятельности педагога» – определено направлена на решение профессиональных задач (в том числе, оплачиваемых государством в рамках реализации воспитательной работы).

Критический анализ реализации физической культуры в вузах РФ (за исключением студентов, ориентированных на спортивное совершенствование), можно охарактеризовать так: «студенты делают вид, что занимаются физической культурой» и «преподаватель делает вид, что формирует физическую культуру личности и деятельности студента». Мы много говорим о функциях физической культуры. В частности, о социальной функции физической культуры, зачастую узкопредметно понимаемой как абстрактно «социализирующей» личности, но мы забываем, что назван(-ы) должен(-ны) быть не предмет(-ы), а области деятельности (!), отражающие развернутое развитие **содержания предмета «Физическая культура»:**

– в ДОУ – «Физическая культура дошкольника»; «Физическая культура дошкольников в самостоятельной совместной деятельности»;

– в СОШ – «Физическая культура школьника (обучающегося и будущего студента)»; «Корпоративная физическая культура класса»;

– в вузе (на финальном этапе государственной регламентации направлений и содержания образования в области физического воспитания) – «Физическая культура студента»; «Физическая культура педагога-профессионала»; «Физическая культура будущего родителя»; «Физическая культура семьи»; «Корпоративная физическая культура образовательной организации». Студент на занятиях по физическому воспитанию должен демонстрировать не двигательную активность на «условную» оценку, а предметное освоение компетенций в области предлагаемых нами разделов физической культуры, отражающих степень готовности к самостоятельной организации и реализации деятельности в повседневной жизни: оздоровительно-рекреативной; оздоровительно-реабилитационной; физкультурно-оздоровительной; физкультурно-спортивной; кондиционной тренировки (перечисленные выше разделы программы обязательны для всех); спортивному совершенствованию в избранном (-ых) виде (-ах) спорта (с учетом индивидуальных возможностей студента).

Определение проблемных зон в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями представителей студенческой молодежи позволило нам выделить необходимые для освоения разделы учебной дисциплины «Физическая культура», реализуемые в учебной и внеучебной деятельности в форматах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой и других видах творческой активности личности (таблица).

Структурно-содержательная организация образовательной деятельности в сфере физического воспитания студентов педагогического вуза (фрагмент)

Концептуальные линии физического воспитания студенческой молодежи	Компетенции педагога (КП) в области физического воспитания. Организационные формы реализации (ОФР)
Формирование организационной культуры личности студента педагогического вуза при реализации процесса физического воспитания	<p><b>КП:</b> На основе ценностного самоопределения демонстрация способности организовывать учебный (рабочий) день и учебную (рабочую) неделю, выделяя время для систематических занятий физическими упражнениями, видами физкультурно-спортивной деятельности, быстро организовывать процесс занятий.</p> <p><b>ОФР:</b> Входное анкетирование студентов по вопросам информационной, ценностно-мотивационной, эмоционально-волевой, регулятивной, операционально-деятельностной готовности к успешной реализации в практике повседневной жизни видов физкультурно-спортивной деятельности.</p>
	<p><b>КП:</b> Демонстрация способности самостоятельно организовывать пространство и процесс физического самовоспитания.</p> <p><b>ОФР:</b> Самоконтроль необходимой оснащенности места для физкультурной деятельности.</p>
	<p><b>КП:</b> Демонстрация способности оценивать личные показатели физического развития, физической, двигательно-координационной, функциональной подготовленности к выполнению двигательной деятельности различной направленности.</p> <p><b>ОФР:</b> Фиксация в дневнике самоконтроля результатов проведения функциональных проб, антропометрических измерений, данных (самостоятельного) тестирования.</p>
	<p><b>КП:</b> Демонстрация способности планировать самовоспитание показателей физического развития, физической, двигательно-координационной, функциональной подготовленности к выполнению двигательной деятельности различной направленности в опоре на данные самостоятельной оценки индивидуальных показателей.</p> <p><b>ОФР:</b> Наличие недельного плана (индивидуального расписания) физкультурно-спортивных занятий.</p>
Формирование физической культуры личности студента педагогического вуза	<p><b>КП:</b> Демонстрация традиций личности в реализации систематических занятий видом(-ами) физкультурно-оздоровительной, физкультурно-спортивной деятельности в режиме учебного (рабочего) дня, недели.</p> <p><b>ОФР:</b> Тайм-менеджмент учебного (рабочего) дня.</p>
	<p><b>КП:</b> Демонстрация способности к реализации просветительской деятельности в области формирования физической культуры личности обучающихся, разработке просветительских программ, популяризации спортсменов, физически и двигательно-координационно подготовленной молодежи.</p> <p><b>ОФР:</b> Видеоотчет (программа) о проведении(-я) мероприятия просветительско-образовательного направления в области физической культуры личности обучающихся в образовательной организации.</p>
	<p><b>КП:</b> Демонстрация способности к организации и реализации физкультурно-рекреативной деятельности, включая коллективную;</p> <p><b>ОФР:</b> Самоотчет о двигательно-активно проведенном выходном дне, о демонстрации умения организовывать коллективные физкультурно-рекреационные мероприятия и состязания.</p> <p><b>КП:</b> Демонстрация знаний в области учета основных закономерностей физической реабилитации – восстановления движением после (спортивной) травмы.</p> <p><b>ОФР:</b> Комплекс восстановительных упражнений по избранной теме восстановительно-реабилитационной физической культуры.</p>
Формирование физической культуры личности студента педагогического вуза	<p><b>КП:</b> Демонстрация способности планировать и самостоятельно проводить кондиционную тренировку на развитие актуальных физических качеств.</p> <p><b>ОФР:</b> Видеоотчет о проведении кондиционной тренировки на развитие избранных физических качеств.</p>
	<p><b>КП:</b> Демонстрация способности совместно с тренером планировать содержание тренировочного процесса по избранному виду спорта (с учетом возможностей и способностей обучающегося к виду спорта).</p> <p><b>ОФР:</b> План тренировочных занятий на микроцикл.</p> <p><i>Другое ...</i></p>

В своих разработках мы обратили пристальное внимание на освоение студентами видов физкультурной деятельности, реализуемых на свежем воздухе, на открытых спортивных площадках, в парках, скверах – в связи с тем, что материально-технические ресурсы и спортивная инфраструктура вузов РФ находится на недостаточно высоком уровне и оснащенности спортивных сооружений, их пропускной способности хватает лишь для того, чтобы закрыть обязательные аудиторные занятия и процесс спортивной подготовки сборных команд по культивируемым в вузе видам спорта.

Представленные выше взгляды, освещающие перспективные направления совершенствования физического воспитания студенческой молодежи в педагогических вузах по-новому рассматривают содержание предмета «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре», формируя актуальные компетенции в области направленного развития показателей собственного физического, психического и социального здоровья и здоровья потенциальных обучающихся, их родителей, представителей профессионально-педагогического коллектива, тем самым полноценно реализуя «кардинально-специфические функции физической культуры и общекультурные функции физической культуры – информационную, нормативную, эстетическую, влияния физической культуры как средства воздействия на нравственные качества и поведенческую этику личности, как фактора социализации личности и социальной интеграции, развития интернациональных контактов» [1].

### **Неъматов Б.И.**

**доктор философии (PhD) по педагогическим наукам, и.о доц. Центра научно-методического обеспечения, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту при Министерстве физической культуры и спорта Республики Узбекистан**

**г. Ташкент, Республика Узбекистан  
ilhomjon54@mail.ru**

УДК 378.046.4

## **Особенности модульного обучения специалистов по физической культуре и спорту на курсах повышения квалификации**

*Использование модульных технологий дает возможность слушателям осваивать учебные объемы в любое удобное время. Технология модульного обучения в физическом воспитании направлена на структурную организацию содержания программного материала. Это способствовало улучшению качества и эффективности образовательного и оздоровительного процесса физического воспитания.*

**Ключевые слова:** курсы повышения квалификации, технология модульного обучения, образовательный процесс, модульно-комплексное обучение, модульно-проблемное обучение, операционно-коррекционное обучение.

### **Список литературы**

**1. Матвеев Л.П.** Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт; СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

**2. Паспорт научной специальности 13.00.01 – Общая педагогика, история педагогики и образования** / <https://www.teacode.com/online/vak/p13-00-01.html> (Дата обращения: 06.04.2021 г.).

**3. Федеральный закон** от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» / <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202007310075> (Дата обращения: 06.04.2021 г.).

**4. Федеральный закон** «О внесении изменений в статьи 2 и 10 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»». <https://minsport.gov.ru/press-centre/news/35904/> (Дата обращения: 06.04.2021 г.).

**5. Федеральный закон** «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция). [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (Дата обращения: 06.04.2021 г.).

**6. Федеральный закон** «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция). [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) (Дата обращения: 06.04.2021 г.).

*The use of modular technologies enables students to master the training volumes at any convenient time. The technology of modular training in physical education is aimed at the structural organization of the content of program material. This contributed to improving the quality and effectiveness of the educational and health-improving process of physical education.*

**Key words:** *advanced training courses, technology of modular training, educational process, modular-comprehensive training, modular-problematic training, operational - correctional training.*

Сущность модульного обучения состоит в том, что оно позволяет каждому студенту полностью самостоятельно (или при поддержке преподавателя, например, консультации) добиваться конкретных целей учебно-познавательной деятельности. Средством же модульного обучения при этом служат учебные модули.

Каждый модуль имеет свою дидактическую цель. Ей должна соответствовать достаточная полнота учебного материала. Это означает: в модуле излагается принципиально важное содержание учебной информации; дается разъяснение к этой информации; определяются условия погружения в информацию (с помощью технических средств обучения, конкретных литературных источников, методов добывания информации); приводятся теоретические задания и рекомендации к ним; указаны практические задания.

Использование модульных технологий предусматривает четкое дозирование учебного материала, информационно-методическое обеспечение с программой логически последовательных действий занимающегося дает возможность осваивать учебные объемы в любое удобное время. Это способствует улучшению качества и эффективности образовательного и оздоровительного процесса в целом [1].

Под модульной технологией обучения следует понимать реализацию процесса обучения путем разделения его на системы «функциональных узлов» – профессионально значимых действий и операций, которые выполняются обучаемым более или менее однозначно, что позволяет достигать запланированных результатов обучения. Модульность, кроме этого, выступает как принцип системного подхода к процессу обучения. Модуль – это функционально и конструктивно независимая единица, которая может быть относительно самостоятельной частью – объектом в составе другого более сложного объекта или в виде индивидуального изделия, объекта [2].

Модульное обучение, возникшее как альтернатива традиционному обучению студентов вузов, по мнению авторов, интегрирует в себе все то прогрессивное, что накоплено в педагогической теории и практике. Его сущность состоит в том, что обучающийся может самостоятельно (с направляющей помощью педагога) достигать конкретных целей учебной деятельности в процессе индивидуальной работы с модулем [3].

Ценность модульной системы обучения в том, что она, воспитывая умение самостоятельно учиться, развивает рефлексивные способности.

Существенно, что при модульной системе, когда учебная деятельность структурируется на учебные ситуации, контроль и оценку, актуализируются аналитические, исследовательские умения будущих специалистов [4].

Проблемно-модульные технологии освоения учебных дисциплин – основной движущий фактор совершенствования системы повышения квалификации.

Наиболее рациональным при разработке оптимальных технологий обучения в рамках повышения квалификации является модульный принцип организации учебного процесса. Кроме того, необходимо учитывать многоуровневый характер дополнительного образования и создание перспективы дальнейшего самосовершенствования обучающихся в специальной конкретной сфере профессиональной деятельности.

«Модульное обучение – это технология обучения, сущность которой состоит в том, чтобы обучающийся мог самостоятельно работать с предложенной ему программой, включающей в себя банк информации и методическое руководство; ставит своей целью обеспечение гибкости, приспособления к индивидуальным потребностям личности и уровню его базовой подготовки. При модульном обучении педагог выполняет помимо формирующих и контролирующих функций еще и функции консультанта и координатора. Использование принципа модульного обучения на практике позволяет строить учебный материал так, чтобы разделы не были независимы друг от друга, что дает возможность дополнять и создавать учебный материал, не нарушая единого содержания» [5].

В рамках структурирования форм, методов и содержания обучения необходимо выделить следующие понятия: модуль, модульный блок и системно-модульная технология. Модуль – определенный объем учебной информации необходимый для выполнения конкретной деятельности.

Модульный блок – единица модуля, содержание конкретного направления информации. Системно-модульная технология – организация содержания образовательного процесса, состоящего из определенного набора модулей и его элементов.

Для того, чтобы знания обучающихся были мобильными, они должны уметь обрабатывать накопленную информацию, добывать новые знания и использовать те и другие в своей практической деятельности. Эту задачу и решает модульная схематизация образовательного процесса. [6].

Анализируя профессиональную подготовку кадров за рубежом, специалисты отмечают преимущество метода модульного обучения, отличительными особенностями которого являются: разбивка курса на законченные части (модули и его элементы), имеющие самостоятельное значение; отсеивание лишнего для данного конкретного вида работы материала; максимальная индивидуализация обучения.

Модуль должен быть представлен как составной элемент многофункционального блока, включающего следующие компоненты: учебную цель; содержание учебного материала; практические занятия; контроль за усвоением знаний.

Содержание учебного материала варьируется в зависимости от специфики контингента. При этом метод модулей [4] является средством дифференцированного управления содержанием учебного материала и поэтапно реализуется следующим образом: определение учебных целей; диагностический анализ и предварительная оценка профессиональных знаний и способностей обучающихся; последовательное распределение учебного материала курса по разделам; критерии оценки достигнутых результатов обучения.

В настоящее время понятие модульности приобретает методологический смысл. Модульность выступает как принцип системного подхода к процессу обучения.

Принцип модульности (наряду с таким важным принципом системного подхода, как принцип развития) определяет динамичность и мобильность функционирования системы. Причем сама система может быть представлена как совокупность модулей или рассматриваться как отдельный модуль в структуре более общей системы. Схематически модуль представляет собой целостную совокупность элементов системы, имеющую связи (входы и выходы) как с другими элементами системы, так и с элементами «несистемы». [6].

Ж.К. Холодов в соавторстве раскрывает модельно-целевой подход к освоению знаний, умений и навыков по дополнительной специальности в сфере физической культуры и спорта. Авторы считают, что по содержанию и направленности дидактический модуль отражает программу целевой деятельности преподавателя и обучающегося на основе личностно-ориентированного образования. Предложено четыре технологии модульного целевого подхода к обучению: модульно-комплексное обучение; модульно-проблемное обучение; модульно-блочное обучение со следующими операционными блоками: информационным, текстово-информативным блоком, коррекционно-информативным (решение задач на основе полученных знаний) блоком проверки и контроля; модульно-проектным обучением.

Использование модульной технологии как системообразующей методологии построения обра-

зовательного процесса будет существенно способствовать определению целевой установки, содержательным и процессуальным основам обучения, организационному и программно-методологическому обеспечению. [6].

Содержание блока комплексно-целевого обучения определяется учебными программами, отражающими профессиональную деятельность слушателей, в том числе: актуальные проблемы современной системы подготовки спортивных резервов; организация и управление в сфере физической культуры и спорта; актуальные проблемы деятельности спортивных сооружений; организация физкультурной работы по месту жительства; организация и проведение фитнес-тренировок в спортивно-оздоровительных и фитнес-центрах; методика оздоровительной физической культуры; организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в коллективе физической культуры; профилактическо-реабилитационные технологии в системе оздоровительной физической культуры; организационно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса в детско-юношеских спортивных школах. [7].

Проблемное обучение основано на личностно-ориентированном образовании и представлено в блоке в виде целевых семинаров: современная концепция подготовки спортивных резервов; менеджмент и маркетинг в физической культуре и спорте; психология общения, психодиагностика и психорегуляция в спортивной практике; нормативно-правовые и экономические проблемы сферы «физическая культура и спорт; тренажерные технологии в оздоровительной физической культуре; методы определения развития и морфологические критерии отбора; средства нетрадиционной медицины в реабилитации и лечении спортсменов; инновационные технологии физической подготовки в спортивной практике.

Задачей информационно-коррекционного блока (групповые и индивидуальные задания) является интеграция полученных в процессе обучения знаний в профессиональную деятельность. Оптимальными методами организации образовательного процесса в этом блоке будут: участие в деловых играх; проведение авторских и проблемных учебно-тренировочных занятий; подготовка сообщений и докладов; решение практических задач; написание рефератов; анализ конкретных ситуаций.

Таким образом, модульная технология повышения квалификации предполагает тщательную проработку предметного и процессуального содержания каждого модуля как органической составной части образовательного процесса. Одним из основных условий решения этой задачи является создание многоканальной системы информационных связей. Реализовать возможность индивидуализации обучения можно только на основе пере-

стройки систем и методов обучения, при которых прямые и обратные информационные связи могут стать многоканальными, а методы управления – замкнутыми, опирающимися на особенности контингента обучающихся.

#### **Список литературы**

**1. Злыстева Т.Е.** Рейтинговая технология модульного обучения / Т.Е. Злыстева // Конгресс конференций «Информационные технологии в образовании». – 2003. – Режим доступа: <http://ito.edu.ru/2003/vi/vi—0—2394/html>.

**2. Понамарева Л.Н.** Обзорный анализ применения модульного обучения в процессе профессиональной подготовки специалистов в вузе / Л.Н. Понамарева // Гуманитарные науки: сб. науч. трудов / Северо-Кавказ. гос. техн. ун-т. – Ставрополь, 2003. – С. 8–11.

**3. Коваленко Т.Г.** Рейтинг и проблемно-модульное обучение в учебном процессе по физическому воспитанию / Т.Г. Коваленко // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 10. – С. 41–43.

**4. Торхова А.В.** Модульно-рейтинговая система обучения / А.В. Торхова // Народная асвета. – 2003. – № 4. – С.13.

**5. Смирнова О.А.** Педагогическая модель формирования индивидуальных качеств личности студентов средствами физической культуры / О.А. Смирнова // Вестник Калининград, гос. ун-та. – Вып. 2. – Калининград: Калининград, гос. ун-т, 2004. – С. 102.

**6. Водяникова И.А.** Практика применения модульного обучения в системе повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту / И.А. Водяникова Н.Н., Никитушкина // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 12. – С. 43–44.

**7. Скрипко А.Д.** Технологии в физической культуре и спорте: учеб.-метод. пособие / А.Д. Скрипко, М.Б. Юспа. – Минск.: Гос. учр. «Респ. учеб.-метод. центр физ. воспитания населения», 2001. – 124 с.

### **Погребнёва О.А.**

**учитель физической культуры и здоровья  
Государственного учреждения образования  
«Средняя школа №38» г. Гродно**

### **Погребнёв С.С.**

**заместитель директора по учебной работе  
Государственного учреждения образования  
«Гимназия №6 г.» Гродно  
[stars1016@mail.ru](mailto:stars1016@mail.ru)**

УДК 373.51

## **«Современный урок физической культуры и здоровья от А до Я»**

*В статье рассматриваются основные аспекты организации предмета: «Физическая культура и здоровье» на современном этапе. Подробно описывается метод – кроссенс, для повышения заинтересованности учащихся и актуализации знаний по предмету.*

**Ключевые слова:** формы организации урока, целеполагание, кроссенс, подготовительная, основная и заключительные части урока

*The article examines the main aspects of the organization of the subject: “Physical culture and health” at the present stage. Describes in detail the method - cross, to increase the interest of students and update the knowledge of the subject.*

**Key words:** forms of organization of the lesson, goal-setting, cross-sense, preparatory, main and final parts of the lesson

Спор между поколениями существовал всегда. Сейчас, после многолетних исследований, ученые выделили отличительные черты поколений. И назвали поколения X, Y, Z. Здесь мы видим отличительные черты каждого поколения и тут нельзя

не согласиться. Поколение Z. Это поколение характеризуют...

Все в мире меняется – и промышленность, и культура, и спорт, и наука. В связи с этим меняется и само общество, как взрослые, так и дети. Дети

развиваются в условиях инновационных компьютерных технологий, увлекаются современными компьютеризированными средствами досуга, различными гаджетами. Таким образом, придя в школу, им сложно и не интересно воспринимать процесс обучения в том виде, в котором мы привыкли его видеть. Поэтому перед учителями возникла потребность в изменениях и в области образования.

В соответствии с концепцией учебного предмета «Физическая культура и здоровье» в Республике Беларусь наиболее важными ожидаемыми обществом и личностью результатами освоения предмета «Физическая культура и здоровье» является укрепление здоровья, профилактика заболеваний, формирование здорового образа жизни учащихся [3]. К социально значимым результатам относятся достижение высокого уровня физического и духовно-нравственного развития, повышение умственной и физической работоспособности, снижение отрицательного воздействия умственной и эмоциональной нагрузки, обусловленной напряжённым режимом обучения.

Однако, стоит отметить, что при изучении предмета «Физическая культура и здоровье» создаются наиболее благоприятные условия по выявлению спортивно одаренных детей. Выделяя таких учащихся, мы не только сможем их направить на занятия в различные секции по видам спорта, но и воспитать собственных спортсменов для защиты чести школы на соревнованиях различного уровня, формируя, тем самым, мотивы для повышения общей физической подготовленности. А значит наш урок не может ограничиваться только оздоровительной физкультурой. Учителям важно создать оптимальные условия для сохранения и развития способностей каждого.

В настоящее время мы видим: дети меняются, а урок остается традиционным. То, что накапливалось веками, остается ценным всегда. Учителю нельзя обойтись без прочных, глубоких, систематических знаний. На уроке физической культуры нельзя обойтись без воспитанной традиционными уроками привычки к дисциплине и порядку. Только на уроке, как сотни лет назад, встречаются главные участники образовательного процесса: учитель и ученик. Любой урок – имеет огромный потенциал для решения новых задач. Но решаются эти задачи зачастую теми средствами, которые не могут привести к ожидаемому результату.

На современном этапе уходит в прошлое практика, когда учитель работает фронтально с целым классом. Чаще организуются индивидуальные и групповые формы работы на уроке.

Таким образом, мы хотим вас познакомить с наиболее продуктивными формами, методами, способами работы, которые по истечении времени принесли свои положительные результаты.

Организация на уроке ФК планируется раздельно по половому признаку, начиная с 5-го класса. (Например, по расписанию одновременно ставятся уроки физической культуры и здоровья двум классам одной параллели, но один учитель выходит работать с девочками, другой с мальчиками). Это дает возможность учителю изначально сориентировать свою деятельность на определенных учащихся, более конкретно спланировать свою деятельность.

Во время проведения уроков предпочтение отдается индивидуализации в обучении. Учитель делит учащихся класса на подгруппы по уровню подготовленности. Как правило, их три: физически одаренные дети, группа общей физической подготовленности или основная группа и подготовительная группа. В каждой подгруппе отрабатывается свое (по уровню сложности) упражнение или вид деятельности согласно разделу и теме урока. На этапах повторения или совершенствования какого-либо действия или упражнения учащиеся из одаренной группы могут выполнять роль помощников учителя, инструкторов. Организованный таким образом урок будет наиболее продуктивен для каждой подгруппы.

Структура урока остается прежней. Подготовительную, основную и заключительную части никто не отменял.

В подготовительной части урока построение класса является чуть ли не основным способом организации учащихся для большинства педагогов.

В начальной школе это полностью оправдано. Тут важно научить детей порядку и дисциплине, основным строевым элементам.

В среднем звене можно уже поиграться: постройся по росту, по размеру обуви, по первой букве имени (в алфавитном порядке). Это поднимает настроение, улучшает эмоциональный фон и заменяет упражнения на внимание.

В старших классах многие учителя вообще отказались от построения. Постепенно преодолевается авторитарный стиль общения между учеником и учителем.

Одним из основных этапов подготовительной части традиционного урока является сообщение задач урока.

А в современном уроке предлагается самим учащимся определить цель урока, определив границы знания и незнания.

Целеполагание: первичная фаза управления, предусматривающая постановку генеральной цели и совокупности целей (дерева целей) в соответствии с назначением (миссией) системы, стратегическими установками и характером решаемых задач [1].

Зашифровать основную цель урока и проверить теоретическую готовность учащихся воспринимать последующий материал можно с помощью метода КРОССЕНС:

## Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в современных условиях

Составить рассказ – ассоциативную цепочку, посредством взаимосвязи изображений. Изображения расставлены таким образом, что каждая картинка имеет связь с предыдущей и последующей, а центральная объединяет по смыслу сразу несколько. Связи могут быть как поверхностными, так и глубинными, но в любом случае это отличное упражнение для развития логического и творческого мышления [2].

Примеры кроссенса:



На данной картинке зашифрован раздел: лёгкая атлетика, а тема: прыжок в высоту способом перешагивания («ножницы»). Данные картинки подводят учащихся к разделу программы и помогают актуализировать теоретические знания, которые учитель давал на предыдущих уроках.



Данный метод работы учитель может использовать в подготовительной части урока, а также в ходе урока, при организации работы учащихся, освобожденных от занятий по предмету.

При выполнении подготовительных упражнений в начальной школе наиболее актуальны сюжетные моменты. В среднем и старшем звене все больше набирают популярность флешмобы и др. совместные упражнения под музыкальное сопровождение.

Использование музыкального сопровождения на уроках способствует повышению настроения учащихся, улучшает эмоциональный фон, снижает утомляемость. Музыкальные произведения подбираются с учётом запросов учащихся, используются самые современные треки. Музыка может звучать во всех частях урока: подготовительной (при проведении ОРУ на месте, в движении), основной (при проведении игр, эстафет, соревнований, закреплении и совершенствовании умений и навыков), заключительной (при выполнении упражнений релаксации, стретчинга, рефлексии).

Основная часть урока

В младшем школьном возрасте детям не интересно выполнять упражнения без понимания «зачем?», «почему именно так?». Объяснения учителя о пользе выполнения тех или иных упражнений или видов деятельности вряд ли будут поняты и услышаны в полной мере. Стимулировать активность учащихся, раскрыть творческие силы, скрытые возможности каждого школьника позволяют нестандартные формы организации урока, которые успешно решают образовательные, развивающие и воспитательные задачи. Для организации работы с учащимися первой ступени образования очень продуктивны сюжетные уроки, уроки-путешествия.

Использование нестандартных упражнений повышает интерес учащихся благодаря тому, что данные виды деятельности сложно-координируемые, проводятся с использованием нестандартного (нетрадиционного) инвентаря (длинная скакалка, полиэтиленовые пакеты, кегли, пластиковые бу-

тылки, покрывала и др.). В своих уроках мы сочетаем различные новые виды деятельности (роуп-скиппинг и элементы баскетбола /волейбола). Ни один урок физической культуры не проходит без игры либо соревновательного компонента. В уроке используем народные подвижные игры (лапта, перестрелки, слон и др.), сочетаем подвижные игры со спортивными, а также объединяем несколько спортивных игр (баскетбол + футбол, волейбол + футбол), нестандартные игры (фаст-бол, бланкет-бол, флаинг-бол).

В заключительной части урока используются дыхательные упражнения, игры на координацию и внимание, элементы йоги.

Запомните! В каждом вашем уроке должна быть «изюминка» – это то, что они будут помнить, когда всё забудут. Это может быть интересный факт, красивый опыт, история, нестандартный подход к известному.

Можно долго спорить о том, каким должен быть урок. Но неоспоримо одно: «ОН ДОЛЖЕН БЫТЬ ОДУШЕВЛЕН ЛИЧНОСТЬЮ УЧИТЕЛЯ».

Каким будет Ваш урок – зависит только от вас!

#### Список литературы

1. Целеполагание для формирования успешного организатора, управления. Электронный ресурс: [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B5%D0%BB\\_%D0%B5%D0%BF%D0%BE\\_%D0%BB%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B5%D0%BB_%D0%B5%D0%BF%D0%BE_%D0%BB%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) (Дата входа 25.03.2021).

2. Мастер класс: Что такое кроссенс? Электронный ресурс: [https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/masterklass\\_что\\_такое\\_кроссенс\\_125335.html](https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/masterklass_что_такое_кроссенс_125335.html) (Дата входа 25.03.2021).

3. Физическая культура. Здоровье, красота. Электронный ресурс: <https://edu.gov.by/sistema-obrazovaniya/glavnoe-upravlenie-obshchego-srednego-doshkolnogo-i-spetsialnogo-obrazovaniya/srenee-obr/kontseptsii-standarty-normy-otmetok-po-uchebnym-predmetam/> (Дата входа 25.03.2021)

#### **Савко Э.И.**

кандидат педагогических наук, доцент,  
Белорусский государственный университет  
[SavkoEI@mail.ru](mailto:SavkoEI@mail.ru)

#### **Ксенофонтова Е.М.**

ст. преподаватель,  
Белорусский государственный университет

#### **Киселева Л.П.**

ст. преподаватель,  
Белорусский государственный университет

УДК 796

### **Заболеваемость студентов БГУ и особенности применения физических упражнений**

*В данной работе представлены статистические данные о состоянии здоровья студентов первого курса БГУ и наполняемости специального учебного отделения. Выявлены четыре группы наиболее встречающихся диагнозов, которые обнаружили у студентов-первокурсников. Для профилактики заболеваний и укрепления здоровья эффективными средствами должны стать современные оздоровительные педагогические системы.*

**Ключевые слова:** студенты, современные оздоровительные системы, диагноз, рекомендации, противопоказания.

*In the presented work of the first statistical data on the state of health of students of the BSU course and the occupancy of the special educational department. Four groups of the most common diagnoses, which are found in first-year students, have been identified. For the prevention of diseases and health promotion, modern health-improving pedagogical systems should become effective means.*

**Key words:** students, modern health-improving systems, diagnosis, recommendations, contraindications.

Высокая психоэмоциональная и умственная нагрузка у современной студенческой молодежи является следствием того, что молодые люди имеют серьезные медицинские отклонения в состоянии здоровья.

В настоящее время количество молодых людей, включенных по состоянию здоровья в специальное учебное отделение (СУО), в Республике Беларусь составляет от 20,6 % до 50,6% от общего числа занимающихся [8; 19; 29 и др.], что подтверждают данные врачебного обследования студентов, поступивших на первый курс обучения в Белорусские учреждения высшего образования (О.В. Климович, А.Н. Королевич, Е.Т. Кузнецова, Т.В. Мискевич, Э.И. Савко, Т.Е. Старовойтова и др.), т.е. эти показатели не снижаются, а напротив, есть тенденция к их увеличению [1; 4; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8].

Одним из наиболее эффективных средств в профилактике здоровья должны стать современные оздоровительные системы.

*Средства оздоровительных систем:*

упражнения циклического и ациклического характера;

лечебная физическая культура;

утренняя гигиеническая гимнастика;

упражнения на тренажерах;

современные традиционные и нетрадиционные оздоровительные педагогические технологии; терренкур;

специальные физические упражнения в ходьбе и беге;

беге по пересеченной местности, подвижные и спортивные игры; ФУ в бассейне; закаливание организма естественными силами природы [1; 2; 3; 4; 5; 7; 9].

*Однако следует помнить, что при любом отклонении от нормы здоровья имеются и противопоказания при занятиях физическими упражнениями:*

*перенесенные острое заболевание, включая простудные, а также острые хронические болезни;*

*врожденные пороки сердца;*

*перенесенный инсульт или инфаркт миокарда;*

*резко выраженные нарушения сердечного ритма, типа мерцательной аритмии;*

*недостаточность кровообращения или легочная недостаточность;*

*высокая артериальная гипертензия;*

*хронические заболевания почек, сахарный диабет, не контролируемый инсулином;*

*глаукома и прогрессирующая близорукость, угрожающая отслойке сетчатки.*

Научно доказано, чтобы быть здоровым, следует урегулировать режим дня, регулярно заниматься утренней гигиенической гимнастикой, не отдыхать (спать) после еды, увеличить двигатель-

ную активность (оптимально для себя) и постоянно работать над своим здоровьем, ежедневно создавая его. Любые занятия физическими упражнениями не следует форсировать. Нужно это делать постепенно, соблюдая следующие правила:

постепенно адаптировать организм к нагрузке;

мотивировать себя к занятиям физическими упражнениями;

выполнять задания с минимальной затратой сил и наибольшим эффектом для себя.

Соблюдая эти правила, вы не перегрузите организм, а напротив, дадите ему возможность постепенно адаптироваться к нагрузке, справляться со все более сложными для себя заданиями. Это можно осуществлять следующими способами:

постепенно расширять средства, используемые на занятиях;

увеличить продолжительность занятий ФУ;

постоянно использовать на занятиях физического воспитания современные оздоровительные системы;

увеличить плотность занятий, т.е. время, которое уходит на занятии непосредственно, на выполнение физических упражнений.

На первых занятиях физическая нагрузка при выполнении упражнений равна примерно 25–45%, на втором – 45–50% по мере приспособления и адаптации организма к нагрузкам она может достичь 70–75% общего времени занятия.

Перед нами была поставлена задача проанализировать процент занимающихся студентов, отнесенных к СУО, по 10 факультетам.

*Методы исследования. Метод статистики.*

*Результаты исследования.* По данным медицинского осмотра студентов первого курса в СУО нами проведена статистическая обработка материала и представлен мониторинг состояния здоровья студентов десяти факультетов БГУ (таблица 1).

Следует отметить, что процент отнесенных к СУО колеблется от 17 на факультете ФСК, до 40,5 на физическом факультете. Это указывает на то, что на физическом факультете гораздо сложнее учиться, чем на других. В среднем около 30% студенческой молодежи ежегодно направляется в специальное учебное отделение.

Нами проанализированы диагнозы, с которыми студенты поступают в учреждение высшего образования (таблица 2).

В зависимости от преимущественного поражений, той или иной физиологической системы, все заболевания студентов были объединены в четыре наиболее встречающихся группы заболеваний:

1) заболевания опорно-двигательной системы – 63,1%;

2) органов зрения – 44,5%;

3) сердечно-сосудистой системы – 38,4%;

4) заболевания органов дыхания – 11,1%.

Таблица 1

Данные медицинского осмотра по распределению студентов 10 факультетов к специальному учебному отделению (СУО, %)

№ п/п	факультет	% СУО от общего числа студентов
1.	биологический	19,1
2.	институт бизнеса	21,2
3.	исторический	26,6
4.	механико-математический	31,4
5.	физический	40,5
6.	филологический	39,7
7.	ФСК	16,6
8.	ФФСН	29,7
9.	экономический	37,1
10.	юридический	32,9
Общий % по 10 факультетах		28,6

Таблица 2

Данные медицинского осмотра по диагнозам, отнесенным к СУО (%)

Заболевания сердечно-сосудистой системы		заболевания опорно-двигательного аппарата		заболевания органов дыхания		заболевания органов зрения и слуха	
кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%	кол-во	%
731	38,4	1201	63,1	210	11,1	847	44,5

По данным ученых, большая часть отклонения в состоянии здоровья приходится на те функции организма, которые в наибольшей степени являются жизнеобеспечивающими системами организма, определяют уровень общей работоспособности [8; 9].

Учебные занятия по дисциплине «Физическая культура» планируются в течение периода обучения студентов в университете за исключением выпускного курса. Образовательный процесс осуществляется на основании учебной программы для высших учебных заведений для групп специального учебного отделения [4; 9] и направлены на:

избирательность средств (подбор и дозирование ФУ) с учетом показаний и противопоказаний при заболевании студентов;

усвоение студенческой молодежью знаний использования современных оздоровительных средств ФК в их профилактике;

укрепление здоровья студентов в формировании ЗОЖ и здоровья;

улучшение функциональных возможностей и устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды [9];

формирование у студенческой молодежи мо-

тиваций и потребности в регулярности занятий для сохранения и укрепления здоровья;

применение современных оздоровительных педагогических технологий на занятиях со студенческой молодежью, которые имеют отклонение в состоянии здоровья.

Результаты исследований проведенного педагогического эксперимента указывают нам, что необходимо должное внимание обратить на охрану здоровья современной молодежи. Это предполагает более широкое использование оздоровительных систем в организации образовательного процесса со студентами.

Таким образом, образовательная система в университете создает определенные условия, которые способствуют формированию культуры, здоровья и здорового образа жизни подрастающего молодого поколения – разработка программ, распространение знаний в данной области. Формирование ЗОЖ и здоровья, совершенствование культуры общей и культуры физической с опорой на жизнеутверждающие, созидающие ценности для раскрытия творческого и духовного потенциала.

Создание в студенческой среде педагогических условий для формирования и становления

культуры здоровья – это, в свою очередь, способствует приобретению теоретических знаний и практических умений и навыков, с проектированием их в будущую профессиональную деятельность.

Разработанные учеными вопросы совершенствования системы физического воспитания в учреждениях образования способствуют некоторому улучшению показателей здоровья и духовной культуры и ЗОЖ. Но, на наш взгляд, проблема решена еще не полностью с позиции эффективного внедрения современных здоровьесберегающих педагогических технологий и гуманизации социокультурных ориентаций.

**Выводы.** 1. Выявлено наибольшее количество студентов, направленных в СУО с заболеваниями опорно-двигательного аппарата – 63,1%, органов зрения – 44,5%, сердечно-сосудистой системы – 38,4% и заболевания органов дыхания – 11,1%, с другими диагнозами – незначительное количество.

2. Одним из наиболее эффективных средств в профилактике здоровья должны стать современные оздоровительные педагогические системы.

**Рекомендации.** Обязательно нужно учитывать диагноз, показания и противопоказания при данном диагнозе, работая со студенческой молодежью, отнесенных к специальному учебному отделению.

#### **Список литературы**

1. **Волкова Н.И.** Динамика состояния здоровья студентов БГТУ 2015–2018 гг. / Н.И. Волкова // *Общественные и гуманитарные науки : материалы докладов 83-й научно-технической конференции (с международным участием)*. – Минск : БГТУ, 2019. – С. 242–243. URL : <https://elib.belstu.by/handle/123456789/29298>.

2. **Володкович С.Л.** Динамика и особенности заболеваемости студентов технического университета /С. Л.Володкович, Т. Ф.Торба, Е.В. Володкович // *Восток–Россия–Запад. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в*

*XXI веке*. Красноярск : СибЮИ МВД России, 2018. – С. 64–68. URL : [://elib.gstu.by/handle/220612/20622](http://elib.gstu.by/handle/220612/20622).

3. **Кузнєцова О.Т.** Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів: теорія, методика, практика : монографія / О.Т. Кузнєцова. – Рівне, 2018. – 416 с.

4. **Кузнєцова Е.Т.** Анализ современных тенденций состояния здоровья студентов в системе образовательного пространства Республики Беларусь / Е.Т. Кузнєцова, А.Н. Яковлев, Э.И. Савко, А.Н. Герасевич, Е.Г. Пархоц // *Фізичне виховання: проблеми та перспективи : монографія за загальною редакцією проф. Г.П. Грибана*. – Житомир: Рута, 2020. – С. 20–35.

5. **Савко Э.И.** Физическая культура для самосоздания : метод. Рекомендации / Э.И. Савко. – Минск : БГУ, 2014. – 351 с.

6. **Савко Э.И.** Культура здоровья студентов и технология формирования здорового образа жизни в процессе физического воспитания / Э.И. Савко // *Здоровый образ жизни*. – Вып. 12. – Минск : БГУ, 2016. – С. 5–10.

7. **Савко Э.И.** Здоровый образ жизни студенческой молодежи / Э.И.Савко // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*, 2018. № 3(10). С. 23-42. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4497>.

8. **Савко Э.И.** Оздоровительная направленность физической культуры в системе учреждений образования/ Э.И.Савко // *Вопросы физического воспитания студентов вузов*. – Минск : БГУ, 2018. – Вып. 13. – С. 107–114.

9. **Старовойтова Т.Е.** Состояние здоровья студентов 1 курса МГУ им. А.А. Кулешова по данным медицинского осмотра/ Т.Е. Старовойтова, Т.В. Мискевич // *Итоги научных исследований ученых МГУ имени А.А. Кулешова 2018 г.* – Могилев, 2019. С. 201–203.

**Сидоренко Александр Сергеевич,**  
кандидат педагогических наук, доцент,  
Санкт-Петербургский государственный  
университет  
аэрокосмического приборостроения  
*sidspb@list.ru*

УДК 796

## **Специальная подготовка бегунов на короткие дистанции в домашних условиях при пандемии**

*В условиях коронавиральных ограничений спортсменам-разрядникам сложно поддерживать уровень своей физической и особенно технической подготовленности. Для того, чтобы компенсировать время вынужденного простоя, нами был разработан комплекс двигательных заданий, направленный на совершенствование отдельных темпо-ритмовых и кинематических характеристик техники спринтерского бега, упражнения которого занимающиеся могли выполнять в домашних условиях.*

**Ключевые слова:** бегуны на короткие дистанции, тренировка в домашних условиях, специальные легкоатлетические упражнения, пандемия

*It is difficult for short distance runners to maintain their level of physical and especially technical conditions in the situation of coronavirus restrictions. In order to compensate for the time of forced downtime, the author prefer a set of special physical exercises for improving individual tempo-rhythm and kinematic characteristics of sprint running techniques, which students could do at home.*

**Key words:** short-distance runners, training at home, special track and field exercises, pandemic

Пандемия коронавируса и последующие за ней ограничительные меры поставили серьёзные проблемы перед тренерами сборных команд вузов по различным видам спорта, особенно в ситуации, когда у занимающихся отсутствовал доступ к спортивным объектам, а погодные условия не позволяли проводить занятия на открытом воздухе. Совершенно очевидно, что если по учебной дисциплине «Физическая культура» в домашних условиях ещё можно применять отдельные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств студентов, то проводить полноценные тренировки на ограниченном пространстве без соответствующего спортивного инвентаря членам сборных команд вуза, специализирующихся в различных видах спорта, просто нереально.

Любая спортивная тренировка подразумевает две стороны подготовки: развитие физических качеств занимающихся и обучение и совершенствование техники движений. В спринтерском беге, как и в других видах лёгкой атлетики, техническая составляющая является важнейшим фактором, оказывающим влияние на спортивный результат. Даже обладая хорошо развитыми скоростно-силовыми возможностями и быстротой двигательной реакции, молодой человек не сможет показать высокий результат в беге на короткие дистанции, если он имеет погрешности в технике низкого старта, нарушает кинематическую структуру бегового шага, не активно выполняет работу руками.

Дома, в условиях вынужденной изоляции, легкоатлет может развивать свои физические качества, повышать силу нижних конечностей, выполнять много прыжковой работы и упражнений с утяжелителями, но при этом его техника движений будет подвергаться регрессу.

Для того, чтобы компенсировать отсутствие технической подготовки в указанный период времени, нами были предложены легкоатлетам 3 блока специальных двигательных заданий, доступных для выполнения в условиях квартиры или дома, выполнение которых способствовало не только повышению скоростно-силового потенциала занимающихся, но и позволяло поддерживать приобретенные ранее навыки отдельных технических элементов спринтерского бега.

Первый блок заданий (табл.1) включал в себя специальные беговые и прыжковые легкоатлетические упражнения, которые спринтеры проводят в специальной разминочной части [4, с. 131–134]. В домашних условиях перед занимающимися ставилась задача выполнять данные упражнения на месте с двигательными установками или на максимальную амплитуду движений, с целью повышения длины беговых шагов и улучшения кинематической структуры шага, или с максимальной частотой движений, для поддержания необходимого темпа в спринтерском беге.

Таблица 1

**Блок СЛУ, выполняемых на месте с акцентом на максимальную частоту и амплитуду движений**

	Стоя на месте активная работа рук.
	Бег на месте с высоким подниманием бедра.
	Бег на месте с захлестом голени.
	Бег на месте из и.п. руки в упоре в стену.
	Прыжки в шаге на месте со сменой ног.
	Подскоки вверх на месте с поочерёдным подтягиванием колена левой (правой) ноги к груди.
	Скачки на месте на одной ноге с подтягиванием колена толчковой ноги вверх.

Второй блок заданий (табл.2) включал серию прыжковых упражнений, выполняемых в нескольких ячейках координационной дорожки или используя специальную разметку на полу, с акцентом на быстроту отталкиваний и частоту движений, способствуя улучшению темпоритмовых и пространственных характеристик движения [5, с. 68-69].

Третий блок заданий (табл.3) включал специальные упражнения, направленные на улучшение гибкости и подвижности в тазобедренном сочленении, с целью повышения амплитуды движений, увеличения и развития силы мышц, совершающих работу в период переноса маховой ноги, а также для снижения координационной закрепённости мышц. Данные задания выполнялись с акцентом на свободные раскрепённые движения с максимальной амплитудой [6, с. 54-55].

Таблица 2

**Блок СЛУ, выполняемых в нескольких ячейках координационной дорожки с акцентом на максимальную частоту и амплитуду движений**

	Бег с высоким подниманием бедра, каждой ногой по 3 отталкивания в каждой ячейке и переходом в следующую ячейку, сначала вперед, затем назад.
---	--

	Бег с захлестом голени, каждой ногой по 3 отталкивания в каждой ячейке и переходом в следующую ячейку, сначала вперед, затем назад.
	Прыжки ноги вместе – ноги врозь, поочерёдно внутрь ячейки и наружу.
	Прыжки на двух ногах из одной ячейки в другую и обратно.
	Быстрые боковые перешагивания из одной ячейки в другую и обратно.
	Скачки на левой (правой) ноге по 3 скачка в каждой ячейке с переходом в следующую ячейку вперед и назад.
	Семенящий бег по 3 отталкивания каждой ногой в каждой ячейке.

Таблица 3

**Блок упражнений, направленных на повышение подвижности в тазобедренном сочленении и улучшение координации движений**

	Активные покачивания из и.п.стоя в положении выпада.
	Поочерёдные махи ногами вперед-назад, стоя боком у стены.
	Прыжки на стопе на месте с поочередными махами ногой вверх и одновременным хлопком руками под маховой ногой с акцентом на максимальный подъём маховой ноги.
	Из и.п. стоя, поочерёдные махи ногами вверх-вперед до касания носком ноги предмета, закреплённого на растяжке на уровне груди.
	Имитация беговых шагов из и.п. лёжа на полу, стойка на лопатках.

Отличие нашей методики заключалось в выполнении стандартных легкоатлетических упражнений

с различными двигательными установками, в зависимости от задач конкретного учебно-тренировочного занятия. Так, например, бег на месте с высоким подниманием бедра, выполняемый с максимальной частотой движений, будет способствовать повышению частоты беговых шагов в беге, это же задание с акцентом на максимальный подъём коленей и активную работу рук с полной амплитудой движений улучшит кинематическую структуру движения ног в беге и поможет удлинить беговой шаг, а задача мощно отталкиваться на каждом шаге в данном задании позволит повысить силу мышц нижних конечностей.

Преимущество данного подхода заключается в том, что таким образом в домашних условиях можно корректировать отдельные ошибки и недочёты техники бегунов, такие как узкое разведение бёдер в фазе полёта, неактивную постановку ноги на дорожку, недостаточную амплитуду движений рук и т.д. Причём каждый занимающийся может самостоятельно устранять свои индивидуальные ошибки и погрешности.

Включение упражнений с установкой на улучшение кинематических и темпо-ритмических характеристик движения, в комплексе с общеразвивающими и силовыми упражнениями, направленными на развитие физических качеств бегунов, оформленных в четкую систему и систематически выполняемых на тренировочных занятиях в домашних условиях, должно позволить с наименьшими потерями решить задачу поддержания спортивной формы легкоатлетов в условиях карантина.

Считаем, что предложенная нами методика подготовки легкоатлетов в домашних условиях является полезной и эффективной и может быть ис-

пользована при построении учебно-тренировочного процесса в условиях пандемии и в других видах спорта.

#### Список литературы

1. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки / И.А. Гуревич. – Минск : Вышэйшая школа, 1976. – 300 с.
2. Жилкин А.И. Лёгкая атлетика : учеб. пособие для студ. фак-тов физ. культуры высших пед. учеб. завед. / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М. : Академия», 2003.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Томпсон Д.Л. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Д.Л. Томпсон. – Lincolnshire: Warners Midlands plc/The Maltings, 2009. – 212 с.
5. Сидоренко А.С. Когнитивный подход к проблеме физической подготовленности студентов в условиях дистанционной образовательной среды / А.С. Сидоренко, В.С. Сидоренко. – СПб. : ГУАП, 2021. – 110 с.
6. Сидоренко А.С. Самостоятельные занятия студентов для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО. Учебно-методическое пособие / А.С. Сидоренко, В.С. Сидоренко. – СПб. : ГУАП, 2016. – 68 с.
7. Guts-Muts J. Gymnastik für die Jugend: enthaltend eine praktische Anweisung zu Leibesübungen. Berlin: Cherpfontal, 1804 – 526 p.



**Скляр Максим Сергеевич,**  
и.о. заведующего кафедрой олимпийского и профессионального спорта  
ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»,  
кандидат педагогических наук, доцент  
*olimpian\_max@mail.ru*

УДК 796

## Принципы формирования профессиональной культуры будущих специалистов в области физкультуры и спорта в системе высшего образования

В современных социокультурных условиях развития общества актуализируется задача подготовки учреждениями высшего образования Луганской Народной Республики компетентных, инициативных, профессионально адаптированных специалистов, готовых продуктивно решать социальные и профессиональные задачи, преобразуя окружающую действительность. Условием эффективного развития в профессии, активного личност-

ного роста является формирование профессиональной культуры будущих специалистов как основы саморазвития, продуктивной самореализации и профессиональной креативности выпускника.

Актуальность формирования профессиональной культуры в системе высшего образования обусловила разработку теоретической модели реализации этого процесса в профессиональной подготовке будущих специалистов в области физкультуры и спор-

та. В основу разработки модели заложены принципы «как основание некоторой совокупности фактов или знаний, исходный пункт объяснения или руководства к действиям» [3, с. 544]), отражающие сущность формирования профессиональной культуры специалистов в области физкультуры и спорта. Представим краткую характеристику каждого из них.

Управление процессом формирования профессиональной культуры и реализации *социальной и личной* востребованности выпускников вузов в значительной степени принадлежит системе высшего образования, учитывающей все факторы профессиональной адаптации выпускников и возможности реализации их потребностей в профессиональном развитии. *Принцип социальной и личной востребованности* формирования профессиональной культуры обуславливает направленность системы высшего образования на реализацию социального заказа общества в подготовке конкурентоспособных и профессионально мобильных специалистов в области физкультуры и спорта, а также удовлетворение потребностей обучающихся в эффективном освоении содержания различных видов профессиональной деятельности, самосовершенствовании в достижении вершин профессионализма. В рассматриваемом нами контексте мы опираемся на высказывание П.С. Кузнецова, который определяет потребности не только в их психологической интерпретации, а и как «...аналогичные им по функциям социальные образования – интересы и ценности, а также производные потребностей – мотивы и цели» [2, с. 150].

Реализация *принципа социальной и личной востребованности* требует с целью обогащения образовательной среды вуза создания педагогически целесообразных партнёрских отношений с различными субъектами профессиональной социализации будущих специалистов в области физкультуры и спорта – государственными структурами, общественными организациями, учреждениями образования и др. Организация социально-педагогического партнёрства может осуществляться путём:

1. Учета вузом требований со стороны работодателей при разработке программ обучения, развитии компетенций в области профессиональной деятельности будущих специалистов в области физкультуры и спорта и формировании компонентов профессиональной культуры выпускников.

2. Согласования социально-воспитательных программ образовательных учреждений и иных субъектов профессиональной социализации на основе образцов профессиональной деятельности и базовых профессиональных ценностей. Программы профессионального развития должны предусматривать добровольное и посильное включение обучающихся в решение реальных социальных, экологических, культурных, экономических и иных проблем республики.

3. Создание условий для участия обучающихся в работе профессиональных сообществ с целью развития профессионального опыта, передачи будущим специалистам инновационного опыта работников и управленческих кадров сфер физкультуры и спорта, образования, двигательной рекреации и реабилитации, услуг, управления и туризма – организация и проведение практик, научно-практических семинаров, конференций, мастер-классов, профессионального консультирования, опытно-экспериментальных исследований, творческих мастерских, форумов, круглых столов и др. форм интеграции и взаимодействия будущих специалистов и членов профессионального сообщества.

Принцип гуманизации образовательной среды предполагает признание будущего специалиста в области физкультуры и спорта в качестве субъекта формирования профессиональной культуры в педагогическом процессе и саморазвитии личности. Ориентирует формирование профессиональной культуры на индивидуальность и уникальность траектории профессионализма каждого обучающегося, прогнозирование профессионально-личностных перспектив, проектирование социальной реальности и практики решения профессиональных задач. Основными путями реализации принципа гуманизации образовательной среды являются:

1. Открытость образовательной среды вуза – возможность участия будущих специалистов в области физкультуры и спорта в моделировании в профессиональной среде новых способов профессиональной деятельности, расширение сферы непосредственного общения обучающихся с носителями профессионального опыта с целью позитивной динамики компонентов профессиональной культуры.

2. Индивидуализация образовательной среды вуза – соответствие педагогических условий формирования профессиональной культуры личностным потребностям будущих специалистов в области физкультуры и спорта в профессиональном развитии, предоставление обучающимся возможности выбора индивидуальной образовательной траектории профессионализма.

3. Создание взаиморазвивающей образовательной среды, обеспечивающей обмен идеями, опытом профессиональной деятельности, инновационными находками в области решения профессиональных задач путем организации информационно-аналитического, научно-исследовательского, научно-методического, консультационного, экспертно-диагностического взаимодействия вуза и учреждений сфер физкультуры и спорта, образования, управления и туризма, услуг, двигательной рекреации и реабилитации.

Культурологический ракурс рассмотрения профессиональной подготовки специалистов в области физкультуры и спорта приводит к определению

нию высшего образования, как части культуры и способа ее воспроизводства. Принцип культуросообразности позволяет определить профессиональную культуру как цель и содержание педагогического процесса учреждений высшего образования, средство интериоризации способов профессиональной деятельности и системы ценностных ориентаций, фактор развития личности. Принцип культуросообразности дает возможность характеризовать формирование профессиональной культуры специалистов в области физкультуры и спорта в системе высшего образования как культурологическую основу профессионализма обучающихся, и процесс профессиональной самоидентификации личности – отождествление с определенным профессиональным сообществом, усвоение его ценностей, моделей поведения и общения. Содержание принципа культуросообразности предполагает:

1. Разработку научно-методологического и учебно-методического обеспечения формирования профессиональной культуры в высшей школе с учетом тенденций развития сферы образования.

2. Формирование системы мотивов, отношений, установок будущих специалистов в области физкультуры и спорта к становлению и развитию компонентов профессиональной культуры как основы профессионализма.

3. Обеспечение активности обучающихся в овладении компонентами профессиональной культуры путем применения инновационных образовательных форм, методов и технологий, способствующих социализации и профессионализации будущих специалистов.

Несмотря на универсальность подхода к профессиональной подготовке, деятельность в области физкультуры и спорта характеризуется определенной спецификой и предъявляет особые требования к процессу формирования профессиональной культуры будущих специалистов. Для эффективного выполнения профессиональных задач специалист должен обладать системой специальных знаний, умений, ценностных ориентаций и особым сочетанием личностных качеств, определяющим эффективность деятельности и успешность развития в профессии, что обуславливает необходимость реализации принципа профессиональной направленности образовательного процесса. Данный принцип определяет профессиональные контексты содержания и организации педагогического процесса, обеспечивая направленность программ и используемых методов, средств и форм организации обучения на формирование составляющих профессиональной культуры. Принцип профессиональной направленности обеспечивает вариативность профессионального саморазвития будущего специалиста в области физкультуры и спорта за счет применения различных способов построения индивидуальных стратегий профессионализма, реализуемых путем:

1. Обеспечения контекстного характера обучения с целью освоения будущими специалистами базового содержания педагогической, тренерской, рекреационной, организационно-управленческой, научно-исследовательской, культурно-просветительской, проектной деятельности в сферах физической культуры и спорта, образования, двигательной рекреации и реабилитации, услуг, управления и туризма.

2. Внедрения системы продуктивной учебной, квазипрофессиональной и профессиональной деятельности обучающихся с целью формирования интегративных личностных образований, составляющих профессиональную культуру будущего специалиста.

3. Использования активных и интерактивных методов и форм обучения с целью моделирования и реализации профессиональной деятельности и развития социальной активности.

*Принцип интеракции* обуславливает продуктивное преобразование личности (за счет приращения компонентов профессиональной культуры) в процессе межличностного взаимодействия субъектов. При этом совместная деятельность и диалогическое общение, по мнению М.А. Петренко, должны быть опосредованы социокультурной средой образовательного учреждения, основываться на внутренней мотивации, осуществляться на добровольных началах, затрагивать личностные аспекты субъектов интеракции, обеспечивать повышение уровней самоорганизации, рефлексии и творческой свободы личности, выступать необходимым условием личностного и профессионального роста [4, с. 89]. Реализация принципа интеракции предполагает:

1. Сочетание автономности с коллективными и групповыми формами образования для обеспечения совместной деятельности, межличностного взаимодействия и диалогического общения субъектов формирования профессиональной культуры.

2. Анализ совокупности типичных для будущих специалистов в области физкультуры и спорта профессиональных ситуаций и функциональных ролей с целью овладения комплексом контекстов социально-профессионального взаимодействия.

3. Использование активных и интерактивных методов и форм обучения с целью совершенствования общекультурных и профессиональных компетенций, развития профессионально значимых качеств, стимулирования творческой активности личности, определения индивидуальной траектории профессионализма в процессе коммуникаций эвристического типа.

Формирование профессиональной культуры направлено на обеспечение развития и саморазвития личности будущего специалиста в области физкультуры и спорта, исходя из его индивидуальных особенностей как субъекта образовательного процесса, профессиональной деятельности и меж-

личностного взаимодействия. Принцип рефлексивной направленности обуславливает осознание студентами значимости обучения в формировании компонентов профессиональной культуры, освоении содержания профессиональной деятельности и навыков ее рефлексивного управления (оптимальный выбор стандартных и творческих решений профессиональных задач, видение проблемных ситуаций и умение находить пути их разрешения, осуществление межличностного профессионального общения и др.). Реализация принципа рефлексивной направленности предполагает:

1. Развитие личностного отношения будущих специалистов к формированию профессиональной культуры путем расширения субъектных функций обучающихся в педагогическом процессе как «предпосылки успешного освоения профессиональной деятельности и непрерывного личностно-профессионального саморазвития и самореализации специалиста» [1], а именно – самоорганизация, самоутверждение и самосовершенствование в образовательном процессе, идентификация с требованиями профессиональной деятельности, самопроектирование профессиогебеза.

2. Обучение будущих специалистов в области физкультуры и спорта самостоятельному выявлению затруднений в реализации профессиональных задач и осмыслению их причин посредством развития интеллектуальной и личностной рефлексии в ходе решения ситуационных и проблемных заданий, включения в содержание занятий субъектного опыта обучающихся.

3. Мониторинг развития компонентов профессиональной культуры у будущих специалистов, а также субъектных механизмов регуляции этого процесса (саморегуляции и самодетерминации).

Таким образом, формирование профессиональной культуры, выступая подсистемой высше-

го образования в области физкультуры и спорта, обеспечивает освоение будущими специалистами специальных и общих знаний, умений и навыков, моделей профессионального поведения, норм, ценностей, ценностных ориентаций, профессионально-значимых личностных качеств, выступающих основой профессионального и личностного развития выпускника. Принципы формирования профессиональной культуры будущих специалистов в области физкультуры и спорта в системе высшего образования являются основными положениями, определяющими специфику содержания, форм и методов профессиональной подготовки обучающихся. Отражая различные закономерности и аспекты формирования профессиональной культуры будущих специалистов все представленные принципы взаимосвязаны между собой, что обуславливает применение комплексного подхода к их реализации.

#### **Список литературы**

1. **Деркач А.А.** Профессиональная субъектность как психолого-акмеологический феномен [Электронный ресурс] / А.А. Деркач // Акмеология. – 2015. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnaya-subektnost-kak-psiholo-akmeologicheskiy-fenomen-1> (дата обращения 20.04.2021).

2. **Кузнецов П.С.** Концепция социальной адаптации : монография / П.С. Кузнецов. – Саратов : Изд-во Саратов. ун-та, 2000. – 260 с.

3. **Новейший философский словарь** / сост. А.А. Грицанов. – Минск : Изд-во В.М. Скакун, 1998. – 896 с.

4. **Петренко М.А.** Теория педагогической интеракции : монография / М.А. Петренко. – Ростов н/Д : ИПО ПИ ЮФУ, 2009. – 168 с.

**Усков В.М.**

доктор медицинских наук, профессор,  
Военный учебно-научный центр Военно-  
воздушных сил «Военно-воздушная академия  
имени профессора Н.Е. Жуковского и  
Ю.А. Гагарина» (г. Воронеж)  
*vm.uskov.card@mail.ru*

**Кузнецов Б.В.**

декан факультета дополнительного  
профессионального образования,  
кандидат педагогических наук, доцент  
Воронежского государственного института  
физической культуры  
*vm.uskov.card@mail.ru*

УДК 159.9-316,7-372-879,6

**В помощь учителям педагогических классов**

*В статье исследованы физические и психологические показатели во время работы спасателей при пожарах в зданиях повышенной этажности, в среде, непригодной для дыхания. Доказано, что курсанты со специальной подготовкой более эффективны при проведении и ликвидации аварийно-спасательных работ в случае природных и техногенных катастроф.*

**Ключевые слова:** физическая, психологическая подготовка, образовательный процесс, противопожарная служба.

*In the article investigated physical and psychological indicators during the operation of rescuers in the fires in the buildings of high floors, in the medium unsuitable for breathing. It is proved that cadets with special training are better ready for the elimination of emergency and rescue work in natural and man-made catastrophes.*

**Key words:** Physical, psychological training, educational process, fire-fighting service.

Актуальность. Поступательное движение человечества определяется его духовными, мыслительными и физически развитыми возможностями. Главенствующий образ каждого из них имеет определённую значимость и уменьшение значения любого из них – это ошибка, приводящая к неисправимым последствиям.

В современной жизни происходит возрастание социальной значимости профессий пожарного и спасателя в связи с ростом числа аварий и катастроф техногенного и природного характера. Присутствуют очень много факторов и особенно личностных характеристик, влияющих на то, как пожарные и спасатели производят тушение пожара и спасение людей. Большое значение имеют эмоциональная устойчивость в экстремальных ситуациях, готовность к риску и дисциплинированность, настойчивость и целеустремлённость при ведении спасательных работ [1, с.49].

Пожары, произошедшие в зданиях повышенной этажности, показывают, что осуществить эвакуацию людей до наступления в здании предельно допустимых значений опасных факторов пожара в большинстве случаев невозможно, так как ско-

рость распространения дыма и тепловых потоков велика до такой степени даже при работающей системе противопожарной защиты [7, с. 128].

Отдельно следует обратить внимание на физическую работоспособность пожарных, на то, как влияет её состояние на проведение аварийно-спасательных работ и тушение пожара при использовании лестниц, так как в последнее время всё чаще затрагивается тема тушения пожаров в зданиях повышенной этажности. Поэтому возникла необходимость подготовки сотрудников газодымозащитной службы к ведению оперативных действий в случае возникновения пожара, поскольку при работающей системе противопожарной защиты люди могут быть заблокированы в помещениях [3, с.82; 4, с. 8].

Цель работы. Рассчитать психофизиологические и физические показатели работы спасателей в среде, непригодной для дыхания в зданиях повышенной этажности.

Материалы и методы. Физическая работоспособность является специальным понятием спортивной медицины и физиологии спорта. В общем виде величина физической работоспособности прямо пропорциональна количеству внешней ме-

ханической работы, которую человек способен выполнить с высокой интенсивностью. Физическая работоспособность определённым образом связана с выносливостью, но не идентична ей.

Оценка физической работоспособности может быть дана с помощью различных методических приёмов. Так, например, результат определения максимального потребления кислорода позволяет надёжно судить о физической работоспособности человека по частоте сердечных сокращений и состоит в выраженности хронотропной реакции сердца, которая обратно пропорциональна физической работоспособности, то есть, чем чаще сердечный ритм при нагрузке такой мощности, тем ниже работоспособность человека и наоборот. Следующий подход, более перспективный, состоит в определении той мощности мышечной работы, которая необходима для повышения частоты сердечных сокращений до определённой величины.

Сущность теста физической работоспособности PWS 170 (Physical Working Capacity) заключается в определении мощности стандартной нагрузки, при которой частота сердечных сокращений достигает 170 ударов в минуту.

Наряду с тестом PWS 170 проводятся аналогичные тесты с коррекцией на возрастное снижение возможностей кардиореспираторной системы. Искомая величина физической работоспособности, при изменяющейся с возрастом ЧСС, определяется по формуле, что и PWS 170, но с учётом возрастных ограничений предельно допустимых значений частоты сердечных сокращений (ЧСС):

$$PWS\ 170 = W1 + (W2 - W1)(170 - ЧСС) / (ЧСС2 - ЧСС1) \quad (1)$$

Эти значения ЧСС можно рассчитать по формулам:

$$[220 - \text{возраст}] \quad (2)$$

$$[220 - \text{возраст}] \times 0,87 \quad (3)$$

Или определить по данным следующей таблицы.

*Таблица 1*

**Показатели возрастных ограничений предельно допустимых значений ЧСС**

Возраст, лет	Величина ЧСС, уд/мин	
	Максимальная	Индикаторная
20–29	195	170
30–39	185	160
40–49	175	150
50–59	165	145
>60	155	130

Методика проведения теста PWS 170 имеет много модификаций. При использовании степэргометрического варианта данной методики испытуемому предлагается выполнить две нагрузки умерен-

ной интенсивности: подъём на ступеньки разной высоты – от 2 до 50 см. Каждая нагрузка выполняется по 5 минут с определённой частотой восхождений на ступеньку (например, 30 раз в минуту) с 3-минутным интервалом отдыха и без предварительной разминки.

У испытуемого, в состоянии относительно покоя и в положении сидя, определяется для контроля исходная ЧСС, затем он в течение 5-ти минут выполняет первую нагрузку. В последние 30 секунд работы подсчитывается ЧСС1. После отдыха выполняется вторая, более высокая нагрузка, и аналогичным путём подсчитывается ЧСС2. Показатель работоспособности подсчитывается по формуле (1). Мощность первой (W1) и второй (W2) нагрузки при подъёме на ступеньки определяется по формуле:

$$W = PHT \times 1,3, \quad (4)$$

где W – мощность работы, кгм/мин;

P – масса испытуемого, кг;

H – высота ступеньки, м;

T – число подъёмов (восхождений на ступеньку) в минуту.

Полученные абсолютные значения физической работоспособности (в кгм/мин) не учитывают особенностей физического развития людей, так как уровень физической работоспособности зависит не только от тренированности, но и от таких факторов, как пол, возраст, размеры тела, наследственность, состояние здоровья и т.д. Поэтому, для того, чтобы можно было сравнивать уровень физической работоспособности у людей не только различного возраста и пола, но и с различной массой тела (в кгм/мин кг), полученное по формуле (1) абсолютное значение показателя физической работоспособности необходимо разделить на значение показателя веса тела (в кг) [2, с.94; 3, 106; 5, с.312; 6, с.774].

При исследовании силы нервной системы через её реактивность и выносливость, а также развитие физических качеств, применялся теппинг-тест Е.П. Ильина, который основан на изменении во времени максимального темпа движений кисти. Силу нервных процессов оценивают по типу кривой, которая показывает изменение максимального темпа движения руки.

Выделяют четыре типа кривых:

Выпуклый тип – свидетельствует о выраженном эффекте суммации возбуждения в нервных центрах, что присуще сильной нервной системе.

Ровный тип – этот вариант характеризует средний тип силы нервной системы.

Нисходящий тип – этот тип свидетельствует о слабом типе нервной системы.

Вогнутый тип – первоначальное снижение сменяется кратковременным ростом в конце работы (так называемый «конечный прорыв»). Субъектов с таким типом кривой следует относить к группе со слабой нервной системой

В исследовании принимали участие курсанты аэромобильного отряда Воронежского института Государственной противопожарной службы МЧС России в количестве 10 человек, неоднократно принимающие участие в ликвидации природных и техногенных катастроф – 1 группа и 10 курсантов различных курсов, не участвующих в ликвидации чрезвычайных ситуаций, – 2 группа.

Полученные результаты. При обработке результатов использовались такие показатели, как длина и вес (масса) тела, окружность грудной клетки (ОГК), жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ), систолическое (САД) и диастолическое артериальное давление (ДАД), сила правой и левой рук, время задержки дыхания. Рассчитывали пульсовое давление (ПД) по формуле

$$\text{ПД} = \text{САД} - \text{ДАД} \quad (5)$$

Обсуждение результатов. Под влиянием систематических тренировок физическая работоспособность повышается. Определение физической работоспособности по тесту PWS 170 является физиологически детерминированным. Это вытекает из факта наличия сильных корреляционных связей между показателями данной функциональной пробы, с одной стороны, и величинами максимального потребления кислорода, объёма сердца, сердечного выброса, данных кардиодинамики – с другой. Важным достоинством пробы является то, что в процессе тестирования исключается субъективное отношение испытуемого к исследованию.

Для того, чтобы решить вопрос о допуске здорового человека к физическим нагрузкам, необходимо проверить реакцию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной или другой системы на нагрузку.

Тесты физической работоспособности включают ряд различных проб и методов функциональной диагностики. Работоспособность оценивается по нормативам физической подготовленности и указывает на целесообразность учёта обычной, повседневной двигательной активности. При проведении исследований отмечено, что первоначальные физические данные достоверных различий не имели. При определении соотношения возбудимости симпатического и парасимпатического отделов нервной системы было выявлено, что в 1 группе было отмечено большее количество курсантов с недостоверным преобладанием симпатической нервной системы. При исследовании функционального состояния двигательной сенсорной системы при изменении напряжения мышц, связок, суставов и сухожилий был получен результат, указывающий, что ни у одного испытуемого результат не превышал допустимый уровень. Это значит, что мышечные чувства очень хорошо развиты в обеих группах. Измерение жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ) проводили с помощью спирометра. Снижение фактической ЖЕЛ на 20 % и более, по сравнению с должной вели-

чиной, свидетельствует о неудовлетворительных функциональных возможностях внешнего дыхания. В 1 группе при исследовании ни у одного испытуемого не наблюдалось снижения ЖЕЛ на 20 % и более, по сравнению с должной величиной. Данные представлены на графике (рис. 1).

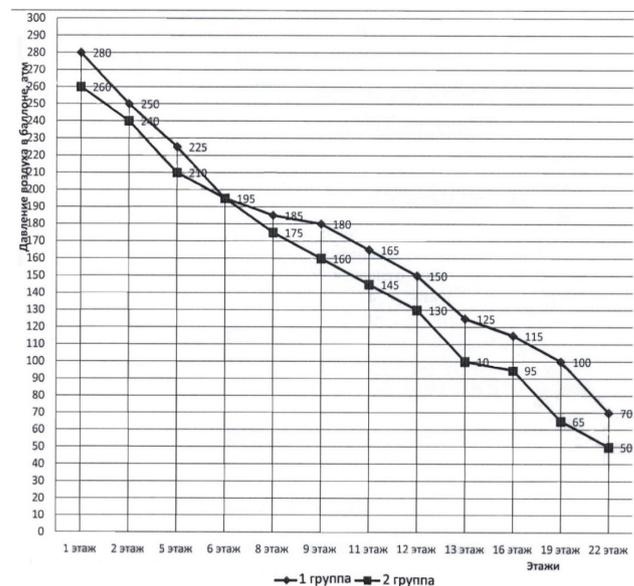


Рис. 1. Соотношение групп курсантов с различными уровнями физической подготовленности

Функциональные возможности внешнего дыхания оценивались как отличный результат [7, с. 112 8, с. 56]. У данных испытуемых присутствовала техника дыхания, способствовавшая увеличению ЖЕЛ. При определении объёма лёгочной вентиляции курсанты 1 группы, которые часто участвовали в тренировках по подъёму на большую высоту, прошли задание гладко и ровно, при этом во 2 группе курсанты, тренировавшиеся на меньшую высоту, имели определённые трудности с подъёмом на новую высоту.

Выводы. В современном мире физическая подготовка пожарных и спасателей имеет первостепенную роль, поскольку в ряде случаев при проведении аварийно-спасательных работ и тушении пожаров от специалистов требуется не только в совершенстве владеть профессиональными навыками, но и быть физически выносливыми и адаптированными к повышенным нагрузкам, наряду с физической подготовкой большое значение для специалистов имеет морально-психологическая подготовка и самообладание.

Таким образом, курсанты 1 группы, входящие в состав аэромобильной группировки были более подготовлены в физическом и психофизиологическом плане для ликвидации и проведения аварийных, спасательных и других неотложных работ при природных и техногенных катастрофах.

**Список литературы**

1. **Верхошанский Ю.В.** Основы специальной подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский // Физкультура и спорт, – 1970. – С. 48–52.

2. **Громашевская Л.Л.** Использование функциональных проб в практике врачебного контроля лечебной физкультуры / Л.Л. Громашевская. – М., 1972. – 174 с.

3. **Карпман В.Л.** Исследования физической работоспособности в клинике и спорте / В.Л. Карпман, З.Ю. Белоцерковский, И.А. Гудков // М., 1979. – 192 с.

4. **Кузнецов Б.В.** Адаптация курсантов первого курса к образовательному процессу военизированных учебных заведений средствами физической культуры (на примере Воронежского института ГПС МЧС России) : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Б.В. Кузнецов. – СПб., 2015. – 24 с.

5. **Кузнецов Б.В.** К вопросу формирования системы оздоровления учащейся молодежи средствами физической культуры / Б.В. Кузнецов, В.М. Усков // Проблемы развития физической куль-

туры и спорта в новом тысячелетии : материалы VIII Международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 февраля 2019 г. – Екатеринбург : ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». – 2019. – С. 310–314.

6. **Радченко О.В.** Специальная физическая подготовка как основа становления профессионально-важных свойств личности курсантов вузов ФСИН России. Пожарная безопасность: проблемы и перспективы / О.В. Радченко, В.М. Усков, Б.В. Кузнецов // Воронежский институт – филиал ФГБОУ ВО Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России. – Воронеж, 2018. – Т. 1. – № 9. – С. 773–776.

7. **Теребнев В.В.** Здания повышенной этажности / В.В. Теребнев, В.А. Грачёв – М., 2006. – 182 с.

8. **Усков В.М.** Психологическая помощь и организация психопрофилактического процесса сотрудникам силовых структур / В.М. Усков, Ю.В. Струк, С.С. Бондарев. – Воронеж: изд-во ВГТУ, 2009. – 154 с.

**Лукьяненко Виктор Павлович,**  
доктор педагогических наук,  
профессор ГБОУ ВО СГПИ

**Дрейбант Александр Александрович,**  
аспирант ГБОУ ВО СГПИ  
[777drejbant@mail.ru](mailto:777drejbant@mail.ru)

УДК 615.825

**Коррекция двигательной активности у детей с детским церебральным параличом на основе использования тренажера MotoMed в условиях реабилитационного центра**

*В статье рассматривается вопрос реабилитации детей младшего школьного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата в результате детского церебрального паралича (ДЦП). Распределение детей-инвалидов по возрасту в структуре общего накопленного контингента на 01.01.2019 г. показало, что 45,0% приходилось на долю детей в возрасте 8-14 лет, что и повлияло на выбор возрастной категории. Отслеживается влияние тренажера MotoMed, применяемого на занятиях по физической культуре, на успешность формирования двигательных навыков детей с ДЦП в условиях реабилитационного центра. Полученные результаты позволили сделать вывод, что применение данного типа тренажеров в реабилитационных учреждениях показывает высокую эффективность. Данная статья будет полезна не только студентам, но и инструкторам по физической культуре.*

**Ключевые слова:** детский церебральный паралич; физическая культура; развитие; коррекция; тренажер MotoMed; двигательные нарушения; реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья.

*The article deals with the issue of rehabilitation of primary school children with musculoskeletal disorders as a result of cerebral palsy (cerebral palsy). The distribution of children with disabilities by age in the structure of the total accumulated contingent as of 01.01.2019 showed that 45.0% were children aged 8-14 years, which influenced the choice of age category. The influence of the motomed simulator used in physical education classes on the success of the formation of motor skills of children with cerebral palsy in a rehabilitation center is monitored. The*

*obtained results allowed us to conclude that the use of this type of simulators in rehabilitation institutions shows high efficiency. This article will be useful not only for students, but also for physical education instructors.*

**Key words:** *cerebral palsy; physical education; development; correction; MotoMed simulator; motor disorders; rehabilitation of children with disabilities.*

В настоящее время коррекция двигательных нарушений у детей младшего школьного возраста с ДЦП остается актуальной проблемой. По данным Федеральной службы государственной статистики Российской Федерации (Росстат), общая численность детей-инвалидов в России неуклонно увеличивается. Так, если в 2016 г. (на 1 января года) она составляла 617,0 тыс. человек, в 2017 г. она равнялась 636,0 тыс. детей, в 2018 г. – 651,0 тыс. детей, а к 1 января 2019 г. – 670,1 тыс. детей [5].

Многие проблемы связаны с физиологическими механизмами, которые осуществляют управление двигательным аппаратом. В зависимости от места и степени поражения структур мозга происходит нарушение двигательной сферы ребенка, проявляющееся в разной степени тяжести. Особенно подвергается поражению мышечная система: изменяется тонус мышц, происходит нарушение координации движений, не развиваются двигательные навыки ребенка. Двигательные патологии (параличи, парезы, нарушение координации, насильственные движения) могут сочетаться с недостаточностью психики, речи, патологиями зрительного анализатора, тремором и гиперкинезами, а также повышенным или пониженным порогом чувствительности.

Несостоятельность функциональной способности мышц приводит к ограничению или невозможности движения, возникновению особых поз и установок, недоразвитию опорно-двигательного аппарата и недостаточности сердечно-сосудистой и дыхательной системы [4].

Большинство занятий по физической культуре с детьми младшего школьного возраста с ДЦП включают комплексы пассивной гимнастики, так как имеются различные повреждающие факторы, не позволяющие детям заниматься в активном режиме [1].

В последние годы современные технологии активно используются в различных областях медицины, в том числе – для реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) с различными неврологическими патологиями и травмами опорно-двигательного аппарата.

Одним из инновационных методов физической коррекции детей с нарушениями функции движения в условиях Государственного бюджетного учреждения социального обслуживания (ГБУСО) «Ставропольский реабилитационный центр для детей и подростков с ОВЗ» являются тренажеры MotoMed.

Они относятся к циклическим, так как обеспечивают не одно движение, а полный цикл работы

мышечного аппарата. Терапевтический эффект занятий на тренажере MotoMed достигается выполнением плавных и равномерных движений руками и ногами. Тренажер прост в управлении и безопасен для ребенка с двигательными нарушениями. В основном в нем используется только вращательные движения. Инструктор устанавливает выбранную программу тренировки и следит за тем, как ребенок выполняет требуемые упражнения и за его позой, при необходимости корректируя их [1].

**Целью занятий на тренажере MotoMed является облегчение выполнения какого-либо движения (роботизированная механотерапия) и содействие повышению интенсивности тренировки для укрепления двигательной системы (активная механотерапия).**

Помимо основной реабилитационной задачи, тренажер позволяет отслеживать различные показатели двигательных возможностей для последующего анализа и корректировки нагрузки. Ведь благодаря вращательным движениям верхних и нижних конечностей ребенка с ДЦП достигается положительный эффект [2].

Специально встроенная программа анализа результатов двигательной активности позволяет после каждого занятия фиксировать полученные данные в специальных журналах.

В тренажере имеется режим пассивной и активной тренировки. Пассивная тренировка предназначена для детей, у которых имеется повышенная спастичность в мышцах и для неумеющих самостоятельно передвигаться. Активная тренировка способствует укреплению мышц рук и ног, а также позволяет контролировать и регулировать уровень нагрузки для каждого ребенка, имеющим двигательные нарушения. Рекомендован для детей младшего школьного возраста с гемипаретической и спастической формами ДЦП.

Также тренажер MotoMed оснащен различными мотивационными программами, которые реализуются в форме игры.

Одной из таких программ является MotoMax при выполнении равномерных движений левыми и правыми конечностями дети могут во время тренировок заставить игрового персонажа Макса подпрыгивать от радости. Простой игровой принцип прыжков от радости игрового персонажа и подсчет их количества, вознаграждает ребенка с ОВЗ за старание и мотивирует к более длительным и регулярным тренировкам.

Еще одной из программ является БатутМакс, заключается в оказании помощи фигурке Макса собрать звезды счастья. Макс подпрыгивает и

собирает их с помощью батута, управление движением которого осуществляется за счет целенаправленных последовательных движений левыми и правыми конечностями ребенка, который на нем занимается. При этом за приложенные мышечные усилия, выносливость и скорость вращения педалей при высоком уровне сопротивления мотора ребенок с двигательными нарушениями вознаграждается победными очками.

Во время занятий по физической культуре отслеживаются изменения активной и пассивной скорости движения рук или ног, пройденное расстояние, симметричность движения конечностей, спастичность (состояние повышенного тонуса) мышц, частоту сердечных сокращений, что позволяет прямо на занятии отрегулировать скоростной режим, сопротивление и направление движения [3].

Инструкторами по физической культуре систематически фиксируются результаты влияния тренажера MotoMed в ГБУСО «Ставропольский реабилитационный центр для детей и подростков с ОВЗ». За время цикла (21 день) было проведено 10 занятий с детьми младшего школьного возраста с ДЦП в количестве восьми человек. Продолжительность занятия с применением выше указанного тренажера и пассивно-суставной гимнастики составляет 40–60 минут. Полученные результаты представлены в таблице 1.

70% детей уже в середине курса реабилитации демонстрируют попытки совершать новые виды активных движений в тех конечностях, на которые была направлена тренировка на тренажере. Дети, получившие полный курс (10 занятий), начинали активнее осваивать такие сложные двигательные акты, как ползание по-пластунски, на четвереньках и ходьба.

Таким образом, применение тренажера MotoMed в реабилитации детей младшего школьного возраста с диагнозом ДЦП показало свою высокую эффективность. Тренажер помогает уменьшить негативные последствия, возникшие из-за вынужденной гиподинамии, увеличивает подвижность суставов верхних и нижних конечностей, значительно уменьшает спастичность мышц, увеличивает скорость, время и пройденное расстояние в активном режиме.

**Список литературы:**

- 1. Гросс Ю.А.** Применение тренажерных устройств в процессе реабилитационных занятий физическими упражнениями детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата : автореф. ... дис. канд. пед. наук / Ю.А. Гросс. – М., 1998. – 24 с.
- 2. Гросс Н.А.** Современные методики физической реабилитации детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата / под общ. ред. Н.А. Гросс. – М. : Сов. спорт, 2005. – 235 с. : ил. –

*Таблица 1*

**Результаты влияния тренажера MotoMed на занятиях по физической культуре**

Критерий	Средние показатели ДО	Средние показатели ПОСЛЕ
Скорость	4,6 оборотов в минуту (об/мин)	7,6 об/мин,
Расстояние пройденного пути	316,3 метра (м)	638 м
Симметричность работы В/К	40/50	43/67
Симметричность работы Н/К	35/65	45/55
Спастика	7,6 единиц	5,8 единиц

В/К – верхние конечности;

Н/К – нижние конечности.

В результате наблюдения было выявлено, что у всех детей младшего школьного возраста с ДЦП улучшились показатели двигательной активности, снизилась тугоподвижность в суставах верхних и нижних конечностей, уменьшилась спастичность мышц, увеличилось время тренировки в активном режиме и расстояние пройденного пути за время занятия. По результатам полученных результатов можно сделать вывод, что применение тренажера MotoMed в условиях реабилитационного центра имеет достаточно высокую эффективность.

По результатам опроса родителей детей, прошедших курс реабилитации с использованием тренажера MotoMed, можно отметить, что более

(Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья).

- 3. Миронов В.Л.** МотоМед. Больше, чем тренажер / В.Л. Миронов // Жизнь с ДЦП: проблемы и решения. – 2009. – № 3. – С. 38–39.

- 4. Семенова К.А.** Восстановительное лечение детей с перинатальным поражением нервной системы и с детским церебральным параличом / К.А. Семенова. – М.: Закон и порядок 2007. – 616 с. – (Серия «Великая Россия. Наследие»).

- 5. Федеральная служба государственной статистики.** Положение инвалидов: детская инвалидность. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rosstat.gov.ru/folder/13964>

**Небесная Виктория Владимировна,**  
заведующий кафедрой  
физического воспитания,  
кандидат биологических наук, доцент  
ГОУ ВПО «Донецкая академия управления  
и государственной службы  
при Главе Донецкой Народной Республики»

**Гридина Наталия Алексеевна,**  
старший преподаватель  
ГОУ ВПО «Донецкая академия управления  
и государственной службы  
при Главе Донецкой Народной Республики»  
*gridina.72@mail.ru*

УДК 613.71-053.4

## **Формирование культуры здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста**

*Статья посвящена изучению культуры здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста. Описана система и основные принципы организации образовательного процесса по ее формированию. Раскрыты понятия здоровья и здорового образа жизни. Представлена идея создания «Центров здоровья» при школах и дошкольных учреждениях.*

**Ключевые слова:** культура, здоровье, родители, дети, дошкольный возраст, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии.

*The article is devoted to research of health culture of children of preschool and primary school age. The system and the basic principles of the organization of the educational process for its formation are described. The concepts of health and a healthy lifestyle are revealed. The idea of creating "Health Centers" at schools and preschool institutions is presented.*

**Key words:** culture, health, parents, children, preschool age, healthy lifestyle, health-saving technologies.

Введение. Культура здоровья личности является важнейшей качественной характеристикой уровня развития общества. Около 75% болезней во взрослом возрасте являются следствием условий и образа жизни в детстве и юности.

В последние десятилетия здоровье подрастающего поколения вызывает волнение не только государственных органов, но и общества в целом. Регулярно проводимые медицинские осмотры подтверждают тот факт, что здоровье и физическое состояние детей находится на недостаточном уровне и характеризуется следующими тенденциями: функциональные отклонения, хронические заболевания, избыточный вес, акселерация, гиподинамия и др. В связи с этим несомненной является необходимость формирования у детей дошкольного и младшего школьного возраста культуры здоровья,

предусматривающей разработку соответствующей системы воспитания и обучения. В современных программах развития детей акцент ставится на вопросах формирования культурно-гигиенических навыков и безопасности жизнедеятельности. Основной целью работы с детьми в этом направлении является формирование у каждого ребенка убеждения в необходимости бережного отношения к собственному здоровью; формирование стремления к адекватному восприятию знаний и навыков охраны здоровья; их воплощение в повседневную жизнь, чтобы быть активным, динамичным, работоспособным и иметь возможность развиваться и самореализовываться.

Цель и задачи исследования. Обосновать актуальность формирования культуры здоровья у детей. Уточнить содержание понятия «культура

здоровья – основа здорового образа жизни», определить основные принципы организации деятельности образовательных, оздоровительных и спортивных учреждений по формированию культуры здоровья детей.

Результаты исследования. Среди значимых для человека ценностей одно из ведущих мест занимает семья. Однако в реальной жизни это не всегда и не всеми осознается с достаточной глубиной и ответственностью. И даже если каждый взрослый человек более или менее понимает, что его семейное счастье находится в собственных руках, далеко не все и не всегда задумываются о будущем здоровье и благополучии детей. И следствием подобного отношения к детям становятся недостатки в виде тех или иных отклонений в их поведении и личностном развитии.

Соблюдение здорового образа жизни влияет на формирование, сохранение и укрепление здоровья, способствует интеллектуальному и духовному развитию личности, успешному обучению. Здоровый образ жизни ребенка положительно влияет на состояние его здоровья, духовность, моральные ориентиры, формирование определенных черт характера, облегчает преодоление психоэмоциональных нагрузок, стрессовых ситуаций, что свидетельствует, в свою очередь, о высоком уровне его психического здоровья.

Здоровый образ жизни – это система мышления, поведения и стиль жизни, направленные на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение нормального роста и развития, высокого уровня работоспособности, профилактику заболеваний. Составными частями здорового образа жизни являются медико-биологические, социально-экономические и социально-психологические параметры. Здоровый образ жизни – это, прежде всего, умение самостоятельно организовывать свою повседневную деятельность.

Формирование здорового образа жизни включает деятельность, направленную на приобретение поведенческих стереотипов, связанных с соблюдением режима дня, выработкой привычки правильно питаться, соблюдать правила личной гигиены, поддерживать достаточный двигательный режим, а также предупреждение вредных привычек, формирование навыков ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, овладение знаниями о путях сохранения и укрепления здоровья [3, 5].

Детерминирующим показателем здорового образа жизни служит здоровье семьи, как интегральной единицы здоровья и объекта медицинской помощи. В связи с этим особо важным является контроль семей, не выполняющих меры по поддержанию здоровья, то есть с высокими потребностями в медико-социальной помощи. К ним, в первую очередь, необходимо отнести следующие

семьи: с инвалидами и хроническими больными, с часто или продолжительно болеющими, с детьми с врожденными пороками развития, неполные и многодетные семьи, малообеспеченные семьи, семьи с неудовлетворительным питанием и распорядком дня [2].

На современном этапе развития образования приоритетными являются задачи гармоничного, целостного развития ребенка как личности, способной в будущем к решению социальных и экономических проблем государства. В полной мере решать эти проблемы сможет только физически и психически здоровый человек, который ведет здоровый образ жизни, понимает свою значимость, умеет регулировать свое поведение и деятельность в соответствии с требованиями общества. Именно поэтому с самого детства необходимо формировать у детей культуру здоровья.

Понятие здоровья неразрывно связано со здоровым образом жизни, как сценарий жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья. По определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических пороков». Здоровье является важнейшей ценностью не только отдельного человека, но и всего общества [4].

Васютина И.В., Симонова А.А., исследуя проблему формирования культуры здоровья детей, под культурой здоровья ребенка понимали интегрированное личностное образование, сформированное на основе знаний, умений и характеризующее здоровьесформируемым поведением, соответствующим возрастным особенностям. Оно проявляется в целостности и гармоничном развитии всех составляющих индивидуального здоровья (физического, психического, социального, духовного), основных сфер личности (мотивационной, когнитивной, аффективной, поведенческой), стремлении ребенка к самопознанию, самосовершенствованию, творческой деятельности [1].

Современная наука и условия развития современного общества выдвигают необходимость рассматривать культуру здоровья как личностное качество человека, что отражает характер заинтересованного личного отношения к здоровью, как ценности, к здоровому образу жизни и безопасной окружающей среде, что проявляется в процессе персонального участия в практической деятельности по познанию, освоению и сохранению собственного здоровья.

Культура здоровья складывается из: физической культуры, что означает сознательный контроль за двигательной деятельностью; физиологической культуры, то есть осознание отношения к процессам жизнедеятельности; психологической культуры, а именно, координированности дей-

ствий, чувств и внутренних состояний; социальной культуры, что определяет свободную ориентацию и быструю адаптацию в сфере общения и осознания своего «Я» в окружающем обществе; интеллектуальной культуры – управление мыслью и размышлениями; моральной культуры – осознанного выбора действий соответственно ситуации и моральным нормам.

Взаимозависимое и взаимообусловленное развитие всех качеств и сторон физически, психически, морально и интеллектуально здоровой личности отражает основные законы педагогики – единство процессов воспитания и развития и требует системного подхода к формированию культуры здоровья детей [1].

Система формирования культуры здоровья детей выполняет функции:

- прогрессивной интеграции (объединяет и проводит в соответствие с воспитательным критерием субъекты системы, обуславливает единство и целесообразность задач, форм и методов формирования культуры здоровья детей);

- самореализации (предоставляет возможность и средства для удовлетворения базовых потребностей ребенка в самовыражении, самоутверждении, компетентности при получении знаний);

- развития (обеспечивает процесс количественных и качественных изменений этой системы как среды и фактора развития ее субъектов: педагогов, детей и членов их семей).

Основными принципами организации образовательного процесса в школе и дошкольном учебном заведении по формированию культуры здоровья у детей являются:

- целостность: формирование внутреннего единства личности и ее целенаправленной ориентации на основы здорового образа жизни при соблюдении относительной автономности;

- комплексность: совокупное участие всех основных институтов социализации ребенка дошкольного возраста в сфере формирования навыков здорового образа жизни (активное участие дошкольного учебного заведения, семьи, любого окружения ребенка);

- последовательность: тщательный выбор информации, предоставляемой ребенку, который ориентирован на ближайшую зону его развития;

- амплификация: максимальное использование возможностей каждого возрастного периода в соответствии с содержанием в сфере здорового образа жизни на основе актуальных потребностей и ценностей с учетом реальных факторов риска;

- соответствие социокультурным нормам: присущие обществу стандарты и нормы поведения, в том числе этнографические и связанные со здоровьем.

Учитывая вышеизложенное, в рамках исследования проведены беседы и опросы родителей

(27 супружеских пар) детей дошкольного и младшего школьного возраста. По результатам опроса выяснилось, что 70% родителей с появлением ребенка выбрали здоровый образ жизни: частично бросили курить, минимизировали употребление алкоголя, занимаются вместе с детьми физической культурой и спортом, активно участвуют в общественных мероприятиях совместно с детьми.

В беседах использовалась актуальная, доступная и полезная информация, предложен просмотр социальных роликов о пагубных привычках и их последствиях. Необходимо отметить, что родителям была интересна тема формирования у детей мотивации к здоровому образу жизни.

Анализ полученных результатов натолкнул на идею создания «Центров здоровья» на общественных началах при школах и дошкольных учреждениях, целью которых является проведение профилактической работы, направленной на формирование культуры здоровья детей. К деятельности Центров на добровольной основе необходимо привлечь родителей, педагогов, работников государственных структур медицинской и спортивной сферы для проведения мероприятий с применением здоровьесберегающих технологий на квалифицированном уровне.

Выводы. Таким образом, формирование культуры здоровья детей должно стать неотъемлемой составляющей воспитания подрастающего поколения, начиная с дошкольного возраста. Целью воспитания детей и объединения усилий взрослого окружения (дома и в образовательных учреждениях) становится своевременное и сознательное отношение к своему здоровью, что требует дальнейшего научного исследования и определения критериев и показателей сформированности «культуры здоровья» у детей среднего и старшего школьного возраста.

### Список литературы

**1. Васютина И.В.** Современное понимание феномена «культура здоровья дошкольника» / И.В. Васютина, А.А. Симонова // Теория и практика образования в современном мире : материалы X Междунар. науч. конф. (г. Чита, апрель 2018 г.). – Чита : Молодой ученый, 2018. – С. 15–22.

**2. Грязнова О.Н.** Взаимодействие с семьей: родительская конференция как средство формирования системы здоровьесобогащения детей / О.Н. Грязнова // Формирование здорового образа жизни детей и подростков: традиции и инновации : сборник статей по материалам VII Междунар. науч.-практ. конференции (г. Белгород, 7 апреля 2020 г.) [Электронный ресурс]. – Белгород: ОГАОУ ДПО «БелИРО», 2020 – Ч.2. – С. 16-21. – Режим доступа: <https://beliro.ru/assets/resourcefile/168/2-chast-konf-zozh.pdf>

**3. Зенькова С.А.** Инновационные технологии обучения школьников основам здорового образа

жизни [Электронный ресурс] / С.А. Зенькова // Молодой ученый. – 2016 – №8.4. – С.19–21. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/112/28561/>

4. Кильдиярова Р.Р. Основы формирования здоровья детей : учебник / Р.Р. Кильдиярова, В.И. Макарова, Ю.Ф. Лобанов. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 328 с.

5. Полтавцева Н.В. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни : методическое пособие / Н.В. Полтавцева, М.Ю. Стожарова, Р.С. Краснова, И.А. Гаврилова. – М. : 20012. – 128 с.

**Каркавцева Ирина Александровна,**  
кандидат биологических наук, доцент,  
Северный (Арктический) федеральный  
университет имени М.В. Ломоносова  
*i.karkavceva@narfu.ru*

**Белецкая Елена Витальевна,**  
старший преподаватель  
Северный (Арктический) федеральный  
университет  
имени М.В. Ломоносова  
*e.beletskaya@narfu.ru*

УДК 376.42

### **Адаптивный спорт в жизни детей с отклонениями в состоянии здоровья в условиях циркумполярного региона**

*В представленной статье рассмотрены основные аспекты готовности ребенка-инвалида к жизни, а именно оптимизации его психолого-физиологического состояния в процессе комплексной реабилитации. Основная направленность работы с воспитанниками интерната связана с использованием эффективных форм физкультурно-воспитательной работы, к успешной адаптации в образовательной среде, к повседневной жизнедеятельности, а также к физическому и эмоционально-волевому здоровью.*

**Ключевые слова:** физическая культура, адаптивный спорт, соревнования, психическое напряжение, образовательная среда.

*The article considers the main aspects of a physically challenged child's readiness for life, namely the optimization of his or her psychological and physiological state in the process of comprehensive rehabilitation. The focus of work with pupils of the residential care facility is associated with the use of effective forms of physical education and educational work, the successful adaptation to the educational environment, daily life activities, as well as physical and emotional health.*

**Key words:** physical education, adaptive sport, competitions, mental strain, educational environment.

В настоящее время число лиц с отклонениями в состоянии здоровья и с инвалидностью имеет тенденцию к увеличению. Особенно остро данный вопрос касается подрастающего поколения.

Приоритетное значение в актуализации данного факта связано с такими факторами, как деструктивные отношения в отдельных семьях, отсутствие нормальных гигиенических, экономических, экологических условий.

Физический недостаток – подтвержденный в установленном порядке временный или постоян-

ный недостаток в развитии и (или) функционировании органа человека либо хроническое соматическое или инфекционное заболевание.

По данным последних исследований, количество детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и развития, постоянно растет. К сожалению, не прослеживается тенденция по снижению числа детей с проблемами психического развития. Это одна из самых многочисленных групп детей, которых можно смело отнести к категории детей с особыми образовательными потребностями [1; 4].

Именно дети с задержкой психического развития требуют особого внимания и своевременной грамотной помощи специалистов.

Основными аспектами реабилитации детей с отклонениями в состоянии здоровья и детей-инвалидов является адаптивное физическое воспитание, развитие или компенсация нарушенных двигательных функций, достижение физической независимости от окружающих.

Адаптивный спорт и адаптивная оздоровительная физическая культура направлены на создание всесторонней готовности человека с отклонениями в состоянии здоровья и человека с инвалидностью к жизни, а также на оптимизацию психофизиологического состояния и развития в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции с помощью физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов [2; 5].

Приоритетной задачей адаптивного спорта и адаптивной оздоровительной физической культуры является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, а также процесс социализации в изменяющихся условиях современного общества [3].

Одним из важнейших аспектов социализации умственно отсталого ребенка является стабилизация физического состояния. В качестве эффективного и доступного средства реабилитации активно используется лыжная подготовка [6]. Лыжный спорт является одним из ведущих видов спортивной и оздоровительной деятельности на территории циркумполярного региона.

**Практическая значимость** исследования заключается в том, что полученные результаты позволяют оценить психологическую подготовку школьников-инвалидов и воспитанников детско-юношеской спортивной школы. Полученные экспериментальные данные также позволяют провести сравнительную характеристику, верифицировать и обосновать предположение о том, что адаптивный спорт является средством социализации детей-инвалидов.

**Целью статьи** является проведение сравнительной характеристики психической реакции в динамике соревновательного периода у спортсменов и детей с отклонением в умственном развитии, занимающихся лыжным спортом.

Для решения поставленной цели были определены следующие **задачи**:

1. Изучить особенности пребывания умственно-отсталых детей 14-15 лет, проживающих в детском доме-интернате города Новодвинска.
2. Провести сравнительную характеристику показателя «Оценка психологической готовности» в динамике соревновательного периода у воспитанников детского дома-интерната и воспитанников детско-юношеской спортивной школы города Архангельска.

3. Определить степень психического напряжения или перенапряжения спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья перед стартом.

4. Выявить степень психологической совместимости команд детского дома-интерната и воспитанников детско-юношеской спортивной школы города Архангельска.

В исследовании принимало участие 10 воспитанников детского дома-интерната (ДДИ) для детей с ограниченными возможностями и 10 воспитанников детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ) № 2 города Архангельска. Возраст детей составил 14-15 лет. Эксперимент проводился в два этапа исследования: в соревновательном периоде основного сезона и соревновательном периоде последующего учебно-тренировочного цикла. Респонденты являются спортсменами секций по лыжной подготовке.

**Методы исследования:**

1. Педагогическое наблюдение за респондентами (беседы, наблюдение, опрос, анализ деятельности занимающихся).

2. Метод оценки психологической готовности на основе показателей сердечно-сосудистой системы.

3. Метод исследования социометрического статуса личности, сплоченности и психологической совместимости спортивной команды.

4. Метод измерения тремора перед стартом (по теппинг-тесту).

**Эксперимент.** Основные параметры сердечно-сосудистой системы замерялись до и после участия спортсменов в лыжной гонке с помощью кистевого тонометра. К таким показателям относятся:

- 1) артериальное систолическое давление;
- 2) артериальное диастолическое давление;
- 3) частота сердечных сокращений.

Кроме этого, за 30 и 10 минут до начала старта измеряли показатели тремометрии.

Опросы социометрического статуса личности респондентов, сплоченности и психологической совместимости проводили в обычный тренировочный день учебно-тренировочного цикла.

Методика обследования исследуемых физиологических показателей сердечно-сосудистой системы проводилась с учетом метрологической корректности.

**Оценка психологической готовности**

При оценке психологической готовности измеряют артериальное систолическое давление и частоту сердечных сокращений спортсмена в состоянии относительного физиологического покоя и после выполнения соревновательной нагрузки, затем происходит расчет по предложенной формуле. При интерпретации полученных результатов оценивается как высокая психологическая готовность спортсмена к соревнованиям – при положительном

результате так и низкая психологическая готовность спортсмена к соревнованиям – при отрицательном результате.

Проведенный анализ оценки психологической готовности в динамике соревновательного периода показал снижение данного показателя у спортсменов ДЮСШ.

В ходе проведения эксперимента у спортсменов детского дома-интерната показатели психологической готовности в соревновательном периоде ниже, чем у воспитанников детско-юношеской спортивной школы. Данный аспект связан с тем фактом, что спортсмены ДЮСШ имеют большее количество стартов в сезоне, поэтому более адаптированы в психологическом плане. Спортсмены ДДИ выступают на соревнованиях гораздо реже, поэтому из-за отсутствия достаточного соревновательного опыта выявлена повышенная тревожность и излишнее волнение перед ответственными стартами.

*Измерение сплоченности.* При сравнительном анализе данного показателя результаты обеих команд существенно различны, чем в предыдущем срезе. Так, взаимоположительных выборов у команды ДДИ гораздо больше, чем у ДЮСШ, а взаимоотрицательных соответственно меньше, чем у спортсменов детской спортивной школы. Соответственно, коэффициент сплоченности по Н.В. Бахаревой ближе к единице у команды спортсменов ДДИ.

При наблюдении за обеими командами также прослеживалась различная ситуация: дружба и привязанность у ребят из команды ДДИ была очевидной, в то время как команда ДЮСШ несколько разрознена. Очевидно, это можно объяснить тем, что спортсмены-инвалиды, связанные единой целью и не имеющие каких-либо других возможностей для самореализации, всю энергию и дружеские чувства отдают своему увлечению, не имея возможности проявить себя в других видах деятельности. Спортсмены же ДЮСШ проживают в социальном обществе, имея доступ к различным увлечениям, и могут проявить себя и в других сферах деятельности. Следовательно, спортсмены ДЮСШ менее сплочены, чем команда ДДИ, что и отражает данный показатель.

*Измерение тремора.* По полученным данным выявлено достоверное повышение показателя «Измерение тремора» у обеих групп испытуемых во втором срезе, что свидетельствует об адекватной психологической реакции в данных условиях. При этом величина показателя при сравнительном анализе групп, как в первом, так и во втором срезе различна. Так, за 30 минут до старта показатель тремора спортсменов ДДИ значительно ниже показателя ДЮСШ, но за 10 минут до старта показатель ДДИ значительно возрастает по отношению к ДЮСШ. Очевидно, это можно объяснить тем,

что спортсмены ДЮСШ имеют большее количество стартов в сезоне, поэтому более адаптированы психологически. Спортсмены ДДИ выступают на соревнованиях гораздо реже, поэтому более эмоционально воспринимают данную нагрузку.

Также наряду с этим необходимо учитывать и состояние нервной системы воспитанников ДДИ. Прежде всего, это дети с неуравновешенным типом высшей нервной деятельности, отсюда и более высокие показатели при измерении предстартового состояния.

*Заключение.* Данная тема является достаточно актуальной ввиду того, что адаптивный спорт стремительно развивается на территории циркумполярного региона. Данные исследования подтверждают мнение специалистов, что люди с отклонениями в состоянии здоровья могут заниматься спортом и достигать успехов среди своих сверстников.

Детский дом-интернат, на базе которого было проведено наше исследование, участвует в Специальном Олимпийском движении. Воспитанники регулярно принимают участие во Всероссийских Специальных Олимпийских играх и неоднократно защищали честь России и Архангельской области на Международных Специальных Олимпийских играх в Соединенных Штатах Америки, Голландии, Канаде.

Данные исследования показали, что оценка психологической готовности, исследование социометрического статуса личности, сплоченности и психологической совместимости спортсменов-лыжников детского дома-интерната благодаря грамотно спланированному тренировочному процессу и творческому подходу специалистов-тренеров по адаптивной физической культуре и спорту позволят ребятам с диагнозом «умственная отсталость» в дальнейшем реализовать себя в данном виде деятельности, что дает дополнительные возможности для социальной адаптации.

*Выводы:*

1. Школьники-спортсмены с умственными отклонениями, несмотря на значительное отставание в умственном развитии, могут адаптироваться в обществе благодаря целенаправленным занятиям адаптивным спортом, а также самостоятельно проживать и трудиться вне дома-интерната.

2. По предложенной методике реакция на психологическую нагрузку спортсменов ДДИ более острая, чем ДЮСШ.

3. Взаимоположительных выборов у команды ДДИ гораздо больше, чем у ДЮСШ, взаимоотрицательных соответственно меньше, чем у спортсменов детской спортивной школы. Коэффициент сплоченности по методике Н.В. Бахаревой выявлен ближе к единице у команды спортсменов ДДИ.

4. Выявлено достоверное повышение показателя «Измерение тремора» у обеих групп испы-

туемых во втором срезе. Величина показателя при сравнительном анализе групп, как в первом, так и во втором срезе различна. Спортсмены ДЮСШ имеют большее количество стартов в сезоне, поэтому более адаптированы психологически. Спортсмены ДДИ выступают на соревнованиях гораздо реже, поэтому выявлена повышенная тревожность и излишнее волнение перед ответственными стартами.

#### Список литературы

1. **Виярук Т.Н.** Основы тератологии и наследственной патологии : учеб. пособие / Под ред. В.А. Лисовского, Е.Б. Сологуб. – М. : Сов. спорт, 2001. – 65 с.

2. **Дмитриев А.А.** Организация двигательной активности умственно отсталых детей / А.А. Дмитриев, – М. : Сов. спорт, 1991. – 215 с.

3. **Евсеев С.П.** Адаптивная физическая культура / С.П. Евсеев, Л.В. Шайкова. – М. : Сов. спорт, 2000. – 190 с.

4. **Жигорева М.В.** Дети с комплексными нарушениями в развитии / М.В. Жигорева // Педагогическая помощь. – М. : Академия, 2012. – 276 с.

5. **Панда Б.Х.** Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Панда, – М. : Сов. спорт, 2004. – 126 с.

6. **Фарбей В.В.** Лыжный спорт и методика преподавания / В.В. Фарбей, Г.В. Скорохватова // Учебник для вузов. – СПб.: РГПУ, 2003. – 235 с.

**Лепилина Татьяна Викторовна,**  
доцент кафедры физического воспитания,  
Сибирский государственный университет  
науки и технологий имени академика  
М.Ф. Решетнева  
[lepilinatat@mail.ru](mailto:lepilinatat@mail.ru)

УДК 378.147:796.012.234

### Особенности воспитания гибкости студентов СибГУ в условиях дистанционного обучения

*Воспитание гибкости студентов основано на использовании информационных ресурсов сервера электронно-дистанционного образования СибГУ, выполнении теоретических заданий, текстовых материалов, практическом выполнении личных комплексов упражнений на растяжку, теста на гибкость. Такой подход в обучении способствует сознательному подходу к личному физическому совершенству молодежи.*

**Ключевые слова:** дистанционное обучение, гибкость, воспитание, комплекс, тест, студент.

*Flexibility education is based on the use of information resources of the SibSU e-distance education server, performing theoretical tasks, text materials, practical implementation of personal sets of stretching exercises, and a flexibility test. This approach in training promotes a conscious approach to the personal physical perfection of young people.*

**Key words:** distance learning, flexibility, education, complex, test, student.

Дистанционная форма обучения является частью системы непрерывного профессионального обучения. Система дистанционного образования имеет оригинальную организационную структуру, использует своеобразный набор педагогических приемов. Современными информационными технологиями должны овладеть как преподаватели, так и обучающиеся для того, чтобы эффективно использовать их при получении профессионального образования [2].

Для профессиональных знаний необходимо постоянное совершенствование, расширение области общения, информации и знаний. Суть интерак-

тивного обучения в физической культуре состоит в том, чтобы учебный процесс был организован таким образом, чтобы практически все студенты были вовлечены в процесс обучения, имели возможность оперативно получать необходимую информацию, реагировать на нее, иметь адаптивную, личностно-ориентированную программу подготовки [6].

Программный материал по предметам «Физическая культура и спорт», «Профессионально-прикладная физическая культура» СибГУ расположен на сервере электронно-дистанционного обучения СибГУ им. М.Ф. Решетнева <https://dl.sibsau.ru/course/view.php?id=5237>. К средствам обучения

можно отнести электронные учебники, пособия, аудио- и видеоматериалы, компьютерные программы, тестовые задания. Они размещены в разделах «Учебно-методическое обеспечение дисциплин», «Для самостоятельной работы студентов» [5].

Теоретическая работа студентов заключается в изучении учебных материалов по предмету, чтении текстовых заданий, ответов на вопросы составления личных комплексов физической нагрузки. Практическая работа студентов – самостоятельное выполнение физической нагрузки по возможностям и способностям студентов, при соблюдении техники безопасности и самостоятельном контроле самочувствия (пульсометрия, субъективные показатели самоконтроля). Контрольный раздел: выполнение различных тестов на гибкость.

На сервере электронно-дистанционного образования расположены примерные комплексы упражнений для практического выполнения в домашних условиях, так же студентам разрешалось выполнять самостоятельно составленные комплексы, предварительно одобренные преподавателем. Результаты физической активности и контрольные тесты студенты фиксировали в дневнике самоконтроля, отправляли преподавателю для проверки по требованию.

В теории и методике физического воспитания гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Это физическое качество важно развивать с самого детства и систематически поддерживать оптимальный уровень развития гибкости на протяжении всей жизни.

Недостаточная подвижность в суставах, связанная с несогласованной работой мышц, вызывает «крепощение» движений, что затрудняет процесс освоения двигательных навыков, лимитирует возможности пространственных перемещений тела и его звеньев. Это может привести к нарушениям в осанке, остеохондрозу, отложению солей, повышается риск получения травмы.

Гибкость необходима во многих видах двигательной активности. Кроме возможности для человека выполнять движения с большой амплитудой, от гибкости зависит проявление таких качеств, как сила, скорость, координация, выносливость. Гибкость позволяет более рационально и экономично использовать энергию [4].

Выполнять комплексы на воспитание гибкости в условиях дистанционного обучения не сложно, они не требуют специального оборудования, помещений и экипировки. Достаточно небольшого, удобного пространства в домашних условиях, простой спортивной одежды, самоорганизации и хорошего самочувствия. Для выполнения заданий, тестов, составления личного комплекса упражнений студентам рекомендовалось использовать:

– электронные учебники, пособия, методические указания, расположенные на сервере электронно-дистанционного обучения СибГУ;

– текстовые задания: «Гибкость – физическое качество. Средства, методы воспитания гибкости», «Система упражнений стретчинг для успешной сдачи теста на гибкость в системе ГТО», «Контрольные упражнения (тесты) для определения развития гибкости». Для обратной связи студенты отвечают на контрольные вопросы, выполняют практические задания, ответы и результаты заданий, тестов присылают преподавателю на почту;

– Интернет-ресурсы, Интернет-приложения для мобильных устройств: «Гибкость. Комплексы упражнений для воспитания гибкости».

Самостоятельные комплексы студенты присылают на проверку преподавателю, выполняют два раза в неделю, проделанную физическую нагрузку, результаты теста заносят в дневник самоконтроля. Для понимания студентами личного уровня развития гибкости, динамики улучшения данного показателя студенты выполняли тест «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» (рис.1). Этот тест один из обязательных видов испытания в системе ГТО, как показывает статистика, является одним из сложных испытаний для молодых людей.

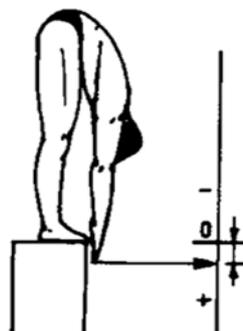


Рис. 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+» [1]. Нормы сдачи теста в сантиметрах для молодых людей 18-24 лет (табл.1).

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

Испытуемые	Бронзовый Значок	Серебряный значок	Золотой значок
Девушки 18–24 лет	+8	+11	+16
Юноши 18–24 лет	+6	+7	+13

Таблица нормативов ГТО (табл. 1) позволяет выявить уровень развития гибкости студента на данный момент. Обратить усиленное внимание на воспитание данного качества, если результаты теста оставляют желать лучшего, либо поддерживать отличный и хороший показатель систематически упражнениями на растяжку.

«Дистанционное обучение» предполагает своеобразную организацию образовательного процесса, основанную, в первую очередь, на самостоятельном обучении студента. Студенты и преподаватели осуществляют диалог при помощи коммуникационных средств. Под дистанционной формой обучения понимается инновационная организация образовательного процесса с элементами самостоятельного обучения студентов на отдаленном расстоянии от учебного заведения [2].

Комплексное использование дистанционного обучения, практических занятий, основанных на самостоятельной работе студентов, способствует формированию знаний о теоретических и практических основах применения средств и методов физической культуры в режиме свободного времени, позволяет совершенствовать физические качества, формировать телесность. Такой подход в обучении способствует сознательному подходу к личному физическому совершенству молодежи.

Система дистанционного обучения формирует у студента навыки самообразования, делает процесс обучения творческим и индивидуальным, открывает новые возможности для его самовыражения [2]. Студент, освоивший эти навыки в процессе обучения, с успехом сможет применять их на практике в личных целях и в процессе своей профессиональной деятельности [3].

### Список литературы

**1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).** –

[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gto.ru/> (дата обращения 20.03.2021).

**2. Горева О.М.** Дистанционное обучение: возможности и перспективы. / О.М. Горева // Современные наукоемкие технологии. – 2015. – № 12; [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_25430861\\_21742684.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_25430861_21742684.pdf) (дата обращения: 22.02.2021).

**3. Гончарова И.Д.** Стратегии обучения и организации самостоятельной работы студента / И.Д. Гончарова // RSUH/RGGU bulletin: “Psychology. Pedagogics. Education” Series, 2019, no. 3 © ISSN 2073-6398. [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_41125307\\_63102090.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_41125307_63102090.pdf) (дата обращения: 22.02.2021).

**4. Значение развития гибкости для человека.** – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dinamika-zhizni.ru/fitnes/razvitiie-gibkosti.html> (Дата обращения: 22.03.2021).

**5. Лепилина Т.В.** Готовность студентов к обучению в дистанционном режиме по дисциплине «Физическая культура» / Т.В. Лепилина // Материалы X Юбилейной междунар. науч.-практ. конф. «Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития», СибГУ, Красноярск, 2020. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sibsau.ru/scientific-publication/> (дата обращения 20.03.2021).

**6. Чубаров М.М.** Система адаптивной информационной поддержки физического воспитания / М.М. Чубаров, Л.Ф. Колокатова, В.В. Пряхин // Интернет в образовании : материалы Междунар. науч.-практ. заоч. конф. г. Москва, 12 октября 2009 г. – апрель 2010 г. –М., 2010. – 395 с.

**Магомедов Руслан Расулович,**  
заведующий кафедрой физического воспитания  
и адаптивной физической культуры,  
ГБОУ ВО «Ставропольский государственный  
педагогический институт»,  
доктор педагогических наук, профессор

**Попова Марианна Руслановна,**  
старший преподаватель кафедры  
физического воспитания  
и адаптивной физической культуры,  
ГБОУ ВО «Ставропольский государственный  
педагогический институт».  
*marus-stv@yandex.ru*

**Злобина Дарья Анатольевна,**  
лаборант кафедры  
физического воспитания  
и адаптивной физической культуры,  
ГБОУ ВО «Ставропольский государственный  
педагогический институт»  
*darya.zlobina.1996@mail.ru*

УДК 796.011.1

## **Особенности организации учебного процесса студентов, занимающихся в специальных медицинских группах**

*В статье представлены особенности организации учебного процесса в специальных медицинских группах, осуществление обучения в которых невозможно без знаний о построении занятий, противопоказанных упражнений и общих противопоказаний. Обобщен опыт ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт» по особенностям организации учебного процесса, направленного на коррекцию сколиоза у девушек 16-20 лет, девушек-студенток 1-2 курсов, занимающихся адаптивной физической культурой в специальной медицинской группе.*

**Ключевые слова:** учебный процесс, специальные медицинские группы, противопоказания.

*The article presents the peculiarities of the organization of the educational process in special medical groups, which are difficult to perform without knowledge about the construction of classes, contraindicated exercises and general contraindications. The features of the organization of the educational process aimed at correcting scoliosis in girls of 16-20 years, girls-students of 1-2 courses engaged in adaptive physical culture in a special medical group were presented in the State Educational Institution of the Stavropol State Pedagogical Institute. Therefore, in order to achieve the best results, it is necessary to take into account all the features of the construction of classes with students of special medical groups.*

**Key words:** educational process, special medical groups, contraindications.

В специальную медицинскую группу входят студенты, у которых по результатам медицинского обследования диагностированы определенные нарушения в физическом развитии или в здоровье, такие студенты нуждаются в занятиях физическими упражнениями по специальным программам. Для учащихся, отнесенных к этой группе, предусмотре-

но обязательно посещение уроков физической культуры, где они получают специальные, индивидуальные задания [1].

Учебные группы специального учебного отделения формируются на основании медицинского осмотра, наличия у студентов какого-либо заболевания или слабого физического развития. Числен-

ность группы студентов специального учебного отделения составляет 12–15 человек. Комплектование групп для практических занятий проводится с учетом пола, физической работоспособности, имеющейся патологии и индивидуальных особенностей каждого студента [2].

В практической части занятия общеразвивающие упражнения не должны вызывать сильное утомление, физическая нагрузка в них должна повышаться постепенно. Решающее значение при занятиях со студентами специального учебного отделения имеет дозировка физической нагрузки. Ее регуляция происходит следующим образом:

- темпом движения, т.е. количеством двигательных действий в единицу времени;
- определением исходных положений при выполнении упражнений;
- подбором физических упражнений;
- степенью мышечного напряжения;
- количеством повторений;
- эмоциональным фактором, поскольку мышечная работа, выполняемая на фоне положительного эмоционального состояния, более полезна.

Самым эффективным методом лечения сколиоза в наши дни выбрана лечебная физическая культура (ЛФК). Поправить проявление сколиоза при систематическом выполнении комплекса физических упражнений реально, но при их отсутствии сколиоз прогрессирует и причиной осложнения является длительное положение тела в неправильной позе.

ЛФК показывает очень хорошие результаты при сколиозе 1-й и 2-й степени. В наиболее запущенной стадии исправить искривление с помощью одной только ЛФК невозможно, в таких случаях даже комплексное лечение не даст 100%-го результата.

Систематические занятия могут медленно и поэтапно выпрямить позвоночный столб до пределов нормы и предупредить появление нового искривления в будущем [4].

Особенности проведения занятий со специальной медицинской группой следующие [2]:

- на занятиях одновременно присутствуют студенты с различными заболеваниями;
- часть студентов имеют по две, а иногда и по три патологии;
- большинство из них на период обучения в школе были освобождены от занятий физической культурой, в результате у таких студентов отсутствуют необходимые практические навыки по технике выполнения большинства упражнений из арсенала общей физической подготовки (ОФП);
- группы обычно смешанные, т.е. девушки и юноши занимаются вместе;
- эмоциональный компонент, доверительные отношения, акцент на хоть и небольших успехах студента очень важны для прогрессирования результатов, соответственно необходим элемент индивидуального подхода к каждому из обучающихся;

– рекомендуется постепенное усложнение упражнений, отказ от подводящих упражнений, в итоге около 60–70% комплекса остается неизменным, остальные 30–40% упражнений постепенно заменяются на более сложные.

Сложность процесса коррекции поведения и психофизического состояния обусловлена недостаточным знанием их закономерностей и множеством факторов, их определяющих. Поэтому, говоря о коррекционном влиянии учебно-тренировочного процесса, можно сказать лишь о более или менее вероятном ходе этого процесса.

При отклонении хода процесса от заданного необходимо решить две задачи. Во-первых, обеспечить получение сведений о реальном ходе процесса развития какого-либо качества или особенностей его проявления, т.е. иметь обратную связь с объектом управления. Это означает, что преподаватель должен получать систематические сведения о внешних реакциях, занимающихся в процессе обучения. Во-вторых, в зависимости от характера отклонения процесса от заданного оказывать на него то или иное регулирующее воздействие, производить его необходимую коррекцию [3].

Последние два десятилетия образовательный процесс по физическому воспитанию и лечебной физкультуре обучающихся специальных медицинских групп практически во всех образовательных учреждениях России подвергся жесткой проверке временем на состоятельность и соответствие современным требованиям. Педагогическое и научное сообщества в этой сфере предпринимают попытки изменить в полной мере катастрофическую ситуацию в школах и вузах, где, по сути, проведение уроков (занятий) по дисциплине «Физическая культура», «Физическая культура для студентов специальной медицинской группы (СМГ)» с данным контингентом либо отсутствует полностью и обучающиеся до сих пор «освобождаются» или проводятся формально, исключая практические средства и методы работы, и зачастую заменяя их, в лучшем случае, реферативной формой оценки.

В связи с этим в научной литературе особое внимание обращено к проблеме организации педагогического процесса в СМГ на основе оздоровительно-развивающих технологий [6].

Требования Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) предполагают в учебных программах учитывать тяжесть и характер заболевания, уровень физического развития и физической подготовленности. Это необходимо для реализации дифференцированного подхода в назначении двигательных режимов оздоровительной направленности [7].

Цель статьи: обобщить результаты исследования по изучению особенностей организации учебного процесса девушек 16–20 лет со сколиозом, занимающихся физическими упражнениями

(дисциплина «Физическая культура для студентов специальной медицинской группы (СМГ)»).

Чтобы не усугубить состояние студента, перед занятием, необходимо учитывать некоторые противопоказания:

- острые воспалительные процессы в организме;
- обострение хронических болезней;
- быстрое прогрессирование сколиоза;
- боли в позвоночнике или конечностях;
- высокая температура;
- врожденные патологии сердечно-сосудистой системы.

Недостатком в данном случае является то, что проблемы со здоровьем редко имеют ярко выраженный характер, и многие даже не знают о наличии какого-либо заболевания. Так, назначать ЛФК и сформировать комплекс упражнений может только врач по итогам проведения специализированного обследования. Далее в процессе выполнения комплекса упражнений требуется систематически обследоваться у врача с целью контроля лечебного процесса и внесения корректировок.

В процессе проведения занятия необходимо выполнять только назначенные упражнения, по причине того, что некоторые компоненты могут быть противопоказаны.

Упражнения противопоказанные при сколиозе:

- прыжки и резкие рывки корпуса;
- элементы акробатики – мостик, стойка на руках, кувырки через голову и так далее;
- длительное пребывание в одной позе;
- сильные перегибы позвоночника и развороты в стороны;
- подъем тяжестей [5].

Каждое занятие следует начинать с разминки. Ребятам необходимо пройти на носочках, подвигать руками, подтянуться и выполнить наклоны и хорошо разогреть мышцы. Чтобы разгрузить позвоночник необходимо передвигаться на четвереньках. По окончании необходимо перейти к основным упражнениям.

Также полезно при заболевании сколиозом периодически ходить с книгой на голове: при этом

нужно стараться удержать книгу, благодаря этому, студенты тренируют мышцы спины и шейного отдела. Данное упражнение рекомендуется выполнять не реже одного раза в день, по 5–10 минут.

Таким образом, при применении специальных средств и методов адаптивной физической культуры, для их эффективности и безопасности для обучающихся, следует учитывать все вышесказанные требования.

### Список литературы

**1. Адушкина Е.А.** Особенности занятий студентов специальных медицинских групп в системе физического воспитания университета на примере Костанайского филиала ФГБОУ ВПО «ЧелГУ» / Е.А. Адушкина // Современные научные исследования и инновации. 2014. № 2 – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://web.snauka.ru/issues/2014/02/31193> .

**2. Козлова О.А.** Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем / О.А. Козлова. – М. : Проспект, 2017. – 126 с.

**3. Кабачков В.А.** Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: учебно-методическое пособие / В.А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров. – М. : Сов. спорт, 2010. – 296 с.

**4. Киселев Д.А.** ЛФК в практике ортопедии. / Д.А. Киселев. – М.: Питер, 2015. – 477с.

**5. Пономаренко Г.Н.** Физическая реабилитационная медицина. / Под ред. Г. Н. Пономаренко // Национальное руководство. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. 688с.

**6. Фирсин С.А.** Пути модернизации физического воспитания в общеобразовательных школах / С.А. Фирсин // Научные записки университета имени М.Ф. Лесгафта, – 2014. №11. – С. 157–162.

**7. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования.** М-во образования и науки Рос. Федерации. М. : Просвещение, 2016. 53 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fgos.ru>

**Фролов Евгений Валерьевич,**  
кандидат педагогических наук, доцент,  
ФГБ ПОУ «УФК» Минздрава России  
*e\_v\_frolov@mail.ru*

УДК 796.011

## **Релаксационная гимнастика как средство профилактики основных и сопутствующих заболеваний в работе со студентами специальной медицинской группы**

*В статье представлен опыт организации занятий физическим воспитанием студентов специальных медицинских групп с применением разработанной методики релаксационной гимнастики. Автор рассматривает организационно-методические условия повышения эффективности процесса занятий физической культурой студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. В данной работе предусмотрен учет медико-педагогических показаний и противопоказаний при подборе средств и методов физического воспитания.*

**Ключевые слова:** студенты, специальная медицинская группа, релаксационная гимнастика, физическое воспитание.

*In the article by Frolov E.V. the experience of organizing physical education classes for students of special medical groups using the developed methodology of relaxation gymnastics is presented. The author examines the organizational and methodological conditions for increasing the effectiveness of the process of physical culture lessons for students assigned to a special medical group. This work provides for the consideration of medical and pedagogical indications and contraindications in the selection of means and methods of physical education.*

**Key words:** students, special medical group, relaxation gymnastics, physical education.

Одной из актуальных проблем средних профессиональных учебных заведений России была и остается проблема физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, которая обусловливается, прежде всего, тесной связью между физической подготовленностью и общим состоянием здоровья. Выполнение физических упражнений с повышенной двигательной активностью, что является основой для развития кондиционной физической подготовленности, не всегда оказывает оздоровительное влияние на организм человека. Особое значение физические упражнения приобретают для человека с отклонениями в состоянии здоровья. И здесь очень важно организовать занятия физическими упражнениями так, чтобы их воздействие не приводило к ухудшению функционального организма, которое у большинства студентов специальной медицинской группы оценивается низким уровнем.

Научными исследованиями установлено, что «упражнения в растягивании, выполняемые медленно с задержками в фазе растяжения, намного эффективнее быстрых динамических движений»; при «умеренном растяжении мышцы увеличивается степень взаимодействия актиновых и миозиновых нитей, повышается возбудимость и со-

кратительная способность мышечного волокна». Следовательно, работа, выполняемая после растяжения, может быть значительно полезней, чем работа той же мышцы, но без растяжения [1, с.4].

Растяжение мышцы всегда является следствием напряжения каких-то других мышц. В человеческом организме вся мышечная сфера по функции разделяется на две группы. Первая группа – скелетная, которая постоянно находится в состоянии патологически повышенного напряжения. Вторая группа – мышцы, ответственные за мгновенное приложение силы, на укрепление которых и увеличение их силы направлены физические упражнения [2, с.37].

Цель работы – обобщить опыт проведения учебных занятий средствами релаксационной гимнастики и психотренинга со студентами специальной медицинской группы с учетом выявленной патологии.

Нами были обследованы 138 студентов специальной медицинской группы. Результаты исследования показали, что наиболее выраженными заболеваниями являются:

– деформация позвоночника – у 80 студентов (57,9%);

– заболевания вегетососудистой дистонией – 54 студента (39,1%);

- заболевания желудочно-кишечного тракта у 52 студентов (37,7%);
- нарушение зрения – 49 студентов (35,5%);
- заболевания опорно-двигательного аппарата у 41 студента (29,7%);
- заболевания сердечно-сосудистой системы – 34 студентов (24,8%);
- заболевания органов дыхания – 8 студентов (10%).

В данном контексте необходимо отметить, что 85% студентов специальной медицинской группы имеют от 3 до 4 явно выраженных заболеваний, 8% студентов – от 5 до 6 заболеваний и 7% – 1–2 заболевания. 80% студентов испытывают головные боли, 60% – боли в сердце, 45% – боли в животе, 20% головокружение, шум в ушах. Среди показателей астенического синдрома у 68% студентов специальной медицинской группы выявлена повышенная утомляемость и снижение работоспособности; у 46% снижение внимания, у 37% – повышенная чувствительность к внешним раздражителям. Периферические вазомоторные нарушения характерны для 40% исследуемых.

По данным нашего исследования, 91,2% студентов испытывают излишнее мышечное напряжение, проблемы с позвоночником и, как следствие, нарушение осанки. Мышечному дискомфорту способствуют различные стрессовые состояния, нарушения опорно-двигательного аппарата, форсированный подход к усвоению сложных упражнений, выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности без соответствующей подготовки.

Разработанная нами методика релаксационной гимнастики основана прежде всего на способности студента мысленно отключать мышцы от импульсов, идущих от двигательного центра головного мозга. Основу разработанной нами методики релаксационной гимнастики составляли статические позы хатха-йоги и комплексы психофизиологических самовоздействий на организм.

Комплексы упражнений данной методики состоят из специально подобранных поз, подразделяемых на две группы.

Первая группа включала твердое, устойчивое, как бы застывшее положение, но в то же время приятное, удобное, непринужденное.

Вторая группа состояла из комплекса психофизиологических самовоздействий и моторных компонентов на тело.

Каждая поза подразделялась на 4 элемента.

1. Релаксация во время и после принятия позы. Она оказывает самостоятельное целебное влияние на организм человека, и в то же время усиливает ее терапевтический эффект.

2. Сознательно направленная концентрация внимания на своем организме, которая позволяет развить и усилить способности к самонаблюдению как средству самоконтроля.

3. Сознательно контролируемое дыхание, обеспечивающее согласованное действие всех органов.

4. Физическая часть позы как совокупность основных точек опоры, которые позволяют правильно принять и зафиксировать позу.

Все элементы позы тесно связаны и взаимно обуславливают друг друга. Каждая поза включает в себя 6 последовательных этапов:

- отдых перед вхождением в позу;
- мыслительная настройка на выполнение позы;
- вхождение в позу;
- фиксация позы;
- выход из позы;
- отдых после выхода из позы.

При выполнении мы требовали от студентов особое внимание уделять следующим методическим требованиям:

- думать только о движении, своем дыхании, ощущениях;
- дыхание должно осуществляться только через нос, перед тем, как начинать вдох, необходимо медленно и ритмично выдохнуть, выпуская весь воздух из легких;
- поза должна приносить радость и никаких неприятных ощущений;
- вхождение в позу должно быть медленное, с концентрацией внимания на ее выполнении и сопровождением продолжительным и ритмичным выдохом, что способствует тем самым расслаблению;
- выход из позы также должен быть плавным, неторопливым, так как на выходе включаются полезные для мышц механизмы.

Неподвижное положение при выполнении поз не означает прекращения нейромышечной активности, так как возбуждение и координация присутствует при выполнении поз так же, как и при выполнении движений. Данный комплекс средств подразумевает, что двигательные действия не должны состоять из резких движений, тем самым подчеркивая двигательную направленность релаксационного характера.

Основное достоинство разработанных нами релаксационных упражнений заключается в том, что они целенаправленно благоприятно воздействуют на внутренние органы и системы, учат умению расслабляться, способствуют установлению психического равновесия, так как непременным компонентом его является расслабление – релаксация, так как мышцы, находящиеся под напряжением, требуют регулярного растяжения и расслабления.

Рекомендуемые многими специалистами широкие амплитудные движения зависят от способности человека к расслаблению, но не являются эффективным средством, способным сформировать и закрепить навык расслабления. При произвольном

выполнении некоторых движений, в особенности трудных или непривычных, может непроизвольно повышаться напряжение мышц, непосредственно не участвующих в данном движении. Такое излишнее повышение мышечного тонуса принято обозначать как скованность тела, она создает препятствие координации движений, в которых при напряжении одних мышц требуется расслабление других, умение расслабить мышцы с избыточным напряжением дается подчас с трудом.

Специфика труда студентов заключается в необходимости длительного удерживания неподвижной позы на фоне высокого умственного напряжения. Это сочетание создает условия для формирования различного рода функциональных расстройств, а у студентов, имеющих заболевания – высокую вероятность ухудшения состояния здоровья. Введение в программу физического воспитания разработанной нами методики релаксационной гимнастики позволяет существенно увеличить адаптационные возможности организма, добиться более выраженного оздоровительного эффекта и повысить резервные возможности организма студентов специальной медицинской группы.

В процессе проводимых нами занятий по разработанной методике релаксационной гимнастики у студентов повысился интерес к выполнению упражнений, улучшилось самочувствие занимающихся. Коэффициент положительного отношения к занятиям составил 0,882 – 1,0. Воздействие релаксационной гимнастики и психорегулирующей тренировки проявилось выраженным эффектом в

повышении работоспособности, уменьшении числа сердечных сокращений, снижении мышечного напряжения.

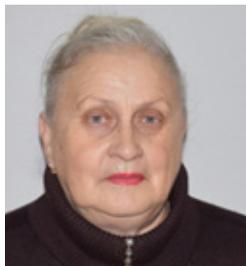
Особенно следует отметить, что существенные изменения в сторону улучшения произошли у студентов, имеющих повышенный мышечный тонус, высокую частоту сердечных сокращений – 110-120 ударов в покое. Снижение частоты сердечных сокращений у них после занятий релаксационной гимнастикой составило от 10 до 30 ударов, остаточный положительный эффект которого сохранялся на протяжении двух дней.

Выводы. Таким образом, занятия физическим воспитанием с использованием нашей методической релаксационной гимнастики с включением психотренинга способствуют в короткий срок более эффективному восстановлению организма и снятию мышечного напряжения, создают наиболее благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы и нормализации функционирования внутренних органов, способствуют улучшению самочувствия занимающихся.

#### Список литературы

1. Волков И.Н. Энергетический обмен и работоспособность в условиях напряженной мышечной деятельности. : автореф. дис... канд. биол. наук / Волков И.Н. – М., 1969. – 20 с.

2. Яковлев И.Н. Биохимия спорта. / И.Н. Яковлев. – М. : Физкультура и спорт. – 1974. – 288 с.



**Никulina Александра Даниловна,**  
доцент кафедры начального  
образования ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»,  
кандидат педагогических наук, доцент  
*alya.nikulina.49@mail.ru*

УДК 373.016:51

### Подготовка будущих учителей начальных классов к интерактивному обучению школьников математике

*В статье проанализирована подготовка будущих учителей начальных классов к методической работе по организации и проведению интерактивного обучения школьников в малых группах.*

**Ключевые слова:** интерактивное обучение, малая группа, формы работы в малых группах.

*The article analyzes the preparation of future primary school teachers for methodological work on organizing and conducting interactive teaching of students in small groups.*

**Key words:** interactive learning, small group, forms of work in small groups.

Реформирование школьного образования направлено на качественное обучение и развитие учащихся, в том числе и начальных классов.

Одна из задач современной школьной практики – введение в образовательный процесс методов интерактивного обучения, результатом которого

является воспитание активной и компетентной личности, инициативной и самостоятельной в суждениях, умеющей применять полученные в школе знания в различных жизненных ситуациях. Новаторский опыт учителей показывает, что интерактивное обучение школьников целесообразно уже с младшего школьного возраста. Интерактивное обучение состоит в реализации учителем разнообразных форм работы в малых группах, таких как: микрофон, аквариум, карусель, мозаика и др.

Под интерактивным обучением исследователи понимают диалогичное взаимодействие в учебном процессе учителя и обучающихся, а также учащихся между собой. Такие виды взаимодействий достигаются в процессе так называемого кооперативного обучения, когда наряду с работой всего класса учитель организует работу учащихся в малых группах (4–6 человек).

Интерактивное обучение младших школьников математике актуально ещё и потому, что в этом возрасте активно формируется культура умственной работы, развивается логическое мышление, укрепляется желание учиться и овладевать достаточно сложными математическими знаниями, а также использовать их в собственной жизненной практике.

Таким образом, при подготовке учителей начальных классов важно научить их не только методике математики для работы со всем классом, но и познакомить с кооперативным обучением младших школьников: на уроках создавать информационное поле для усвоения учащимися компетенций при интерактивных формах обучения в малых группах.

Целью статьи является раскрытие значимости владения учителем начальных классов способами организации интерактивного обучения младших школьников математике в малых группах.

Педагоги и психологи изучают различные аспекты интерактивного обучения школьников.

Н.Н. Суворова, характеризуя интерактивное обучение школьников, подчеркивает, что одной из его целей является создание комфортных условий обучения, когда каждый учит каждого [4].

Анализируя особенности интерактивного обучения, И.В. Никишина отмечает, что при работе учеников в малых группах реализуется их потребность в использовании личного опыта в решении учебных задач, в анализе собственной деятельности [2].

Об актуальности субъект-субъектного подхода в организации учебной деятельности учащихся в малых группах пишет М.А. Мусатова, обращая внимание читателей на тот факт, что при интерактивном обучении учитель и обучающиеся имеют возможность чаще лично взаимодействовать [1].

И.В. Плаксина рассматривает важность благоприятного психологического климата при интерактивном обучении, отмечая тот факт, что современ-

ный подход к образованию требует увеличения не количества знаний, а их качества, а также развития личности как субъекта собственной жизни [3].

Следует отметить, что в процессе интерактивного обучения учителем решаются, главным образом, познавательные и коммуникативные задачи. Назначение интерактивного обучения состоит в усилении мотивации учащихся к качественному усвоению компетенций школьных дисциплин, в том числе и математики.

При интерактивном обучении создается благоприятная атмосфера для усвоения учебного материала, так как в малых группах обучение происходит в условиях сотрудничества и взаимопомощи. Через взаимодействие учащихся в решении учебных задач на уроках математики создаются благоприятные условия для развития индивидуальных возможностей каждого школьника к овладению математическими знаниями.

Как показывает изучение практики работы современной школы, уроки математики имеют большие возможности для осуществления интерактивного обучения младших школьников. Учебный процесс требует от учителя постоянной, целенаправленной работы по развитию у младших школьников интереса к изучаемому предмету, что достигается как формами организации обучения, так и его содержательной основой, использованием компьютера как средства обучения.

Анализ значимости интерактивного обучения показывает, что такое направление в методике преподавания математики расширяет возможности младших школьников в получении информации. Традиционно информацию в школе учащиеся получают при коллективном общении с учителями, со сверстниками, из книг, при использовании компьютера.

В процессе интерактивного обучения учащиеся могут за небольшой временной промежуток в ходе активной, интересной для них творческой деятельности понимать учебные задачи, сознательно ставить учебные цели, рассматривать проблемные ситуации. При обсуждении учебных задач школьники учатся высказывать свои мысли, контролировать правильность выполнения конкретных заданий, доказывать истинность суждений.

Работая в малых группах, учащиеся на уроках математики сознательно усваивают учебный материал, что развивает у них желание учиться. Традиционно учителя начальных классов для поддержания интереса младших школьников к изучению математических знаний, носящих абстрактный характер, организуют игры со всеми учащимися класса. Например, «Математическое соревнование», «День и ночь», «Рыболов», «Помоги парашютисту приземлиться». Как известно, младший школьный возраст тяготеет к игре, которая была основной деятельностью в дошкольный период.

Игра делает урок математики более привлекательным для такого возраста учеников, а учебный материал более понятным.

На современном этапе подготовки молодых учителей важно учить их не только методике организации проведения урока математики со всем классом, но и познакомить с интерактивным обучением младших школьников, чтобы в школьной практике они умели организовывать активное учение своих воспитанников в малых группах.

Рассмотрим и проанализируем основные формы работы учащихся в малых группах.

«Микрофон». Организация интерактивной формы работы учащихся в малой группе следующая: ученики по очереди высказываются по рассматриваемой проблеме, передавая воображаемый микрофон. На уроках математики для работы учащихся в малых группах микрофон целесообразно использовать при проверке домашнего задания, устном счете, коррекции знаний, рефлексии. Работая в малой группе с микрофоном, учащиеся могут также отвечать на вопросы: «Что было лёгким (трудным) при выполнении задания?», «Что понравилось?», «Чему научился?», «Что удивило?».

«Аквариум». Организация учащихся в малой группе следующая: учащиеся делятся на группы, например, по 6 человек. В центр садится одна малая группа, выбранная учителем, и её называют – «активная» рабочая группа. Учитель даёт ей на уроке математики математическое задание, например, решить задачу на встречное движение. Все остальные малые группы называются пассивными рабочими группами. Они находятся вне «аквариума». Их задача состоит в том, чтобы внимательно слушать решение задачи учащимися, которые находятся внутри «аквариума», и следить за правильностью их рассуждений.

Так, например, внутри «аквариума» учащимися выполняется работа согласно методике решения задач на движение. Решение задачи на встречное движение начинается с того, что учащиеся проводят демонстрацию вида движения, рассказывают правила нахождения таких основных величин, как скорость, время, расстояние, общая скорость движения. После выбора арифметических действий для решения задачи записывается её решение с вопросами, формулируется ответ и рассматривается проверка.

Внутри «аквариума» должна побывать каждая из малых групп и выполнить определенное задание. Например, в ходе рассматриваемого учебного материала для второй малой группы, когда она становится активной рабочей группой, может быть решение задачи на движение в противоположных направлениях.

Следующей группе, которая переходит к активной форме работы, учитель может дать задание на сравнение рассмотренных видов движения и вы-

явление особенностей решения задач в зависимости от вида движения.

При обсуждении результатов работы групп в «аквариуме» можно обсудить такие вопросы: «Достаточно изучено условие задачи?», «Правильно выбраны арифметические действия для решения задачи?», «Были допущены ошибки в решении задачи?», «Выполнена проверка решения задачи?», «Можно было решить задачу двумя способами?».

В ходе обсуждения решений математических задач учащиеся интерактивных групп могут использовать фразы: «Я узнал для себя новое», «Меня удивило», «Мне понравилось», «Я понял, что в математике нужно искать рациональные способы решения».

«Карусель». Такая интерактивная форма работы в малых группах проводится с целью сбора информации, проверки наличия у учащихся определенных знаний. Цель участников – пройти весь круг и выполнить предложенное учителем задание. Организационная часть работы состоит в том, что из участников создаются две равные группы. Одна группа образует внешний круг, а другая – внутренний, при этом учащиеся поворачиваются лицом друг к другу. Учитель дает задания учащимся каждого круга и определяет их роли. Например, дается задание – повторить табличное умножение. Учитель поручает участникам внешнего круга задать по пять примеров на табличное умножение участникам внутреннего круга. По команде учителя внешний круг сдвигается по отношению внутреннего круга на одного человека. После того, как участники одного круга поработали в паре с каждым участником другого круга, учитель меняет роли участников. Те учащиеся, которые задавали примеры другим, теперь решают их, а те, кто решал примеры, будут их задавать.

«Мозаика. Ажурная пилка». Организационная часть состоит в том, учитель делит класс на малые группы. Все малые группы работают над решением одной проблемы, которая разбита на темы. Каждый участник малой группы изучает свою тему.

Для проработки большого количества информации учитель готовит индивидуальные информационные пакеты для каждого ученика. Например, на уроке математики учитель может интерактивным малым группам дать задания на решение задач с дробными числами. При этом в малых группах задания распределяются следующим образом: участники под номером «1» получают задание на решение одинаковой задачи – нахождение доли числа, под номером «2» – нахождение числа по его доле, под номером «3» – нахождение дроби числа, под номером «4» – нахождение числа по его дроби. После того, как участники малых групп решили свои задачи, группы переформируются в экспертные так, чтобы в первой экспертной группе собрались все участники, которые решали задачу на находже-

ние доли числа и т.д. Для быстроты организации экспертных групп используются цветные карточки. У всех участников каждой экспертной группы свой цвет (красный, синий, зеленый, желтый). В экспертной группе учащиеся сверяют правильность решения задач.

По команде учителя экспертные группы расходятся по первоначальным составам. Теперь в малых группах каждый ученик объясняет всем остальным решение своей задачи. В результате обмена решениями задач учащиеся за небольшой промежуток времени прорабатывает не одну, а четыре задачи.

Анализ интерактивной деятельности младших школьников на уроках математики показывает их активное общение и взаимодействие при совместном решении индивидуально значимых для каждого участника учебных задач.

Интерактивное обучение математике в начальной школе помогает учителю создать в классе эмоциональный толчок поисковой активности учащихся, развивать у них умение прислушиваться к мнению других, сотрудничать в целях решения

учебных задач, вступать в обсуждения и высказывать свои взгляды на рассматриваемую проблему, создавать и поддерживать благоприятный климат в процессе общения, учиться чувствовать защиту в коллективе.

### Список литературы

1. Мусатова М.А. Технология интерактивного обучения младших школьников в учебно-воспитательном процессе / М.А. Мусатова // Теория и практика образования в современном мире: материалы VI Международной научной конференции. – СПб., 2014. – С.

2. Никишина И.В. Использование интерактивных форм и методов в процессе обучения учащихся / И.В. Никишина. – Волгоград : Учитель, 2008. – 91 с.

3. Плаксина И.В. Интерактивные образовательные технологии / И.В. Плаксина. – М. : Юрайт, 2016. – 163 с.

4. Суворова Н.Н. Интерактивное обучение: Новые подходы / Н.Н. Суворова. – М. : Вербум, 2005. – 167 с.

**Слота Наталья Владимировна,**  
и.о. заведующего кафедрой музыкального педагогического образования,  
ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»,  
канд. пед. наук, доцент  
*n.slota@donnu.ru*



## Методы и приемы музыкально-сценического обучения будущих учителей музыки в процессе профессиональной подготовки

Направленность педагогической работы на развитие творческой личности способствует созданию сети нетрадиционных видов школ, разработке альтернативных систем образования, авторских методик обучения. Проблемы становления творческой личности требуют сегодня от учителя умения работать в творческом режиме, в нестандартных направлениях, постоянно совершенствовать профессиональное мастерство, осваивать специфические формы и методы работы с учащимися в учебно-воспитательном процессе.

В условиях современной жизни ансамблевое пение приобрело широкую популярность, поэтому профессиональная подготовка руководителей вокальных ансамблей, учителей музыки, является одной из актуальных задач обучения молодых специалистов.

Среди различных форм коллективного музыкального творчества на уроке музыки и во внешней деятельности вокально-ансамблевое пение является одним из ведущих видов музыкально-сценической деятельности. Важным фактором творческого развития обучающихся в процессе вокаль-

но-ансамблевого пения является формирование умений сценического воплощения музыкальных образов.

И соответственно, одной из актуальных проблем, возникающих в процессе вокально-ансамблевого пения, является сценическое воплощение музыкальных образов: некоторые учащиеся слишком эмоциональны (они используют много жестов, мимики – возможно, они пытаются подражать преподавателю или какому-нибудь исполнителю), что не всегда совпадает с замыслом автора. Но чаще участникам вокального ансамбля присуща эмоциональная скованность (вялые мышцы лица – мало-выразительная мимика, вялый артикуляционный аппарат, неумение свободно владеть жестами). Эта проблема остро возникает именно в вокально-ансамблевом исполнительстве, потому что в вокальном ансамбле поет большое количество участников, имеющих разные способности. Если об одном исполнителе можно сказать, что его выступление было более или менее эмоциональным, то в ансамблевом пении эта эмоциональная разность исполнения очень заметна.

Работа в вокально-ансамблевом исполнительстве чаще сводится к совершенствованию вокально-хоровых навыков участников, изучения вокальных произведений и участию в концертах, подготовка к которым проходит по готовой схеме, по готовым образцам интерпретации. Такая форма работы сводит на нет развитие собственного художественно-образного мышления учащихся.

Очевидная потребность практики и недостаточность научно-методической разработки этой проблемы указывают на целесообразность и актуальность разработки методов и приемов музыкально-сценического обучения, которые станут дополнительным источником для расширения умений и знаний обучающихся.

Цель статьи – формирование у студентов базовых знаний, умений и навыков в области вокально-ансамблевого исполнительства для воспитания квалифицированного педагога-музыканта, обладающего как навыками коллективного исполнительства в различных видах и составах вокально-хоровых коллективов, так и навыками работы с вокальными коллективами.

Так как пение является ведущим и самым доступным видом деятельности и на уроках музыки в школе, и в учреждениях дополнительного образования, процесс профессиональной подготовки будущих учителей музыки при изучении вокально-хоровых дисциплин необходимо направить на решение следующих задач:

- разработать методическое обеспечение формирования умений сценического воплощения музыкальных образов в процессе вокально-ансамблевого пения;
- воспитать у обучающихся такие качества, как активность, самостоятельность, интерес к занятиям, научить учащихся специфическим исполнительским приемам, самостоятельному элементарному анализу музыкального произведения, эмоциональному и осмысленному исполнению учебного произведения;
- развить навыки вокального ансамблевого исполнительства;
- овладеть методикой работы над элементами вокально-ансамблевой техники;
- формировать навыки переноса студентами собственных умений на педагогическую работу по обучению пению в ансамбле и созданию вокальных ансамблей разных составов;
- формировать умения написания и оформления дополнительных общеобразовательных программ.

Среди главных задач образовательных учреждений на современном этапе становления общества является развитие способностей личности, создание условий для ее творческого воспитания, формирование потребности саморазвития и умения самосовершенствоваться. Общеобразователь-

ные и внешкольные учреждения должны создавать условия для выявления способностей ученика, обеспечение возможностей для развития его творчества и самореализации.

В психологической, философской и эстетико-культурологической научной литературе большое внимание в последнее время уделяется проблемам творчества.

С точки зрения психологов (Л.С. Выготский, Ю.З. Гильбух, В.А. Роменец и др.), развитие творческого мышления, а на его основе и творческой деятельности, происходит поэтапно: от низшего уровня к высшему, от выполнения несложных задач к самостоятельному выполнению творческих работ.

По мнению Л.С. Выготского, успешность творческой деятельности зависит от сформированности интересов, от способности личности к комбинационной деятельности и постоянной корректировке этой деятельности, от способности к воплощению продуктов воображения в материальную форму [1].

В исследованиях эстетико-психологической науки проблема художественного творчества занимает особое место. Сущность творческой деятельности в искусстве исследовалась в работах ученых, среди которых Л.С. Выготский, Я.А. Пономарев, П.М. Якобсон и др.

Музыкально-творческим процессом можно считать не только сочинение музыки, то есть композицию, но и исполнение, и интерпретацию музыкальных произведений.

Все больше исследователей считают, что творчество является специфической способностью каждого человека, которая может и должна развиваться.

Т.В. Жигинас в своем исследовании приводит результаты анализа достижений исполнительской деятельности в творчестве отечественных и зарубежных исполнителей. Позиция ученого в данном вопросе заключается в признании продуктивности нового подхода, где предпочтение отдается индивидуальной музыковедческой характеристике каждого исполнителя. Множество индивидуальных красок исполнения, тончайших его нюансов, присущих исполнителю, требует соответственно и индивидуального анализа. Конкретное определение черт стиля того или иного исполнителя должно превалировать над группировкой, «натяжением» по шаблону исполнительских признаков к определенным категориям. На взгляд исследовательницы, это неизбежно приводит к формальному стереотипному толкованию художественных особенностей исполнительского творчества, разрушительного для искусства [2, с. 21].

И.В. Шинтяпина [9] большое внимание уделяет развитию творческой индивидуальности личности, формированию умений импровизации и интерпретации в хоровой деятельности. Л.И. Сверлюк [6] считает, что для достижения успеха в ис-

полнительской деятельности хоровых коллективов необходимо формирование гуманных взаимоотношений, ансамблевой слаженности в качественном звучании исполняемого ими музыкального произведения.

Мы разделяем мнение многих исследователей, акцентирующих внимание на факте раннего привлечения обучающихся к музыкально-сценической деятельности. Это способствует формированию у обучающихся чувства ответственности за качество собственных знаний, формирует интерес к данному виду деятельности.

От уровня творческого развития личности в определенной степени зависит духовная эволюция человеческого общества. Как в истории цивилизации, так и в жизни отдельной личности искусство, творчество помогает овладеть действительностью, еще реально не освоенной и, таким образом, расширяет, забегая вперед, духовное наследие всего человечества и каждого человека, готовя своеобразную зону ближайшего развития. Поэтому, исходя из основных задач образования, педагогическая наука, общество нуждаются в исследованиях, в которых раскрываются теоретические и методологические основы творческого развития личности.

Анализ научной литературы позволил предположить, что музыкальному развитию личности способствует специальная организация условий целенаправленного обучения с сочетанием различных видов художественной деятельности.

Учащиеся с большим удовольствием участвуют в инсценировке песен и музыкальных произведений, предлагают характер исполнения музыкального произведения, творчески проявляют себя в движениях (сами создают танцевальные движения как способ выражения чувств, переживаний).

По мнению С.Т. Шацкого, деятельность творческих коллективов должна быть активно-поискового, творческого характера. Особое внимание он уделяет игровым моментам в организации деятельности. Учащиеся очень часто разыгрывают небольшие постановки, которые составляют сами. Участники коллективов не играют пьесу, а играют очень сложную, но интересную для них игру. Через такие постановки воплощается идея комплексного использования различных искусств (литературного, драматического, музыкального) в развитии воображения, художественно-эстетического, нравственного воспитания личности.

З.В. Савкова утверждает, что в игре заложен корень настоящего искусства. Игровая инсценировка песни тесно связана с импровизацией и осознанием обучающимися этого процесса. Исполнить песню означает сыграть ее. Учащиеся сами выбирают себе роль и находят средства выразительности, которые, по их мнению, необходимы для создания образа [4].

К.С. Станиславский утверждал, что необходима вера в самостоятельную ценность актерского творчества, убеждение, что актер способен создать самостоятельное произведение искусства. Он определяет сценического исполнителя как главного творца сцены, как актера школы переживания [7].

Интересный вывод сделал Д.В. Покровский, рассматривая трудности воспитания в вокальном ансамбле. Ключ к пониманию процесса воспитания в ансамблях мастеров заключается в понимании ансамбля не только как коллектива исполнителей, но и как игровой группы, где у каждого участника есть роль, а процесс исполнительства является проживанием игровой ситуации.

Безусловно, главной задачей вокального коллектива является художественно-эстетическое воспитание каждого его участника, формирования исполнительских навыков каждого певца. Только в том случае, когда каждый участник ансамбля является «актером», который хорошо играет свою роль, возможно полное раскрытие музыкального образа.

Музыкально-сценическое обучение учащихся будет эффективным при использовании методов и приемов, направленных на формирование умений сценического воплощения музыкальных образов, которые целесообразно применять в форме художественного тренинга.

Л.А. Петровская термин «тренинг» определяет как средство воздействия, направленное на развитие определенных знаний, умений, установок и опыта в области определенной деятельности [3].

Художественный тренинг осуществляется путем привлечения учащихся к ролевой игровой деятельности и предусматривает выполнение комплекса художественно-технических упражнений на развитие и коррекцию вокальных умений, в который входит:

– артикуляционная гимнастика (Рис. 1) – включает в себя комплекс упражнений, например: упражнения «Заборчик», «Дудочка», «Окошко» или «Скалится страшный лев» (Рис. 2), «Грибочек» (Рис. 3).

– Мимическая гимнастика – состоит из комплекса упражнений, которые направлены на активизацию мышц мимики лица (Рис. 4).

Определенные группы мышц лица отвечают за выражение определенных эмоций, например:

– если наморщить лоб, поднять брови, то можно выразить удивление;

– если сдвинуть брови, нахмуриться, то можно выразить злость, сердитое настроение;

– если полностью расслабить брови, закатить глаза – равнодушие;

– если широко открыть глаза, открыть рот, руки сжать в кулаки, напрячь все тело – страх, испуг;

– если широко открыть глаза, приоткрыть рот, на улыбке вдохнуть – удивление, восхищение;

- расширить ноздри, сморщить нос – презрение;
- брови слегка свести к переносице, углы бровей слегка опустить, уголки губ опустить – печаль;
- улыбнуться – радость;
- улыбнуться, сощурить глаза, приподнять бровь – хитрость и т.д. (Рис.5).

Научиться владеть мимикой, уметь применять выражение лица для передачи определенного настроения, определять эмоции других участников ансамбля помогут такие упражнения, как: «Воплотить настроение», при выполнении которого участники по очереди дают друг другу задания передать настроение: веселое, грустное, торжественное, злое, унылое, доброе и тому подобное. Затем обуча-

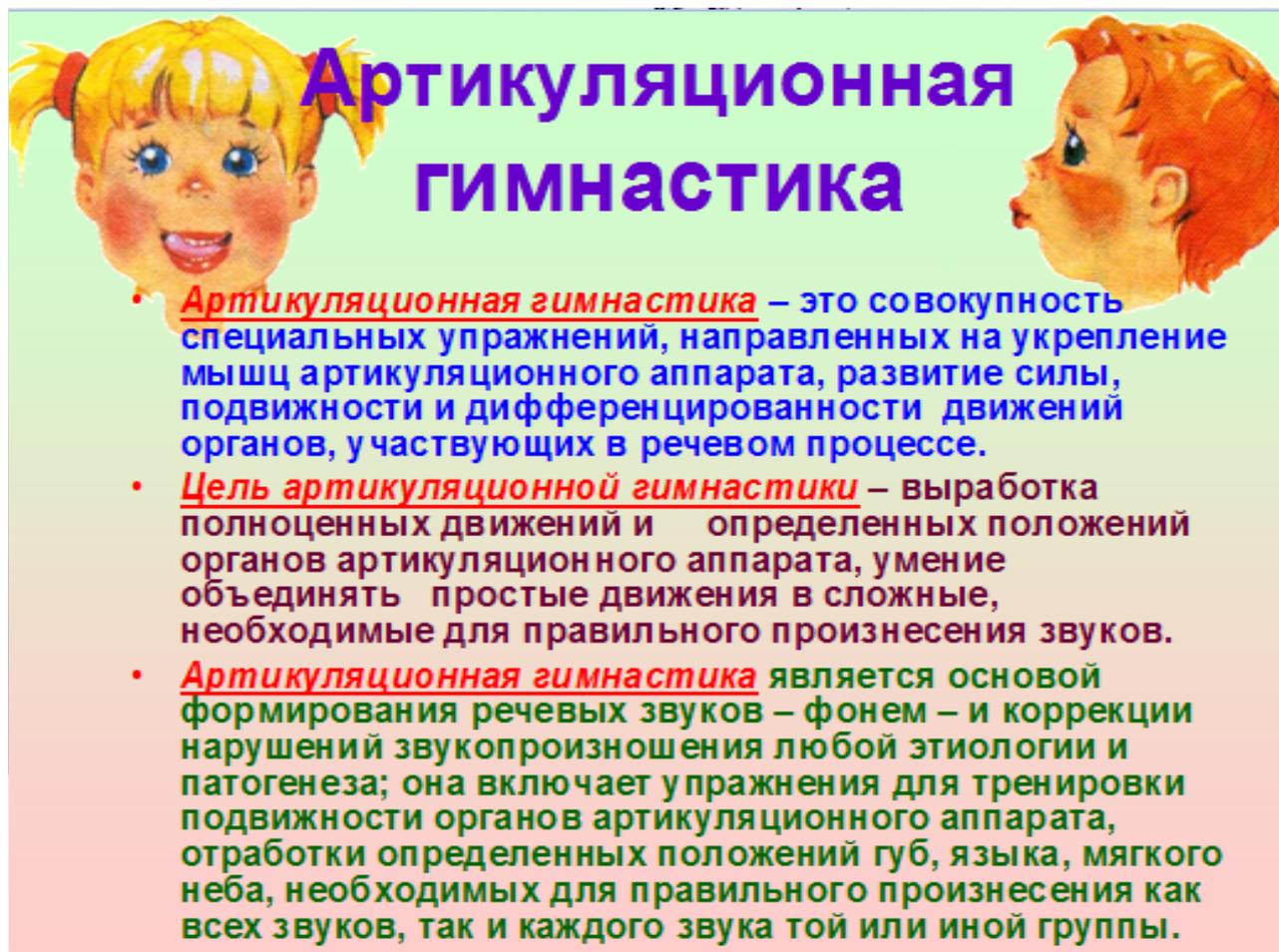


Рис. 1. Артикуляционная гимнастика

ющиеся оценивают, получилось передать настроение или нет, какой мимики не хватило, над какими мышцами лица необходимо еще поработать.

Упражнение «Угадай настроение»: одному из учащихся необходимо изобразить определенное эмоциональное состояние (на его выбор), другие участники должны угадать настроение, которое выражает учащийся.

Развитию эмоций в процессе пения способствует упражнение «Сочини фразу», в ходе которого обучающимся можно предложить фразу, например: «Я пойду на концерт» и задание: придумать мелодию на эту фразу в определенном настроении (радушно, с удивлением, со страхом, торжественно, раздраженно, печально, равнодушно). Затем на за-

нятии все обучающиеся по очереди должны продемонстрировать ее и проанализировать, как мелодия может повлиять на настроение.

Таким образом, применение метода художественного тренинга оптимизирует процесс подготовки обучающихся к музыкально-сценической деятельности и обеспечивает положительное влияние на формирование творческого самовыражения.

Результаты работы позволили зафиксировать положительную динамику формирования творческого самовыражения участников обучающихся, что проявлялось в росте положительной мотивации, обогащении теоретических знаний и практических умений и навыков будущих учителей музыки в музыкально-сценической деятельности.

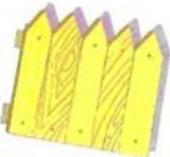
	<p><b>«Заборчик».</b> Улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы.</p> <p>Улыбаются щенок, Зубки напоказ, Я бы точно так же смог, Вот, смотри. Сейчас.</p>	
	<p><b>«Дудочка».</b> С напряжением вытянуть вперед губы (зубы вместе).</p> <p>Кто играет на гитаре, А Девки — на дудочке: Губы вытянул вперед Узкой- узкой трубкой.</p>	
	<p><b>«Окошко».</b> Широко открыть рот — «жарко». Закрыть рот — «холодно».</p>	

Рис. 2. Упражнения «Заборчик», «Дудочка», «Окошко»

**«Грибочек»**



Улыбнуться, открыть рот, присосать язык к верхнему нёбу.  
Держать губы и язык в таком положении до счёта «пять».  
Повторить упражнение 3-4 раза.



Рис.3. Упражнение «Грибочек»



Рис. 4. Мимическая активность

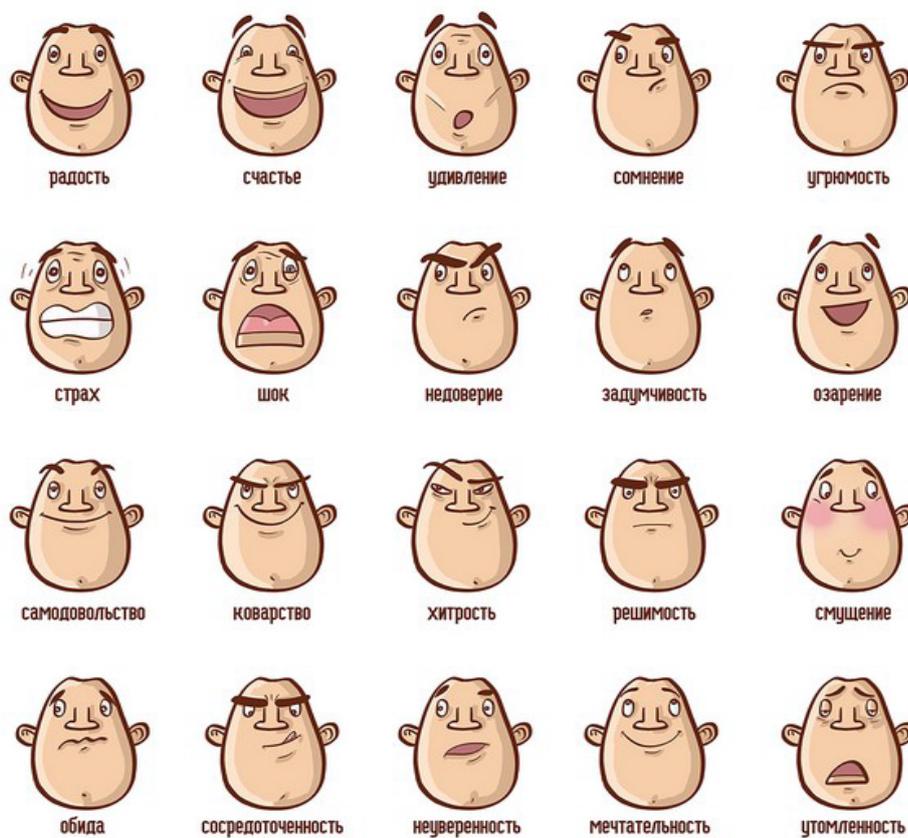


Рис.5. Эмоции

### Список литературы

1. **Выготский Л.С.** Психология искусства / Л.С. Выготский. – М. : Искусство, 1965. – 334 с. ; М., 1984. – 205 с.
2. **Жигінас Т.В.** Методичні засади підготовки майбутніх учителів музики до концертно-освітньої діяльності серед дітей та юнацтва освіти : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Т.В. Жигінас. – НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К., 2007. – 43 с.
3. **Петровская Л.А.** Компетентность в общении: Социально-психологический тренинг / Л.А. Петровская. – М. : МГУ, 1989. – 215 с.
4. **Савкова З.В.** Искусство оратора : [учебное пособие для студентов вуза] / З.В. Савкова // [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.pseudology.org/Reklama/Ritorika/IskusstvoOratora.pdf>. – Название с экрана (дата обращения: 27.12.2020)
5. **Сарган Г.Н.** Тренинг самостоятельности у детей / Г.Н. Сарган. – М. : Сфера, 2000. – 128 с.
6. **Сверлюк Л.И.** Формування гуманних взаємин у дитячих хорових колективах : автореф. ...

канд. пед. наук : 13.00.02 / Л.И. Сверлюк; Київ. нац. ун-т культури і мистецтв. – К., 2006. – 19 с.

7. **Станиславский К.С.** Работа актера над собой: работа над собой в творческом процессе воплощения: дневник ученика / К.С. Станиславский ; подгот. текста вступ. ст. и примеч. Г.В. Кристи. – Изд. 4-е. – М. : Изд-во ЛКИ, 2012. – 500 с.

8. **Сухомлинский В.А.** Сердце отдаю детям / В.А. Сухомлинский. – К. : Сов. шк., 1974. – 288 с.

9. **Шинтяпіна І.В.** Формування художньо-творчих умінь майбутніх вчителів музики в процесі диригентсько-хорової підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13. 00. 02 / І.В. Шинтяпіна. – К., 2005. – 20 с.

10. **Шипунов С.А.** Харизматичный оратор : руководство к курсу «Словесная импровизация» / С.А. Шипунов. – М., 2010. – 288 с.

**Никишина Ирина Петровна,**  
учитель начальных классов  
высшей квалификационной категории,  
учитель-методист. ГУ ЛНР «Луганское  
общеобразовательное учреждение –  
специализированная школа №57  
имени Г.С. Петрова»  
[nirina70yk2016@mail.ru](mailto:nirina70yk2016@mail.ru)

УДК [373.3.016:811.1]:373.3.015.31

### Развитие творческих способностей младших школьников на уроках русского языка в 4 классе

*Статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме развития творческих способностей младших школьников на уроках русского языка в 4 классе. В статье обосновывается роль развития творческих способностей учащихся в начальной школе. Автор раскрывает понятие «творчество». В статье затрагивается проблема творческих заданий как средств развития творческих способностей и развития речи учащихся. Особое внимание в данном вопросе отводится уроку русского языка как одному из основных уроков у учащихся начальной школы. Автор приходит к выводу, что развитие речи посредством использования творческих заданий на уроках русского языка в начальной школе развивает творческие способности учащихся начальной школы.*

**Ключевые слова:** творчество, развитие творческих способностей, начальная школа, урок, развитие речи, творческие задания.

*The article is devoted to the actual problem of the development of creative abilities of primary schoolchildren at the lessons of the Russian language in the 4th grade. The article substantiates the role of the development of schoolchildren's creative abilities in primary school. The author reveals the concept of creativity. The article touches upon the problem of creative tasks as a means of developing students' creative abilities and speech development. Particular attention in this matter is given to the Russian language lesson as one of the main lessons for primary schoolchildren. The author comes to the conclusion that the development of speech through the use of creative tasks in the lessons of the Russian language in primary school develops the creative abilities of primary schoolchildren.*

**Key words:** creativity, development of creative abilities, primary school, lesson, speech development, creative tasks.

В младшем школьном возрасте все ещё отчетливо проявляется потребность в творчестве. В качестве непосредственных стимулов творческой деятельности выступает активное общение взрослого и ребенка, игровые ситуации. «Наилучшим стимулом детского творчества является такая организация жизни и среды детей, которая создает потребности и возможности творчества» [1, с. 91].

На сегодняшний день в соответствии со стандартом начального общего образования Луганской Народной Республики одной из основных задач предметной области «Филология» является «развитие способностей к творческой деятельности» [2, с. 33].

Уделять внимание развитию творческих способностей учащихся важно на всех этапах школьного обучения, но особенно важное значение приобретает развитие способностей именно в начальной школе, так как знания и умения, полученные в начальной школе, являются прочным фундаментом для овладения учебной программой средней школы. Уроки русского языка в начальной школе являются стартовой площадкой для развития творческих способностей младших школьников и предоставляют хорошую возможность для применения творческих заданий. Язык предоставляет возможности для выражения своих мыслей: отличительной чертой языка является многообразие средств и высокая степень образности. Используя язык в повседневном общении и знакомясь с литературными произведениями, младший школьник усваивает универсальность и красоту русского языка.

Исследованием лингвистических, методических и психологических аспектов работы над творческими заданиями занимались Т.Г. Рамзаева, Т.А. Ладыженская, М.Р. Львов, С.М. Коломиец, Г.И. Щукина и другие.

На сегодняшний день большинство психологов сходятся во мнении, что определение творчества как «... системы действий, приводящих к созданию нового продукта», является неудовлетворительным. Так, С. М. Бондаренко, В. С. Ротенберг рассматривают творчество как разновидность поисковой активности – такого вида активности, который ориентирован на изменение проблемной ситуации или на перемены в самом субъекте, взаимодействующем с ней. Я.А. Пономарев понимает творчество как взаимодействие, ведущее к развитию [5, с.77].

В.М. Бехтерев определяет творчество как «созидание чего-либо нового» в ситуации, когда проблема-раздражитель вызывает образование доминанты, вокруг которой концентрируется

необходимый для решения запас прошлого опыта [5, с. 77].

В настоящее время в педагогике и психологии наблюдается значительный интерес к вопросам развития творчества у детей. Причем уделяется внимание развитию творчества не только на уроках, где творчество играет ведущую роль (изобразительное искусство, технологии), но и на других уроках. В частности, развитие творческих способностей учащихся возможно осуществлять на уроках русского языка в начальной школе, используя систему творческих заданий.

Творческие задания можно рассматривать в качестве средств развития творческих способностей и развития речи учащихся. Творческие задания возможно использовать практически на всех этапах обучения русскому языку в начальной школе:

- на этапе объяснения нового материала (представление информации);
- на этапе закрепления и формирования навыков (обучение учащихся тем или иным действиям);
- на этапе контроля за усвоением знаний и формированием умений (оценка результатов работы учащихся);
- на этапе систематизации, повторения, обобщения материала (выделение главного, наиболее важного в изучаемом материале).

На уроках русского языка в начальной школе традиционно выделяется определенное время на специальные творческие упражнения в связной речи.

Так, в учебнике В.П. Канакиной и В.Г. Горецкого для 4 класса «Русский язык», авторы предлагают ряд упражнений, способствующих развитию творческих способностей младших школьников. Задания поделены на 5 групп:

- высказываем своё мнение;
- развиваем свою речь;
- задание повышенной сложности;
- работаем со словарём;
- работаем в парах.

Например, на уроке русского языка по теме «Роль имён прилагательных в языке. Что обозначают и как образуются имена прилагательные?», целью которого является повторение ранее изученного материала, учащимся предлагается прочесть стихотворение А. Фета «Чудная картина» и ответить на ряд вопросов в качестве творческого задания по развитию речи: «*Картину какого времени года рисует поэт? Как он называет эту картину? Подберите синоним к слову «чудная» и т.д.*». При этом авторы учебника также обращают внимание учащихся на различия в значении и произношении слов *чудный* и *чудной*.

Авторы учебника предлагают составить рассказ на тему «Моя любимая игрушка» так, чтобы слушатели представили эту игрушку и поняли, что она вам нравится. Подобные упражнения развивают связную речь младших школьников, способствуют закреплению изученного материала по теме «Род и число имен прилагательных».

Кроме того, в учебнике содержатся упражнения, целью которых является не только развитие творческих способностей учащихся, но и приобщение к мировому творчеству. Это, например, следующее упражнение: «*Рассмотрите в «Картинной галерее» учебника репродукцию картины Валентина Александровича Серова «Мика Морозов». Дайте ответы на вопросы: Какковы ваши впечатления о портрете? А что могло удивить мальчика? Выскажите свои предположения. Составьте и напишите сочинение на тему «Чем мне запомнилась картина В.А. Серова "Мика Морозов"».*

Очень важно, чтобы выполнение творческих заданий на уроках русского языка стало для учащихся обычным делом. При этом первоочередной задачей учителя является создание положительной мотивации у младших школьников к выполнению данных видов работ. Воспитание воли у младших школьников невозможно, если нет мотивации к той или иной деятельности. Если же учитель сможет заинтересовать учащихся, то младший школьник работает творчески, так как именно этот возраст является сензитивным периодом для развития творческой личности.

Развитие речи посредством использования творческих заданий на уроках русского языка в начальной школе дает возможность учащимся

проявить свои творческие способности, свою индивидуальность. Творческие проявления ребенка – это та деятельность, в которой ему удается показать свою индивидуальность. Воображение ребенка, способность фантазировать активно развиваются в результате исследовательского поиска. Если с первого класса ребенок пробует что-то сочинять, рифмовать, то к концу его обучения в начальной школе эти возможности радуют прежде всего его самого, а также родителей и учителя. Главное для достижения результата – поддержать и направить младшего школьника в нужном направлении.

### Список литературы

1. **Выготский Л.С.** Воображение и творчество в детском возрасте. Психологический очерк / Л.С. Выготский. – СПб : Союз, 1997. – 96 с.
2. **Государственный образовательный стандарт начального общего образования Луганской Народной Республики [Электронный ресурс]** – Режим доступа: <https://minobr.su/educations-standarts.html>, свободный (Дата обращения: 04.11.2020 г.).
3. **Русский язык.** 4 класс. Учеб. для общеобразоват. организаций. В 2 ч. Ч. 1 / В.П. Канакина, В. Г. Горецкий. – 6-е изд. – М. : Просвещение, 2016. – 159 с.
4. **Русский язык.** 4 класс. Учеб. для общеобразоват. организаций. В 2 ч. Ч. 2 / В.П. Канакина, В. Г. Горецкий. – 6-е изд. – М. : Просвещение, 2016. – 159 с.
5. **Семенюк Л.М.** Хрестоматия по возрастной психологии : учебное пособие для студентов. – М. : ИПП, 2010. – 304 с.

## **Правила оформления научно-методических статей и других авторских материалов, принятые в печатном издании Луганского государственного педагогического университета «Образование Луганщины: теория и практика»**

Научно-методический журнал является периодическим печатным рецензируемым изданием. Редакция журнала принимает к публикации материалы (статьи, информационные сообщения, обзоры научных конференций, круглых столов, интервью, рецензии, оригинальные методические разработки уроков, внеклассных мероприятий и т.п.), соответствующие профилю и тематике издания, актуальные, имеющие научную и практическую новизну и значимость, оформленные в соответствии с настоящими требованиями. На страницах научно-методического журнала публикуются научные, научно-методические, методические работы, освещающие актуальные проблемы образования, которые будут способствовать отражению более широкого спектра методологических проблем и достижений науки и практики, организации профессионального диалога по обмену опытом. Это позволит создать необходимые условия в образовательном пространстве Луганской Народной Республики для эффективного информационно-методического ресурса и профессиональной модернизации учительства.

Материалы подаются на русском языке.

Публикация научно-методических материалов осуществляется при условии представления авторами следующих документов:

1. Авторская заявка / согласие на публикацию авторских материалов.

2. Текст статьи.

Текст статьи должен иметь следующую структуру:

1. Индекс УДК (универсальной десятичной классификации публикуемых материалов) выставляется без абзаца.

2. Фамилия, имя и отчество (полностью), ученая степень, звание, должность автора(-ов), название образовательного учреждения, в которой выполняется исследование, электронный адрес автора(-ов).

3. Заголовок статьи. Заголовок должен быть информативным и содержать только общепринятые сокращения; набираться прописными буквами, без разбиения слов переносами, с выравниванием по центру строки, без абзацного отступа, без точки в конце.

4. Аннотация. Описывает цели и задачи проводимого исследования, а также возмож-

ности его практического применения. Аннотация на русском и английском языках помещается в начале статьи. Аннотация должна быть написана от третьего лица и содержать фамилию и инициалы автора(-ов), заголовок статьи, ее краткую характеристику. Рекомендуемый объем аннотации 3–4 предложения; 40–60 слов; 500 знаков. Англоязычная аннотация должна выполняться на профессиональном английском языке.

5. Ключевые слова (5–7 слов / словосочетаний, определяющих предметную область научной статьи) на русском языке (располагаются после аннотации на русском языке), и английском (размещаются после аннотации на английском языке). В перечне ключевых слов должны быть представлены общенаучные или профильные термины, упорядоченные от наиболее общих к более конкретным.

6. Текст статьи.

7. Список литературы, представленный в алфавитном порядке в виде нумерованного списка. Заголовок «Список литературы» набирается строчными буквами, с выравниванием по центру строки, без абзацного отступа, без точки в конце и ниже с выравниванием по ширине приводится приставный нумерованный список литературы. Фамилии и инициалы авторов набираются полужирным шрифтом, библиографическое описание источника обычным.

Заявка и статья или другие авторские материалы направляются в редакцию на электронный адрес knitaizd@mail.ru. Электронный вариант статьи представляется вложением в электронное письмо. Названия предоставляемых файлов должны соответствовать фамилии автора(-ов) и названию документов.

Рукописи статей проходят процедуру макетирования. Все элементы статьи должны быть доступны для технического редактирования и отвечать техническим требованиям, принятым в издании.

Материал для опубликования предоставляется в текстовом редакторе Microsoft Word и сохраняется в текстовом формате, полностью совместимом с Word 97-2003. Рукопись должна иметь ограниченный объем – 7–12 страниц машинописного текста (0,3–0,5 авторского листа; 12–20 тыс. печатных знаков с пробелами), включая аннотацию, иллюстративный и графиче-

ческий материал, список литературы. Формат страницы А4; книжная ориентация; поля: левое 3 см, верхнее 2 см, правое 1,5 см, нижнее 2 см; гарнитура Times New Roman; цвет текста – чёрный; размер шрифта кегль 14 пт; интервал 1,5; выравнивание по ширине текста. Абзац выделяется красной строкой, отступ 1,25. Текст печатается без переносов, соблюдается постановка знаков дефиса (-) и тире (–), а также типографских кавычек (« »), в случае использования двойных кавычек внешними являются кавычки (« ») «елочки», внутренними – („ „) «лапки»).

Выравнивание отступа с помощью табуляции и пропусков не допускается. Уплотнение интервалов, набор заголовка в режиме Caps Lock, использование макросов и стилевых оформлений Microsoft Word запрещено.

В тексте статьи ссылки нумеруются в квадратных скобках, где первый номер указывает на источник в списке литературы, последующие – на страницы источника или другие источники, в таком случае номера источников отбиваются знаком (;). Например, [3, с. 65]; [4; 7; 9]; [2, т. 3, с. 41–44]; [1, с. 65; 3, с. 341–351]. Размещение в тексте прямых цитат без сносок не допускается. Сноски вниз страницы не выносятся.

При написании фамилий и инициалов используется следующее правило: инициалы печатаются через точку без пробела, инициалы от фамилии отбиваются неразрывным пробелом (Ctrl + Shift + «пробел»). Например, М.А. Крутовой. Согласно стилю оформления научной публикации предпочтительнее сначала указывать инициалы ученого или методиста, а затем его фамилию.

В разработках уроков следует обязательно указывать систему и учебники, по которым автор работает. При составлении сценариев праздников, внеклассных мероприятий, театрализованных представлений необходимо указывать авторов стихотворений, у песен – авторов музыки и слов.

В качестве иллюстраций статей принимаются рисунки. Они должны быть размещены в тексте статьи в соответствии с логикой изложения. В тексте должна иметься ссылка на конкретный рисунок, например, (Рис. 2). Каждый рисунок следует создавать в отдельном файле, а затем вставлять в статью с помощью функции «вставка» с обтеканием текстом. Не допускается выход рисунков за границы текста на поля. Все рисунки должны обеспечивать простое масштабирование с сохранением взаимного расположения всех элементов и внутренних надписей. Каждый рисунок должен иметь порядковый номер, название и объяснение значений всех

кривых, цифр, букв и прочих условных обозначений. **Электронную версию рисунков, диаграмм, графики, формулы, символы следует сохранять в форматах jpg, tif.**

Каждую таблицу необходимо снабжать порядковым номером и заголовком. Таблицы следует предоставлять в текстовом редакторе Microsoft Word, располагать в тексте статьи в соответствии с логикой изложения. В тексте статьи необходимо давать ссылку на конкретную таблицу, например, (Табл. 2). Все графы в таблицах должны быть озаглавлены. Одновременное использование таблиц и графиков (рисунков) для изложения одних и тех же результатов не допускается. В таблицах допускается использование меньшего кегля, но не менее 10.

Каждый новый структурный элемент статьи не нужно нумеровать, выделять, называть. Изложение материала статьи должно быть последовательным, логически завершенным, с четкими формулировками, исключая двойное толкование или неправильное понимание информации. Речь текста должна соответствовать литературным нормам, быть лаконичной, тщательно выверенной.

Редакционная коллегия оставляет за собой право отбора присланных материалов, их рецензирования и редактирования без изменения научно-методического содержания авторского варианта. Принятые к публикации статьи включаются в очередной номер журнала в порядке поступления.

Редакция не принимает к публикации статьи, опубликованные ранее в других изданиях. Публикация статьи в научно-методическом журнале не исключает ее последующего переиздания, однако в таком случае необходимо приводить ссылку на «Образование Луганщины: теория и практика» как на первоисточник.

После выхода в свет печатной версии научно-методического журнала, его полнотекстовые электронные копии размещаются в базе данных Научной библиотеки, а также на официальном сайте Луганского государственного педагогического университета в формате pdf. Электронные материалы могут копироваться по электронным сетям и распечатываться авторами для индивидуального пользования с указанием выходных данных научно-методического журнала.

Согласие автора на публикацию статьи, данное в заявке, рассматривается и принимается редакцией научно-методического журнала как его согласие на размещение предоставленных авторских материалов в свободном электронном доступе.

В заявке авторы должны подать следующую информацию (см. стр. 78):

## Заявка

1	Полное название статьи	
<i>Заполняется каждым автором</i>		
2	ФИО (полностью)	
3	Учёная степень, звание, квалификационная категория	
4	Название организации (вуз, кафедра, лаборатория, отдел, школа, колледж и т.д.), которую представляет автор (в именительном падеже), должность	
5	Страна, город	
6	Контактный номер телефона	
7	Почтовый адрес, индекс	
8	Адрес электронной почты	
9	Авторское согласие на печать рукописи и ее размещение в электронных базах свободного доступа	Подпись автора

## СХЕМА ОФОРМЛЕНИЯ СТАТЬИ

### УДК

**Фамилия Имя Отчество,**  
заведующий кафедрой психологии  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
д-р. пед. наук, профессор  
*электронный адрес*

*Аннотация (рус. яз.)*

*Ключевые слова (рус. яз.)*

*Аннотация (англ. яз.)*

*Ключевые слова (англ. яз.)*

### Название статьи

Текст статьи.

### Список литературы

**1. Фамилия автора инициалы.** Название издания / информация о переводе или редакторе, если они есть. – Место издания : Издательство (издающая организация), год выхода издания в свет. – Количество страниц.

**2. Иванов С.А.** Педагогическое творчество / С.А. Иванов // Статьи педагогов-классиков. – М. : Академия, 2002. – С. 12–34.

**3. Мясникова Л.А.** Природа человека / Л.А. Мясникова // Современный философский словарь / под общ. ред. В.Е. Кемерова. – М. : КООПР, 2004. – С. 550–553.

**Редакция**

Уважаемые читатели!

На современном этапе реформирования образовательной системы Луганской Народной Республики наши коллеги для текстового оформления уроков используют как традиционные планы-конспекты уроков, так и более современную форму – технологическую карту урока. В связи с этим приводим общие требования к текстовому оформлению методических разработок для публикации в журнале.

УДК

**Фамилия Имя Отчество,**

должность, категория

место работы

электронный адрес

*Аннотация (рус. яз.)*

*Ключевые слова (рус. яз.)*

*Аннотация (англ. яз.)*

*Ключевые слова (англ. яз.)*

### План-конспект урока

по \_\_\_\_\_

**Класс** \_\_\_\_\_

**Тема урока:** \_\_\_\_\_

**Тип урока:** \_\_\_\_\_

**Цель:** \_\_\_\_\_

**Задачи урока:**

– *предметные* (формирование системы знаний о...; обеспечение глубокого понимания...; обучение выявлению особенностей...; овладение навыками использования различных приборов и инструментов... для решения учебных и прикладных задач и др.);

– *метапредметные* (ставить учебные цели и задачи; оценивать правильность выполнения учебных и иных задач, работать в группе по решению общих учебных задач; владеть информационно-коммуникационными технологиями получения и обработки информации и др.);

– *личностные* (готовность к самообразованию и саморазвитию; формирование научного мировоззрения на основе современных достижений науки и техники; воспитание патриотизма и др.).

**Методы:** (по специфике целей и содержания обучения, особенностям способов его усвоения и характеру познавательной деятельности учащихся (И.Я. Лернер)).

**УМК** (учебно-методический комплект): \_\_\_\_\_

**Средства обучения:** \_\_\_\_\_

### Ход урока

Поэтапное описание урока с указанием содержания и видов деятельности учеников на каждом этапе. Конспект урока должен соответствовать современным требованиям к организации учебного процесса и способствовать последовательному достижению цели и реализации поставленных задач.

**Список литературы** (оформление по общим требованиям журнала).

**Приложения**

УДК

**Фамилия Имя Отчество,**  
должность, категория  
место работы  
электронный адрес

*Аннотация (рус. яз.)*

*Ключевые слова (рус. яз.)*

*Аннотация (англ. яз.)*

*Ключевые слова (англ. яз.)*

### Технологическая карта урока

по \_\_\_\_\_

**Класс** \_\_\_\_\_

**Урок №** \_\_\_\_\_

**Тема урока:** \_\_\_\_\_

**Тип урока:** \_\_\_\_\_

**Задачи урока:**

– *предметные* (формирование системы знаний о...; обеспечение глубокого понимания ...; обучение выявлению особенностей...; овладение навыками использования различных приборов и инструментов... для решения учебных и прикладных задач и др.);

– *метапредметные* (ставить учебные цели и задачи; оценивать правильность выполнения учебных и иных задач, работать в группе по решению общих учебных задач; владеть информационно-коммуникационными технологиями получения и обработки информации и др.);

– *личностные* (готовность к самообразованию и саморазвитию; формирование научного мировоззрения на основе современных достижений науки и техники; воспитание патриотизма и др.).

**Технология:** \_\_\_\_\_

**УМК (учебно-методический комплекс):** \_\_\_\_\_

**Средства обучения:** \_\_\_\_\_

№ п/п	Этап урока	Цель	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Результат

**Использованные источники** (оформление по общим требованиям журнала).

**Приложения**